



การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
THE MANAGEMENT OF THE ELDERLY RECREATION FOR HEALTH  
PROMOTION IN THA MA KHAM, MUEANG KANCHANABURI DISTRICT,  
KANCHANABURI PROVINCE

สิริรัตน์ วงษ์สำราญ  
พีรญา เขตพงษ์  
สุภาวดี พุ่มไสว

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อเรื่อง : การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
 ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ผู้วิจัย : สิริรัตน์ วงษ์สำราญ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
 พิรญา เขตพงษ์ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
 สุภาวดี พุ่มไสว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

พ.ศ. : 2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเพื่อจัดทำคู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ได้มาจากความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 12 กิจกรรม และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างแนวทางการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา พบว่า

1. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรส ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1-3 คน มีโรคประจำตัว และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในชุมชน
2. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง
3. ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก
4. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก
5. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก
6. ข้อเสนอแนะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมในวันจันทร์ - ศุกร์ ระหว่างเวลา 8.00-12.00 น. สถานที่จัดกิจกรรมขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่จัดโครงการ และกิจกรรมที่ต้องการให้จัดเพิ่มขึ้นคือ ทักษะศึกษา
7. จัดทำคู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 12 กิจกรรม

Title : THE MANAGEMENT OF THE ELDERLY RECREATION FOR HEALTH PROMOTION IN THA MA KHAM, MUEANG KANCHANABURI DISTRICT, KANCHANABURI PROVINCE

Researcher : Sirirat Wongsamran Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology PhraNakhon  
Phiraya Chetupong Faculty of Business Administration, Rajamangala University of Technology PhraNakhon  
Supawadee Phumsawai Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology PhraNakhon

Year : 2020

### Abstract

The purpose of this Participatory Action Research (PAR) was to study the guidelines for creating recreational activities to promote health for the elderly and to create a practical guide for organization of recreational activities for senior citizens in Thamakhom Subdistrict Municipality, Mueang Kanchanaburi, Kanchanaburi. This research project had a sample group of 40 volunteer participants who were aged 60 or over, were able to take care of themselves, and were inhabitants of Moo 1, Moo 2, and Moo 5 in Thamakhom Subdistrict Municipality, Mueang Kanchanaburi, Kanchanaburi.

The data-collecting instruments for this research were 12 recreational activity programs for promoting health for the elderly, and structured interviews of the participants. Data analysis was performed by calculating percentages, means and standard deviations.

The results of the research project:

1. Most of the seniors were female, married, have no career, have one to three family members, and have medical problems. Most of them participated in community activities.
2. Most of the seniors have a medium level of basic knowledge in promoting health for the elderly people.
3. The level of point of view of the seniors about the purpose of creating recreational activities to promote health for the elderly was much more than average.
4. The level of satisfaction of the seniors about managing recreational activities to promote health for the elderly was much more than average.

5. The level of overall satisfaction of the seniors about recreational activities to promote health for the elderly was much more than average.

6. Suggestions were received from the senior citizens that the schedule for the activities should be Monday to Friday between 8.00 A.M. to 12.00 A.M., and that the venues for the activities should be dependent on the organizers, and that there should be field trips.

7. Creation of a practical guide, containing 12 activities, to organize recreational activities for seniors in Thamakhom Subdistrict Municipality, Mueang Kanchanaburi, Kanchanaburi.



## กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี คณะผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในการสนับสนุนเงินทุนเพื่อการวิจัยจากงบประมาณเงินรายจ่ายมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประจำปีงบประมาณ 2563 คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

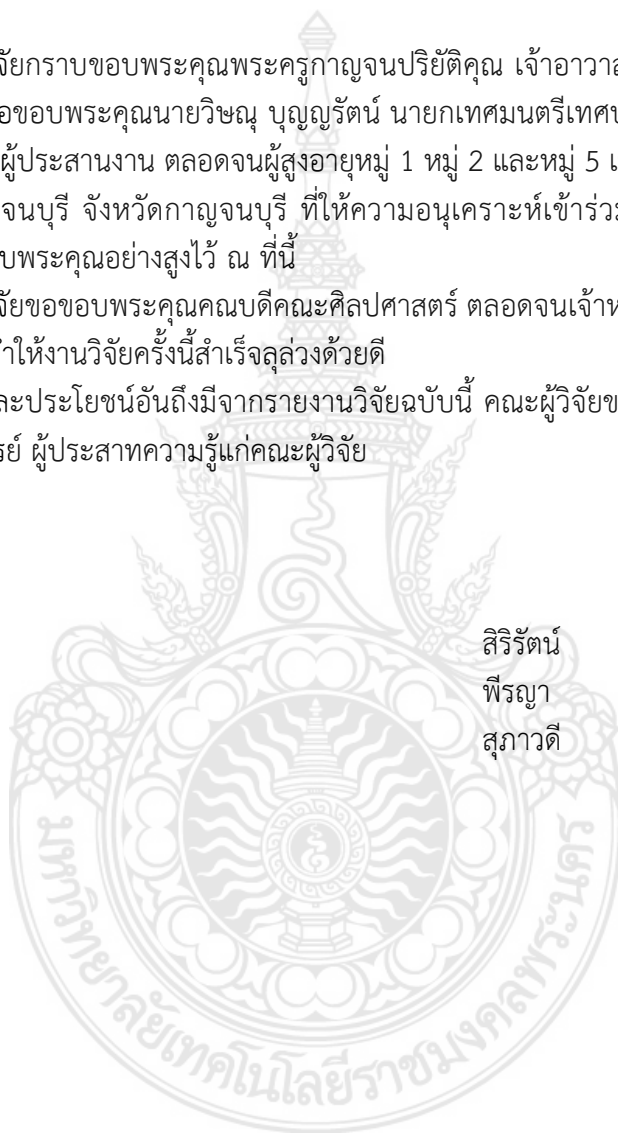
คณะผู้วิจัยกราบขอบพระคุณพระครูกาญจนปริยัติคุณ เจ้าอาวาสวัดราชฎ์ประชุมชนาราม (วัดท่ามะขาม) ขอขอบพระคุณนายวิษณุ บุญญรัตน์ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลท่ามะขาม ผู้ใหญ่สมร สอนจันทร์ ผู้ประสานงาน ตลอดจนผู้สูงอายุหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์เข้าร่วมกิจกรรม คณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาบดีคณะศิลปศาสตร์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่คอยอำนวยความสะดวกจนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันถึงมีจากรายงานวิจัยฉบับนี้ คณะผู้วิจัยขอขอบเป็นเครื่องบูชา บิดามารดา ครู อาจารย์ ผู้ประสาคความรู้แก่คณะผู้วิจัย

สิริรัตน์  
พีรญา  
สุภาวดี

วงศ์สำราญ  
เชตุพงษ์  
พุ่มไสว



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(4)
สารบัญ	(5)
สารบัญตาราง	(7)
สารบัญภาพประกอบ	(8)
1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.4 กรอบแนวความคิดในการศึกษา	5
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 จังหวัดกาญจนบุรี	7
2.2 เทศบาลตำบลท่ามะขาม	15
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	20
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหาร	25
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ	37
2.6 กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	45
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	48
3 วิธีดำเนินการวิจัย	51
3.1 พื้นที่การวิจัย	51
3.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	52
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	52
3.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า	
3	วิธีดำเนินการวิจัย (ต่อ)	57
	3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
	3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	58
	3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
	4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล	60
	4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
	5.1 สังเขปวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการวิจัย	68
	5.2 สรุปผลการวิจัย	70
	5.3 อภิปรายผล	71
	5.4 ข้อเสนอแนะ	74
	5.5 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	74
	บรรณานุกรม	75
	ภาคผนวก	79
	ก เครื่องมือการวิจัย (การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง)	80
	ข หนังสือราชการเพื่อดำเนินโครงการวิจัย	86
	ค รายชื่อคณะผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการ	92
	ง หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ	96
	จ หนังสือเชิญเป็นวิทยากร	100
	ฉ หนังสือเชิญเป็นประธานเปิด-ปิด โครงการ	105
	ช ตารางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	107
	ซ การถอดบทเรียนกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	110
	ประวัตินักวิจัย	126

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2-1	แสดงจำนวนประชากรเทศบาลตำบลท่ามะขาม	18
4-1	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ	61
4-2	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพ	61
4-3	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ	61
4-4	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามสมาชิกในครอบครัว	62
4-5	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคประจำตัว	62
4-6	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการมีส่วนร่วมในชุมชน	62
4-7	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	63
4-8	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	63
4-9	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	64
4-10	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	65
4-11	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม	66
4-12	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป	66
4-13	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามวันที่ต้องการให้จัดกิจกรรม	66
4-14	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเวลาในการจัดกิจกรรม	67
4-15	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานที่จัดกิจกรรม	67
4-16	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามกิจกรรมที่ต้องการให้จัดเพิ่มขึ้นในครั้งต่อไป	67



## สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่		หน้า
2-1	แผนที่จังหวัดกาญจนบุรี	11
2-2	ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี (คนที่ 64)	12
2-3	โครงสร้างจังหวัดกาญจนบุรี	12
2-4	ตราสัญลักษณ์จังหวัดกาญจนบุรี	13
2-5	เทศบาลตำบลท่ามะขาม จังหวัดกาญจนบุรี	15
2-6	นายกเทศมนตรีตำบลท่ามะขาม	16
2-7	ตราสัญลักษณ์เทศบาลตำบลท่ามะขาม	16
2-8	แผนภาพการจัดการ	26



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ได้ให้คำจำกัดความ “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย จำแนกได้ 4 ประเภท คือ สังคมสูงอายุ (Aged society) สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete-aged society) สังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged society) และสังคมสูงวัย (Ageing society) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2559 : 12-13) กลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศสมาชิกในยุโรป อเมริกาเหนือ เป็นต้น ประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2557 : 1 ; อ้างอิงจาก Population Reference Bureau, 2012) ขณะที่ประเทศในเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น ได้เข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอดแล้วเช่นกัน สำหรับประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยของกลุ่มประเทศอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2557 : 1) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (กัลป์พฤกษ์ พลศร. ม.ป.ป. : 1 อ้างอิงจากมหาวิทยาลัยมหิดล. 2555) ได้กล่าวถึงสาเหตุของปริมาณผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นนั้น อาจมาจากกลุ่มเจนบี (Baby Boom Generation – Generation B) ซึ่งหมายถึง กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2489 – 2507 บรรดาคนเหล่านี้เกิดมาจากภายหลังสงครามโลกครั้งที่สองสงบลง ผู้ชายที่ถูกเกณฑ์ไปเป็นทหาร เมื่อสงครามสงบลงก็เลยกลับมาแต่งงานและรีบมีลูก ส่งผลให้คนเจนบีมีจำนวนมาก เมื่อปริมาณประชากรในวัยผู้สูงอายุมีมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงอีกในอนาคต ดังนั้น ช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 11 จึงมุ่งเน้นการพัฒนาคนทุกช่วงวัยให้เข้าสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุนั้นได้กำหนดแนวทางพัฒนา ข้อ “5.2.4 พัฒนาผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม มีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลง เป็นพลังในการพัฒนาสังคม...” (กัลป์พฤกษ์ พลศร. ม.ป.ป. : 2 อ้างอิงจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554)

ประเทศไทยตั้งอยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีขนาดใหญ่เป็นอันดับที่ 50 ของโลก มีเนื้อที่ 513,115 ตารางกิโลเมตร และมีประชากรมากเป็นอันดับที่ 20 ของโลก คือ ประมาณ 66 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ. 2565 จะมีผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 20.5 ของประชากรทั้งหมด กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางการบริหารราชการแผ่นดินและนครใหญ่สุดของประเทศ และการปกครองส่วนภูมิภาค จัดระเบียบเป็น 76 จังหวัด เช่น กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น นครราชสีมา ภูเก็ต และกาญจนบุรี เป็นต้น (มติชน. [www.matichon.co.th](http://www.matichon.co.th) สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2561)

จังหวัดกาญจนบุรี เป็นจังหวัดหนึ่งที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันตกของประเทศไทย มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 19,473 ตารางกิโลเมตร มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของประเทศ รองจากจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวนประชากร 857,281 คน ([www.kanchanaburilocal.go.th](http://www.kanchanaburilocal.go.th). สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2561) มีจำนวนผู้สูงอายุเป็นลำดับที่ 51 ของประเทศไทย (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2557 : 4) แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 13 อำเภอ ได้แก่ อำเภอ

ไทรโยค อำเภอป่าอ้อ อำเภอศรีสวัสดิ์ อำเภอลำทะเมนชัย อำเภอท่ามะกา อำเภอท่าม่วง อำเภอทองผาภูมิ อำเภอสังขละบุรี อำเภอพนมทวน อำเภอเลาขวัญ อำเภอด่านมะขามเตี้ย อำเภอหนองปรือ อำเภอห้วยกระเจา และอำเภอเมืองกาญจนบุรี ซึ่งอำเภอเมืองกาญจนบุรี แบ่งเขตการปกครองย่อยออกเป็น 13 ตำบล ได้แก่ ตำบลบ้านเหนือ ตำบลบ้านใต้ ตำบลปากแพรก ตำบลแก่งเสี้ยน ตำบลหนองบัว ตำบลลาดหญ้า ตำบลวังตั้ง ตำบลช่อสะเดา ตำบลหนองหญ้า ตำบลเกาะสำโรง ตำบลบ้านเก่า ตำบลวังเย็น และ ตำบลท่ามะขาม (แผนพัฒนาจังหวัดกาญจนบุรี 4 ปี พ.ศ. 2561-2564. ม.ป.ป. : 1-18)

จังหวัดกาญจนบุรีได้นำยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศว่าด้วยการเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา ในการขับเคลื่อนแผนพัฒนาจังหวัด (พ.ศ. 2557 - 2560) และแผนปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ของจังหวัดกาญจนบุรี ดำเนินการขับเคลื่อนการปฏิรูปการพัฒนาระดับจังหวัดภายใต้บริบทของพื้นที่ เน้นการบูรณาการการมีส่วนร่วมของหน่วยงาน องค์กรและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ตามวิสัยทัศน์ที่ว่า “เมืองแห่งความสุข การท่องเที่ยวและเกษตรปลอดภัย ระบบเศรษฐกิจมั่นคง” โดยมีประเด็นยุทธศาสตร์คือ การเสริมสร้างสังคมเป็นสุขและสังคมแห่งการเรียนรู้ การส่งเสริมความเป็นเมืองมั่นคงปลอดภัย การส่งเสริมการท่องเที่ยวตามอัตลักษณ์เฉพาะถิ่นและการท่องเที่ยวปลอดภัย การส่งเสริมการพัฒนาระบบเกษตรกรรมอย่างครบวงจร และการส่งเสริมการพัฒนา ระบบเศรษฐกิจเขตเศรษฐกิจพิเศษและการค้าชายแดน (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดกาญจนบุรี, แผนพัฒนาการศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี 4 ปี (พ.ศ.2562 - 2565). 2560 : 59-60. ออนไลน์) จากวิสัยทัศน์ดังกล่าวนี้จังหวัดกาญจนบุรีได้จัดทำโครงการ “เมืองกาญจน์ เมืองแห่งความสุข” ขึ้นเพื่อสร้างกระแสให้ประชาชนในจังหวัดกาญจนบุรีให้ความสำคัญกับการใช้ความสุขที่ตนกำหนดขึ้นเป็นเป้าหมายหลักในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนในการใช้ความสุขที่ตนกำหนดขึ้น เป็นเป้าหมายหลักในการทำงานและเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนตามธรรมาภิบาลความสุขที่กำหนดขึ้น โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จของความสุขคือ มีชุมชนต้นแบบในการใช้ธรรมาภิบาลความสุขเป็นผลผลิตหรือผลลัพธ์ร้อยละ 80 ของหมู่บ้านในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี ดังนั้น จังหวัดกาญจนบุรีจึงได้เลือกเทศบาลตำบลท่ามะขามเป็นพื้นที่นำร่องหรือต้นแบบเมืองแห่งความสุข

ตำบลท่ามะขาม แบ่งการปกครองออกเป็น 5 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านเขาใหญ่ หมู่ 2 บ้านท่ามะขาม หมู่ 3 บ้านหัวหิน หมู่ 4 บ้านยาง และ หมู่ 5 บ้านหน้าเขา มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 9,757 คน เป็นผู้สูงอายุ 1,547 คน แบ่งเป็น ผู้สูงอายุ 1,072 คน ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง 450 คน และผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ 25 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2561) เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ก็ย่อมจะมีปัญหาหลายประการเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ซึ่งกัลป์พฤกษ์ พลสร (ม.ป.ป. : 3) ได้ยกตัวอย่างสาเหตุสำคัญ เช่น การที่ผู้สูงอายุต้องหยุดงาน เพราะการเกษียณอายุการทำงาน ต้องอยู่คนเดียวไม่มีญาติพี่น้อง หรือเป็นโสดมานาน เป็นหม้าย หย่าร้าง ไม่มีลูกหลาน การถูกทอดทิ้ง ขาดคนดูแลช่วยเหลือ ขาดเงินใช้จ่ายใช้สอย ขาดอาหารการกิน ต้องหุงหาอาหารเอง ไม่มีใครช่วยดูแล ไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ไม่มีค่าเช่าบ้าน ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุต่าง ๆ เฝ้าแต่คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ต่อครอบครัว หรือสังคม

จะเป็นที่รำคาญและรังเกียจของลูกหลาน กลัวถูกทอดทิ้ง เกิดความว้าเหว เศร้าใจ หงอยเหงา ชอบเก็บตัวอยู่ในบ้าน เป็นต้น จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากสภาวะที่มีเวลาว่างมาก ทำให้มีเวลาที่จะคิดและทำให้เกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ มากมาย ทางเลือกหนึ่งที่พอจะสามารถเยียวยาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้สูงอายุ คือ การใช้นันทนาการมาช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น เพราะนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ นำมาซึ่งความสุข ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน เกิดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเป็นประสบการณ์ที่ดีอีกด้วย

เทศบาลตำบลท่ามะขามร่วมกับสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน) และเครือข่ายองค์กรชุมชนตำบลท่ามะขาม ได้หารือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในบริบทของคนท่ามะขาม ในการกำหนดแนวทางพัฒนาร่วมกัน จึงได้ถอดบทเรียนและกำหนดทิศทางการพัฒนา การเป็นเมืองแห่งความสุขตามยุทธศาสตร์ของจังหวัดกาญจนบุรีที่ได้กำหนดไว้ โดยมีประเด็นการพัฒนาเมืองท่ามะขาม (บันทึกข้อความการประชุมทำแผนกิจกรรม Work Shop การพัฒนาคุณภาพชีวิตเมืองท่ามะขาม วันที่ 19-21 พฤษภาคม 2561 จังหวัดกาญจนบุรี) ดังนี้

- (1) การส่งเสริมและพัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับผู้เดือดร้อน
- (2) การส่งเสริมและพัฒนาเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว
- (3) การส่งเสริมและพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น
- (4) การส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมของชุมชนและเมือง
- (5) การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภคพันธ์ ศาลาทอง ผู้อำนวยการแผนวิจัยบูรณาการฯ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้เป็นส่วนหนึ่งของการทำแผนกิจกรรม Work Shop การพัฒนาคุณภาพชีวิตเมืองท่ามะขาม ซึ่งถูกรับเชิญให้เป็นที่ปรึกษาโครงการ ได้เห็นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนโดยเฉพาะภาคประชาชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตเมืองท่ามะขามในทุกบริบท ทุกมิติ ให้เกิดเป็นรูปธรรม

จากประเด็นการพัฒนาดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้คณะผู้วิจัยเลือกที่ศึกษาและพัฒนากิจกรรมตามประเด็นยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการบูรณาการการมีส่วนร่วม การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี และได้รับอนุมัติเงินงบประมาณประจำปี 2563 ให้ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผลที่ได้นำเสนอ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และผู้บริหารเทศบาลตำบลท่ามะขาม เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ตามยุทธศาสตร์เมืองแห่งความสุขของจังหวัดกาญจนบุรีที่กำหนดไว้ต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

1.2.2 เพื่อจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

### 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ได้มาจากความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

#### ตัวแปรที่ศึกษา

##### ตัวแปรอิสระ

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

- เพศ
- สถานภาพ
- อาชีพ
- จำนวนสมาชิกในครอบครัว
- โรคประจำตัว
- การมีส่วนร่วมในชุมชน

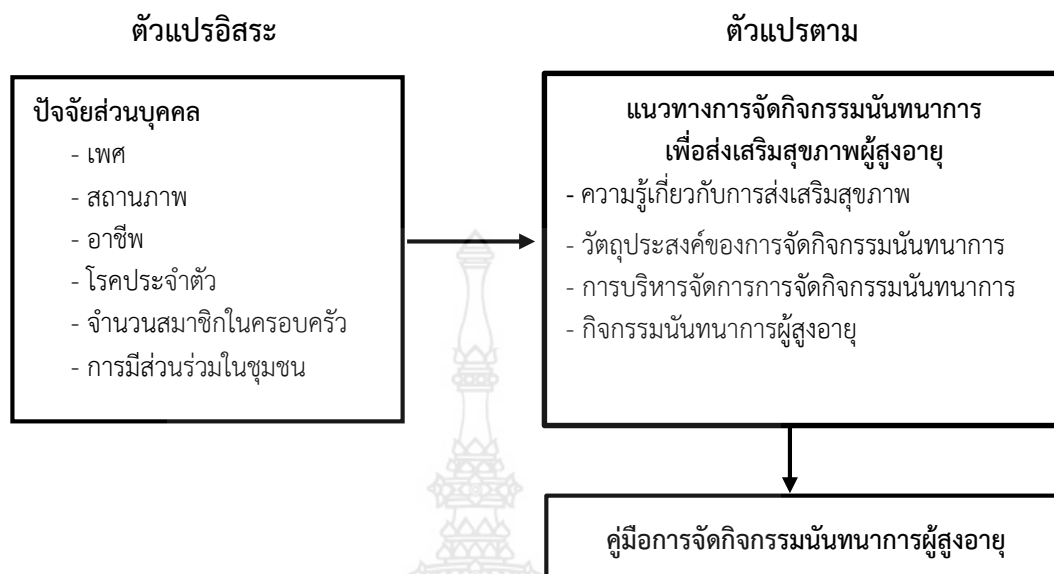
ตัวแปรตาม คือ แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

- ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ
- การบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการ
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

#### ระยะเวลา

ระยะเวลาในการดำเนินงาน ตั้งแต่ ตุลาคม 2563 ถึง กุมภาพันธ์ 2564

## 1.4 กรอบแนวความคิดในการศึกษา



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวความคิดการวิจัย

## 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ทราบแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

1.5.2 ได้คู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

1.5.3 ผลงานวิจัยที่ได้นำเสนอมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และผู้บริหารเทศบาลตำบลท่ามะขาม เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการตามยุทธศาสตร์เมืองแห่งความสุขของจังหวัดกาญจนบุรีที่กำหนดไว้ต่อไป

## 1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.6.1 แนวทางการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง แนวปฏิบัติในการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ประกอบด้วย

1.6.1.1 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุได้ เป็นต้น

1.6.1.2 วัตถุประสงค์ของการจัดการกิจกรรม หมายถึง ผลที่บรรลุของการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม เช่น กิจกรรมนันทนาการช่วยผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ เป็นต้น

1.6.1.3 การบริหารจัดการการจัดการกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กระบวนการในการดำเนินการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เช่น วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ เป็นต้น

1.6.1.4 กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งกาย จิตใจ และสังคม เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม เป็นต้น

1.6.2 คู่มือกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ หมายถึง คู่มือที่แสดงกระบวนการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งกาย จิตใจ และสังคม เช่น การพับผ้าขนหนูรูปสัตว์ การทำตะกร้าเดคูพาด การทำข้าวต้มมัด เป็นต้น



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา เรื่อง การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี คณะผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอตามหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 จังหวัดกาญจนบุรี
- 2.2 เทศบาลตำบลท่ามะขาม
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหาร
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
- 2.6 กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 จังหวัดกาญจนบุรี

จังหวัดกาญจนบุรี เป็นเมืองโบราณเก่าแก่ มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาสามารถแบ่งออกเป็นยุคสมัยตามหลักฐานที่พบ ดังนี้ (จังหวัดกาญจนบุรี. 2563 : ออนไลน์)

##### สมัยก่อนประวัติศาสตร์

สมัยเริ่มกำเนิดมนุษย์ขึ้นในโลก จากสภาพภูมิศาสตร์ที่มีภูเขา แม่น้ำ ป่าไม้ สัตว์มากมาย เหมาะที่จะเป็นที่ตั้งอาศัยของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์พบหลักฐานทางด้านโบราณคดีมากมาย ได้แก่ เครื่องมือหินกะเทาะ เครื่องมือสมัยหินใหม่ เครื่องมือสมัยโลหะ โครงกระดูกมนุษย์ ภาพเขียนสีที่ผนังถ้ำ โลงศพ ฯลฯ ตามถ้ำเพิงผา และตามลำน้ำแควน้อย แควใหญ่ ตลอดไปจนถึงลุ่มแม่น้ำแม่กลอง

##### สมัยทวารวดี

เมื่ออินเดียได้เดินทางเข้ามาค้าขายและเผยแผ่พุทธศาสนายังแคว้นสุวรรณภูมิในราวพุทธศตวรรษที่ 11 -16 พบหลักฐานศิลปะอินเดียสมัยคุปตะในสมัยทวารวดี ตามลำน้ำ แควน้อย แควใหญ่และแม่กลอง ที่บ้านวังปะโท บ้านท่าหวี บ้านวังตะเคียน และพงตึก โบราณวัตถุสถานที่พบ เช่น ชากเจดีย์ วิหาร พระพุทธรูป พระพิมพ์ เสาธรรมจักร ระฆังหิน เครื่องประดับ ภาพเขียนดินเผา และพบตะเกียงโรมันสำริดที่มีอายุราว พ.ศ. 600 นับเป็นโบราณวัตถุที่เก่าแก่ที่สุดของไทย

##### สมัยอิทธิพลขอม

หลักฐานทางเอกสารที่เก่าแก่ที่สุด คือ พงศาวดารเหนือกล่าวว่า “กาญจนบุรีเป็นเมืองพญา กง พระราชบิดาของพระยาพาน เป็นเมืองสำคัญของแคว้นอุทอง หรือสุวรรณภูมิ มีผู้สันนิษฐานว่า พญากงสร้างขึ้นราว พ.ศ. 1350” ต่อมาขอมได้แผ่อิทธิพล นำเอาศาสนาพุทธมหายานเข้ามาประดิษฐานในเมืองกาญจนบุรี ปรากฏหลักฐาน คือ ปราสาทเมืองสิงห์ เมืองครุฑ เมืองกลอน



โตนจอนอำนาจอิทธิพลขอมเสื่อมลงไป

### สมัยอยุธยา

สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี เมืองกาญจนบุรีปรากฏชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ต้องกลายมาเป็นเมืองหน้าด่าน เพราะตั้งอยู่ติดกับประเทศคู่สงครามคือพม่า กาญจนบุรีจึงเป็นเส้นทางเดินทัพและสมรภูมิ ด้วยเหตุว่ามีช่องทางเดินติดต่อกับพม่าคือ ด้านพระเจดีย์สามองค์ และด้านบึงตื้น จึงนับว่ามีความสำคัญที่สุดเมืองหนึ่ง ในทางยุทธศาสตร์ยังปรากฏชื่อสถานที่ในพงศาวดารหลายแห่ง เช่น ด้านพระเจดีย์สามองค์ สามสบ ท่าดินแดง พุตะไคร้ เมืองด่านต่าง ๆ เป็นต้น

กาญจนบุรีตั้งอยู่ในช่องเขาริมลำน้ำแควใหญ่ มีลำตะเพินอยู่ทางทิศเหนือ ด้านหลังติดเขาชนไก่ ห่างจากที่ตั้งปัจจุบันไปประมาณ 14 กิโลเมตร ชาวบ้านเรียกว่าเมืองกาญจนบุรีเก่ามีผังเมืองเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาด 170x355 เมตร มีป้อมมุมเมืองก่อด้วยดินและหินที่ทับถม ลักษณะของการตั้งเมืองเหมาะแก่ยุทธศาสตร์ ในสมัยนั้นอย่างยิ่ง ด้วยเป็นซอกเขาที่สกัดกัน พม่าที่ยกมาทางด้านพระเจดีย์สามองค์มุ่งจะไปตีเมืองสุพรรณบุรี และอยุธยา จำเป็นต้องตีเมืองกาญจนบุรีให้ได้เสียก่อน หากหลีกเลี่ยงไปอาจจะถูกกองทัพที่เมืองกาญจนบุรีตีกระหนาบหลัง ปัจจุบันยังมีซากกำแพงเมืองป้อมปราการ พระปรางค์เจดีย์ และวัดร้างถึง 7 วัดด้วยกัน สมัยอยุธยานี้ไทยต้องทำสงครามกับพม่าถึง 24 ครั้ง กาญจนบุรีเป็นสมรภูมิหลายครั้งและเป็นทางผ่านไปตีอยุธยา จนต้องเสียกรุงครั้งที่ 2 ในปี พ.ศ. 2310 และต้องย้ายราชธานีใหม่

### สมัยธนบุรี

กรุงธนบุรีเป็นราชธานีใหม่จากการก่อกองทัพโดยพระเจ้ากรุงธนบุรี ในสมัยนี้เกิดสงครามกับพม่าถึง 10 ครั้ง กาญจนบุรีเป็นสมรภูมิอีกหลายครั้ง เช่น สงครามที่บางกุ้ง และที่บางแก้ว ซึ่งมีสมรภูมিরบกันที่บริเวณบ้านหนองขาว

### สมัยกรุงรัตนโกสินทร์

เมื่อไทยย้ายราชธานีมาอยู่ที่กรุงเทพฯ เพียง 3 ปีก็เกิดสงครามใหญ่คือ สงคราม 9 ทัพ แต่ไทยสามารถยับยั้งกองทัพพม่าแตกพ่ายไปได้ ณ สมรภูมিরบเหนือทุ่งลาดหญ้า

ในปีต่อมาก็ต้องทำสงครามที่สามสบ ท่าดินแดงอีก และเมืองทวาย จากนั้นจะเป็นการรบกันเล็กน้อย และมีแต่เพียงข่าวศึก เพราะพม่าต้องไปรบกับอังกฤษ ในที่สุดก็ตกเป็นเมืองขึ้นและเลิกรบกับไทยตลอดไป ในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ยุทธศาสตร์การรบเปลี่ยนไป โดยเหตุที่พม่าต้องนำทัพลงมาทางใต้ เพื่อเข้าตีกรุงรัตนโกสินทร์จำเป็นต้องมีทัพเรือส่งลงมาจากสังขละบุรี มาตามลำน้ำแควน้อย ผ่านอำเภอไทรโยคมายังปากแพรก ซึ่งเป็นที่รวมของแม่น้ำทั้งสอง ด้วยเหตุนี้หลังจากสิ้นสงคราม 9 ทัพแล้ว จึงได้เลื่อนที่ตั้งฐานทัพจากเมืองกาญจนบุรีที่ลาดหญ้า มาตั้งที่ตำบลปากแพรก ซึ่งเป็นที่รวมของแม่น้ำทั้ง 2 สายกลายเป็นแม่น้ำแม่กลอง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ ทรงอธิบายว่า “ที่จริงภูมิลานเมืองปากแพรกดีกว่าเขาชนไก่ เพราะตั้งอยู่ในที่รวมของแม่น้ำทั้ง 2 สาย พื้นแผ่นดินที่ตั้งเมืองก็สูงแลเห็นแม่น้ำน้อยได้ไกล ป้อมกลางย่านตั้งอยู่กลางลำน้ำทีเดียว แต่เมืองกาญจนบุรีที่ย้ายมาตั้งใหม่นี้เดิมปักเสาระเนียดแล้วถมดินเป็นเชิงเทินเท่านั้น”

สมัยรัชกาลที่ 2 กรมหมื่นเจษฎาบดินทร์ได้เสด็จออกมาขัดตาทัพ กำแพงเมืองก็คงเป็นระเบียบไม่อยู่ ต่อมาจนถึง พ.ศ. 2374 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 ได้โปรดให้

ก่อสร้างกำแพงเมืองและป้อมปราการขึ้นเป็นถาวร ทั้งนี้โดยมีพระราชประสงค์ส่วนใหญ่เพื่อติดต่อกับข้าชายกับเมืองราชบุรี

ตั้งพระราชนิพนธ์เสด็จประพาสไทรโยค กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “แต่มีเมืองปากแพรกเป็นที่ค้าขายด้วย เขาชนไก่เมืองเดิมอยู่เหนือมากมีแก่งถึงสองแก่ง ลูกค้าไปมาลำบาก จึงลงมาตั้งเมืองเสียที่ปากแพรกนี้เป็นทางไปมาแก่เมืองราชบุรีง่ายกว่าเมืองที่สร้างขึ้นใหม่ กว้าง 5 เส้น ยาว 18 วา มีป้อม 4 มุมเมือง ป้อมย่านกลางยาวตรงหน้าเมือง ทิศตะวันตกเฉียงใต้มีป้อมใหญ่อยู่ตรงเนิน ด้านหลังมีป้อมเล็กตรงกับป้อมใหญ่ 1 ป้อม “การสร้างเมืองกาญจนบุรีใหม่นี้ ดังปรากฏในศิลาจารึก ดังนั้นให้พระยาราชวรินทร์ เจ้ากรมพระตำรวจเป็นพระยาประสิทธิสงครามรามภักดีศรีพิเศษประเทศนิคมภิรมย์ราชไชยสวรรค์

พระยากาญจนบุรี ครึ่งกลับเข้าไปเฝ้าโปรดเกล้าฯ ว่าเมืองกาญจนบุรีเป็นเมืองอังกฤษ พม่ารามัญไปมาให้สร้างเมืองก่อกำแพงขึ้นไว้ จะได้เป็นชนพระนครเขื่อนเพชรเขื่อนขันต์มั่นคงไว้แห่งหนึ่ง ในปัจจุบันกำแพงถูกทำลายลงโดยธรรมชาติ และหน่วยราชการเพื่อประโยชน์อย่างอื่น เหลือเพียงประตูเมืองและกำแพงเมืองบางส่วน

การปกครองของเมืองกาญจนบุรี ในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ประกอบด้วยเมืองด่าน 8 เมือง อยู่ในแควน้อย 6 เมือง แควใหญ่ 2 เมือง ตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ในทางยุทธศาสตร์ เพราะได้ตั้งให้พวกมอญอาสา มอญเชลย และกะเหรี่ยง เป็นเจ้าเมืองปกครองกันเอง เพื่อให้มีเกียรติศัพท์ดังออกไปเมืองพม่าว่ามีหัวเมืองแน่นหนาหลายชั้น และมีหน้าที่คอยตระเวน ด้านฝั่งชาวคราวเข้าศึกติดต่อกันโดยตลอด เมื่อสงครามว่างเว้นลงแล้ว เจ้าเมืองกรมการเหล่านี้ก็มีหน้าที่ส่งส่วย ทองคำ ดิบบุก และสิ่งอื่น ๆ แก่รัฐบาลโดยเหตุที่ในสมัยนั้น มิได้จัดเก็บภาษีอากรจากพวกเหล่านี้แต่อย่างใด เมืองด่าน 7 เมือง (รามัญ 7 เมือง) ประกอบด้วยเมืองในกลุ่มแม่น้ำแควน้อย 6 เมือง และแควใหญ่ 1 เมือง คือ เมืองสิงห์ เมืองลุ่มสุม เมืองท่าตะกั่ว เมืองไทรโยค เมืองท่าขนุน เมืองทองผาภูมิ เมืองท่ากระดาน เมืองต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้สำเร็จราชการเมืองยังไม่มีพระนาม ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเป็นภาษาสันสกฤตแก่ผู้สำเร็จเมือง ดังนี้

1. เมืองสิงห์ เป็นพระสมิงสิงห์บุรินทร์ ปัจจุบันเป็นต้นสกุล สิงคิบุรินทร์ อารังโชติเมืองลุ่มสุม เป็นพระนิพนภูมิบดี ปัจจุบันเป็นต้นสกุล นิพนบดี จำเมือง หลวงบรรเทา

2. เมืองท่าตะกั่ว เป็นพระชินติรูปดี ปัจจุบันเป็นต้นสกุล ท่าตะกั่ว ชินอักษร ชินหงสา

3. เมืองไทรโยค เป็น พระนิโครธาภิโยค ปัจจุบันเป็นต้นสกุล นิโครธา

4. เมืองท่าขนุน เป็นพระปณสดีรูปดี ปัจจุบันเป็นต้นสกุล หลีกคองคา

5. เมืองทองผาภูมิ เป็นพระเสลภูมิบดี เป็นต้นสกุลเสลานนท์ เสลาคุณ

6. เมืองท่ากระดาน เป็นพระพลกดีรูปดี เป็นต้นสกุล พลบดีตุลานนท์

ครั้นเมื่อมีการปกครองตามระเบียบสมัยใหม่ ร.ศ. 114 เมืองด่านเหล่านี้ถูกยุบลงเป็นหมู่บ้าน ตำบล กิ่งอำเภอ เป็นอำเภอบ้าง ตามความสำคัญของสถานที่ ดังนี้

1. เมืองทองผาภูมิ (เดิมเรียกว่าท้องผาภูมิ) ยุบลงเป็นหมู่บ้าน อยู่ในเขตกิ่งอำเภอสังขละบุรี (ต่อมาเป็นอำเภอสังขละบุรี) ปัจจุบันเป็นอำเภอทองผาภูมิ

2. เมืองท่าขนุน (สังขละบุรี) ยุบลงเป็นกิ่งอำเภอสังขละ ขึ้นต่ออำเภอวังกะ ซึ่งตั้งใหม่อยู่ห่างจากท่าขนุนขึ้นไป ตั้งที่ว่าการริมน้ำสามสบ ต่อมาอำเภอวังกะและกิ่งอำเภอสังขละบุรีได้ถูกเปลี่ยน

ฐานสลับกันหลายครั้ง และต่อมากิ่งอำเภอสังขละบุรี ตั้งอยู่ที่ตำบลวังกะ เดิมขึ้นต่ออำเภอทองผาภูมิ และเปลี่ยนชื่อเป็นอำเภอสังขละบุรี ส่วนกิ่งอำเภอสังขละบุรีเดิมตั้งอยู่ที่ตำบลท่าขนุน เปลี่ยนเป็นอำเภอทองผาภูมิ ตั้งแต่ พ.ศ. 2492 เป็นต้นมา

3. เมืองไทรโยค ยุบลงเป็นกิ่งอำเภอวังกะ ในพ.ศ. 2492 ต่อมาได้โอนขึ้นกับอำเภอเมืองกาญจนบุรี ได้ย้ายที่ทำการหลายครั้ง ปัจจุบันนี้ตั้งที่ทำการอยู่ที่ตำบลวังโพธิ์ และได้ยกขึ้นเป็นอำเภอไทรโยค เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2506

4. เมืองท่าตะกั่ว ยุบลงเป็นหมู่บ้านอยู่ในตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค

5. เมืองลุ่มสุม ยุบลงเป็นหมู่บ้านในตำบลลุ่มสุม อำเภอไทรโยค

6. เมืองสิงห์ ยุบลงเป็นหมู่บ้านอยู่ในตำบลสิงห์ อำเภอไทรโยค

ตามลำน้ำแควใหญ่ มีเมือง 2 เมือง คือ

1. เมืองท่ากระดาน ยุบลงเป็นหมู่บ้านอยู่ในกิ่งอำเภอศรีสวัสดิ์ (ปัจจุบันเป็นอำเภอศรีสวัสดิ์)

2. เมืองศรีสวัสดิ์ (ด้านแม่แฉลม) ยุบลงเป็นกิ่งอำเภอไทรโยค (ปัจจุบันเป็นอำเภอศรีสวัสดิ์) ในปี พ.ศ. 2467 จังหวัดกาญจนบุรี ประกอบด้วยอำเภอและกิ่งอำเภอ ดังนี้

1. อำเภอเมือง ตั้งที่ทำการอยู่ที่ตำบลปากแพรก ในกำแพงเมืองเก่า ประกอบด้วย กิ่งอำเภอศรีสวัสดิ์ กิ่งอำเภอไทรโยค กิ่งอำเภอบ่อพลอย ปัจจุบันทั้ง 3 กิ่งอำเภอได้ยกฐานะเป็นอำเภอ

2. อำเภอท่าม่วง ตั้งที่ว่าการที่ตำบลท่าม่วง เดิมตั้งอยู่ที่ตำบลวังขนายริมฝั่งตะวันออกของแม่น้ำแม่กลอง เรียกว่า อำเภอวังขนาย ครั้น พ.ศ. 2489 จึงย้ายมาสร้างใหม่ที่ตำบลท่าม่วงจนถึงปัจจุบัน

3. อำเภอพนมทวน ตั้งที่ว่าการที่ตำบลพนมทวน ก่อนเรียกว่าอำเภอบ้านทวน และก่อน ร.ศ. 120 (พ.ศ. 2445) เรียกว่าอำเภอเหนือ

4. อำเภอท่ามะกา ตั้งที่ว่าการอยู่ที่ตำบลท่ามะกา ก่อนเรียกตำบลพระแท่น อยู่ในเขตตำบลพงตึก ขึ้นกับจังหวัดราชบุรี และได้โอนมาสังกัดจังหวัดกาญจนบุรี เมื่อ พ.ศ. 2480

5. อำเภอทองผาภูมิ ตั้งที่ว่าการอยู่ที่ตำบลท่าขนุน มีกิ่งอำเภอสังขละบุรีอยู่ในสังกัด

### ที่ตั้งและอาณาเขต

จังหวัดกาญจนบุรีตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก ห่างจากกรุงเทพมหานคร 129 กิโลเมตร ตามเส้นทางสายนครปฐม-บ้านโป่ง

ทิศเหนือ	ติดต่อ	จังหวัดตากและอุทัยธานี
ทิศใต้	ติดต่อ	จังหวัดราชบุรี
ทิศตะวันออก	ติดต่อ	จังหวัดสุพรรณบุรีและนครปฐม
ทิศตะวันตก	ติดต่อ	สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา



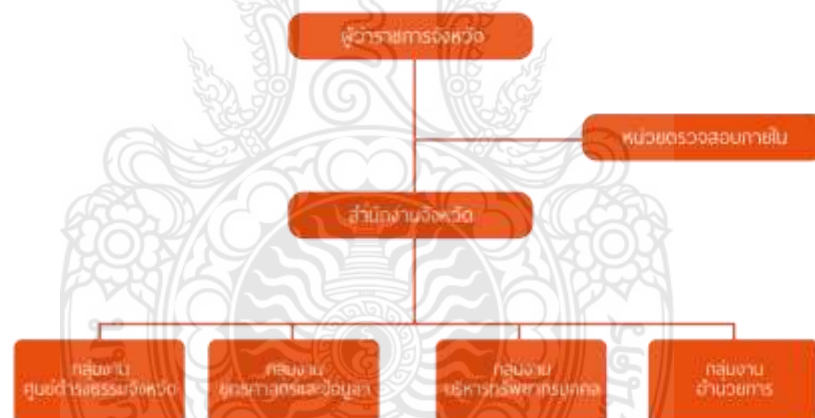
## ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี

นายจีระเกียรติ ภูมิสวัสดิ์ ดำรงตำแหน่ง 1 ตุลาคม พ.ศ. 2560 - ปัจจุบัน



ภาพที่ 2-2 ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี (คนที่ 64)

## โครงสร้างจังหวัดกาญจนบุรี



ภาพที่ 2-3 โครงสร้างจังหวัดกาญจนบุรี

## ตราสัญลักษณ์



ภาพที่ 2-4 ตราสัญลักษณ์จังหวัดกาญจนบุรี

### คำขวัญประจำจังหวัด

แคว้นโบราณ ด่านเจดีย์ มณีเมืองกาญจน์ สะพานข้ามแม่น้ำแคว แหล่งแร่ น้ำตก

### วิสัยทัศน์

เมืองน่าอยู่ เกษตรปลอดภัย การท่องเที่ยวคุณภาพ เป็นระเบียบเศรษฐกิจตะวันตก

### พันธกิจ

1. พัฒนาทุนมนุษย์ ทุนทางสังคม และคุณภาพชีวิต อย่างทั่วถึง
2. สนับสนุนการวิจัยและพัฒนา นวัตกรรม เทคโนโลยีในการจัดการระบบสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต
3. เสริมสร้างความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ในพื้นที่ตอนในและพื้นที่ชายแดน
4. สนับสนุนการจัดทำแผนแม่บทผังชุมชน และผังเมืองรวม
5. พัฒนาสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยว ให้มีคุณภาพ มาตรฐาน เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการท่องเที่ยว ปลอดภัย
6. จัดตั้งนิคมเกษตรกรรม พัฒนาศักยภาพระบบการผลิต การแปรรูปสินค้าเกษตร เกษตรอุตสาหกรรมปลอดภัยให้มีคุณภาพมาตรฐานเพื่อการบริโภคและส่งออก
7. พัฒนาเศรษฐกิจฐานราก ส่งเสริมอาชีพชุมชน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
8. พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและระบบโลจิสติกส์ให้มีมาตรฐานสากล เพิ่มช่องทางการค้า ภายใน การค้าชายแดน ส่งเสริมความสัมพันธ์และการค้ากับต่างประเทศ

### เป้าประสงค์รวม

1. ประชาชนชาวจังหวัดกาญจนบุรีมีความสุขในการดำรงชีวิต มีระบบดูแลสวัสดิการและส่งเสริม พัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเหมาะสม มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
2. จังหวัดกาญจนบุรีเป็นเมืองเกษตรปลอดภัย
3. จังหวัดกาญจนบุรีเป็นเมืองท่องเที่ยวที่มีมาตรฐานสากล ทั้งระบบและมีความปลอดภัย
4. จังหวัดกาญจนบุรี มีประชาชนยากจนลดลง มีการพัฒนาเศรษฐกิจทั้งระบบที่เชื่อมโยงกับการ พัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ

## ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด

### ยุทธศาสตร์ที่ 1 เสริมสร้างสุขภาวะ ความมั่นคง ความปลอดภัยและสังคมแห่งการเรียนรู้ กลยุทธ์การพัฒนา

1. พัฒนาระบบการบริหารจัดการและการให้บริการด้านสาธารณสุขอย่างครบวงจรและทั่วถึง
2. พัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างทุนทางสังคมชุมชนเข้มแข็ง
3. ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างทั่วถึง
4. เสริมสร้างระบบความปลอดภัยตามมาตรฐานสากลในทุกมิติ
5. ส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนมีความรู้ด้านการบริหารจัดการด้านสาธารณสุข
6. พัฒนาประสิทธิภาพการศึกษาตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน
7. พัฒนাজัดการด้านแรงงานสัมพันธ์ สวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน งานประกันสังคมมุ่งให้ผลสัมฤทธิ์

8. ส่งเสริมการมีงานทำของแรงงานในระบบและนอกระบบอย่างยั่งยืน
9. ส่งเสริมและต่อยอดโครงการตามพระราชดำริฯ

### ยุทธศาสตร์ที่ 2 ส่งเสริมการพัฒนาระบบเกษตรกรรมอย่างครบวงจร กลยุทธ์การพัฒนา

1. ส่งเสริมและพัฒนาระบบข้อมูล แผนพัฒนาการเกษตร ระบบสารสนเทศการเกษตรให้ทันสมัยและสอดคล้องกับบริบทพื้นที่
2. พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและระบบชลประทานเพื่อการเกษตรและการใช้พลังงานทางเลือกเพื่อการเกษตรให้เหมาะสมครอบคลุมทุกพื้นที่
3. ส่งเสริมสนับสนุนการวิจัย เพื่อพัฒนาการเกษตร โดยใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมร่วมกับนวัตกรรมและเทคโนโลยีสมัยใหม่
4. ส่งเสริมและสร้างความเข้มแข็งให้กับเกษตรกรและสถาบันเกษตรกร
5. ส่งเสริมและพัฒนาการผลิต อาหารและสินค้าเกษตรปลอดภัย การแปรรูป การจำหน่ายให้มีคุณภาพและมาตรฐาน ภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
6. ส่งเสริมบุคลากร (ภาครัฐ) ด้านการเกษตรให้เป็น Smart Officer
7. ส่งเสริมช่องทางการตลาดของสินค้าเกษตร

### ยุทธศาสตร์ที่ 3 ส่งเสริมการท่องเที่ยวตามอัตลักษณ์ และการท่องเที่ยวคุณภาพ กลยุทธ์การพัฒนา

1. พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน สิ่งอำนวยความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว
2. สำรวจ วิจัย และพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่
3. ปรับปรุงแหล่งท่องเที่ยวเดิมอย่างสมดุลและยั่งยืน
4. ส่งเสริมสินค้าและบริการการท่องเที่ยวมุ่งสู่มาตรฐานสากล
5. ส่งเสริมการใช้นวัตกรรมด้านการตลาดยุคใหม่
6. เสริมสร้างความเข้มแข็งภาคีเครือข่ายด้านการท่องเที่ยว

7. ส่งเสริมอัตลักษณ์ วิถีชีวิต วัฒนธรรม เพื่อความยั่งยืน

8. ส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวทุกรูปแบบ

**ยุทธศาสตร์ที่ 4 ส่งเสริมการพัฒนาระบบเศรษฐกิจ เขตเศรษฐกิจพิเศษ**

**และการค้าชายแดน**

**กลยุทธ์การพัฒนา**

1. เพิ่มประสิทธิภาพระบบขนส่งและโครงสร้างพื้นฐาน

2. เสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนและวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม

(SMEs)

3. พัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ ผลิตภาพแรงงาน แรงงานวิชาชีพและยกระดับสถานประกอบการสู่มาตรฐานสากล ให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาด

4. ส่งเสริมและพัฒนาพื้นที่เขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษและการค้าชายแดน

5. เสริมสร้างความสัมพันธ์และการค้ากลุ่มประเทศอาเซียน + 6

## 2.2 เทศบาลตำบลท่ามะขาม

เทศบาลตำบลท่ามะขาม ได้จัดตั้งขึ้นตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เป็นองค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะขาม เมื่อวันที่ 2 เดือนมีนาคม พ.ศ.2538 เป็นหน่วยการบริหารราชการส่วนท้องถิ่น ต่อมาองค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะขาม ได้รับการจัดตั้งเป็นเทศบาลตำบลท่ามะขาม ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2554 (เทศบาลตำบลท่ามะขาม. 2563 : ออนไลน์)



ภาพที่ 2-5 เทศบาลตำบลท่ามะขาม จังหวัดกาญจนบุรี



## นายกเทศมนตรีตำบลท่ามะขาม



ภาพที่ 2-6 นายกเทศมนตรีตำบลท่ามะขาม  
(นายวิชิต บุญญรัตน์)

## ตราสัญลักษณ์



ภาพที่ 2-7 ตราสัญลักษณ์เทศบาลตำบลท่ามะขาม

## ที่ตั้งและอาณาเขต

เทศบาลตำบลท่ามะขาม ตั้งอยู่ในเขตปกครองท้องถิ่นของตำบลท่ามะขามอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ห่างจากที่ว่าการอำเภอเมืองกาญจนบุรี ประมาณ 12 กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อ ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อเขตเทศบาลตำบลแก่งเสี้ยน	อำเภอเมืองกาญจนบุรี
ทิศตะวันตก	ติดต่อเขตเทศบาลตำบลหนองหญ้า	อำเภอเมืองกาญจนบุรี
ทิศตะวันออก	ติดต่อเขตเทศบาลตำบลปากแพรก	อำเภอเมืองกาญจนบุรี
ทิศใต้	ติดต่อเขตเทศบาลเมืองกาญจนบุรี	อำเภอเมืองกาญจนบุรี

## เนื้อที่

เขตการปกครองท้องถิ่นของเทศบาลตำบลท่ามะขามมีพื้นที่ประมาณ 26.25 ตารางกิโลเมตร คิดเป็นพื้นที่ประมาณ 16,437 ไร่ (โดยการวัดจากแผนที่ตำบลท่ามะขามของกรมการผังเมือง)

## ภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศของเทศบาลตำบลท่ามะขาม โดยทั่วไปเป็นพื้นที่ราบริมฝั่งแม่น้ำ มีพื้นที่เป็นภูเขาตั้งอยู่ในเขตพื้นที่หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 5 คือเขาพุงและเขาใหญ่ ส่วนพื้นที่เป็นภูเขาตั้งอยู่ในเขตพื้นที่หมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4 คือเขาโพล้ นอกจากนี้มีแม่น้ำแควใหญ่ไหลผ่านตอนกลางของพื้นที่ในแนวทิศตะวันตกเฉียงเหนือไปยังทิศตะวันออกเฉียงใต้ ทำให้แบ่งพื้นที่ออกเป็นสองฝั่งแม่น้ำ คือ หมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 5 ตั้งอยู่บนฝั่งซ้ายของแม่น้ำ ส่วนหมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4 ตั้งอยู่บนฝั่งขวาของแม่น้ำ

สำหรับพื้นที่ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม พื้นที่ส่วนใหญ่ใช้ในการเกษตรกรรมประเภทพืชไร่และการทำนาข้าว มีชุมชนอยู่อาศัยกระจายทั่วไป และจะอยู่อาศัยอย่างหนาแน่นบริเวณริมสองฝั่งแม่น้ำแควใหญ่ ส่วนการใช้พื้นที่เพื่อการพาณิชย์กรรมจะตั้งอยู่เรียงรายบริเวณริมถนนแสงชูโต และถนนสายหลักภายในหมู่บ้าน

ในเขตตำบลท่ามะขามมีท้องถิ่นอื่นที่มีพื้นที่ขยายเขตเข้ามาในเขตตำบลจำนวน 1 แห่ง คือเทศบาลเมืองกาญจนบุรี ซึ่งมีพื้นที่บางส่วนอยู่ในเขตหมู่ที่ 1 ประมาณ 3 ตารางกิโลเมตร (เทศบาลตำบลท่ามะขาม. 2563 : ออนไลน์)

## การเมือง/ การปกครอง

เขตการปกครอง ตำบลท่ามะขามประกอบด้วย หมู่บ้านจำนวน 5 หมู่บ้าน ได้แก่

หมู่ที่ 1 บ้านเขาใหญ่	ผู้ใหญ่บ้าน นายสมร สอนจันทร์	061-298-9493
หมู่ที่ 2 บ้านท่ามะขาม	ผู้ใหญ่บ้าน นายสถิต ปิโย	092-263-3357
หมู่ที่ 3 บ้านหัวหิน	ผู้ใหญ่บ้าน นางชิน พลจันทร์	089-547-5345
หมู่ที่ 4 บ้านยาง	กำนันตำบลท่ามะขาม นายชาลินธ์ พลจันทร์	080-655-5453
หมู่ที่ 5 บ้านหน้าเขา	ผู้ใหญ่บ้าน นางกุหลาบ พรรณะจรัส	081-587-4612

- จำนวนหมู่บ้านในเขตเทศบาลเต็มทั้งหมู่บ้านมี 4 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 2, 3, 4 และ 5

- จำนวนหมู่บ้านในเขตเทศบาลบางส่วนมี 1 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านเขาใหญ่

(เทศบาลตำบลท่ามะขาม. 2563 : ออนไลน์)

## ประชากร

เทศบาลตำบลท่ามะขามมีประชากรทั้งสิ้น จำนวน 11,034 คน แยกเป็นชาย 5,105 คน หญิง 5,929 คน (ข้อมูล ณ เดือน เมษายน 2562)

ตารางที่ 2-1 แสดงจำนวนประชากรเทศบาลตำบลท่ามะขาม

หมู่ที่	หมู่บ้าน	ประชากร (คน)		รวม (คน)	หลังคาเรือน
		ชาย	หญิง		
1	บ้านเขาใหญ่	723	878	1,601	904
2	บ้านท่ามะขาม	957	1,206	2,163	1,216
3	บ้านหัวหิน	986	1,039	2,025	943
4	บ้านยาง	1,012	1,070	2,082	743
5	บ้านหน้าเขา	1,427	1,736	3,163	2,270
	รวม	5,105	5,929	11,034	6,076

ที่มา : เทศบาลตำบลท่ามะขาม. 2563 : ออนไลน์

### วิสัยทัศน์การพัฒนา

“ท่ามะขามเป็นเมืองน่าอยู่ องค์การแห่งการเรียนรู้ ยึดหลักธรรมาภิบาล สร้างพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง”

### พันธกิจ

1. การพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐาน ระบบสาธารณสุขปโภค สาธารณูปการ
2. การพัฒนาด้านสังคม คุณภาพชีวิต ศักยภาพของคน และความเข้มแข็งของชุมชน
3. การพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สร้างงาน ส่งเสริมการประกอบอาชีพ เสริมสร้างความเข้มแข็งของเศรษฐกิจชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
4. การพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม อนุรักษ์ฟื้นฟูส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีประจำท้องถิ่น
5. การพัฒนาระบบผังเมือง จัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. การจัดระเบียบสังคมและรักษาความสงบเรียบร้อย

### เป้าประสงค์

1. ตำบลท่ามะขามเป็นตำบลน่าอยู่ มีความสะอาด ปลอดภัย คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการปกครองตามหลักธรรมาภิบาล โครงสร้างพื้นฐานมีมาตรฐาน ประชาชนได้รับบริการอย่างทั่วถึงและเพียงพอ
2. ตำบลท่ามะขามเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยว พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวใหม่ให้เกิดขึ้นในท้องถิ่นสำหรับรองรับนักท่องเที่ยวที่มาท่องเที่ยวในจังหวัดกาญจนบุรี สร้างโอกาสให้กับประชาชนมีรายได้จากการค้าขาย สินค้าและบริการแก่นักท่องเที่ยว
3. ตำบลท่ามะขาม เป็นตำบลที่มีการบริหารจัดการที่ดีตามหลักธรรมาภิบาล การจัดบริการสาธารณะให้กับประชาชนมีประสิทธิภาพ สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างแท้จริง
4. ตำบลท่ามะขาม เป็นตำบลที่มีชุมชนเข้มแข็ง คนมีความรู้ควบคู่คุณธรรม มีวินัยในการดำเนินชีวิต และมีจิตสำนึกของการมีส่วนร่วมกับการพัฒนาท้องถิ่น

5. ประชาชนในตำบลท่ามะขาม ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พึ่งพาตนเอง มีภูมิคุ้มกันที่ดี มีวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นที่ดีงาม

### ยุทธศาสตร์ของเทศบาลตำบลท่ามะขาม

#### 1. ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านคุณภาพชีวิต สังคมฐานความรู้

##### แนวทางการพัฒนา

1.1 ส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาและการจัดการเรียนรู้ทั้งในระบบ นอกระบบ และตาม อัยาศัย

1.2 การจัดสวัสดิการสังคม และสังคมสงเคราะห์

1.3 การสาธารณสุขและอนามัยชุมชน

1.4 การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

1.5 การกีฬาและนันทนาการ

1.6 ส่งเสริมการพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### 2. ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน สาธารณูปโภคและสาธารณูปการ

##### แนวทางการพัฒนา

2.1 แหล่งน้ำเพื่อการอุปโภค บริโภค และการเกษตร

2.2 การคมนาคมและทางระบายน้ำ

2.3 การพัฒนาระบบผังเมือง

#### 3. ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี

##### แนวทางการพัฒนา

3.1 พัฒนาบุคลากรของเทศบาลให้มีความรู้คู่คุณธรรม

3.2 พัฒนาอาคารสถานที่ จัดหาวัสดุอุปกรณ์ให้พร้อมในการปฏิบัติงานและการบริการ

##### ประชาชน

3.3 ส่งเสริมการวางแผนพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

3.4 ส่งเสริมประชาธิปไตย การมีส่วนร่วม รู้รักสามัคคีของประชาชน

3.5 พัฒนาองค์กรภาคประชาชนให้มีความเข้มแข็ง ส่งเสริมและสนับสนุนบทบาทการมี

ส่วนร่วมของประชาชน องค์กรภาคประชาชนในการพัฒนาท้องถิ่น

3.6 ปรับปรุงขั้นตอนการปฏิบัติงานและการให้บริการประชาชน

3.7 ส่งเสริมความรู้ สร้างความเข้าใจ เผยแพร่ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับงานและภารกิจของ

##### เทศบาล

3.8 กระบวนการติดตามและประเมินผล

#### 4. ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว

##### แนวทางการพัฒนา

4.1 การพัฒนาเศรษฐกิจ

4.1.1 ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ด้านการประกอบอาชีพ โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ผสมผสานการใช้เทคโนโลยีและความรู้ใหม่ ๆ

- 4.1.2 สร้างงานพัฒนาอาชีพ ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
- 4.1.3 ส่งเสริมการตลาด
- 4.2 การส่งเสริมการท่องเที่ยว
  - 4.2.1 การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว
  - 4.2.2 การส่งเสริมกิจกรรมด้านการท่องเที่ยว
- 5. ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เป็นเมืองน่าอยู่  
แนวทางการพัฒนา
  - 5.1 การจัดการสิ่งแวดล้อม ลดมลพิษ
  - 5.2 การอนุรักษ์ ฟื้นฟู คุ้มครอง บำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติ
  - 5.3 ส่งเสริมการใช้พลังงานทดแทน
- 6. ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านจัดระเบียบชุมชน สังคม และการรักษาความสงบเรียบร้อย  
แนวทางการพัฒนา
  - 6.1 การรักษาความสงบเรียบร้อย การสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
  - 6.2 การป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
  - 6.3 การจัดการเกี่ยวกับที่ดินสาธารณประโยชน์
  - 6.4 การพัฒนาระบบสื่อสารและแจ้งเตือนภัยภายในท้องถิ่น
- 7. ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านศิลปะ วัฒนธรรม จารีต ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น  
แนวทางการพัฒนา
  - 7.1 การอนุรักษ์และฟื้นฟู ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณีประจำท้องถิ่น
  - 7.2 การฟื้นฟูและส่งเสริมพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น และวิถีชีวิตความเป็นไทย
  - 7.3 การจัดการความรู้ประวัติศาสตร์ท้องถิ่น
 (เทศบาลตำบลท่ามะขาม. 2563 : ออนไลน์)

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุได้มีผู้ให้คำนิยามไว้หลากหลาย ดังนี้

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2546 : 1) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของวัยชรา หมายถึง วัยที่ต่อจากวัยกลางคน อายุเกิน 60 ปี” (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. 2556 : คำนำ อ้างอิงจากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554)

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 มาตรา 53 ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพมีสิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. 2556 : คำนำ อ้างอิงจาก รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550)

จากนิยามดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปี มีสัญชาติไทย และต้องการความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ

องค์การสหประชาชาติ (วรัท โชควิทยา. 2561 : 8 อ้างอิงจาก United Nations. 2017) ได้กำหนดเกณฑ์สังคมสูงอายุไว้ 2 ช่วงวัย คือ การมีประชากรอายุ 60 ปี และ 65 ปีขึ้นไป ดังนี้

1. สังคมสูงอายุ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 หรือ ประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด

2. สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 หรือประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด

3. สังคมสูงอายุระดับสุดยอด หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 28 หรือประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aged society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จากการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทย จะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete aged society) เมื่อประชากรสูงอายุสูงถึง ร้อยละ 20 และจะเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super aged society) เมื่อประชากรสูงอายุ เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมดในประมาณปี พ.ศ. 2578 (ลดาวัลย์ ชิติมานกุล. 2560 : 12 อ้างอิงจาก มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2557) จากสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย วันที่ 31 ธันวาคม 2562 พบว่า จังหวัดกาญจนบุรีมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งสิ้น 131,129 คิดเป็นร้อยละ 14.64 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในจังหวัดกาญจนบุรี แบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 58,974 คน และเพศหญิง จำนวน 72,155 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงมหาดไทย. ม.ป.ป. : ออนไลน์)

### 2.3.1 พัฒนาการผู้สูงอายุ

นักชราวิทยาได้แบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุโดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคมชีววิทยาไว้ 4 ข้อ ดังนี้ (วรัท โชควิทยา. 2561 : 9 อ้างอิงจาก ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553)

2.3.1.1 ผู้สูงอายุช่วงต้น (The Young-Old) คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 60-69 ปี เป็นช่วง เริ่มต้นเข้าสู่วัยสูงอายุ จะประสบกับความเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การเกษียณอายุ รายได้ ลดลง สูญเสียตำแหน่งทางสังคม การจากไปของบุคคลรอบข้าง คู่ครอง มิตรสหาย เป็นต้น โดยทั่วไป ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะยังคงมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุยังมีสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับ คนหนุ่มสาว แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง ดังนั้น การปรับตัวในช่วงนี้ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัว และสังคมภายนอก

2.3.1.2 ผู้สูงอายุช่วงกลาง (The Middle-Age Old) คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุเริ่มพบกับความเจ็บป่วย ส่งผลให้ความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ต่าง ๆ ลดน้อยลง จะประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมากขึ้น ผู้สูงอายุควรใช้ทฤษฎีการปล่อย วาง (Disengagement Theory) คือ การลดบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม อยู่อย่างเรียบง่ายไม่เข้าไป ร่วนวายกับภารกิจทางสังคมและครอบครัวมากนัก เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย

2.3.1.3 ผู้สูงอายุช่วงสุดท้าย (The Very Old) คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 90-99 ปี เป็นช่วงที่ ผู้สูงอายุมักจะประสบกับปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังนั้น จึงควรทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และอยากทำในชีวิต ไม่ต้องมีการกำหนดเวลา หรือแข่งขันกับใคร เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพจิตที่ดีมี ความสุขเกิดความพึงพอใจในตนเอง

การแบ่งช่วงวัยผู้สูงอายุ ทำให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ทั้งความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคม ส่งผลต่อการเลือกเข้ากิจกรรมทางสังคม และการคำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ เช่น กิจกรรมควรเน้นที่ความสุข ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เกิดความพึงพอใจต่อผู้สูงอายุ และไม่ควรถูกกำหนดเวลาหรือเป็นการแข่งขัน เป็นต้น

### 2.3.2 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (ธมนวรรณ อยู่ดี. 2560 : 28 อ้างอิงจาก เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. 2549)

2.3.2.1 ด้านร่างกายและสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ชัดเจนที่สุดสำหรับวัยผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงภายนอกที่มองเห็นได้ชัดเจน เช่น ผม หงอก ผิดหนังเหี่ยวยุ่น ประสาทสัมผัส เช่น ลิ้น หู ตา จมูก รับรู้เสื่อมลง มีอาการเหนื่อยง่าย หรือเจ็บป่วยง่าย เป็นต้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น กระดูกมีความเปราะบาง ข้อต่อเสื่อม ทำให้เคลื่อนไหวไม่สะดวก รวมถึงระบบการหายใจเสื่อมลง และมีอาการเหนื่อยหอบ เป็นต้น ด้านสติปัญญา ผู้สูงอายุจะมีประสิทธิภาพในการจำลดลง อันเนื่องมาจากประสิทธิภาพการทำงานของสมองนั้นเสื่อมถอยลง เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ช้าลง การตัดสินใจหรือนึกคิดอะไรบางอย่างต้องใช้เวลานาน แต่ลักษณะนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทุกคน ผู้สูงอายุที่มีความตื่นตัวกับการทำงานและใช้สมอง จะทำให้ความเสื่อมของสมองช้าลง และยังสามารถมีสติปัญญาที่ดีเช่นคนวัยหนุ่มสาว

2.3.2.2 ด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจและอารมณ์รูปแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้พบเจอและบุคลิกภาพเฉพาะตน ส่วนใหญ่แล้วความเสื่อมทางจิตใจและอารมณ์มักควบคู่กับความเสื่อมทางสภาพร่างกาย ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุนั้นรู้สึกท้อแท้ใจ ไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความกังวล น้อยใจ และมีความกระตือรือร้นที่จะทำอะไรได้น้อยลง นอกจากนี้ ยังต้องประสบกับการสูญเสีย การตายของบุคคลอันเป็นที่รัก ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ตลอดจนการปรับตัวทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

2.3.2.3 ด้านสังคม ผู้สูงอายุต้องปรับตัวในช่วงที่เสื่อมถอย เช่น การถูกลดบทบาทหน้าที่ลง การขาดความสำคัญ หรือการมีเวลาว่างมากขึ้น ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวก็มีอันห่างเหินกันไป เนื่องจากภาระหน้าที่ที่งาน เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการทางสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น การมีบุคคลกลุ่มร่วมวัย การร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น

2.3.2.4 ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุบางคนต้องเจอกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ อันเนื่องมาจากงานบางประเภทไม่มีสวัสดิการรองรับ ซึ่งเป็นภาระให้ผู้สูงอายุ และลูกหลาน บางท่านมีสวัสดิการ มีบำเหน็จ บำนาญ ประกันสังคม ประกันชีวิต ฯลฯ แต่ไม่ได้มีทุกคน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้น้อยลง และขาดรายได้ (ธมนวรรณ อยู่ดี. 2560 : 29 อ้างอิงจากวิภาสินี เมาลานนท์. 2555)

การเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ด้าน ส่งผลต่อชีวิต วิธีความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุต้องหากิจกรรมทำเพื่อลดความเบื่อหน่าย และต้องการพบเจอสังคมใหม่ ๆ ที่มีเป้าหมายเดียวกัน การเข้าร่วมกิจกรรมนับเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรมีจุดมุ่งหมายเพื่อการสร้างสุขภาวะที่ดี ซึ่งพระราชบัญญัติว่าด้วยสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ได้กล่าวถึงสุขภาพไว้ ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. 2550 : 2)

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อแผ้ว

ระบบสุขภาพ หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

### 2.3.3 ความต้องการของผู้สูงอายุ

วรวงษ์ เวชมาลินนท์ (2562 : 25-32) ได้แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุโดยทั่วไป ออกได้เป็น 3 ด้าน คือ

2.3.3.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทุกคนย่อมต้องการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ในความเป็นจริงผู้สูงอายุมักมีสุขภาพไม่ดีและมีโรคประจำตัวที่เกิดจากความเคยชินที่ดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ผู้สูงอายุบางคนไม่ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพในช่วงที่ร่างกายยังแข็งแรง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้สุขภาพแยลงอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการต่าง ๆ เช่น

- (1) ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์
- (2) ต้องการมีผู้ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด
- (3) ต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี
- (4) ต้องการอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย
- (5) ต้องการได้รับการรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าจากรัฐ
- (6) ต้องการบำรุงรักษาร่างกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ฯลฯ

2.3.3.2 ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นเรื่องหน้าที่การงาน (เกษียณ) สถานะในครอบครัว (จากผู้ให้ความช่วยเหลือกลายเป็นผู้รับความช่วยเหลือ) ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้เข้าอาจเกิดความเครียดได้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดของตัวเองโดยที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ไม่ยอมรับรู้สิ่งใหม่ ๆ มักรู้สึกที่ตัวเองด้อยค่า ถูกลดความสำคัญลง ทำให้ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ จึงเกิดความรู้สึกท้อแท้ น้อยใจ การได้รับความกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความฉุนเฉียวได้มากกว่าปกติ ผู้สูงอายุมีความต้องการจิตใจ เช่น

- (1) ต้องการความรักความอบอุ่นจากลูกหลาน
- (2) ต้องการได้รับความสำคัญ การดูแลเอาใจใส่
- (3) ต้องการความเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย
- (4) ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือ และการแสดงออกถึงความมี

คุณค่าของผู้สูงอายุ โดยสมาชิกในครอบครัว สังคมของผู้สูงอายุ

ฯลฯ



### 2.3.3.3 ความต้องการทางด้านสังคม-เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เช่น

- (1) ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น
- (2) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สังคม และหมู่คณะ
- (3) ต้องการช่วยเหลือสังคมและมีบทบาทในสังคมตามความถนัด
- (4) ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม
- (5) ต้องการช่วยเหลือตนเอง ลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสาร (ที่แสดงออกโดยตรง) เพราะจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า

ฯลฯ

### 2.3.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ภาวะของผู้สูงอายุมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องทางด้านจิตวิทยาสังคม (Psyche-social Theories of Aging) ที่อธิบายถึงพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีหลักเกณฑ์ที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อให้มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ดังนี้ (วัชรินทร์ เสมามอญ. 2556 : 31-34 อ้างอิงจาก ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542 : 24-26)

2.3.4.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า บุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนต่อบทบาทที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างเหมาะสม อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อความเป็นผู้สูงอายุได้เพียงใด ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุที่ผ่านมา ซึ่งจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงในอนาคต เช่น อายุครบ 60 ปี จะสูญเสียบทบาทการทำงานตามวาระเกษียณอายุ หรือสูญเสียบทบาทของการมีชีวิตคู่ เมื่อมีการถึงแก่กรรมของคู่สมรส เป็นต้น บุคคลดังกล่าวจะต้องสร้างบทบาททางสังคมขึ้นมาใหม่ทดแทน ซึ่งจะดีเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ เห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ

การศึกษาทฤษฎีบทบาท จะสามารถทำให้เข้าใจเหตุผลที่ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้เตรียมตัวถึงบทบาทของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการทางอายุ สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญมากที่จะต้องเข้าหาบทบาทของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงจากการสูญเสีย จากการเคยเป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้หารายได้เลี้ยงครอบครัว กลับมามีรายได้ลดลง เพราะเกษียณอายุ สถาบันครอบครัวควรส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทอื่น ๆ เช่น บทบาทการเป็นบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ลูกหลานเห็นความสำคัญให้ความเคารพรัก นอกจากนี้ สังคมยังสามารถมีส่วนช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีโอกาสได้รับบทบาททางสังคมด้วย เช่น จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ หรือให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอาสาสมัครตามความสนใจของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุมีต่อเนื่อง และสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตได้

2.3.4.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพ กระฉับกระเฉง มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เป็นประจำ หรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรม หรือบทบาทหน้าที่ภารกิจใด ๆ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรสนใจร่วมเป็นสมาชิกของกิจกรรมต่าง ๆ เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่ชดเชยความสูญเสียต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการความชรา

2.3.4.3 ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าการแยกตนเองจากสังคมเป็นเรื่องปกติ และเป็นความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลที่จะแสวงหาบทบาทของความสงบเงียบ ลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเอง ลดการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น มีเวลาว่างสำหรับตนเองมากขึ้น เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการที่เป็นผู้สูงอายุ นอกจากนี้ นักทฤษฎีการแยกตัวเองยังชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่แยกตัวออกจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม อาจทำให้มีเวลาในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีของบุคคลในครอบครัวได้มากกว่า ผู้สูงอายุที่ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการทำงาน หรือทำกิจกรรมนอกบ้าน ดังนั้น ทฤษฎีการแยกตนเองจึงเชื่อว่า การแยกตัวออกจากสังคมพบว่า มีความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นพื้นฐาน ดังนั้น กระบวนการภายในตัวบุคคลที่ไม่เท่ากันเป็นเหตุให้พฤติกรรมถอยออกจากสังคมไม่เท่ากัน

2.3.4.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพทางสังคม (Personality Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อตรงกับทฤษฎีการแยกตนเอง โดยมีความเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทางสังคมต่อเนื่องนั้น ขึ้นอยู่กับตัวแปรทางด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ

2.3.4.5 ทฤษฎีต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า บุคคลต่างมีบุคลิกภาพ มีรูปแบบความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตแตกต่างกันไป โดยที่บุคลิกภาพและแบบของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น จะบอกให้ทราบถึงการปรับตัว เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เช่น บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก เมื่อเกษียณอายุทำงานแล้วก็จะชอบพบปะสังสรรค์ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นเสมอ ๆ แต่บุคคลใดพอใจชีวิตที่อยู่อย่างสงบ สันโดษ ก็อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ นั่นคือผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของตนเองเพียงใด ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นยังคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่มีมาแต่หลังได้ดีเพียงใด

## 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหาร

การบริหารมีคำศัพท์ที่ใช้อยู่ 2 ตัว คือ การบริหาร (Administration) นิยมใช้กับการบริหารราชการ เน้นการกำหนดนโยบาย ส่วนคำว่าการจัดการ (Management) นิยมใช้กับการบริหารธุรกิจเอกชน หรือการดำเนินตามนโยบายที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ตามคำว่า การบริหาร กับคำว่า การจัดการ ใช้แทนกันได้ เพราะมีความหมายโดยรวมเหมือนกัน และมักใช้สองคำนี้ปะปนกันไปตามความเหมาะสม

นักวิชาการและนักบริหารได้ให้คำจำกัดความของการบริหาร และการจัดการไว้หลากหลาย ดังนี้-

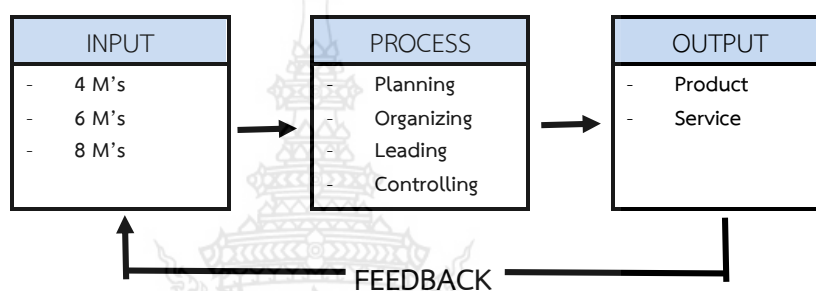
แอร์โรลด์ คูนตซ์ (ยุคลธร เขตุงษ์. 2548 : 24 อ้างอิงจาก Harold Koontz. 1972 : 43) ให้ความหมายว่า การจัดการ หมายถึง การดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยอาศัยปัจจัยทั้งหลาย ได้แก่ คน เงิน วัสดุสิ่งของ

มัลลิกา ต้นสอน (ยุคลธร เขตุงษ์. 2548 : 24 อ้างอิงจาก มัลลิกา ต้นสอน 2545 : 9) ได้ให้ความหมายของการจัดการว่า เป็นกระบวนการในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยการสั่งการ และการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (ตุลา มหาวิทยาลัยมหิดล. 2545 : 36 ; อ้างอิงจาก ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2542 : 44) ได้ให้ความหมายของการจัดการว่า เป็นกระบวนการที่นำทรัพยากรทางการบริหารมาใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามขั้นตอนการบริหาร คือ การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การชี้นำ (Leading) และการควบคุม (Controlling)

จากคำนิยามดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปความหมายของการจัดการว่าหมายถึง ศิลปะในการใช้ทรัพยากรทางการบริหารขององค์การให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยผ่านกระบวนการทางการบริหาร ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การชี้นำ (Leading) และการควบคุม (Controlling)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ภาพ 2-8 แผนภาพการจัดการ

### INPUT

ทรัพยากรทางการบริหาร (Management resources) เป็นสิ่งที่ผู้บริหารนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่องค์การอันได้แก่ 4 M's ประกอบด้วย คน (Men) เงิน (Money) วัสดุ (Material) และวิธีการ/การจัดการ (Method/Management) ถูกนำมาใช้ในระบบเพื่อการแปรรูปต่อมาเมื่อเศรษฐกิจของสังคมโลกพัฒนาและก้าวหน้าไปพร้อมกับอุตสาหกรรมการผลิตและบริการที่เติบโตได้พัฒนาขึ้นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ทรัพยากรเพียง 4 ประการ เริ่มไม่เพียงพอสำหรับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ขององค์การ จึงได้เพิ่มทรัพยากรอีก 2 M's เป็น 6 M's ได้แก่ เครื่องจักร เครื่องกล (Machine) และการตลาด (Market) ในขณะเดียวกันการทำงานที่มองเห็นถึงความสำคัญหรือคุณค่าของจิตใจของผู้ปฏิบัติงานมีมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของคนงาน จึงเพิ่มขวัญและกำลังใจ (Morale) เข้าไปเป็น 7 M's และเมื่อโลกก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ระบบการสื่อสารไร้พรมแดนที่ติดต่อเชื่อมโยงกันเป็นระบบเครือข่ายครอบคลุมทั่วโลก ทำให้การติดต่อสื่อสารรวดเร็ว ใครไม่รู้หรือไม่มีข้อมูลย่อมเสียเปรียบในเชิงธุรกิจ จึงได้เพิ่มข้อมูลข่าวสาร (Message) เข้าไปในทรัพยากรที่จะนำไปสู่กระบวนการผลิต รวมเป็น 8 M's ซึ่งทรัพยากรเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุดตราบเท่าที่ระบบอุตสาหกรรมการผลิต การจัดจำหน่าย และการบริการ ยังคงพัฒนาและก้าวไปไม่หยุดยั้ง

### PROCESS

กระบวนการทางการบริหาร (Process of management) เป็นหน้าที่หรือกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่ผู้บริหารต้องกระทำ แนวคิดทางการบริหารได้พัฒนามาตามลำดับ ดังนี้ (ยุคลธร เขตุงษ์. 2548 : 25-27)

ค.ศ. 1916 Henri Fayol มีความเห็นว่า หน้าที่การจัดการประกอบด้วย POCCC

Planning	การวางแผน
Organizing	การจัดองค์การ
Commanding	การสั่งการ
Co-ordinating	การประสานงาน
Controlling	การควบคุม

ค.ศ. 1937 Gulick and Unwick มีความเห็นว่า หน้าที่การจัดการประกอบด้วย

#### POSDCoRB

Planning	การวางแผน
Organizing	การจัดองค์การ
Staffing	การจัดคนเข้าทำงาน
Directing	การอำนวยความสะดวก
Co-ordinating	การประสานงาน
Reporting	การรายงานผล
Budgeting	การงบประมาณ

ค.ศ. 1972 Harold D. Koontz มีความเห็นว่า หน้าที่การจัดการประกอบด้วย POSDC

Planning	การวางแผน
Organizing	การจัดองค์การ
Staffing	การจัดคนเข้าทำงาน
Directing	การอำนวยความสะดวก
Controlling	การควบคุม

ค.ศ. 1988 Koontz and Weihrich มีความเห็นว่า หน้าที่การจัดการประกอบด้วย POLC

Planning	การวางแผน
Organizing	การจัดองค์การ
Leading	การชี้นำ
Controlling	การควบคุม

จะเห็นได้ว่า พัฒนาการด้านแนวคิดดังกล่าวยังคงก้าวต่อไปไม่หยุดยั้ง แต่ทั้งนี้หน้าที่ทางการจัดการก็ยังคงเป็นเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการ (Process) แปรรูปทรัพยากรที่นำเข้าไปให้เป็นผลผลิตตามวัตถุประสงค์ขององค์การต่อไป

#### OUTPUT

วัตถุประสงค์ (Objectives) เป็นจุดหมายปลายทางขององค์การที่นำออกมาจาก กระบวนการแปรรูป วัตถุประสงค์ขององค์การสามารถแบ่งอย่างหยาบได้ 2 ประเภท คือ องค์การที่มีเป้าหมายมุ่งแสวงหากำไร (Profit) และองค์การที่มีเป้าหมายไม่มุ่งแสวงหากำไร (Non-profit) หรืออาจแบ่งเป็นองค์การที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการผลิตสินค้า (Products) กับองค์การที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บริการ (Services) ก็ได้

### 2.4.1 หลักการจัดการเชิงบริหาร (Administrative Management)

Henri Fayol (ยุคลธรร เซตุงษษ. 2548 : 35-37 อ้างอิงจาก Henri Fayol. 1841-1925) วิศวกรเหมืองแร่ชาวฝรั่งเศส และเป็นผู้บริหารของ Comambautt Coal Mining Co. พยายามสร้างหลักเกณฑ์การจัดการที่เป็นสากลขึ้นมา โดยมีความเชื่อว่า ศาสตร์ที่เกี่ยวกับการจัดการสามารถนำไปใช้กับการบริหารงานได้ ไม่ว่าจะเป็งานอุตสาหกรรมหรืองานของรัฐ

Fayol สนใจในการวางรากฐานเพื่อการสร้างประสิทธิภาพให้แก่องค์การ สามารถพัฒนาผลผลิตของคณงานให้ดีขึ้นได้ ด้วยการให้ความสนใจต่อภารกิจทางการบริหารของฝ่ายจัดการโดย

1. เสนอการแบ่งงานด้านอุตสาหกรรม เป็น 6 กลุ่ม คือ
  - งานด้านเทคนิค (Technical Activities)
  - งานด้านการพาณิชย์ (Commercial Activities)
  - งานด้านการเงิน (Financial Activities)
  - งานด้านความมั่นคง (Security Activities)
  - งานด้านการบัญชี (Accounting Activities)
  - งานด้านการจัดการ (Management Activities)
2. เสนอกระบวนการจัดการ (Management Function) 5 ประการ คือ POCCC
  - Planning การวางแผน
  - Organizing การจัดองค์การ
  - Commanding การสั่งการ
  - Co-ordinating การประสานงาน
  - Controlling การควบคุม
3. วางหลักทั่วไปในการจัดการ ซึ่งใช้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้บริหาร 14 หลัก คือ
  - การแบ่งงานกันทำ (Division of labor) ตามความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านของแต่ละคน
  - อำนาจสั่งการ (Authority) ซึ่งเป็นสิทธิที่จะออกคำสั่งตามความรับผิดชอบ
  - ระเบียบวินัย (Disciplinary) พนักงานต้องเชื่อฟังคำสั่ง และกฎข้อบังคับขององค์การ
    - คำสั่งเป็นอย่างเดียวกันหรือความเป็นเอกภาพของการบังคับบัญชา (Unity of command) พนักงานทุกคนต้องรับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชาคณเดียวกัน
      - ทิศทางการทำงานอย่างเดียวกัน (Unity of direction) คนในองค์การมีเป้าหมายเดียวกันในการทำงาน
      - ผลประโยชน์ของพนักงานเป็นรองประโยชน์ขององค์การ (Subordination of individual interest to the general interest) ผลประโยชน์ขององค์การต้องมาก่อนผลประโยชน์ส่วนตัว
      - หลักการจ่ายค่าตอบแทน (Remuneration) พนักงานต้องได้รับค่าจ้างที่เป็นธรรม

- การรวมอำนาจ (Centralization) ความเหมาะสมระหว่างการรวมอำนาจและการกระจายอำนาจ
  - สายบังคับบัญชา (Scalar chain) การกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา
  - ความมีระเบียบ (Order) การใช้ทรัพยากรบุคคลและวัสดุอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์การ
  - ความเท่าเทียมกัน (Equity) ผู้บริหารจะต้องปฏิบัติต่อพนักงานอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม
  - ความมั่นคงในการทำงาน (Stability of tenure) กำหนดหลักในการบรรจุแต่งตั้ง
- การเลื่อนชั้น การเลื่อนตำแหน่งพนักงาน
- หลักความคิดริเริ่ม (Initiative) ส่งเสริมพนักงานให้มีความคิดในการทำงานด้วยตนเอง
  - หลักความสามัคคี (Esprit de corps) ส่งเสริมความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของพนักงาน

Koontz and Wehrich มีความเห็นว่า หน้าที่การจัดการประกอบด้วย POLC

Planning	การวางแผน
Organizing	การจัดองค์การ
Leading	การชี้นำ
Controlling	การควบคุม

(ยุคลอร์ด เซตุงษ์. 2548 : 27)

### การวางแผน (Planning)

การคิดและตัดสินใจล่วงหน้าว่า จะให้ใคร (Who will do) ทำอะไร (What to do) ทำอย่างไร (How to do) ทำเมื่อใด (When to do) และต้องใช้ทรัพยากรอะไร (What is needed to do) เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์ของการวางแผน

1. การวางแผนช่วยในการกำหนดทิศทางในการดำเนินงานขององค์การ
2. การวางแผนช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากความเสี่ยงที่ไม่แน่นอนของอนาคต
3. การวางแผนช่วยลดความสูญเสียและความซ้ำซ้อนของงานที่ทำ
4. การวางแผนช่วยในการกำหนดมาตรฐานการประเมินและการควบคุม

กระบวนการในการวางแผน

กระบวนการในการวางแผน มีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นวางแผน (Formulation of plan) เป็นขั้นตอนที่สำคัญและยากที่สุดของกระบวนการวางแผนทั้งหมด กล่าวคือ ผู้บริหารต้องดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1.1 การเตรียมแผน เป็นขั้นตอนที่ผู้บริหารใช้ในการหาข้อมูลข่าวสาร และเตรียมการทางด้านทรัพยากรทางการบริหารต่าง ๆ เพื่อใช้ในการสนับสนุนการจัดทำแผนงาน

1.2 การกำหนดแผน เป็นขั้นตอนที่ผู้บริหารลงมือปฏิบัติจริงในการร่างและเขียนแผนตามที่ตนเองหรือหน่วยงานต้องการ ซึ่งประกอบด้วยแผนงาน โครงการ และกิจกรรมต่าง ๆ

1.3 การขออนุมัติแผน หากเป็นผู้บริหารระดับต้นและกลาง ขั้นตอนนี้จะยังเป็นขั้นตอนหนึ่งที่จะต้องดำเนินการขออนุมัติแผนตามสายการบังคับบัญชาที่สูงขึ้น

2. ขั้นปฏิบัติตามแผน (Implementation of plan) เป็นขั้นตอนที่ลงมือปฏิบัติงานตามแผนจริง ในส่วนนี้จะเกี่ยวข้องกับการควบคุม (Controlling) ให้มีการปฏิบัติงาน โดยมีเทคนิคในการควบคุมให้เป็นไปตามเป้าหมายของแผนที่กำหนดไว้

3. ขั้นประเมินผลแผน (Evaluation of plan) เป็นขั้นตอนในการตรวจสอบว่าผลการดำเนินงานจริงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้มีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใด ดำเนินงานได้ตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง แก้ไข เพิ่มเติมอย่างไร เพื่อให้แผนงานในครั้งต่อไปมีความสมบูรณ์มากขึ้น

ข้อดีของการวางแผน

1. ช่วยลดการทำงานที่ไม่เป็นระบบ
2. ช่วยให้การงานประสานสัมพันธ์กัน รวมทั้งลดการทำงานซ้ำซ้อน
3. ช่วยประหยัดเงินทุนและเวลา
4. ช่วยให้การตรวจสอบและการควบคุมการทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
5. ช่วยแบ่งเบาภาระผู้บริหาร
6. การวางแผนที่ดีสามารถระดมคน และทรัพยากรต่าง ๆ ในองค์กรมาใช้

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้เป็นอย่างดี

ข้อจำกัดของการวางแผน

1. ข้อจำกัดเกี่ยวกับความถูกต้องของข้อมูล
2. การวางแผนเป็นตัวกีดกันความคิดสร้างสรรค์ในกลุ่มผู้ปฏิบัติงาน
3. การแก้ไขปัญหาในสถานะฉุกเฉินไม่สามารถทำได้รวดเร็ว
4. ไม่สามารถวัดผลได้ในระยะสั้น (ยุคธรร เซตพงษ์. 2548 : 65-69)

### การจัดองค์การ (Organizing)

การจัดแบ่งองค์การออกเป็นหน่วยงานย่อย ๆ อย่างเป็นระเบียบ ให้ครอบคลุมกิจกรรมขององค์การ พร้อมกำหนดอำนาจหน้าที่และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและหน้าที่การงาน เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของงานที่ได้ตั้งไว้

วัตถุประสงค์ของการจัดองค์การ

1. เพื่อแบ่งงานกันทำโดยแยกออกเป็นงาน แผนก หรือหน่วยงานตามความเหมาะสม
2. เพื่อมอบหมายงานและความรับผิดชอบให้แก่แต่ละคนปฏิบัติงานตามความรู้ ความสามารถ และความถนัด
3. เพื่อประสานงานต่าง ๆ ให้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องตลอดทั้งองค์การ ตั้งแต่เริ่มต้นจนงานเสร็จสิ้น

4. เพื่อจัดงานออกเป็นกลุ่ม ๆ แต่ละกลุ่มจัดตั้งเป็นหน่วยงาน หรือแผนกงาน
5. เพื่อกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มคน หน่วยงาน หรือแผนกงาน
6. เพื่อกำหนดสายบังคับบัญชาอย่างเป็นทางการตลอดทั้งองค์การ
7. เพื่อการจัดสรรทรัพยากรขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ และก่อให้เกิดประสิทธิผล

#### สูงสุด

การจัดองค์การมีความจำเป็นและก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ดังนี้

ประโยชน์ต่อองค์การ

1. การจัดโครงสร้างองค์การที่ดีและเหมาะสมจะทำให้องค์การบรรลุวัตถุประสงค์และเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ

2. ทำให้งานไม่ซ้ำซ้อน ไม่มีแผนกงานมากเกินไป ส่งผลให้ประหยัดต้นทุน

3. องค์การสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ง่ายตามความจำเป็น ประโยชน์ต่อผู้บริหาร

1. การบริหารงานง่าย สะดวก รวดเร็ว

2. แก้ปัญหาการทำงานซ้ำซ้อนได้ง่าย

3. ทำให้งานไม่ค้างค้ำ และสามารถติดตามแก้ไขได้ง่าย

4. การมอบอำนาจทำได้ง่าย ขจัดปัญหาความไม่รับผิดชอบในการปฏิบัติงาน

ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงาน

1. ทำให้รู้อำนาจหน้าที่และขอบข่ายการทำงานของตนว่ามีเพียงใด

2. การแบ่งงานให้พนักงานอย่างเหมาะสม ช่วยให้พนักงานมีความพอใจ ไม่เกิดความรู้สึก

ว่างานมากไปหรือน้อยไป

3. เมื่อพนักงานรู้อำนาจหน้าที่และขอบเขตงานของตน ย่อมก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน

4. พนักงานเข้าใจความสัมพันธ์ของตนต่อฝ่ายอื่น ๆ ทำให้สามารถติดต่อประสานงาน ได้ดียิ่งขึ้น (ยุคธรร เขตพงษ์, 2548 : 75-77)

การจัดการทรัพยากรมนุษย์ (Human resource management)

กระบวนการที่ผู้บริหารใช้ทั้งศาสตร์และศิลปะในการสรรหา คัดเลือก และบรรจุบุคคลให้กับองค์การ ตลอดจนการบริหารบุคลากรทั้งเก่าและใหม่ โดยการนำกลยุทธ์ทางการบริหารมาใช้ เพื่อให้บุคลากรขององค์การสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสัมฤทธิ์ผลตามที่องค์การได้วางเป้าหมายไว้

หลักในการจัดการทรัพยากรมนุษย์

หลักในการจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่จะนำมาใช้ในการสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานให้ดีขึ้น ผู้บริหารควรยึดหลักดังต่อไปนี้

1. ความเหมาะสม การคัดเลือกคนเข้าทำงาน จะต้องเน้นถึงความเหมาะสมในตำแหน่งหน้าที่การงานที่จะมอบหมายให้ปฏิบัติ โดยคำนึงถึงความรู้ ความสามารถ และความถนัดเป็นเกณฑ์

2. จัดให้มีการปฐมนิเทศพนักงานใหม่ด้วยวิธีที่ถูกต้อง หมายถึง เน้นให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจ



ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเป้าหมายและนโยบายขององค์กร วิธีการปฏิบัติงาน การติดต่อประสานงาน ระหว่างบุคคล และการอยู่ร่วมกันในกลุ่มสังคม

3. วางกฎระเบียบข้อบังคับที่เหมาะสม หมายถึง การประกาศให้ทุกคนรับทราบถึงกฎระเบียบที่จะปฏิบัติตาม ประเด็นสำคัญ จะต้องมีความยืดหยุ่น และสามารถตรวจสอบติดตามความคิดเห็นของพนักงานอย่างสม่ำเสมอ

4. สร้างขวัญและแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ขวัญและกำลังใจเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จ โดยตัวผู้บริหารเองจะต้องให้ความสนใจในผลงานของผู้ใต้บังคับบัญชา เช่น การให้รางวัล คำชมเชย และเอาใจใส่ในการปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างสม่ำเสมอ

5. เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน ผู้บริหารควรให้โอกาสผู้ใต้บังคับบัญชาร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแผน นโยบาย หรือปรึกษาหารือเกี่ยวกับสภาพการปฏิบัติงานขององค์กร เช่น วิธีการปฏิบัติงาน การจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักถึงความเป็นเจ้าของ และร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงาน

6. สร้างความมั่นคงในการปฏิบัติงาน โดยจัดให้มีสิ่งตอบแทนที่เป็นหลักประกันความมั่นคง ความเชื่อมั่นในการทำงานให้มากยิ่งขึ้น เช่น เงินตอบแทน สวัสดิการ รวมถึงประโยชน์เกื้อกูลอื่น ๆ

7. สร้างความยุติธรรมในการบริหารงาน โดยหลักการบริหารบุคคล ความยุติธรรมเป็นพื้นฐานความมั่นคงทางจิตใจ การดูแลพนักงาน ผู้บริหารทุกคนจะต้องยึดหลักความยุติธรรมในการปฏิบัติงานเป็นประเด็นสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพิจารณาความดีความชอบ การให้สิ่งจูงใจ การลงโทษพนักงาน

8. สร้างความอบอุ่นในการปฏิบัติงาน ถือเป็นเสริมสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติงานอีกทางหนึ่ง เช่น การให้ความเป็นกันเองแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา การให้ความห่วงใย การจัดสังสรรค์ระหว่างผู้ร่วมงานในองค์กรและผู้บริหารในโอกาสต่าง ๆ

9. จัดให้มีกิจกรรมทางสังคม โดยเน้นการสร้างความเป็นกันเองในหมู่คณะปฏิบัติงาน สร้างความสามัคคีให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติงาน เช่น การจัดแข่งขันกีฬา จัดทัศนศึกษา เป็นต้น

10. สร้างทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน คือให้ทุกคนมองภาพขององค์กรในทางบวก มีความเข้าใจในเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ขององค์กร ให้ความสำคัญต่องานขององค์กร เต็มใจและพร้อมที่จะเสียสละให้ความร่วมมือปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ (ยุคลธร เขตพงษ์. 2548 : 93, 96-97)

### การชี้นำ (Leading)

ศิลปะในการบริหารคนที่มีใช่เป็นการสั่งการเพียงอย่างเดียว แต่การชี้นำจะต้องทำให้เกิดความรู้สึกช่วยเหลือ และเอื้อความสะดวกในการปฏิบัติงาน ดังนั้น การชี้นำมิใช่การสั่งหรือบังคับให้ทำ ซึ่งการชี้นำประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การตัดสินใจ การสั่งการ การจูงใจ การสร้างขวัญ กำลังใจ การประสานงาน และการติดต่อสื่อสาร

### การตัดสินใจ (Decision)

การตัดสินใจเป็นการใช้ความรู้ ความคิด ประสบการณ์จัดทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การเลือก ซึ่งมีหลายทาง เป็นแนวปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

### หลักในการตัดสินใจ

1. ต้องอาศัยความรู้ ประสบการณ์ และดุลยพินิจส่วนตัวของผู้บริหาร เข้ามาช่วยในการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมมากที่สุด
2. ต้องมีการวางแผน กำหนดวิธีการดำเนินงานไว้ล่วงหน้า แจ่มให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้ทราบ เพื่อการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
3. ต้องอาศัยข้อมูลทางคณิตศาสตร์และสถิติเข้ามาช่วยในการตัดสินใจ เพื่อให้การตัดสินใจมีความเที่ยงตรง เป็นไปตามนโยบาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์จากผู้บริหาร แต่ละฝ่ายร่วมกันนำเสนอแนวทางในการตัดสินใจ

### การสั่งการ (Commanding)

การสั่งการ หมายถึง การที่ผู้บังคับบัญชา หรือหัวหน้างานมอบหมายให้ผู้ใต้บังคับบัญชา ปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจจะมอบหมายโดยการสั่งด้วยวาจา หรือลายลักษณ์อักษร สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการสั่งการ

1. การสั่งการต้องคำนึงถึงความรู้ความสามารถของผู้รับคำสั่ง
2. การสั่งการต้องคำนึงถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือภาระงานที่รับคำสั่งปฏิบัติอยู่ในขณะนั้น
3. การสั่งการต้องคำนึงถึงข้อมูลที่ต้องได้รับการกลั่นกรอง และสามารถปฏิบัติได้อย่างไม่มีข้อผิดพลาด หรือมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด
4. การสั่งการต้องคำนึงถึงลักษณะการสร้างความเข้าใจได้ทั้งสองฝ่ายในเวลาสั้น
5. การสั่งการต้องคำนึงถึงความพร้อมในเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน
6. การสั่งการต้องคำนึงถึงการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้แสดงความคิดเห็นในบางเรื่องเกี่ยวกับงานที่ปฏิบัติได้

### การมอบหมายงาน (Delegating)

การมอบหมายกิจกรรมการทำงาน และอำนาจหน้าที่เกี่ยวข้องกับงานนั้น ๆ จากผู้บังคับบัญชาไปยังผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งต้องมีการมอบหมายหน้าที่ มอบหมายอำนาจ และมอบหมายความรับผิดชอบ

#### ขั้นตอนการมอบหมายงาน

1. มีการกำหนดรายละเอียดของงานให้ชัดเจน โดยการชี้แจงและเขียนใบสั่งงานกำกับ
  2. ระบุอำนาจหน้าที่ในความรับผิดชอบและให้อำนาจการตัดสินใจเพื่อให้งานสำเร็จด้วยดี
  3. กำกับแนวทางเพื่อการเริ่มต้น หรือเพื่อติดตามผลการปฏิบัติงานได้ถูกต้อง
  4. กำกับดูแลโดยมีระยะการกำหนดเวลางานแล้วเสร็จในแต่ละช่วง
  5. มีการรายงานผลการปฏิบัติ เพื่อตรวจสอบผลงานและรับรู้ปัญหาขณะปฏิบัติงาน รวมทั้งแนวทางแก้ไข
  6. มีการให้รางวัลตอบแทน และให้การยอมรับผลสำเร็จในการทำงาน
- ผลดีของการมอบหมายงาน
1. ประหยัดเวลาของผู้บริหารในการดำเนินงานให้เกิดผลสำเร็จได้รวดเร็ว

2. ประหยัดค่าใช้จ่ายโดยงานแต่ละชิ้นต้องอาศัยฝีมือระดับผู้ปฏิบัติการ ทำให้ผลงานมีมาตรฐานที่ดี
3. ผู้ปฏิบัติเกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักในคุณค่าของตนเอง
4. เป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหัวหน้างานและลูกน้องได้รับรู้ถึงปัญหาและแก้ไขร่วมกัน
5. ผู้บริหารได้รู้ถึงความสามารถของลูกน้องแต่ละคน และในขณะเดียวกันก็ได้พัฒนาความสามารถของลูกน้อง

#### การจูงใจ (Motivation)

ความพยายามของผู้บริหารที่จะชักจูง หรือกระตุ้นให้พนักงานแสดงออก หรือปฏิบัติตามด้วยความขยันและตั้งใจทำงาน ส่งผลให้การปฏิบัติงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งการจูงใจแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การจูงใจทางบวก เป็นการจูงใจแบบใช้ไม้ยิ้ม คือ ให้บุคคลได้รับสิ่งที่มีคุณค่าเกิดความพอใจ เช่น การให้คำยกย่องชมเชย สนับสนุนให้มีโอกาสเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง หากผู้ปฏิบัติสามารถทำงานให้สำเร็จตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
2. การจูงใจทางลบ เป็นการจูงใจแบบใช้ไม้แข็ง เป็นลักษณะของคำขู่ คำเตือน การลงโทษ ด้วยแบบต่าง ๆ ถ้าหากผลการปฏิบัติงานไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

#### ทฤษฎีการจูงใจของ Abraham Maslow

Abraham Maslow ได้กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการ ความต้องการของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุด ความต้องการขั้นใดขั้นหนึ่งเมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการในขั้นอื่นจะเกิดขึ้นตามมา ดังนั้น มาสโลว์ ได้ลำดับความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ชั้น คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เพื่อการอยู่รอด เช่น อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย ฯลฯ
2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (Safety and security needs) เป็นความต้องการความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เช่น อุบัติเหตุ อุบัติภัย อาชญากรรม และความมั่นคงในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปลดออกหรือไล่ออกในองค์กรต่าง ๆ
3. ความต้องการทางสังคมและความรัก (Social and love needs) เป็นความต้องการความรักจากเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์และการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
4. ความต้องการการยอมรับและยกย่อง (Esteem needs) เป็นความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นและนับถือตนเอง
5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization) เป็นความปรารถนาที่ต้องการบรรลุถึงสิ่งที่ตนกำหนดเป้าหมายในชีวิตไว้ เช่น ต้องการมีชีวิตที่มีความสุข มีครอบครัวที่อบอุ่น มีสุขภาพแข็งแรง และประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น

### การประสานงาน (Co-ordination)

การประสานงาน หมายถึง การจัดระเบียบการทำงานและการติดต่อ เพื่อให้งานและเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่าง ๆ ร่วมมือกันปฏิบัติการอย่างราบรื่น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ

การประสานงานแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การประสานงานภายในองค์การ (Internal Co-ordination) และการประสานงานภายนอกองค์การ (External Co-ordination)

ประโยชน์ของการประสานงาน

1. ช่วยลดความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในการทำงาน
2. ช่วยขจัดปัญหาการทำงานที่ซ้ำซ้อน
3. ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานทุกฝ่ายทราบถึงข้อเท็จจริงของหน่วยงานที่จะติดต่อหรือทำงาน

ร่วมกัน

4. ช่วยให้เกิดเอกภาพในการทำงาน
5. ช่วยให้เกิดการประหยัดในเรื่องการใช้ทรัพยากรทางการบริหาร
6. ช่วยสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน เพื่อเป็นพลังสนับสนุนให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพ

### การติดต่อสื่อสาร (Communication)

การติดต่อสื่อสาร เป็นกระบวนการถ่ายทอดข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง หรือจากหน่วยงานหนึ่งไปยังอีกหน่วยงานหนึ่ง โดยการพูด การเขียน หรือการใช้สัญลักษณ์ เพื่อต้องการให้บุคคลหรือหน่วยงานสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้

องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร

1. ผู้ส่งสาร (Sender)
2. ข่าวสารข้อมูล (Message)
3. ช่องทางในการติดต่อสื่อสาร (Channel of Communication)
4. ผู้รับสาร (Receiver)

หลักการสื่อสารที่ดี

1. ควรใช้ถ้อยคำหรือภาษาที่ชัดเจน เข้าใจง่าย รู้ว่าทำอะไร ที่ไหน เมื่อใด อย่างไร
2. ควรสั่งการให้สอดคล้องกับนโยบายและแผนงานขององค์การ
3. ควรพิจารณาถึงความเหมาะสมเกี่ยวกับเวลา สถานที่ และโอกาสที่จะอำนวย

ให้การปฏิบัติงานตามคำสั่งเกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

4. ควรคำนึงถึงผู้รับคำสั่งด้วยว่า เขาปฏิบัติตามคำสั่งนั้นได้หรือไม่
5. ควรเป็นการสั่งด้วยลายลักษณ์อักษรแทนการสั่งด้วยวาจา
6. ควรเป็นการสั่งการที่ชัดเจนสมบูรณ์ในครั้งเดียว ไม่ต้องให้ผู้รับคำสั่งขอข้อมูล

เพิ่มเติมภายหลัง

7. ควรเป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เกินความสามารถ

ปัญหาในการติดต่อสื่อสาร

1. ข่าวสารบิดเบือน เพราะถูกส่งมาหลายทอด
2. ผู้รับสารบิดเบือน เพราะขาดทักษะในการแปลความ

3. ความรู้ของผู้ส่งและผู้รับมีน้อย หรือไม่มี ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ
4. ผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญในเรื่องการติดต่อสื่อสาร
5. ใช้ภาษาที่กำกวมไม่ชัดเจน
6. ขาดอุปกรณ์และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการติดต่อสื่อสาร

1. ช่วยทำให้การสั่งการดำเนินไปด้วยความสะดวกรวดเร็ว
2. ช่วยทำให้บุคลากรในองค์กรเข้าใจซึ่งกันและกัน เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
3. ทำให้ได้ข้อมูลข่าวสารอย่างครบถ้วน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน
4. ช่วยให้การควบคุมเป็นไปอย่างเรียบง่ายและมีประสิทธิภาพ
5. ช่วยทำให้เกิดการประสานงานที่ดีต่อกันระหว่างหน่วยงาน
6. ช่วยให้ทุกหน่วยงานในองค์กรได้รับทราบข่าวสารข้อมูลอย่างทั่วถึง

(ยุคลธร เซตุงษ์. 2548 : 121-142)

### การควบคุม (Controlling)

การกำหนดหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติงาน การตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผลการปฏิบัติงาน เปรียบเทียบกับมาตรฐาน และหาแนวทางแก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามแผน และได้มาตรฐานที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์ของการควบคุม

1. เพื่อตรวจสอบดูว่า งานที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ ดำเนินไปตามแผนงาน และได้มาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่
2. เพื่อตรวจสอบการดำเนินงานว่ามีอุปสรรคหรือปัญหาประการใด
3. เพื่อแนะนำ ปรับปรุงแก้ไข เมื่อมีอุปสรรคและปัญหา
4. เพื่อลดความผิดพลาดที่สะสมในองค์กร
5. เพื่อทำให้ต้นทุนในการดำเนินงานต่ำลง
6. เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

คุณลักษณะของการควบคุมที่มีประสิทธิภาพ

1. ผสมผสานกับแผนที่วางไว้อย่างลงตัว (Integration with planning) ในขณะที่มีการวางแผนในด้านต่าง ๆ ก็ควรจะต้องมีการกำหนดมาตรฐานที่จะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนนั้น ๆ ไปพร้อมกัน
2. มีความยืดหยุ่น (Flexible) ระบบการควบคุมที่ดีจะต้องมีความยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนมาตรฐานไปได้ตามความจำเป็น หากพิจารณาเห็นว่าสถานการณ์ได้เปลี่ยนไปอย่างมีนัยสำคัญ หรือไม่มีทางเป็นไปได้ดังที่กำหนดไว้อีกแล้ว
3. มีความถูกต้อง (Accuracy) เพื่อให้สะท้อนถึงความสำเร็จในผลงาน ผู้บริหารส่วนใหญ่อาจพยายามที่จะหลีกเลี่ยงผลที่เกิดขึ้นจริง เช่น การไม่รายงานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับรายได้บางรายการที่อาจจะต้องจ่ายเพิ่มเติมในอนาคต เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดการแสดงผลกำไรเป็นหลัก ซึ่งการ

กระทำในลักษณะเช่นนี้ ทำให้ไม่สามารถกำหนดระบบควบคุมที่เหมาะสมและให้ผลการประเมินที่ถูกต้องได้

4. ทันต่อเวลา (Timeliness) ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความรวดเร็วเป็นหลัก แต่หมายถึงว่าเมื่อต้องการข้อมูลใด ๆ เพื่อประโยชน์ทางการควบคุมแล้ว ก็จะต้องสามารถเรียกข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ได้ทันช่วงที่ตามความจำเป็นในแต่ละขณะ

5. มีหลักฐานที่พิสูจน์ได้ (Objectivity) ระบบการควบคุมที่ดีจะต้องมีข้อมูลยืนยันและเป็นหลักฐานที่พิสูจน์ผลจากการประเมินด้านต่าง ๆ ได้ อย่างน่าเชื่อถือ ซึ่งจะก่อให้เกิดการยอมรับจากบุคคลต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกองค์การ

ประโยชน์ของการควบคุม

1. การควบคุมช่วยรักษาปริมาณและคุณภาพงาน ให้ตรงตามมาตรฐานเป็นที่พึงพอใจของลูกค้า

2. การควบคุมช่วยตรวจสอบและควบคุมให้งานเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้

3. การควบคุมเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการใช้งบประมาณเกินความจำเป็น หรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์การ

4. การควบคุมช่วยกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานทุกฝ่ายมีความกระตือรือร้น และมีความรับผิดชอบต่องานยิ่งขึ้น

5. การควบคุมช่วยชี้แนวทาง บ่งบอกถึงปัญหา และวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

(ยุคลธร เขตฯพษ. 2548 : 149-155)

## 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ ได้มีนักวิชาการให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

กรมพลศึกษา (2557 : 2) ได้ให้ความหมายของนันทนาการ (Recreation) หมายถึง “กิจกรรมเวลาที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ นั่นคือ มีความสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วยสองส่วน ได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (กรมพลศึกษา. 2557 : 3 อ้างอิงจาก สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2547 : 1-3) มีนักการศึกษาและนักสังคมศาสตร์อธิบายไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ตามความสนใจของตน แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบ กิจกรรมในที่นี้หมายถึง กิจกรรมประเภท เกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงละคร การเดินทาง ท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก กีฬาทำท่าย เป็นต้น

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (กรมพลศึกษา. 2557 : 3 อ้างอิงจาก สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2547 : 1-3) ได้กล่าวว่านันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการ ในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมโดยอาสาสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข

### ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ เป็นปัจจัยที่สำคัญของทุกชีวิตมนุษย์ ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความสนุกสนานร่าเริง และก่อให้เกิดความ มานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขอยู่ได้ในสังคม ฉะนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญกับสิ่งต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา. 2557 : 5 อ้างอิงจากกรมพลศึกษา. 2544 : 22-25)

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล ในประเทศเสรีประชาธิปไตย บุคคลย่อมพอใจในความรับผิดชอบและสิทธิ ตามความจริงแล้วความรับผิดชอบ คือ สิทธิของเสรี ได้มีการอภิปรายกันถึงความจำเป็นของนันทนาการที่มีต่อบุคคลแต่ละคนนั้นในที่สุดก็พอสรุปได้ 4 ประเภทด้วยกัน คือ

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง ในฐานะที่เขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน ท้องถิ่น จังหวัด และ ประเทศชาติ ประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการที่ได้เลือกสรรเข้าร่วมนั้นต้องให้ได้ผลทางด้าน จิตใจ อารมณ์ สังคม และทางร่างกายเป็นอย่างดีด้วย นันทนาการที่เขาเลือกจะต้องรักษาไว้ ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณี ของชุมชนและท้องถิ่นนั้น ๆ

1.2 บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล หน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐบาล กล่าวคือ กระทรวง ทบวง กรม กอง เทศบาล และท้องถิ่น ซึ่งเป็นฝ่ายจัดให้มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และการบริการ นันทนาการให้แก่ประชาชน

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจ หรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่าง ๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัครทั้งหลายอันเป็นมูลฐานของการนันทนาการในประเทศ ความรับผิดชอบดังกล่าวนี้ ย่อมมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะช่วยจรรโลงนันทนาการของรัฐเพื่อประชาชน

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อให้บริการต่อชุมชน และการเข้าร่วมลักษณะนี้ย่อมได้ความพึงพอใจหรือความสุขใจ ซึ่งเป็นรากฐานของนันทนาการ อยู่ในตัวเป็นเครื่องตอบแทน เพราะบุคคลที่รักและชอบอุทิศเวลาว่าง ของตนเพื่อช่วยเหลือบริการแก่ชุมชนที่จะทำ เมื่อเขาได้กระทำแล้วจะทำให้มีความสุข มีความพอใจก็นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการของเขาที่มีความรับผิดชอบที่ต้องทำในฐานะเป็นบุคคล ในสังคมเสรีประชาธิปไตย ทั้งนี้ รวมถึงผู้บริการอาสาสมัครทุกชนิดที่จะบริการต่อนันทนาการ

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว มูลฐานของกระสวน (รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดี) ย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ๆ ใช้สำหรับเป็นที่เล่น ฉะนั้น บ้านจึงเป็นแห่งแรกของเด็ก บ้านควรให้มีการทำ ผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงกล้วยไม้ ปลูกไม้ประดับต่าง ๆ เล่นเกมกีฬา รวมทั้งไปเที่ยวปิกนิกในวันหยุดสุดสัปดาห์ จัดปาร์ตี้เป็นครั้งคราว มีห้องสมุด ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา เป็นต้น กิจกรรมต่าง ๆ ที่บิดา มารดาทำเป็นตัวอย่างให้เด็กทำตาม เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ความเป็นจริงในครอบครัวปัจจุบัน บิดา มารดาไม่ได้เอาใจใส่สำหรับ

นั้นหนนาการ ครอบครัวส่วนมากจะใช้เวลาว่างของตนเองนอกบ้าน โดยปล่อยให้เด็ก ๆ ใช้เวลาว่างของตนตามใจชอบปราศจากการนำทาง เด็กจึงใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่เหมาะสม นอกจากนั้น ทางจิตวิทยาเด็ก ๆ ก็ไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบิดา มารดาเท่าที่ควร เด็กเข้าใจว่าเขาได้ถูกทอดทิ้ง พฤติกรรมดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด “ปัญหาเยาวชน” ซึ่งเป็นปัญหาของสังคมในปัจจุบันนี้ ดังนั้น ถ้าหากบิดา มารดา หรือผู้ปกครองหันมาเอาใจใส่ลูกหลาน โดยบิดา มารดา และผู้ปกครองร่วมกิจกรรมกับเด็ก ๆ ด้วย ก็จะเป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ก็จะมีแต่ความสุขซึ่งจะส่งผลดีไปถึงสังคมและประเทศชาติด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ย่อมมีการอยู่รวมกันเป็นหมู่ พวกสมาคม หรือสโมสร ความรักและความสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ยาก ถ้าหากขาดกิจกรรมนั้นหนนาการ เพราะกิจกรรมนี้จะเป็นสื่อและเครื่องมือในการที่จะให้ทุกคนเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและหมู่คณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้น ก็ยังทำให้ทุกคนได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกันในอันที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคม และประเทศชาติ ฉะนั้น ชุมนุม สโมสร สมาคม องค์กร บริษัท โรงงาน ฯลฯ ต้องมีศูนย์กลาง ให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และพักผ่อนหย่อนใจด้วยกิจกรรมนั้นหนนาการ ควรจัดสถานที่สำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ มีการแข่งขันกีฬา จัดทัศนศึกษา และจัดงานฉลองในโอกาสต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านี้ มีประโยชน์ต่อหมู่คณะและสังคมทั้งสิ้น

4. ความสำคัญสำหรับชุมชนชน ทุกชุมชนไม่ว่าจะเป็นในเมืองหรือในชนบท นั้นหนนาการย่อมมีความสำคัญทั้งสิ้น เพราะประชาชนทุกคนนั้นมีเวลาเป็นของตัวเองเพื่อสำหรับผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจประจำวัน ซึ่งจะทำให้เขาเพลิดเพลินและมีความสุข ความพอใจในชีวิตมากขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันต่อไป จะได้ใช้เป็นที่พักผ่อนกิจกรรมและพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศูนย์เยาวชนและนั้นหนนาการ สนาม กีฬา สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ สถานที่สวยงาม โดยจัดให้มีสวนพฤกษชาติ วนอุทยาน สวนป่าไม้ เพื่อนั้นหนนาการรักษาธรรมชาติที่สวยงามไว้ เช่น น้ำตก ถ้ำ ลำธาร หาดทราย ชายทะเล สถานที่ตากอากาศ เป็นต้น นอกจากนั้น วัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละชุมชน ควรจัดและรักษาไว้ให้อยู่ตลอดไป นอกจากประชาชนในชุมชนนั้น ๆ จะสนุกสนานกันเองแล้ว ก็ยังเป็นการรักษาไว้ให้ชุมชนอื่น ๆ ได้ศึกษาหาความรู้ และสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ กล่าวโดยทั่วไปแล้วประเทศชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้จะเป็นทางเศรษฐกิจ ทางการเมือง ทางสังคม หรือทางการทหาร ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชน พลเมือง มีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจดี มีความแจ่มใสเพลิดเพลินในชีวิต รู้ว่าเวลามีค่า รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ดังนั้น ประชาชนในชาติของเราต้องรู้จักเวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนั้นหนนาการ รู้จักใช้เวลาในการเล่นกีฬาออกกำลังกาย และปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจของตน มีการประชุมปรึกษาหารือออกความคิดเห็นในอันที่จะช่วยกันพัฒนากลุ่มชนและชุมชนของตนให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป รู้จักใช้เวลาในการออกบริการในที่สาธารณะตามชุมชนและสังคมตามที่ตนเองถนัดและมีความสามารถ รัฐบาลมีนโยบายให้ประชาชนในชาติมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดี โดยการสร้างสถานที่ที่มีเครื่องอำนวยความสะดวก



สะดวก สนามกีฬา ศูนย์เยาวชน ศูนย์นันทนาการ และ สวนสาธารณะต่าง ๆ ขึ้นประจำหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และประเทศ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการได้มีบทบาทสำคัญที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศเพื่อนบ้าน บนรากฐานแห่งความเข้าใจอันดีต่อกัน รวมทั้งรวมอยู่บนรากฐานแห่งความพึงพอใจในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมือง ฯลฯ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้ความร่วมมือและร่วมใจกันในด้านที่จะพัฒนาประเทศชาติ รวมทั้งสร้างความเข้าใจอันดีเพื่อลดความขัดแย้งและปัญหาระหว่างประเทศ อีกทั้งเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นในอันที่จะเสริมสร้างความสามัคคีระหว่างมวลมนุษยในโลกได้เป็นอย่างดี

นันทนาการ นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์อย่างยิ่ง ในยุคที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตของมนุษย์เรามีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม จนบางครั้งทำให้เกิดปัญหามากมายตามมาจึงต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อเหตุการณ์ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เอง ทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาทและมีความจำเป็นต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก นันทนาการมิได้มีความสำคัญแต่เฉพาะบุคคลทั่วไปเท่านั้น แม้แต่องค์กรศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม แห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ยังได้เห็นถึงความสำคัญของนันทนาการด้วยการประกาศ “ปริญญาสาธิตด้วยสิทธิมนุษยย์” ที่เกี่ยวกับนันทนาการไว้ 3 ประการ คือ

1. ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง
2. การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ
3. ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น

จะเห็นว่านันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก แม้แต่หน่วยงานต่าง ๆ ระดับนานาชาติ ก็ให้การสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยจุดประสงค์ให้ประชาชนทั่วไปได้รับความสุขความสบายจากการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การพัฒนาเทคโนโลยีและการสื่อสารทำให้ มีการแข่งขันทางเทคโนโลยี การแข่งขันทางการค้า การแข่งขันเพื่อความอยู่รอดจะมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด เราจึงให้ความสนใจทางด้านสุขภาพตนเองและการพักผ่อนมากขึ้น

#### คุณลักษณะของนันทนาการ

โดนัล ซีไวซ์ คอมพ์ (กรมพลศึกษา. 2557 : 10-11 อ้างอิงจาก Conald C. Weiskopt. 1982 : 10-11) ได้กล่าวถึงลักษณะของนันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สมัครใจ (Volunteer) คือ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของแต่ละบุคคลจะต้องมีความสมัครใจ เต็มใจ ยินดีโดยไม่มีการบังคับ เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของตัวบุคคลนั้น ๆ
2. นันทนาการเกิดขึ้นในเวลาว่าง (Leisure Time) คือ การใช้เวลาว่างหลังจากประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น ว่างจากการทำงาน การเรียน หน้าที่ประจำ หรือการทำกิจส่วนตัว เช่น การเดินทาง การรับประทานอาหาร การเข้านอน และการเข้าห้องน้ำ เป็นต้น

3. นันทนาการก่อให้เกิดความสนุกสนาน (Enjoyment) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความสนุกสนาน มีความพึงพอใจในการเข้าร่วม และได้รับผลโดยตรง ความสนุกสนานทำให้เกิดความสุข และยังเป็นการคลายเครียดได้ดี

4. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำ (Activities) คือ มีการกระทำโดยใช้ร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งประกอบกิจกรรมต่าง ๆ มีรูปแบบลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เช่น การเล่นกีฬา งานศิลปะทัศนกรรม งานอดิเรก ต้องมีการกระทำตลอด จะไม่อยู่นิ่งเฉย การนอนหลับไม่ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการ

5. นันทนาการก่อให้เกิดวิสัยทัศน์กว้างไกล (Broad in Concept) นันทนาการมีกิจกรรมหลายอย่าง มีขอบเขตกว้างขวาง รูปแบบของนันทนาการมีให้เลือกตามความต้องการในทุกเพศทุกวัย นับตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ทุกคนสามารถเลือกได้ตามความพอใจในแต่ละกิจกรรม

6. นันทนาการช่วยส่งเสริมความสุขสดชื่น มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและก้าวหน้า (Refreshing Change of Pace) กิจกรรมส่วนใหญ่จะทำให้ผู้ร่วมมีความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น และพัฒนาไปในสิ่งที่ดีงาม ไม่หมกมุ่นอยู่กับอบายมุข สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการ

7. นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าและสร้างสรรค์ (Should be Wholesome and Constructive) นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและสังคม กิจกรรมนันทนาการนอกจากจะทำให้มีความสุขสบายใจแล้ว ยังมีส่วนในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามด้วย

8. นันทนาการเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับและต้องการ (Should be Socially Acceptable) กิจกรรมหลายอย่างให้ผู้เข้าร่วมชอบและสนใจกระทำ แต่ถ้าสังคมไม่ยอมรับหรือปฏิเสธ ก็ไม่ถือว่าเป็นนันทนาการ เช่น การแสดงของเด็กวัยรุ่มในเชิงก้าวร้าว มั่วสุมในการบันเทิง เป็นต้น ควรพิจารณาถึงการยอมรับของสังคมด้วย

9. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม (Contribute to the Physical Mental and Moral Welfare of the Participant)

### ความมุ่งหมายของนันทนาการ

จินดา ปันบรรจง และสุวรรณา แต่งอ่อน (กรมพลศึกษา. 2557 : 11-12 อ้างอิงจากจินดา ปันบรรจง และสุวรรณา แต่งอ่อน. 2547 : 16-17) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของนันทนาการ ดังนี้

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของบุคคล (Promoting Personnel Health) นันทนาการเป็นลักษณะกิจกรรมที่ไม่อยู่นิ่งเฉย เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนั้น ยังช่วยส่งเสริมความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

2. เพื่อคลายเครียดในชีวิตประจำวัน (Lessening the Strains and Tensions of Modern Life) สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการแข่งขันตลอดเวลา เพื่อที่จะได้มาด้วยปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต จะต้องมีการต่อสู้ทุกวิถีทาง จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ทำให้ต้องหาทางระบายออก บางครั้งระบายออกในทางที่ผิด ๆ ซึ่งจะเห็นจากข่าวสารต่าง ๆ ความมุ่งหมายของนันทนาการจึงต้องการให้ผ่อนคลายความเครียด เช่น การประกอบกิจกรรมทางด้านกีฬา ดนตรี ร้องเพลง งานอดิเรก ทัศนศึกษา และทำบุญตักบาตร เป็นต้น

3. เพื่อให้มีความสุขกับชีวิตในครอบครัว (Encouraging Abundant Personal and Family Life) สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญมาก เพราะเป็นสถาบันแรกที่คุณต้องใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ด้วยความรัก ความสามัคคี ดังนั้น จึงควรมีการจัดนันทนาการที่เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การชมโทรทัศน์ร่วมกัน การปลูกต้นไม้ การรับประทานอาหารในบ้านและนอกบ้าน ไปวัดทำบุญตักบาตร และไปเที่ยวหรือทัศนศึกษาพร้อมกันทั้งครอบครัว เป็นต้น

4. เพื่อพัฒนาการส่งเสริมการเป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย (Developing Good Citizen Ship and Democratic Society) นันทนาการเป็นการร่วมแสดงออกในทางที่ดีและเป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะช่วยสอนให้รู้จักการรู้แพ้ รู้ชนะ การเสียสละ การมีน้ำใจต่อกัน รู้จักกฎกติกา หรือกฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา จะช่วยสอนกฎหมายหรือระเบียบต่าง ๆ ของสังคม คือ ทำผิดก็จะต้องถูกลงโทษ แต่เมื่อทำถูกต้องจะได้รับคำสรรเสริญชมเชย นันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพลเมืองให้เป็นคนดีในความเป็นสังคมประชาธิปไตย

5. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ นันทนาการส่งเสริมความเจริญงอกงามของแต่ละบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมสติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวในหมู่เพื่อน ช่วยให้เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ช่วยประสานวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ช่วยสร้างความเป็นมิตรภาพของมนุษย์ในสังคมที่มีสังคมและการปกครองแตกต่างกัน

#### คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (กรมพลศึกษา. 2557 : 12-13 อ้างอิงจากเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2551 : 28-29) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ ดังนี้

1. ให้คุณค่าสำหรับบุคคลในด้านความเสมอภาค มีความรับผิดชอบร่วมกันระหว่าง บุคคลต่อบุคคล และบุคคลกับองค์กร
2. คุณค่าต่อครอบครัว สร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจในครอบครัว
3. คุณค่าต่อกลุ่มหรือหมู่คณะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
4. คุณค่าต่อชุมชน สร้างความร่วมมือ รักหวงแหนและความผูกพันในชุมชน ตลอดจนวิถีชีวิตของชุมชน
5. คุณค่าต่อประเทศชาติ ในด้านสุขภาพของพลเมืองในชาติ การรักษาวัฒนธรรมประเพณี การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
6. คุณค่าต่อนานาชาติหรือสากล การรักษานูรักนุรักษ์มรดกโลก ความร่วมมือซึ่งกันและกันระหว่างชาติ

#### ประโยชน์ของนันทนาการ

1. พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต
2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล
4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง

5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ
6. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกรักให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น
7. พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี
9. ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต
10. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกรงของเด็ก
11. ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม
12. ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว
13. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ
14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ
15. ช่วยถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษย์

#### ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (กรมพลศึกษา. 2557 : 13-17 อ้างอิงจากเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2551 : 25-28) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการว่า นันทนาการเน้นการมีส่วนร่วมต้องปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ ของนันทนาการ ฉะนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตามลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. กิจกรรมเกม กีฬา และการละเล่น เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีลักษณะเป็นกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถผู้เล่น ซึ่งใช้ร่างกายเป็นสื่อแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม และจะส่งผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่ามากให้มีความสุขใจ เกิดสุนทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนร่วม ได้ผลงานที่เป็นรูปธรรมในสิ่งที่ประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ขึ้นมาทำให้เกิดความภูมิใจ อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการฝึกสภาพจิตใจบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้ดี กิจกรรมหนึ่งศิลปะถือเป็นมรดกของมวลมนุษย สะท้อนถึงแนวทางวิถีของมนุษย์

3. กิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมบันเทิงใจที่สามารถร่วมกิจกรรมได้ง่าย และสะดวก สามารถเป็นได้ทั้งผู้ปฏิบัติหรือผู้ชมซึ่งต่างก็มีความสุข เป็นกิจกรรมที่จัดแบบง่าย ๆ ได้จนถึงขั้นที่มีความยิ่งใหญ่ ซึ่งกิจกรรมการร้องเพลงและเล่นดนตรียังแสดงออกถึงพื้นฐาน ความเป็นมาของบุคคลและเชื้อชาติ แสดงถึงความมีอารยธรรมและความแตกต่างของชนชาติต่าง ๆ

4. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรีเสียงเพลง หรือเสียงที่กำหนดขึ้น เป็นกิจกรรมที่แสดงออกด้วยท่าทางลีลาต่าง ๆ สะท้อนความรู้สึกภายในของบุคคลได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ กิจกรรมเข้าจังหวะยังช่วยส่งเสริม ระบบประสาทสั่งงานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการให้ลงจังหวะ เป็นการฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อมองย้อนกลับไป กิจกรรมเข้าจังหวะในอดีตของบุคคลจะเป็นกิจกรรมแสดงถึงการถ่ายทอดบางส่วนของวิถีการดำรงชีพของคนแต่ละบุคคลแต่ละเชื้อชาติได้

5. กิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม ภาษาแสดงถึงความเป็นชาติ กิจกรรมด้านภาษา จึงเป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมของแต่ละชาติ และภาษาเป็นสิ่งบ่งบอกความเป็นเอกราช อิศระ มีอารยธรรม ลักษณะกิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม จึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมปัญญาความคิด ให้ความรู้สึกรสนิยมทางอารมณ์ เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชาติ แต่ละภาษา โดยเฉพาะของไทยมีกิจกรรมด้านวรรณกรรม อ่านเขียนมาช้านาน และการแต่งบทประพันธ์ต่าง ๆ โดยเป็นกลอน วรรณคดี เรื่องสั้น ปริศนาคำทาย ฯลฯ

6. กิจกรรมการแสดงและการละคร เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่มี ความเป็นมาตามอารยธรรมของมนุษย์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน สถานบันเทิงเป็นที่สร้างสรรค์ สีสลาของบุคคลให้แสดงออกด้วยความสุนทรีย์ช่วยให้บันเทิงตลอดจนผ่อนคลาย แสดงออกซึ่งยุคสมัยของการใช้ชีวิตของกลุ่มคน หรือความเป็นอยู่ของชุมชนในขณะนั้น ลักษณะกิจกรรมการแสดง ได้แก่ ภาพยนตร์ ละคร รวมถึงการแสดงการเล่นต่าง ๆ ที่นำมาเสนอหรือแสดง ให้ชม เช่น มายากล การแสดงนานาชาติ เป็นต้น

7. กิจกรรมงานอดิเรก เป็นกิจกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายเพลิดเพลิน ซึ่งส่งผลต่อคุณค่าทางจิตใจของผู้กระทำ อีกทั้งยังส่งผลพลอยได้ เป็นชิ้นงาน หรือเป็นรูปธรรมด้วยลักษณะของงานอดิเรกขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคล ถ้าจะนำกิจกรรมใดมาใช้กับตนเอง เช่น งานฝีมือ และงานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี การสะสม ฯลฯ โดยทั่วไปมักจะคิดว่าการทำงานอดิเรกเป็นกิจกรรมเฉพาะคนวัยผู้ใหญ่หรือวัยสูงอายุเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วงานอดิเรกนั้นเป็น กิจกรรมของบุคคลทุก ๆ วัย

8. กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัว และบุคคลนอกครอบครัว เป็นงานสร้างสรรค์กิจกรรมตามประเพณี หรือกิจกรรมของชุมชน โดยมักจะร่วมกับพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานคล้ายวันเกิด งานเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ

9. กิจกรรมกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่ หรือนอกเมือง เป็นกิจกรรมแสดงออกซึ่งความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการอิสระ ทำหาย ค้นหาสิ่งแปลกใหม่ และเข้าหาธรรมชาติ ลักษณะกิจกรรมกลางแจ้ง ได้แก่ กิจกรรมค่าย การท่องเที่ยว กิจกรรมผจญภัย กีฬากลางแจ้ง ฯลฯ

10. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นหรือกระทำเป็นพิเศษแล้วแต่กรณี เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือจัดขึ้นในโอกาสต่าง ๆ เช่น กิจกรรมที่จัดในวันสำคัญต่าง ๆ การจัดกิจกรรมขึ้นโดยเฉพาะเพื่อจุดมุ่งหมายใดจุดมุ่งหมายหนึ่ง เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม สามารถจัดได้ทั้งเป็นกิจกรรมบุคคล กิจกรรมของหน่วยงานหรือองค์กร เป็นกิจกรรมของชาติหรือนานาชาติ

11. กิจกรรมอาสาสมัครและบริการ เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ การบริการสาธารณะเป็นความพึงพอใจ สมครใจของผู้ปฏิบัติในการช่วยเหลือชุมชนหรือประเทศชาติ ตลอดจนสากลนานาชาติ ส่งผลต่อความสุขใจที่ได้กระทำ ช่วยให้สภาพสังคมดี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กิจกรรมอาสาสมัคร ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาสถานที่ พัฒนาชุมชน อาสาบรรเทา สาธารณภัย ตลอดจนกิจกรรมของชาติและนานาชาติ โดยมากมักจะเป็นบุคคลหรือองค์กรเอกชน เป็นผู้ดำเนินการ เช่น ชมรม สมาคม มูลนิธิต่าง ๆ เป็นต้น

12. กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมกลางแจ้งกิจกรรมหนึ่งซึ่งเป็นการเดินทาง การย้ายไปสถานที่ใหม่ชั่วคราว เป็นการเปลี่ยนจากที่เป็นเพื่อความเพลิดเพลิน สุขใจ และได้พบสิ่งใหม่ช่วยให้มีโลกทัศน์กว้างไกลต่างกับการอยู่ค้ำ คือที่รูปเป็นการดำเนินการต่างกัน คือ การ

ท่องเที่ยว ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่เข้ากับธรรมชาติเหมือนกับการอยู่ค่าย ลักษณะการท่องเที่ยว อาจมีจุดมุ่งหมาย โดยจุดมุ่งหมายหนึ่งหรือหลายจุดก็ได้ ยกเว้นการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (Biotourism) จะมีลักษณะเข้าหาธรรมชาติเช่นเดียวกับกิจกรรมค่าย

13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในด้านมนุษย์สัมพันธ์ รู้จักการอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข โดยมากมักจะสอดแทรกจุดประสงค์หรือเป้าหมายอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ ผู้ร่วมกิจกรรม เช่น วิธีการทำงานร่วมกัน การพัฒนาบุคคลและองค์กร เป็นต้น

14. กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีความสุข ทางใจ เป็นสำคัญ เป็นกิจกรรมพัฒนาจิตใจผู้ร่วมกิจกรรมซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันการใช้ชีวิตของบุคคลมีความวุ่นวาย สับสนสับสน ผู้คนเอารถเอาเปรียบ ขาดความเอื้ออาทร กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ จะช่วยให้รู้จักการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขมีความสุขพอเพียงได้ เช่น การเข้าวัดฟังธรรม ปฏิบัติสมาธิ เป็นต้น

15. กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี ในรูปแบบของการออกกำลังกาย นอกเหนือจากกิจกรรมกีฬาแล้ว ยังมีทั้งการออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ตามสถานบริการ บางกิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บางกิจกรรมใช้การกำหนดลมหายใจ การใช้สมาธิประกอบการ ออกกำลังกาย ได้แก่ โยคะ ชิง การเต้นแอโรบิก กิจกรรมประกอบจังหวะ ฯลฯ

16. กิจกรรมบันเทิงและสนทนา เป็นกิจกรรมที่มีมาดั้งเดิมของมนุษย์ เพื่อการสื่อสาร ซึ่งการสนทนาที่สร้างความสุขสนุกเพลิดเพลินได้สาระ จึงนับเป็นนันทนาการ ซึ่งรวมถึงการเล่าเรื่องต่าง ๆ เช่น การเล่านิทาน เล่าเรื่องขำขัน หรือเรื่องราวให้แง่คิด ฯลฯ

## 2.6 กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

พรชุลี นิลวิเศษ (ม.ป.ป. : ออนไลน์) ได้กล่าวถึงนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุว่า เป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย

ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

1. **กิจกรรมทางสังคม** ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลานญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนงานการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. **กิจกรรมการออกกำลังกาย** เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนของ ร่างกาย

จากความเชื่อมโยงจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ่อนแอเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด และทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ได้แก่

2.1 การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

2.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 3-5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสอบสุขภาพ และคำแนะนำจากแพทย์ก่อน ทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การวิ่งเหยาะๆ หรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น

2.3 การเล่นกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยเก๋อกี่มา และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลิ้ง หายใจนาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬานั้นนาน ๆ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเอาจริงเอาจัง

**3. กิจกรรมการท่องเที่ยว** ได้แก่ การเดินทางไกลในโลกกว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือคู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น เนื่องจากการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ทำให้มุมมองเปลี่ยนแปลงดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไปอีกแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตาม แต่ก็เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากนักน้อย กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัยที่บ้านเดียวกันกับคนในท้องถิ่นหรือโฮมสเตย์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนี้ ยังมีบริการรถนั่งขึ้น รถกระเช้าไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย

**4. กิจกรรมงานอดิเรก** เช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหารคาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรักชอบ และประสงค์ที่จะทำต่อไปเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอึดอัดและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับ เช่นงานฝีมือต่าง ๆ และยังเป็นสุขใจมาก

ยิ่งขึ้นเมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ซึ่งงานอดิเรกนี้ บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

สรุปได้ว่า นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (ม.ป.ป. : ออนไลน์) กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อที่ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยกิจกรรมนันทนาการจะทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียด มีความบันเทิง พร้อมกันนั้นจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น เป็นการทำให้ร่างกายสดชื่น ทำหาย ร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุตื่นตัวอยู่เสมอ และถ้าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว ก็จะช่วยส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น กิจกรรมนันทนาการที่พิจารณาตามความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงความปลอดภัยเสมอ โดยมีกิจกรรม ดังนี้

**1. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)** คือ การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ตนเองหรือชุมชน

**2. กิจกรรมเกมและกีฬา (Games and Sports)** คือ กิจกรรมที่ต้องความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการ เคลื่อนไหว สติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ เช่น บริดจ์หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้ กีฬา (เช่น เดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน การออกกำลังกาย เป็นต้น)

**3. กิจกรรมเต้นรำ (Dances)** คือ กิจกรรมแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวที่ เข้ากับจังหวะดนตรีเช่น กิจกรรม เข้าจังหวะ ลีลาศ

**4. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ (Hobby and Occupation)** คือ กิจกรรมที่ช่วยบำบัดทางกายและจิตใจ โดยเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิต ของบุคคลและสังคม เช่น สะสมแสตมป์วาดภาพ ปลูกพืช จัดสวน เลี้ยงสัตว์ งานช่างไม้ทอผ้า ทำหุ่น และงานอาชีพ (เช่น เป็นผู้สอนหรือผู้บรรยายพิเศษ เป็นผู้ให้การปรึกษา แนะนำ เป็นต้น)

**5. กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing)** คือ กิจกรรมที่ถ่ายทอดความรู้สึก แสดงออกตัวตน ของบุคคล ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือเวลาว่าง

**6. กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading Speaking and Writing)** คือ กิจกรรมที่แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ เช่น กิจกรรมการพูดคุย ใ้วาที่ฟังวิทยุ เขียนโคลง กลอน เขียนหนังสือ เป็นต้น



7. **กิจกรรมบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)** คือ กิจกรรมส่งเสริมความร่วมมือของชุมชน ก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม เป็นการให้บริการโดยปราศจากค่าจ้าง ตัวอย่าง กิจกรรมบริการอาสาสมัครที่พบบ่อย ได้แก่

- บริการทางสุขภาพอนามัย เช่น หาทุนเยี่ยมผู้ป่วย และช่วยผู้ป่วยในการทำกิจวัตรบางประการ
- สังคมสงเคราะห์ออกช่วยเหลือสังคมหรือประชาชนที่ทุกข์ร้อนด้วยเหตุต่าง ๆ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ เป็นต้น

8. **กิจกรรมทางสังคม (Social Recreation)** คือ กิจกรรมเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ความเข้าใจ ความสามัคคี อันดีต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น การพบปะสังสรรค์การสมาคมสโมสร การรับประทานอาหารในโอกาสต่าง ๆ เป็นต้น

9. **กิจกรรมชมรม (Club)** คือ การเข้าชมรมต่าง ๆ ชมรมกีฬา ศาสนา การเมือง ท่องเที่ยว

10. **กิจกรรมพิเศษ (Special Events)** คือ กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราว เป็นกิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่น ประชาชนทั่วไปปฏิบัติกัน เช่น งานวันปีใหม่ งานวันสงกรานต์ งานเทศกาลประจำท้องถิ่น กิจกรรมทางศาสนา (เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เป็นต้น) โดยกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้บุตรหลานควรพูดคุย สนับสนุน และให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำ ทำให้เห็นว่าแม้อายุจะเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุยังคงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ การทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เหล่านี้ นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังทำให้สุขภาพผู้สูงอายุแข็งแรงทั้งกายและใจ เป็นการทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปริญญาลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร์ และ สุนทรดี นิมเนตพันธ์ (2559 : 63) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการคือ สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสมเพียงพอ และสามารถอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุ เช่น ห้องสุขาสำหรับผู้สูงอายุ/ สถานที่จอดรถ สถานที่ที่มีความปลอดภัย มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและได้มาตรฐาน ส่วนการจัดบุคลากรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ เพื่อให้คำแนะนำในการเข้าร่วมกิจกรรมมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ ส่วนความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อสุขภาพตนเอง เช่น การบริหารร่างกาย และการออกกำลังกาย เป็นต้น กิจกรรมเพื่อสังคมพบปะสังสรรค์ เช่น การเข้าวัดทำบุญ ฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นต้น กิจกรรมด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ การเย็บปักถักร้อย การจักสาน เป็นต้น เพราะผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพของตนเอง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และได้พักผ่อนหย่อนใจ

ปรีดาภรณ์ ดวงใจดี และคณะ (2560 : 112) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสุพรรณบุรี มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม คือ การจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากการจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ ขั้นตอนการทำงานไม่ยาก สามารถทำเอง

ที่บ้านได้ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลิน สดชื่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของสมบัติ กาญจนกิจ (ปริดาภรณ์ ดวงใจดี และคณะ. 2560 : 112 อ้างอิงจาก สมบัติ กาญจนกิจ. 2547 : 37-56) ได้กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข และความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556 : 58-66) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง จากการศึกษาพบว่า

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจาก เกิดความร่วมมือของชุมชน ครอบครัว เพื่อดูแลผู้สูงอายุ สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบและประชาคมผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม ได้อุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมไทยผ่านกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ ตลอดจนการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์แก่ชุมชนเพิ่มขึ้น

โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมร่ำวง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเกมส์ กิจกรรมการเหยียดกล้ามเนื้อและการบริหารร่างกาย และกิจกรรมกลองยาว ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น และการได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม การพัฒนากิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเอง ได้ใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับ พร้อมทั้งจะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต

บุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากบุคลากรมีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ รองลงมาคือ บุคลากรมีแนวคิดในการจัดกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ มีประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อมในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรู้ ความชำนาญเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ การดูแลความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

จุฑาทพร แหยมแก้ว (2560 : 1401-1412) ได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษาพบว่า

ด้านดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้รับการส่งเสริมการพัฒนาตนเองการดูแลคุ้มครองสิทธิ ตลอดจนได้รับการส่งเสริมให้สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม

ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำ กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนกิจกรรมประเภทส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ตามลำดับ

ด้านขั้นตอนและกระบวนการในการดำเนินงาน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากเจ้าหน้าที่ดำเนินการมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ที่มีการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ตลอดจน มีการติดตามผลการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ

ด้านสถานที่จัดกิจกรรม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากภายในอาคารที่จัดกิจกรรมมีสภาพแวดล้อมที่ดี ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม ตลอดจนความสะดวกในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม

ด้านผลการดำเนินงาน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมทำงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนการจัดกิจกรรมเป็นไปเป้าหมายที่วางไว้



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเพื่อจัดทำคู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ใหม่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควบคู่กับการวิจัยที่อาศัยการมีส่วนร่วมระหว่างนักวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ ชุมชน ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 3.1 พื้นที่วิจัย
- 3.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 3.3.1 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
  - 3.3.2 การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง
- 3.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 3.4.1 ลักษณะของเครื่องมือ
  - 3.4.2 เกณฑ์การใช้คะแนนและการแปลความหมาย
  - 3.4.3 การหาคุณภาพของเครื่องมือ
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
  - 3.7.1 ค่าสถิติพื้นฐาน
  - 3.7.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

#### 3.1 พื้นที่การวิจัย

##### 3.1.1 การเลือกพื้นที่วิจัย (ภาคสนาม)

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาในพื้นที่เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เนื่องจากเป็นพื้นที่น่ารัก หรือต้นแบบเมืองแห่งความสุข ตามประเด็นการพัฒนาเมืองท่ามะขาม (5) การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน จากการถอดบทเรียนและกำหนดทิศทางการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ของจังหวัด ตามโครงการ “เมืองกาญจน์ เมืองแห่งความสุข” เพื่อสร้างกระแสให้ประชาชนในจังหวัดกาญจนบุรีให้ความสำคัญกับการใช้ความสุขที่ตนกำหนดขึ้น เป็นเป้าหมายหลักในการทำงานและเสริมสร้างความเข้มแข็งและการมีส่วนร่วมของชุมชน เหตุผลที่เลือกศึกษาในพื้นที่ มีดังนี้

3.1.1.1 เป็นพื้นที่ยุทธศาสตร์การพัฒนาเชิงประเด็นที่ชัดเจนและผ่านการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยเฉพาะภาคประชาชนในพื้นที่จากการถอดบทเรียนของสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์กรมหาชน) และเครือข่ายองค์กรชุมชนตำบลท่ามะขาม

3.1.1.2 มีปรากฏการณ์และข้อมูลที่สะท้อนถึงการสร้างความร่วมมือของทุกภาคส่วน โดยเฉพาะภาคประชาชนในพื้นที่ที่ต้องการเห็น “เมืองกาญจน์ เมืองแห่งความสุข” ในทุกมิติ

3.1.1.3 เป็นพื้นที่ที่สามารถเข้าถึงและดำเนินการวิจัยได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้มีผู้ประสานงานในพื้นที่ ส่งผลทำให้มีความสะดวกในการทำวิจัย

3.1.1.4 คณะผู้วิจัยสามารถเดินทางแบบเข้าไปเย็นกลับได้อย่างสะดวกในการเก็บข้อมูล และติดตามความก้าวหน้า

### 3.1.2 การเข้าพื้นที่วิจัย

คณะผู้วิจัยได้ติดต่อกับบุคคลที่เป็นกลุ่มเป้าหมายผ่านผู้ประสานงานในพื้นที่ ด้วยการดำเนินสัมพันธ์ภาพ เพื่อสร้างความไว้วางใจ ด้วยการแนะนำตัวว่าคณะผู้วิจัยเป็นใคร มาทำอะไร โดยมีวัตถุประสงค์อะไร และประโยชน์ที่จะได้รับเป็นอย่างไร นอกจากนั้นคณะผู้วิจัยยังให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก เช่น การแต่งกายที่สุภาพ เรียบร้อย การมีสัมมาคารวะ ยิ้มแย้ม แจ่มใสด้วยความเป็นมิตร เป็นต้น ก่อนการลงพื้นที่ คณะผู้วิจัยได้ส่งหนังสือแนะนำตัว พร้อมทั้งชี้แจงเหตุผลของการเข้ามาพบปะ พูดคุย รวมถึงการส่งโครงการวิจัยฉบับย่อล่วงหน้าแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง

### 3.1.3 การเลือกแหล่งข้อมูล

การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Information) คือ บุคคลที่เกี่ยวข้องที่สามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการทำวิจัย ประกอบด้วย คณะนักวิจัย (หัวหน้าวิจัย ผู้ร่วมวิจัย และผู้ช่วยนักวิจัย 4 คน) นักวิจัยท้องถิ่น ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลท่ามะขาม 2 คน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องระดับจังหวัด 3 คน (พมจ.กาญจนบุรี) แกนนำชุมชน 10 คน และผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม 30 คน เพื่อเข้าร่วมในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)

## 3.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 3.2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

### 3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ได้มาจากความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

## 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

3.3.1.1 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจาก การศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.3.1.2 สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านผู้สูงอายุ เพื่อศึกษา แนวทางการสร้างเครื่องมือ

3.3.1.3 นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

3.3.1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบ

3.3.1.5 ผู้วิจัยปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย

3.3.1.6 นอกจากนั้นยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการคิดโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุอีกด้วย

3.3.1.7 กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 12 กิจกรรม ดังนี้

- 1) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 2) กิจกรรมเกมและการละเล่น
- 3) กิจกรรมกีฬา
- 4) กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ
- 5) กิจกรรมร้องเพลง
- 6) กิจกรรมกายบริหาร
- 7) กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)
- 8) กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ)
- 9) กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม)
- 10) กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ)
- 11) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)
- 12) กิจกรรม Walk Rally

3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างแนวทางการจัด กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มี 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็น แบบทดสอบปรนัยแบบถูก-ผิด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 5 ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

### 3.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 3.4.1 ขั้นตอนในการสร้างแบบทดสอบ

1. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากตำรา ทฤษฎี งานวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตลอดจนขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

2. ดำเนินการสร้างข้อคำถาม เพื่อวัดระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ

3. นำแบบทดสอบวัดระดับความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของแบบทดสอบ ได้แก่ ค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของข้อคำถาม ด้วยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมด้านเนื้อหา จำนวนข้อคำถาม และภาษาที่ใช้เพื่อความเป็นปรนัย จากผู้ทรงคุณวุฒิ เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC.) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้จำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ

4. กำหนดเกณฑ์การตรวจให้คะแนน แบบทดสอบวัดระดับความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

5. นำแบบทดสอบวัดระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งผ่านการปรับปรุงและแก้ไขให้มีคุณภาพแล้ว ไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย จำนวน 30 คน ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบที่ได้ นำแบบทดสอบที่สมบูรณ์แล้วตรวจให้คะแนน และดำเนินการหาคุณภาพของแบบทดสอบ ได้แก่ ค่าความยาก โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างค่าคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบชุดนี้ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970) พบว่า แบบทดสอบวัดระดับความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีค่าความยาก ระหว่าง 0.17 - 0.87 มีค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ระหว่าง 0.23 - 0.59 และค่าความเชื่อมั่น มีค่า 0.81

#### 3.4.2 ขั้นตอนในการสร้างการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

1. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากตำรา ทฤษฎี งานวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตลอดจนขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. กำหนดขอบเขตและโครงสร้างเนื้อหาของเครื่องมือให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ตามกรอบแนวความคิดของการวิจัย

4. สร้างข้อคำถามของการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

5. นำเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษา โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเป็นรายข้อว่าแต่ละคำถาม มีความสอดคล้องกับเนื้อหา โดยใช้เกณฑ์กำหนดคะแนน ดังนี้ (พงวรรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117)

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการนั้นหรือไม่

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

นำผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน โดยแต่ละข้อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม โดยใช้สูตร IC โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมาปรับปรุงแก้ไข

6. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่มีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 3 และหมู่ 4 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538 : 200) สรุปค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

7. นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

#### 3.4.2 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบทดสอบปรนัยแบบถูก-ผิด

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน ของแบบทดสอบวัดระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยคำนวณค่าพิสัยและจำแนกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

**ช่วงคะแนน**

**การแปลความหมาย**

สูงกว่า 7	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในระดับสูง
4 – 7	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในระดับปานกลาง
ต่ำกว่า 4	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในระดับต่ำ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	คะแนน
เห็นด้วย	3
ไม่แน่ใจ	2
ไม่เห็นด้วย	1



เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยประยุกต์มาจากเกณฑ์ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.34 - 3.00 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.67 - 2.33 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.66 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	คะแนน
มาก	3
ปานกลาง	2
น้อย	1

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยประยุกต์มาจากเกณฑ์ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.34 - 3.00 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.67 - 2.33 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.66 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 5 ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	คะแนน
มาก	3
ปานกลาง	2
น้อย	1

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยประยุกต์มาจากเกณฑ์ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) เป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.34 - 3.00 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.67 - 2.33 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.66 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) คณะผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการ ดังนั้น จึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง รวมทั้งการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการมีส่วนร่วม โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.5.1 การพบปะหารือกับแกนนำท้องถิ่น ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ

3.5.2 การประเมินสภาพทั่วไปและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของกลุ่มเป้าหมายเชิงพื้นที่

3.5.3 การจัดเวทีระดมความคิดเห็นของแกนนำ/ กลุ่มเป้าหมาย/ ผู้เกี่ยวข้อง โดยใช้เทคนิค A-I-C (Appreciation-Influence-Control)

A (Appreciation) คือ การเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเปิดโอกาสแสดงความคิดเห็นรับฟัง ยอมรับและสรุปร่วมกันอย่างสร้างสรรค์

I (influence) คือ การกำหนดยุทธศาสตร์ มาตรการ ทาวิธีการเสนอทางเลือก เพื่อให้บรรลุความมุ่งหวัง บรรลุภาพที่พึงประสงค์

C (Control) คือ การทำงานร่วมกัน โดยนำเอากิจกรรม/ โครงการมาสู่การปฏิบัติและจัดกลุ่มดำเนินการที่แต่ละกลุ่มนัดและแสวงหาทรัพยากร

เพื่อทราบถึงข้อมูล สถานการณ์ การเสนอประเด็นปัญหา การค้นหาความต้องการ ตลอดจนการประเมินความเป็นไปได้ด้านทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกพื้นที่เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

3.5.4 การนำแผนสู่การปฏิบัติกิจกรรม/ โครงการ ด้วยการทำกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างแกนนำ สมาชิก/ ชุมชน ผู้สูงอายุ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้วยการกระจายหน้าที่ความรับผิดชอบต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกของกลุ่มทำงาน ที่ได้รับมอบหมายตามศักยภาพและความสามารถส่วนบุคคล รวมทั้งการกระจายทรัพยากรและการให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการดำเนินการต่าง ๆ

3.5.5 การติดตามและประเมินผลกิจกรรม/ โครงการ ของกลุ่มเป้าหมายและแกนนำโดยใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง กับผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้มีส่วนได้เสีย เพื่อสะท้อนผลการปฏิบัติกิจกรรม/ โครงการที่ได้ดำเนินการว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่

3.5.6 จัดเวทีถอดบทเรียนและเล่าประสบการณ์การทำกิจกรรม/ โครงการ ร่วมกัน ด้วยการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก เพื่อนำไปสู่การสรุปบทเรียนและพัฒนาเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บข้อมูลอีกทางหนึ่ง ก่อนสรุปและวิเคราะห์ผลขั้นสุดท้าย

3.5.7 การสรุปวิเคราะห์ผลการวิจัยและการจัดกิจกรรม/ โครงการจากการสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน (หมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5) ได้มาจากความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

(1) คณะผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงนายกเทศมนตรีตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูลการวิจัย

(2) คณะผู้วิจัยจัดเตรียมเครื่องมือ เพื่อนำไปจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ และเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

(3) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากแกนนำท้องถิ่น ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ โดยทำสัมภาษณ์ตามข้อคำถามที่ได้กำหนดไว้

(4) เก็บรวบรวมข้อมูลเดือน กรกฎาคม-สิงหาคม 2563

(5) ผู้วิจัยติดตามผล รวบรวม นำไปวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสรุปและอภิปรายผล

3.5.8 การสรุปข้อค้นพบ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการทำวิจัย โดยคณะผู้วิจัยนำข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์ร่วมกับการสังเคราะห์เปรียบเทียบเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการลงภาคสนาม โดยแยกข้อมูลออกเป็นประเภทตามตัวแปรที่กำหนดไว้ แล้วทำการประมวลผล วิเคราะห์เชื่อมโยงเนื้อหาออกมาในรูปแบบพรรณนา ตามวัตถุประสงค์ เปรียบเทียบกับแนวคิด ทฤษฎี เพื่ออภิปรายผลในเชิงองค์ประกอบ และแนวทางการพัฒนาต่าง ๆ ตลอดจนจัดทำข้อเสนอแนะ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ตามยุทธศาสตร์ของจังหวัดกาญจนบุรี

3.5.9 จริยธรรมของการวิจัย คณะผู้วิจัยได้ยึดหลักจรรยาบรรณวิชาชีพวิจัยและแนวปฏิบัติของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ถือประพฤติปฏิบัติรักษาและส่งเสริมเกียรติคุณ ชื่อเสียง และฐานะของความเป็นนักวิจัยที่มีคุณภาพ คุณธรรม และจริยธรรมของประชาคมวิจัยให้เป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ

### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องของข้อมูลและลงรหัสข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมประมวลผลข้อมูลสำเร็จรูป ดังนี้

3.6.1 นำข้อมูลส่วนบุคคลมาวิเคราะห์ ด้วยการหาค่าร้อยละตามตัวแปรอิสระ

3.6.2 ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ ด้วยการหาค่าร้อยละตามตัวแปรตาม

3.6.3 ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า  $\bar{X}$  และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม

3.6.4 ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า  $\bar{X}$  และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม

3.6.5 ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า  $\bar{X}$  และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม

3.6.6 ข้อเสนอแนะมาวิเคราะห์ ด้วยการหาค่าร้อยละ

### 3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.7.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

3.7.1.1 ค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 59)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าร้อยละ
	f	แทน	ค่าความถี่ที่ต้องการแปลให้เป็นค่าร้อยละ
	n	แทน	ค่าจำนวนความถี่ทั้งหมด

3.7.1.2 หาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 40)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3.7.1.3 หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 40)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	S.D	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลัง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

#### 3.7.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

3.7.2.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 :

117)

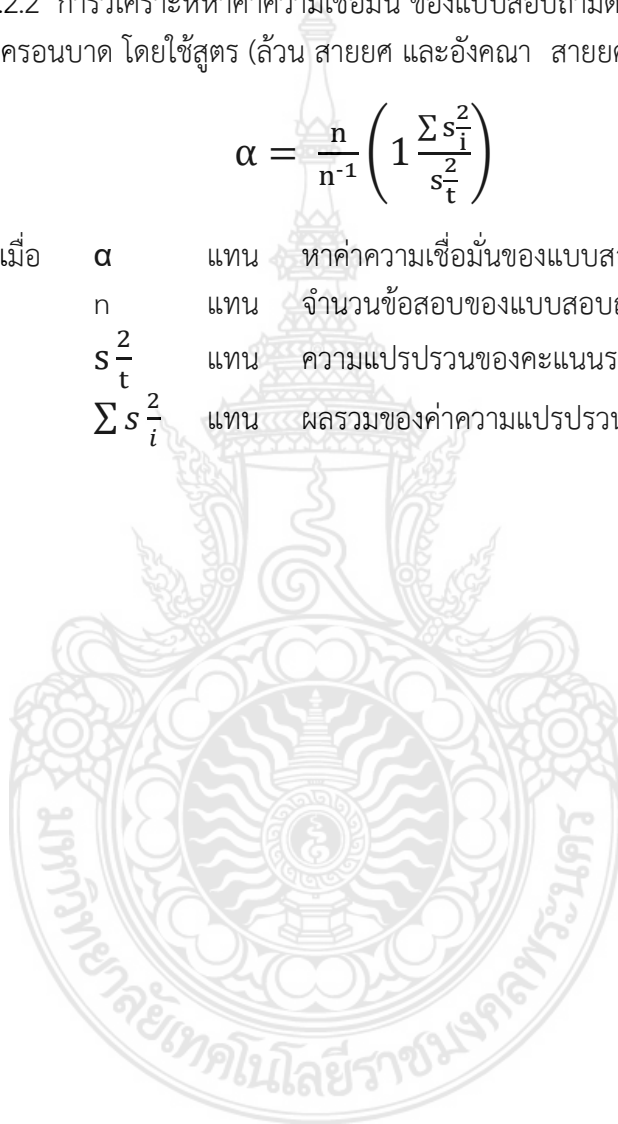
$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับจุดประสงค์ที่ต้องการ
	$\Sigma R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนข้อมูลที่นำมาพิจารณา

3.7.2.2 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ใช้วิธีของครอนบาค โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 200)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ	$\alpha$	แทน	หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	n	แทน	จำนวนข้อสอบของแบบสอบถาม
	$s_t^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ
	$\sum s_i^2$	แทน	ผลรวมของค่าความแปรปรวนรายข้อ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ และตัวแปรต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$N$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### 4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นำมาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมประมวลผลข้อมูลสำเร็จรูป แบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 40 คน ได้แก่ เพศ สถานภาพ อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว และการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยแจกแจงด้วยคำร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยแจกแจงด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยแจกแจงด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยแจกแจงด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยแจกแจงด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะซึ่งเป็นแบบปลายปิด 3 ประเด็น คือ ปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมที่ต้องการให้จัดเพิ่มขึ้นในครั้งต่อไป โดยแจกแจงด้วยคำร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

## 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 40 คน ได้แก่ เพศ สถานภาพ อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว และการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยแจกแจงด้วยค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-1 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	7	17.50
หญิง	33	82.50
รวม	40	100.00

จากตารางที่ 4-1 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 82.50 และเพศชาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50

ตารางที่ 4-2 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	3	7.50
สมรส	22	55.00
หย่าร้าง/ หม้าย	15	37.50
รวม	40	100.00

จากตารางที่ 4-2 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 สถานภาพหย่าร้าง/ หม้าย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 และสถานภาพโสด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50

ตารางที่ 4-3 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ค้าขาย	9	22.50
รับจ้าง	6	15.00
เกษตรกร	3	7.50
ข้าราชการบำนาญ/ รัฐวิสาหกิจ	10	25.00
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	12	30.00
รวม	40	100.00

จากตารางที่ 4-3 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ข้าราชการบำนาญ/ รัฐวิสาหกิจ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ค้าขาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 รับจ้าง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 และเกษตรกร จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50

ตารางที่ 4-4 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
1-3 คน	18	45.00
4-6 คน	17	42.50
7-9 คน	4	10.00
10 คนขึ้นไป	1	2.50
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-4 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัว 1-3 คน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 สมาชิกในครอบครัว 4-6 คน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 สมาชิกในครอบครัว 7-9 คน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 และ สมาชิกในครอบครัว 10 คนขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

ตารางที่ 4-5 จำนวนและค่าร้อยละผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
มี	31	77.50
ไม่มี	9	22.50
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-5 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50

ตารางที่ 4-6 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการมีส่วนร่วมในชุมชน

การมีส่วนร่วมในชุมชน	จำนวน	ร้อยละ
มี	34	85.00
ไม่มี	6	15.00
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-1 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในชุมชน จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 และไม่มีส่วนร่วมในชุมชน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00



ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยแจกแจงด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-7 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความรู้
โดยรวม	6.83	1.55	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-7 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 6.83)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยแจกแจงด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-8 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1 กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	2.97	0.158	มาก
2 กิจกรรมนันทนาการช่วยผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ	2.92	0.349	มาก
3 กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเป็นมิตรของคนในสังคม	2.97	0.158	มาก
4 กิจกรรมนันทนาการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบกับผู้สูงอายุ	3	0.000	มาก
5 กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถได้ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน	2.97	0.158	มาก
6 กิจกรรมนันทนาการเป็นการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมไทย	2.97	0.158	มาก
รวม	2.97	0.024	มาก

จากตารางที่ 4-8 พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.97) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมนันทนาการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบ กับผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเป็นมิตรของคนในสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน และกิจกรรมนันทนาการเป็นการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมไทย ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 3.00, 2.97, 2.97, 2.97 และ 2.97)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยแจกแจงด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

**ตารางที่ 4-9** แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1 วิทยากรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ	2.95	0.220	มาก
2 วิทยากรใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย	2.97	0.158	มาก
3 วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์	2.92	0.266	มาก
4 อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมมีเพียงพอ	2.92	0.266	มาก
5 อุปกรณ์มีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	2.90	0.303	มาก
6 สถานที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ	2.95	0.220	มาก
7 สถานที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน	2.90	0.303	มาก
8 การคมนาคมสะดวก	2.82	0.446	มาก
9 ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	2.92	0.266	มาก
10 การประชาสัมพันธ์ของการทำกิจกรรม	2.95	0.220	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.92</b>	<b>0.039</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4-9 พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.92) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ วิทยากรใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย วิทยากรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ สถานที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ และมีการประชาสัมพันธ์การทำกิจกรรมผู้สูงอายุ ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 2.97, 2.95, 2.95 และ 2.95)

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยแจกแจงด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-10 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ  
ผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	2.95	0.129	มาก
2 กิจกรรมเกมและการละเล่น	2.80	0.129	มาก
3 กิจกรรมกีฬา	2.62	0.135	มาก
4 กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ	2.57	0.127	มาก
5 กิจกรรมร้องเพลง	2.82	0.096	มาก
6 กิจกรรมกายบริหาร	2.87	0.102	มาก
7 กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)	2.95	0.111	มาก
8 กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ)	2.92	0.112	มาก
9 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรมะ)	2.87	0.117	มาก
10 กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ)	2.87	0.131	มาก
11 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)	2.92	0.152	มาก
12 กิจกรรม Walk Rally	2.62	0.137	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.81</b>	<b>0.129</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4-10 พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.81) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด) กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ) กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ) กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรมะ) กิจกรรมกายบริหาร กิจกรรมร้องเพลง และกิจกรรมเกมและการละเล่น ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 2.95, 2.95, 2.92, 2.92, 2.87, 2.87, 2.87, 2.82 และ 2.80)

**ตอนที่ 6** การวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะซึ่งเป็นแบบปลายปิด 3 ประเด็น คือ ปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมที่ต้องการให้จัดเพิ่มขึ้นในครั้งต่อไป โดยแจกแจงด้วยคำร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-11 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม

ปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพ	12	30.00
การเดินทาง	5	12.50
วัน/ เวลาในการจัดกิจกรรม	9	22.50
ภาระทางบ้าน	3	7.50
ลูก-หลาน ไม่ยินยอมให้เข้าร่วมกิจกรรม	-	-
ไม่มีปัญหา	11	27.50
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-1 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 มีปัญหาวัน/ เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 มีปัญหาการเดินทาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 มีปัญหาภาระทางบ้าน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 และไม่มีปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50

ตารางที่ 4-12 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งต่อไป

ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ต้องการ	-	-
ต้องการ	40	100.00
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-12 พบว่า ผู้สูงอายุทั้งหมดต้องการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตารางที่ 4-13 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามวันที่ต้องการให้จัดกิจกรรม

วันที่ต้องการให้จัดกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
วันจันทร์-ศุกร์	27	67.50
วันเสาร์-อาทิตย์	4	10.00
วันหยุดนักขัตฤกษ์	-	-
ศุกร์-เสาร์	9	22.50
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-13 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการให้จัดกิจกรรมวันจันทร์-ศุกร์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 วันศุกร์-เสาร์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 และวันเสาร์-อาทิตย์ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

**ตารางที่ 4-14** จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเวลาในการจัดกิจกรรม

เวลาในการจัดกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 08.00-12.00 น.	27	67.50
เวลา 08.00-15.00 น.	13	32.50
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-14 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการให้จัดกิจกรรมช่วงเวลา 08.00-12.00 น. จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 และช่วงเวลา 08.00-15.00 น. จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50

**ตารางที่ 4-15** จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานที่จัดกิจกรรม

สถานที่จัดกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
เทศบาล	-	-
โรงเรียนผู้สูงอายุ	-	-
ขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่จัดโครงการ	40	100.00
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-15 พบว่า ผู้สูงอายุทั้งหมด มีความต้องการสถานที่จัดกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่จัดโครงการ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

**ตารางที่ 4-16** จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามกิจกรรมที่ต้องการให้จัดเพิ่มขึ้น ในครั้งต่อไป

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ทัศนศึกษา	35	87.50
จิตอาสา	5	12.50
<b>รวม</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4-16 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการให้จัดทัศนศึกษา จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 และกิจกรรมจิตอาสา จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเพื่อจัดทำคู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

#### 5.1 สังเขปวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการวิจัย

##### 5.1.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

5.1.1.1 เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

5.1.1.2 เพื่อจัดทำคู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

##### 5.1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

###### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

###### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ได้มาจากความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

##### 5.1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

###### 5.1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือ

3) นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

4) นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบ

- 5) ผู้วิจัยปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย
- 6) นอกจากนั้นยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการคิดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุอีกด้วย
- 7) กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 12 กิจกรรม ดังนี้
  1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
  2. กิจกรรมเกมและการละเล่น
  3. กิจกรรมกีฬา
  4. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ
  5. กิจกรรมร้องเพลง
  6. กิจกรรมกายบริหาร
  7. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)
  8. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเตาเผา)
  9. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม)
  10. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ)
  11. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)
  12. กิจกรรม Walk Rally

#### 5.1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มี 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบทดสอบปรนัยแบบถูก-ผิด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 5 ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

#### 5.1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องของข้อมูลและลงรหัสข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมประมวลผลข้อมูลสำเร็จรูป ดังนี้

5.1.4.1 นำข้อมูลส่วนบุคคลมาวิเคราะห์ ด้วยการหาค่าร้อยละตามตัวแปรอิสระ

5.1.4.2 ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ ด้วยการหาค่าร้อยละตามตัวแปรตาม

5.1.4.3 ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า  $\bar{X}$  และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม

5.1.4.4 ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า  $\bar{X}$  และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม

5.1.4.5 ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า  $\bar{X}$  และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม

5.1.4.6 ข้อเสนอแนะมาวิเคราะห์ ด้วยการหาค่าร้อยละ

## 5.2 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เรื่อง การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ดังนี้

### 5.2.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 82.50 สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 55.00 ไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 30.00 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1-3 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 77.50 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในชุมชน คิดเป็นร้อยละ 85.00

### 5.2.2 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 6.83)

### 5.2.3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.97) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมนันทนาการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบ กับผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเป็นมิตรของคนในสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน และกิจกรรมนันทนาการเป็นการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมไทย ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 3.00, 2.97, 2.97, 2.97 และ 2.97)

### 5.2.4 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.92) เมื่อ



พิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ วิทยากรใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย วิทยากรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ สถานที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนั้น ทัศนคติ และการประชาสัมพันธ์การทำกิจกรรมผู้สูงอายุ ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 2.97, 2.95, 2.95 และ 2.95)

### 5.2.5 ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.81) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด) กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเตาเผา) กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ) กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม) กิจกรรมกายบริหาร กิจกรรมร้องเพลง และกิจกรรมเกม และการละเล่น ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 2.95, 2.95, 2.92, 2.92, 2.87, 2.87, 2.87, 2.82 และ 2.80)

### 5.2.6 ข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 30.00 มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป คิดเป็นร้อยละ 100.00 วันที่ต้องการให้จัดกิจกรรมคือ วันจันทร์ - ศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 67.50 เวลาที่ในการจัดกิจกรรม 8.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 67.50 สถานที่จัดกิจกรรมขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่จัดโครงการ คิดเป็นร้อยละ 100.00 และกิจกรรมที่ต้องการให้จัดเพิ่มขึ้นคือ ทักษะศึกษา คิดเป็นร้อยละ 57.50

## 5.3 อภิปรายผล

### 5.3.1 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 6.83) เนื่องจากผู้สูงอายุมีความรู้จากประสบการณ์ว่า ตามธรรมชาติมนุษย์จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกาย จิตใจ และสถานภาพทางสังคม ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ได้ จึงมีความต้องการที่จะมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับพรชุลี นิลวิเศษ (ม.ป.ป. : ออนไลน์) กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

### 5.3.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 2.97) เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบกับผู้สูงอายุ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน เป็นการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมไทย และกิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเป็นมิตรของคนในสังคมอีกด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของวัชรินทร์ เสมามอน (2556 : 58-66) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก เนื่องจาก เกิดความร่วมมือของชุมชน ครอบครัว เพื่อดูแลผู้สูงอายุ สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบและประชาคมผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม ได้อนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมไทยผ่านกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ ตลอดจนการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์แก่ชุมชนเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของจุฑาทพร แหยมแก้ว (2560 : 1401-1412) ได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษาพบว่า ด้านดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้รับการส่งเสริมการพัฒนาตนเองการดูแลคุ้มครองสิทธิ ตลอดจนได้รับการส่งเสริมให้สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม ส่วนด้านผลการดำเนินงาน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมทำงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดจนการจัดกิจกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้

### 5.3.3 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

#### ผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 2.92) เนื่องจากวิทยากรใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย มีความรู้ ประสบการณ์ เข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ สถานที่เหมาะสมมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีอุปกรณ์เหมาะสมเพียงพอต่อการจัดกิจกรรม มีการประชาสัมพันธ์ของการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง และระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของปริญญาลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร และ สุนทรดี นิมนต์พันธ์ (2559 : 63) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการคือ สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสมเพียงพอ และสามารถอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุ เช่น ห้องสุขาสำหรับผู้สูงอายุ/ สถานที่จอดรถ สถานที่ที่มีความปลอดภัย มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและได้มาตรฐาน ส่วนการจัดบุคลากรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ เพื่อให้คำแนะนำในการเข้าร่วมกิจกรรม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของวัชรินทร์ เสมามอญ (2556 : 58-66) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง จากการศึกษาพบว่า บุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากบุคลากรมีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ รองลงมาคือ บุคลากรมีแนวคิดในการจัดกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ มีประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อมในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรู้ ความชำนาญเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ การดูแลความปลอดภัยของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของจุฑาทพร แหยมแก้ว (2560 : 1401-1412) ได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษาพบว่า ด้านขั้นตอน

และกระบวนการในการดำเนินงาน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากเจ้าหน้าที่ดำเนินการมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่มีการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ตลอดจน มีการติดตามผลการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ส่วนด้านสถานที่จัดกิจกรรม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากภายในอาคารที่จัดกิจกรรมมีสภาพแวดล้อมที่ดี ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม ตลอดจนความสะดวกในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม

#### 5.3.4 ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด) กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ) กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ) กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม) กิจกรรมกายบริหาร กิจกรรมร้องเพลง และกิจกรรมเกมและการละเล่น ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของปริญญาลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร และ สุนทรดี นิมเนตพันธ์ (2559 : 63) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จากการศึกษาพบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อสุขภาพตนเอง เช่น การบริหารร่างกายและการออกกำลังกาย เป็นต้น กิจกรรมเพื่อสังคมพบปะสังสรรค์ เช่น การเข้าวัดทำบุญ ฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นต้น กิจกรรมด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ การเย็บปักถักร้อย การจักสาน เป็นต้น เพราะผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพของตนเอง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และได้พักผ่อนหย่อนใจ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสมบัติ กาญจนกิจ (ปริดาภรณ์ ดวงใจดี และคณะ. 2560 : 112 อ้างอิงจาก สมบัติ กาญจนกิจ. 2547 : 37-56) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข และความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของวีชรินทร์ เสมามอญ (2556 : 58-66) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง จากการศึกษาพบว่า โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมร่ำวง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเกม กิจกรรมการเหยียดกล้ามเนื้อและการบริหารร่างกาย และกิจกรรมกลองยาว ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น และการได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม การพัฒนากิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเอง ได้ใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับ พร้อมทั้งจะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต

#### 5.4. ข้อเสนอแนะ

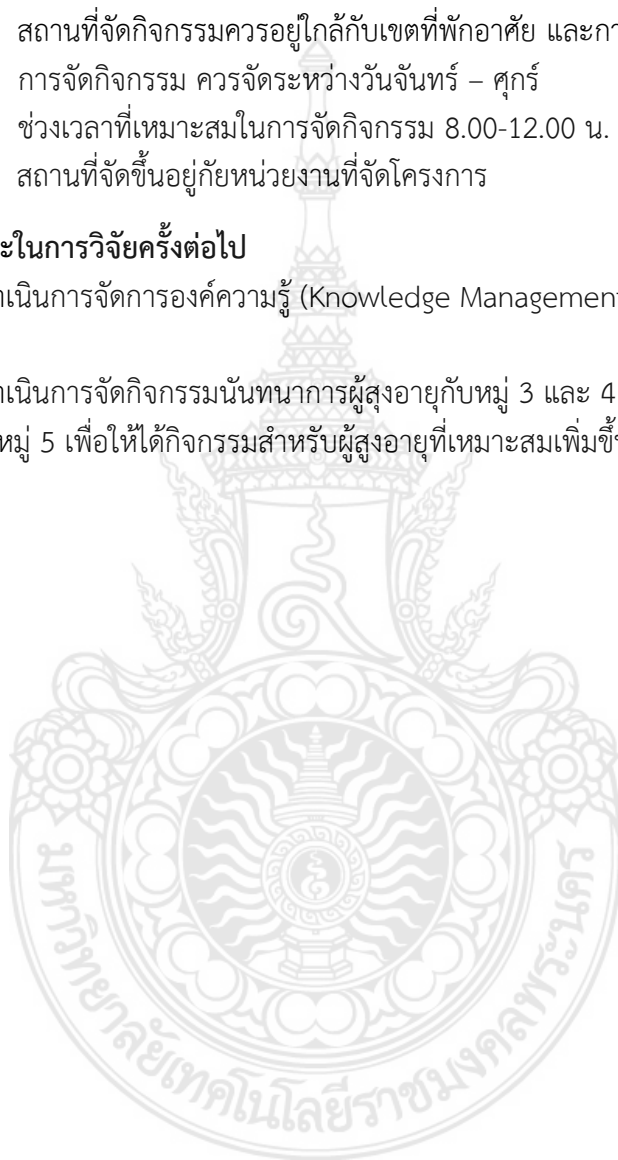
จากผลการวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี คณะผู้วิจัยขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

- ควรเพิ่มกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยผ่านคลายความเครียดทางจิตใจ เช่น ทัศนศึกษา เป็นต้น
- สถานที่จัดกิจกรรมควรอยู่ใกล้กับที่พักอาศัย และการคมนาคมสะดวก
- การจัดกิจกรรม ควรจัดระหว่างวันจันทร์ – ศุกร์
- ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม 8.00-12.00 น.
- สถานที่จัดขึ้นอยู่ภายในหน่วยงานที่จัดโครงการ

#### 5.5 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.5.1 ดำเนินการจัดการองค์ความรู้ (Knowledge Management) ที่มาจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

5.5.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุกับหมู่ 3 และ 4 แล้วนำมาเปรียบเทียบกับหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เพื่อให้ได้กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น



## บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงมหาดไทย. ม.ป.ป. <https://www.dop.go.th/th> สืบค้นเมื่อวันที่ 24 เมษายน 2563.
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2557. คู่มือผู้นำนันทนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2546. <https://www.m-society.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563.
- \_\_\_\_\_. 2557. ประชากรสูงอายุไทย : ปัจจุบันและอนาคต. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- กัลป์พฤกษ์ พลศร. ม.ป.ป. กิจกรรมนันทนาการบำบัดทางเลือกหนึ่งในการช่วยเยียวยาผู้สูงอายุ. วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 15 เล่มที่ 2 เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม 2555. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. <http://www.peswu-Journal.info/download/issus/6> สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2563.
- จังหวัดกาญจนบุรี. 2561. บันทึกข้อความการประชุมทำแผนกิจกรรม Work Shop การพัฒนาคุณภาพชีวิตเมืองท่ามะขาม เมื่อวันที่ 19 - 21 พฤษภาคม 2561.
- \_\_\_\_\_. 2563. [ww2.kanchanaburi.go.th](http://ww2.kanchanaburi.go.th) สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563.
- \_\_\_\_\_. ม.ป.ป. แผนพัฒนาจังหวัดกาญจนบุรี 4 ปี พ.ศ. 2561-2564. <https://www.kanchanaburi.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2563.
- จุฑาทพร แหยมแก้ว. 2560. รูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท่ายาง อำเภอบางขัน จังหวัดเพชรบูรณ์. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการ (Proceedings) การนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. หน้า 1401 – 1412.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ตุลา มหาพสุธานนท์. 2545. เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักการจัดการ 03-311-103. สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- เทศบาลตำบลท่ามะขาม. 2563. <http://www.thamakham.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2563.
- ธมนวรรณ อยู่ดี. 2560. กระบวนการจัดการเรียนการสอนดนตรีไทยสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย กรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญาลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร์ และ สมุนตรี นิมเนติพันธ์. 2559. สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท. วารสารพยาบาลทหารบก ปีที่ 17 ฉบับที่ 1 (ม.ค. - เม.ย.) 2559. หน้า 63 – 69.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ปรีดาภรณ์ ดวงใจดี และคณะ. 2560. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2560. หน้า 112 – 120.
- พรชุลี นิลวิเศษ. ม.ป.ป. <https://www.dmh.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2563.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- มติชน. <https://www.matichon.co.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. <https://www.thaitgri.org>. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563
- ยุคลธร เขตพงษ์. 2548. เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักการจัดการ 03-311-103. สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. 2556. มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- ลดาวัลย์ ชิติมากุล. 2560. ผลของรูปแบบการออกกำลังกายท่าฝึกโยนเบื้องต้นที่มีต่อสมรรถภาพในการปฏิบัติกิจกรรมการทรงตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรพงษ์ เวชมาลีนนท์. 2562. องค์กรไม่ใช่เครื่องจักร : การบริหารจัดการกระบวนทัศน์ใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ.
- วรัท โชควิทยา. 2561. ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมชบร็องคาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุไทย. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. งานวิจัย. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. 2538. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย (Thailand Information Center). <https://thailand.kapook.com> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. 2550. <https://www.nationalhealth.or.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2563.
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. ม.ป.ป. <https://www.parliament.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2563.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดกาญจนบุรี. 2560. แผนพัฒนาการศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี 4 ปี  
(พ.ศ. 2562 – 2565). <https://www.kanpeo.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563  
<https://www.kanchanaburilocal.go.th>. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2563



ภาคผนวก







ภาคผนวก ก  
เครื่องมือการวิจัย (การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง)



**แนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี**

**คำชี้แจง**

1. การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตอนที่ 5 ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะ

2. การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิจัยทางวิชาการเท่านั้น กรุณาตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริงอย่างครบถ้วน ผู้วิจัยจะนำคำตอบของท่านมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อให้ได้ผลวิจัยโดยภาพรวมเท่านั้น และขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

**ขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบคำถาม**

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ที่ตรงกับความจริง

1. เพศ

- ชาย  
 หญิง

2. สถานภาพ

- โสด  
 สมรส  
 หย่าร้าง/ หม้าย

3. อาชีพ

- ค้าขาย  
 รับจ้าง  
 เกษตรกร  
 ข้าราชการบำนาญ/ รัฐวิสาหกิจ  
 ไม่ได้ประกอบอาชีพ

4. จำนวนสมาชิกในครอบครัว

- 1-3 คน  
 4-6 คน  
 7-9 คน  
 10 คนขึ้นไป

5. โรคประจำตัว

- มี  
 ไม่มี

6. การมีส่วนร่วมในชุมชน

- มี  
 ไม่มี

## ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	ความคิดเห็น	
		ถูก	ผิด
1	นโยบายและการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุต้องดำเนินการโดยรัฐเพียงอย่างเดียว		
2	ความคิดเห็นของผู้สูงอายุช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้		
3	การมีส่วนร่วมของชุมชนคือการที่ประชาชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน		
4	โรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของผู้สูงอายุ		
5	ผู้สูงอายุไม่ควรทำกิจกรรมใด ๆ เพราะอายุมาก		
6	การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นขึ้นอยู่กับ การดูแลเอาใจใส่ของลูกหลานเพียงอย่างเดียว		
7	กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุได้		
8	การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ไม่สามารถแก้ปัญหาการปรับตัวของผู้สูงอายุได้		
9	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ เป็นการส่งเสริมความต้องการช่วยเหลือสังคมของผู้สูงอายุได้		
10	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น		

## ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อ	วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	ระดับความคิดเห็น		
		เห็นด้วย 3	ไม่แน่ใจ 2	ไม่เห็นด้วย 1
1	กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง			
2	กิจกรรมนันทนาการช่วยผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ			
3	กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเป็นมิตรของคนในสังคม			
4	กิจกรรมนันทนาการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบกับผู้สูงอายุ			
5	กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถ ได้ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน			
6	กิจกรรมนันทนาการเป็นการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมไทย			

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อ	การบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	ระดับความพึงพอใจ		
		มาก 3	ปานกลาง 2	น้อย 1
1	วิทยากรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ			
2	วิทยากรใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย			
3	วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์			
4	อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมมีเพียงพอ			
5	อุปกรณ์มีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ			
6	สถานที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ			
7	สถานที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน			
8	การคมนาคมสะดวก			
9	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม			
10	การประชาสัมพันธ์ของการทำกิจกรรม			

ตอนที่ 5 ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อ	กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจ		
		มาก 3	ปานกลาง 2	น้อย 1
1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์			
2	กิจกรรมเกมและการละเล่น			
3	กิจกรรมกีฬา			
4	กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ			
5	กิจกรรมร้องเพลง			
6	กิจกรรมกายบริหาร			
7	กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)			
8	กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การทำตะกร้าเคคูพาจ)			
9	กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม)			
10	กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ)			
11	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)			
12	กิจกรรม Walk Rally			

## ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะ

### 6.1 ปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม

- สุขภาพ
- การเดินทาง
- วัน/ เวลาในการจัดกิจกรรม
- ภาระทางบ้าน
- ลูก-หลาน ไม่ยินยอมให้เข้าร่วมกิจกรรม
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

### 6.2 ความต้องการในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

- ไม่ต้องการ
- ต้องการ (ตอบคำถามต่อไปนี้)

#### 6.2.1 วันที่ต้องการให้จัดกิจกรรม

- วันจันทร์- ศุกร์
- วันเสาร์-อาทิตย์
- วันหยุดนักขัตฤกษ์
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

#### 6.2.2 เวลา

- เวลา 08.00 – 12.00 น.
- เวลา 08.00 – 15.00 น.
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

#### 6.2.3 สถานที่

- เทศบาล
- โรงเรียนผู้สูงอายุ
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

### 6.3 กิจกรรมที่ต้องการให้จัดเพิ่มขึ้นในครั้งต่อไป

- ทักษะศึกษา
- จิตอาสา
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....



ภาคผนวก ข  
หนังสือราชการเพื่อดำเนินโครงการวิจัย



สำนักงานคณบดีคณะศิลปศาสตร์  
เลขที่ 0696  
วันที่ 19 มิ.ย. 2563  
เวลา 14.00 น.

ฝ่ายวิชาการและวิจัย  
เลขที่รับ 0187  
วันที่ 16 มิ.ย. 63  
เวลา 15.00

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสารบรรณ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ต่อ ๑๐๐๓

ที่

วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อนำเสนอแผนงานวิจัยต่อหน่วยงานในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี

เรียน คณบดีคณะศิลปศาสตร์ ผ่านรองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

ตามที่ข้าพเจ้าและคณะได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยภายใต้แผนการวิจัยและพัฒนาการบูรณาการความร่วมมือของชุมชนท้องถิ่นสู่ความเป็นเมืองน่าอยู่จังหวัดกาญจนบุรี ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ประกอบด้วย

โครงการที่ ๑ การเสริมสร้างความร่วมมือของชุมชนท้องถิ่นเพื่อสร้างความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย

โครงการที่ ๒ การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ความเป็นเมืองน่าอยู่

โครงการที่ ๓ การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

และเพื่อให้การวิจัยแล้วเสร็จตามกำหนด ดังนั้นข้าพเจ้าข้าพเจ้าและคณะ ใคร่ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อนำเสนอแผนงานวิจัยต่อหน่วยงานในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี ในวันอังคารที่ ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓

รายชื่อผู้ลงพื้นที่

- |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| ๑. ผศ.ดร.ภคพันธ์ ศาลาทอง    | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๒. ผศ.ทรงสิริ วิชิรานนท์    | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๓. ผศ.สิริรัตน์ วงษ์สำราญ   | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๔. อ.ชฎาพร จินชานา          | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๕. อ.สุภาวดี ไหมเกตุ        | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๖. อ.ระวีวรรณ ธรณี          | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๗. อ.หทัยรัตน์ ปัทมาวิวัฒน์ | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๘. ผศ. พีรญา เขตพงษ์        | คณะบริหารธุรกิจ |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุญาต

① ๖๖๗ รศคณบดีฝ่ายวิชาการ

เมื่อไปตบของ

นบค

12/1/63.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภคพันธ์ ศาลาทอง)

ผู้จัดการแผนบูรณาการวิจัยและนวัตกรรม



๑๕๓๐

๑) 1/2000 ๑๕๓๐  
เพื่อพิจารณาอนุมัติ

  
18/6/63

อนุมัติ  
  
ศาสตราจารย์ ดร. ส. ส. ส.





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสารบรรณ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ต่อ ๑๐๐๓

ที่

วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อนำเสนอแผนงานวิจัยต่อหน่วยงานในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี

เรียน คณบดีคณะศิลปศาสตร์ ผ่านรองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

ตามที่ข้าพเจ้าและคณะได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยภายใต้แผนการวิจัยและพัฒนากิจการบูรณาการความร่วมมือของชุมชนท้องถิ่นสู่ความเป็นเมืองน่าอยู่จังหวัดกาญจนบุรี ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ประกอบด้วย

โครงการที่ ๑ การเสริมสร้างความร่วมมือของชุมชนท้องถิ่นเพื่อสร้างความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย

โครงการที่ ๒ การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ความเป็นเมืองน่าอยู่

โครงการที่ ๓ การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

และเพื่อให้การวิจัยแล้วเสร็จตามกำหนด ดังนั้นข้าพเจ้าข้าพเจ้าและคณะ ใคร่ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อนำเสนอแผนงานวิจัยต่อหน่วยงานในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี ในวันอังคารที่ ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓

รายชื่อผู้ลงพื้นที่

- |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| ๑. ผศ.ดร.ภคพันธ์ ศาลาทอง    | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๒. ผศ.ทรงสิริ วิชิรานนท์    | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๓. ผศ.สิริรัตน์ วงษ์สำราญ   | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๔. อ.ชฎาพร จินชานา          | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๕. อ.สุภาวดี ไหมเกตุ        | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๖. อ.ระวีวรรณ ธรณี          | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๗. อ.หทัยรัตน์ ปัทมาวิวัฒน์ | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๘. ผศ. พิรญา เขตุงษ์        | คณะบริหารธุรกิจ |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุญาต

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภคพันธ์ ศาลาทอง)

ผู้จัดการแผนบูรณาการวิจัยและนวัตกรรม



สำนักงานคณะกรรมการศิลปศาสตร์  
 เลขที่ 0694  
 วันที่ 2 กค 63  
 เวลา 16.00 น.

ฝ่ายวิชาการและวิจัย  
 เลขที่รับ 0197  
 วันที่ - 1 กค 2563  
 เวลา 10.20 น.

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ที่ วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลวิจัย ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

เรียน คณะศิลปศาสตร์ ผ่าน รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

ตามที่ดิฉัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริรัตน์ วงษ์สำราญ และคณะทีมวิจัย ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย ภายใต้แผนการวิจัยและพัฒนาการบูรณาการความร่วมมือของชุมชนท้องถิ่นสู่ความเป็นเมืองน่าอยู่จังหวัดกาญจนบุรี ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ โครงการที่ ๓ เรื่องการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อให้การวิจัยแล้วเสร็จตามกำหนด ดิฉันและคณะทีมวิจัยขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อประเมินปัญหา รวบรวมข้อมูล และสัมภาษณ์แกนนำท้องถิ่น กลุ่มเป้าหมาย และเจ้าหน้าที่ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ในวันที่ ๙-๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓

รายชื่อผู้ลงพื้นที่

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| ๑. ผศ.สิริรัตน์ วงษ์สำราญ | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๒. ผศ.พีรญา เขตุงษ์       | คณะบริหารธุรกิจ |
| ๓. อ.สุภาวดี ไหมเกตุ      | คณะศิลปศาสตร์   |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

สิริรัตน์ วงษ์สำราญ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริรัตน์ วงษ์สำราญ)  
 หัวหน้างานโครงการวิจัย

① เ็น รอดคนส่งเอกสาร  
 ไปปัดฟองค

พรพ น  
 1/7/63

② 15คน ดคนส่ง  
 ไปปัดฟองค 1 กค.

1/7/63

๑๐คค.



สำนักงานคณบดีคณะศิลปศาสตร์  
 เลขที่ 0743  
 วันที่ 24 กค 63  
 16.00 4

ฝ่ายวิชาการและวิจัย  
 เลขที่รับ 0๙๕๐  
 วันที่ 23 กค 2563  
 เวลา 13

**บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ที่

วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อทำกิจกรรม ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

เรียน คณบดีคณะศิลปศาสตร์ ผ่าน รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

ตามที่ดิฉัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริรัตน์ วงษ์สำราญ และคณะทีมวิจัย ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย ภายใต้แผนการวิจัยและพัฒนากิจกรรมบูรณาการความร่วมมือของชุมชนท้องถิ่นสู่ความเป็นเมืองน่าอยู่จังหวัดกาญจนบุรี ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ โครงการที่ ๓ เรื่องการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี นั้น

เพื่อให้การวิจัยแล้วเสร็จตามกำหนด ดิฉันและคณะทีมงานวิจัย ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อดำเนินการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๒ ครั้ง คือ

ครั้งที่ ๑ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓

รายชื่อผู้ลงพื้นที่

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| ๑. ผศ.สิริรัตน์ วงษ์สำราญ | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๒. ผศ.พีรญา เขตพงษ์       | คณะบริหารธุรกิจ |
| ๓. อ.สุภาวดี ไหมเกตุ      | คณะศิลปศาสตร์   |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

① เสงฯ รอดสมพงษ์ฝ่ายวิชาการ  
 16/07/63

พิกพ-๒  
 24/7/63

② ปิ่น ดอนต์  
 16/07/63

24/7/63

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริรัตน์ วงษ์สำราญ)  
 หัวหน้างานโครงการวิจัย

๒๕ ก.ค. ๖๓



สำนักงานคณบดีคณะศิลปศาสตร์  
 เลขที่ ๐๓๖๓  
 วันที่ - 5 สค 2563  
 16.00 น.

ฝ่ายวิชาการและวิจัย  
 เลขที่รับ ๐256  
 วันที่ 4 ส.ค. 63  
 เวลา 14.00

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ที่ วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อติดตามและประเมินผล และจัดเวทีถอดบทเรียน ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

เรียน คณบดีคณะศิลปศาสตร์ ผ่าน รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

ตามที่ดิฉัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริรัตน์ วงษ์สำราญ และคณะทีมวิจัย ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย ภายใต้แผนการวิจัยและพัฒนาการบูรณาการความร่วมมือของชุมชนท้องถิ่นสู่ความเป็นเมืองนำอยู่จังหวัดกาญจนบุรี ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ โครงการที่ ๓ เรื่องการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี นั้น

เพื่อให้การวิจัยแล้วเสร็จตามกำหนด ดิฉันและคณะทีมงานวิจัย ขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อ

๑. ติดตามและประเมินผลการจัดกิจกรรม ในวันเสาร์ที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๓
๒. จัดเวทีถอดบทเรียนและเล่าประสบการณ์การจัดกิจกรรม ในวันเสาร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

รายชื่อผู้ลงพื้นที่

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| ๑. ผศ.สิริรัตน์ วงษ์สำราญ | คณะศิลปศาสตร์   |
| ๒. ผศ.พีรญา เขตพงษ์       | คณะบริหารธุรกิจ |
| ๓. อ.สุภาวดี ไหมเกตุ      | คณะศิลปศาสตร์   |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริรัตน์ วงษ์สำราญ)  
 หัวหน้างานโครงการวิจัย

รับ ดลนต  
 15/8/63  
  
 5/8/63

๕ ส.ค. ๖๓

ภาคผนวก ค  
รายชื่อคณะผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการ



## รายชื่อคณะผู้วิจัย

1. ว่าที่ร้อยตรีวิชัย โกศลวัฒน์ ที่ปรึกษาโครงการ  
 ประธานผู้ประเมินมาตรฐานและคุณภาพการศึกษา ด้านการอาชีวศึกษา  
 สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) (สมศ.)  
 ประธานกรรมการวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศูนย์ศิลปาชีพบางไทร  
 สถาบันการอาชีวศึกษาเกษตรภาคกลาง  
 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการฝึกทักษะและประสบการณ์ด้านการเกษตร  
 การใช้ชีวิตในการฝึกทักษะเกษตรที่ประเทศญี่ปุ่น บริษัทจัดหางาน ไทนิชิ ยูโก จำกัด  
 ข้าราชการบำนาญ อดีตคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. ผศ. สิริรัตน์ วงษ์สำราญ หัวหน้าโครงการ  
 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
3. ผศ. พิรญา เขตพงษ์ ผู้ร่วมโครงการ  
 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. นางสุภาวดี พุ่มไสว ผู้ร่วมโครงการ  
 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
6. นายสมร สอนจันทร์ ผู้ประสานงาน  
 ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2 บ้านท่ามะขาม

## รายชื่อแกนนำ

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. นางชะบา      | นพรัตน์     |
| 2. นางมณี       | เริงเสริย์  |
| 3. นายณัฐวัชร   | ปรมาตร      |
| 4. นางนงลักษณ์  | ตรีแดงน้อย  |
| 5. นางทัศนีย์   | ปรมาตร      |
| 6. นางเรณู      | ดีสมรูป     |
| 7. นายมานิต     | กุลสันเทียะ |
| 8. นางสาวสมมาตร | คุ้มภัย     |
| 9. นางผกา       | เลื่อนพฤกษ์ |
| 10. นายมนัส     | เลื่อนพฤกษ์ |





## รายชื่อผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

1. นางดวงกมล	สุพรรณ	21. นางประไพ	โสภณภิต
2. นางสาวฉลาก	พานแก้ว	22. นายประทีป	หนูขาว
3. นางสาวสายทอง	คูประเสริฐ	23. นายมานิต	กุลสันเทียะ
4. นางสมทรง	คุรุจินตามัย	24. นางสาวระยอง	พาคำ
5. นายวินัย	สมัยนิยม	25. นางธนพรรณ	คีตติง
6. นายเยื่อ	ท้วมเทียบ	26. นางสาวอุริสา	อัมรานนท์
7. นายจร	ปิโย	27. นายสอาด	มหาโชติ
8. นายณัฐวัชร	ปรมาตร	28. นางบุญมา	สนแจ้ง
9. นางนงลักษณ์	ตรีแดงน้อย	29. นางสุนทรี	นุกาญจนกุล
10. นางโสภณา	จันทกรานนท์	30. นางชะบา	นพรัตน์
11. นางทัศนีย์	ปรมาตร	31. นางสาวเกษร	ท้วมเทียบ
12. นางจงจิต	เปรมใจชื่น	32. นางสมมาตร	คุ่มภัย
13. นางมณี	เริงเสรีย์	33. นางสุภาพรรณ	ขำยัง
14. นางสุภาพ	หนูขาว	34. นางบุญเต็ม	คำมี
15. นางสาวบังอร	ไส้สกุล	35. นางผกา	เลื่อนพฤกษ์
16. นางเรณู	ดีสมรูป	36. นายมนัส	เลื่อนพฤกษ์
17. นางชวัลรัตน์	สุรสีห์	37. นางเพ็ญเกียรติ	พรหมบุตร
18. นางจันทรา	ศรีประสาท	38. นางวัลลภา	วีระศิลป์
19. นางมลทิชา	โคแวก	39. นางโสภภาพันท์	นิยมพลอย
20. นางประเสริฐ	จุนทการ	40. นางกนกรัตน์	ทับทิม

ภาคผนวก ง  
หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ ฝ่ายวิชาการและวิจัย โทร. ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕

ที่ อว. ๐๖๕๒.๐๘/ 1011

วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

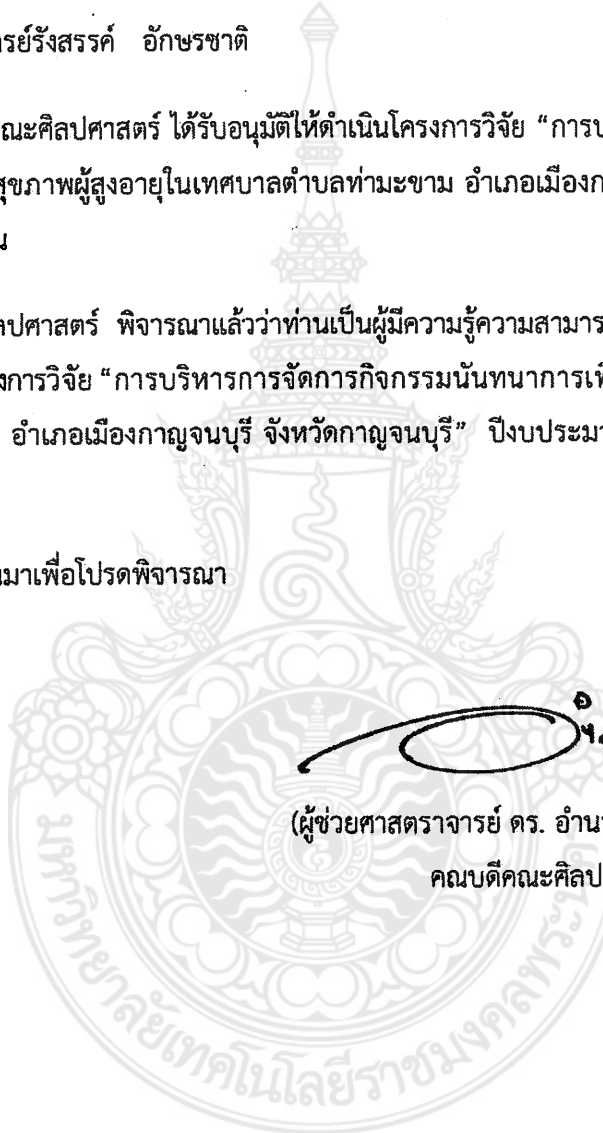
เรียน รองศาสตราจารย์รังสรรค์ อักษรชาติ

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ นั้น

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย โครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ตามแบบสอบถามวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อำนาจ เอี่ยมสำอางค์)  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ ฝ่ายวิชาการและวิจัย โทร. ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕

ที่ อว.๐๖๕๒.๐๘/ 1011

วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิรภัทร ตันติทวีกุล

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ นั้น

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย โครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ตามแบบสอบถามวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อำนาจ เอี่ยมสำอางค์)  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ ฝ่ายวิชาการและวิจัย โทร. ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕

ที่ อว.๐๖๕๒.๐๘/ 1011

วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๓


เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร. ขจรเกียรติ ขุนচিত

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ นั้น

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย โครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ตามแบบสอบถามวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อำนาจ เอี่ยมสำอางค์)  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

ภาคผนวก จ  
หนังสือเชิญเป็นวิทยากร





ที่ อว. ๐๖๕๒.๐๘/ 0988

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๘๖ ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

10 กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์ปิยะชาติ สิทธิวิภูศิริ

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ 2563 และได้กำหนดวันดำเนินกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในเทศบาล ตำบลท่ามะขาม เป็น ๒ ครั้งคือ ครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ และครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านกิจกรรมนันทนาการ จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ และระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อานาจ เอี่ยมสำอางค์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผศ. สิริรัตน์ วงษ์สำราญ

โทร. ๐๘๙-๗๖๘๕๐๑๐



ที่ อว. ๐๖๕๒.๐๘/ 0988

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๘๖ ถนนพิชณุโลก แขวงสวนจิตรลดา

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์กรรณิการ์ บุรพาพิชิตภัย

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ 2563 และได้กำหนดวันดำเนินกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในเทศบาล ตำบลท่ามะขาม เป็น ๒ ครั้งคือ ครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ และครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในดำเนินงานฝีมือ หัตถกรรม จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ และระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อานาจ เอี่ยมสำอางค์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผศ. สิริรัตน์ วงษ์สำราญ

โทร. ๐๘๙-๗๖๘๕๐๑๐





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ ฝ่ายวิชาการและวิจัย โทร. ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕

ที่ อว. ๐๖๕๒.๐๘/ 0962

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓


เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิรภัทร ตันติวิทกุล

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ 2563 และได้กำหนดวันดำเนินกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในเทศบาล ตำบลท่ามะขาม เป็น ๒ ครั้งคือ ครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ และครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านกิจกรรมนันทนาการ จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ และระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อำนาจ เอี่ยมสำอางค์)  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ ฝ่ายวิชาการและวิจัย โทร. ๐๒-๖๖๕-๓๕๕๕

ที่ อว.๐๖๕๒.๐๘/ **0988**

วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์ฉลอง อภิวงค์

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ 2563 และได้กำหนดวันดำเนินกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในเทศบาล ตำบลท่ามะขาม เป็น ๒ ครั้งคือ ครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓ และครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในด้านกิจกรรมนันทนาการ จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ในวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อำนวย เอี่ยมสำอางค์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์



ภาคผนวก ฉ  
หนังสือเชิญเป็นประธานเปิด-ปิดโครงการ

ที่ อว. ๐๖๕๒.๐๘/ 0961



คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๘๖ ถนนพิชัยโลก แขวงสวนจิตรลดา  
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นประธานเปิด - ปิดโครงการ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลท่ามะขาม

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ และได้กำหนดวันดำเนินกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในเทศบาล ตำบลท่ามะขาม ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

คณะศิลปศาสตร์ จึงขอเชิญท่านเป็นประธานในพิธีเปิด และปิดกิจกรรมโครงการ “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ในวันศุกร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ และเป็นประธานในพิธีปิดกิจกรรม ในวันเสาร์ที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓ ทั้งนี้ได้มอบหมายให้ ผศ. สิริรัตน์ วงษ์สำราญ หัวหน้าโครงการฯ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อำนาจ เอี่ยมสำอางค์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผศ. สิริรัตน์ วงษ์สำราญ

โทร. ๐๘๙-๗๖๘๕๐๑๐



ที่ อว. ๐๖๕๒.๐๘/ 1011

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๘๖ ถนนพิชญ์โลก แขวงสวนจิตรลดา  
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นที่ปรึกษาโครงการวิจัย

เรียน ว่าที่ ร.ต. วิชัย โกศัยวัฒน์

ตามที่คณะศิลปศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรม  
นันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี”  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ นั้น

คณะศิลปศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความสามารถในการทำวิจัย จึงขอเชิญท่าน  
เป็นที่ปรึกษาโครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาล  
ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี”

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อำนาจ เอี่ยมสำอางค์)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผศ. สิริรัตน์ วงษ์สำราญ

โทร. ๐๘๙-๗๖๘๕๐๑๐

ภาคผนวก ข  
ตารางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ



ตารางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
วันที่ 31 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2563 (ครั้งที่ 1)

ณ บ้านสวนจันทร์ รีสอร์ท ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

วัน/ เวลา	6.00 - 09.00 น.	09.00 - 09.30 น.	09.30 - 12.00 น.	12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน	13.00 - 16.00 น.
31 ก.ค. 2563	ออกเดินทางจากคณะศิลปศาสตร์ ถึงบ้านสวนจันทร์ รีสอร์ท ต.ท่ามะขาม อ.เมืองกาญจนบุรี จ.กาญจนบุรี	ลงทะเบียนและพิธีเปิด การจัดกิจกรรมโดย นายวิระ เหลืองประมวล รองนายกเทศมนตรี เทศบาลตำบลท่ามะขาม	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดย อ. ปิยะชาติ สิทธิวิภูศิริ		กิจกรรมศิลปหัตถกรรม/ งานฝีมือ การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์ โดย อ. กรรณิการ์ บุรพาพิชิตภัย
วัน/ เวลา	9.00 - 10.00 น.	10.00 - 12.00 น.			13.00 - 16.00 น.
1 ส.ค. 2563	กิจกรรมกายบริหาร โดย ผศ. จิรภัทร ตันติวิกุล	กิจกรรมเกมและการละเล่น โดย ผศ. จิรภัทร ตันติวิกุล			กิจกรรมร้องเพลง โดย อ. ปิยะชาติ สิทธิวิภูศิริ
2 ส.ค. 2563	กิจกรรมกายบริหาร โดย ผศ. จิรภัทร ตันติวิกุล	กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ โดย ผศ. จิรภัทร ตันติวิกุล			กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (การทำข้าวต้มมัด) โดย อ. กรรณิการ์ บุรพาพิชิตภัย

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 น. และ 14.30 น.

ตารางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
วันที่ 6 - 8 สิงหาคม 2563 (ครั้งที่ 2)

ณ บ้านสวนจันทร์ รีสอร์ท ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

วัน/ เวลา	6.00 - 09.00 น.	09.00 - 12.00 น.	12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน	13.00 - 16.00 น.
6 ส.ค. 2563	ออกเดินทางจากคณะศิลปศาสตร์ ถึงวัดราษฎร์ประชุมชนาราม ต.ท่ามะขาม อ.เมืองกาญจนบุรี จ.กาญจนบุรี	กิจกรรมพัฒนาจิตใจฟังบรรยายธรรม เรื่อง อริยสัจ 4 กับการดำเนินชีวิต โดย พระครูกาญจนปริยัติคุณ ดำเนินรายการโดย อ.ปิยะชาติ สิทธิวิภูศิริ		กิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ โดย อ. กรรณิการ์ บุรพาพิชิตภัย
วัน/ เวลา	9.00 - 12.00 น.			13.00 - 16.00 น.
7 ส.ค. 2563	กิจกรรม Walk Rally โดย ผศ. จิรภัทร ตันตวิภูกุล		กิจกรรมศิลปหัตถกรรม/ งานฝีมือ การทำตะกร้าเคคูพาจ โดย อ. กรรณิการ์ บุรพาพิชิตภัย	
8 ส.ค. 2563	กิจกรรมการแข่งขันกีฬามหาสนุก โดย ผศ. จิรภัทร ตันตวิภูกุล		กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/ กิจกรรมอำลา โดย อ. ปิยะชาติ สิทธิวิภูศิริ พิธีปิดและมอบวุฒิบัตร โดย นายวิษณุ บุญญรัตน์ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลท่ามะขาม	

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 น. และ 14.30 น.



ภาคผนวก ซ  
การถอดบทเรียนกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ



การถอดบทเรียนกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
 โครงการวิจัย การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
 ในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
 ระหว่างเดือน กรกฎาคม - สิงหาคม 2563



ภาพที่ 1 โครงการวิจัย “การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ”

วิกฤตการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ได้บรรเทาเบาบางลง รัฐบาลมีมาตรการผ่อนปรน คณะผู้วิจัยได้ทำหนังสือถึงนายวิษณุ บุญญรัตน์ นายกเทศมนตรีตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อขออนุญาตลงพื้นที่ภาคสนามดำเนินการทำวิจัยตามที่ได้รับอนุมัติงบประมาณตามแผนบูรณาการฯ ประจำปีงบประมาณ 2563 เข้ากราบนมัสการพระครูกาญจนปริยัติคุณ เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ประชุมชนาราม (วัดท่ามะขาม) ตลอดจนเข้าเยี่ยมชมศูนย์การเรียนรู้ชุมชนบ้านเขาใหญ่ ณ บ้านผู้ใหญ่สถิต ปิโย (หมู่ 2)



ภาพที่ 2-9 คณะผู้วิจัยลงพื้นที่ภาคสนามตำบลท่ามะขาม อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

### การถอดบทเรียนแกนนำ

คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ภาคสนามพบปะกับแกนนำผู้สูงอายุ เพื่อทำความเข้าใจ และกำหนดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีการระดมความคิดเห็นร่วมกัน สรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. กิจกรรมเกมและการละเล่น
3. กิจกรรมกีฬา
4. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ
5. กิจกรรมร้องเพลง
6. กิจกรรมกายบริหาร
7. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)
8. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ)
9. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม)
10. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ)
11. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)
12. กิจกรรม Walk Rally



ภาพที่ 10-13 คณะผู้วิจัยลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อพบปะแกนนำและผู้สูงอายุตำบลท่ามะขาม

## 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุตำบลท่ามะขาม หมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 5 ที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสดชื่นแจ่มใส ที่ได้ออกมาพบปะสังสรรค์เพื่อนผู้สูงอายุในวัยใกล้เคียงกัน ไม่ต้องอยู่บ้านได้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนบรรยากาศ ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม การทักทายด้วยภาษามือของประเทศเพื่อนบ้าน ได้ทำกิจกรรมตามหาเพื่อน ส่งผลให้ได้เรียนรู้และได้เพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น



ภาพที่ 14-19 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

## 2. กิจกรรมเกมส์และการละเล่น

กิจกรรมเกมส์และการละเล่น จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า กิจกรรมเกมส์ฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสายตา ฝึกสมอง (ความจำ) และฝึกสมาธิ หากได้ฝึกหัดอยู่บ่อย ๆ จะช่วยลดอาการหลงลืมทางสมอง หรือช่วยชบาลอไม่ให้เห็นเร็วขึ้น ส่งผลทำให้ไม่เป็นภาระลูกหลานในอนาคต



ภาพที่ 20-25 กิจกรรมเกมและการละเล่น

### 3. กิจกรรมกีฬา (แชร์บอลสำหรับผู้สูงอายุ)

กิจกรรมกีฬา (แชร์บอลสำหรับผู้สูงอายุ) จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจเป็นอย่างดี ผู้สูงอายุมีการวางแผนในการวางตัวและแบ่งหน้าที่ผู้เล่นได้อย่างเหมาะสม

จากการสัมภาษณ์ พบว่า กิจกรรมกีฬาแชร์บอลมีประโยชน์ เนื่องจาก ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน ได้ออกมาพบปะสังสรรค์ ได้เพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความรัก สามัคคี นอกจากนั้นยังได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน



ภาพที่ 26-31 กิจกรรมกีฬา (แชร์บอลสำหรับผู้สูงอายุ)

#### 4. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ

กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุชื่นชอบการเต้นรำด้วยจังหวะบิกิน ซึ่งเป็นจังหวะพื้นฐาน

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน และเพลิดเพลิน การเต้นรำได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจเบิกบาน ซึ่งผู้สูงอายุมีข้อเสนอแนะว่า ขอให้เพิ่มเวลาให้มากกว่านี้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. กิจกรรมเต้นลีลาศ ทำให้อารมณ์แจ่มใส ร่าเริง
2. นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น กายบริหาร เต้นรำ เป็นต้น



ภาพที่ 32-37 กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ



## 5. กิจกรรมร้องเพลง

กิจกรรมร้องเพลง จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กล้าแสดงออก และชื่นชอบกิจกรรมร้องเพลง แนวเพลงที่ใช้ในกิจกรรมเป็นแนวเพลงลูกทุ่ง และลูกกรุงเก่า ๆ ที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ

จากการสังเกต พบว่า ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงด้วยกันอย่างมีความสุข สนุกสนาน

จากการสัมภาษณ์ พบว่า การร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่ดี มีความสุข จิตใจเบิกบาน ได้ผ่อนคลาย บางคนบอกว่าดูเพื่อนร้องเพลง ก็รู้สึกสนุกและมีความสุขไปด้วย

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออก ร่วมกันร้องเพลง
2. กิจกรรมร้องเพลงและการเต้นรำ ทำให้จิตใจแจ่มใส
3. กิจกรรมการร้องเพลงและการเต้นรำ ทำให้ได้พบปะ สังสรรค์ พุดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน



ภาพที่ 38-41 กิจกรรมร้องเพลง

## 6. กิจกรรมกายบริหาร

กิจกรรมกายบริหาร จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุชื่นชอบ เพราะได้ยืดกล้ามเนื้อแขนและขา ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง (อาจมีบางท่าที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจากร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการบริหาร) และกลัวว่าจะจดจำท่ากายบริหารไม่ได้ทั้งหมด



ภาพที่ 42-47 กิจกรรมกายบริหาร

## 7. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์) จากการสอบถามความพึงพอใจพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจและชื่นชอบในการการพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์ เพราะเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ และได้บริหารกล้ามเนื้อเนื้อมือ ผ่านการพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์ สามารถนำไปพับเพื่อเป็นของเล่นให้หลาน ๆ ทำเป็นของขวัญในงานแต่งงาน หรืองานอื่น ๆ ได้ สร้างอาชีพเพื่อให้เกิดรายได้ และใช้เงินลงทุนจำนวนไม่มาก เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. สามารถทำเป็นอาชีพเสริมเพื่อหารายได้
3. ได้พัฒนาสมอง
4. สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมไปสอนบุคคลในครอบครัว และชุมชนต่อไป

### อุปสรรค

ปัญหาเกี่ยวกับสายตาของผู้สูงอายุ ที่ส่งผลต่อการทำกิจกรรม เช่น การติดตา ผูกโบว์ เป็นต้น



ภาพที่ 48-51 กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)

## 8. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ) จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจและชื่นชอบในการจัดทำตะกร้าเดคูพาจ เพราะเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดสร้างสรรค์ ผ่านการจัดทำตะกร้าเดคูพาจ ส่งผลให้ได้ตะกร้าที่สวยงาม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง และเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ความรู้และได้ทักษะในการทำงานหัตถกรรมเพิ่มเติม
2. ได้ตะกร้าที่นำไปใช้ประโยชน์จริง
3. สามารถนำความรู้ที่ได้รับการทำกิจกรรมไปถ่ายทอดให้กับผู้อื่นต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

1. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมน้อยเกินไป ทำให้งานออกมาไม่สวยงามเท่าที่ควร
2. ควรมีการนำตัวอย่างจริงให้ผู้สูงอายุดูก่อน และดำเนินการสาธิตอย่างช้า ๆ ทีละขั้นตอน



ภาพที่ 52-55 กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ)

## 9. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม)

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม) โดยพระครูกาญจนปริยัติคุณ เจ้าอาวาส วัดราษฎร์ประชุมชนาราม (วัดท่ามะขาม) พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า เป็นกิจกรรมที่ดี ได้แง่คิดหลักธรรม “อริยสัจ 4 กับการดำเนินชีวิต” ได้ปฏิบัติฝึกสมาธิ รู้สึกสบายใจ เป็นเครื่องปรุงจิตใจ ได้ชำระจิต ความโกรธลดน้อยลง ปัจจุบัน ผู้สูงอายุหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 ได้ใกล้ชิดกับหลวงพ่от่านเจ้าอาวาส ได้ร่วมกันพัฒนาวัด และชุมชน เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้มีสติในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเรื่องการเลี้ยงดูบุตร-หลานในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะการฝึกให้เด็ก ๆ มีความรับผิดชอบ รู้จักการทำงานด้วยตนเอง เช่น การชกถุงเท้าด้วยตนเอง เป็นต้น



ภาพที่ 56-61 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม)

## 10. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ)

กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ) ณ วัดราษฎร์ประชุมชนาราม (วัดท่ามะขาม) จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า เป็นกิจกรรมที่ดี ได้ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ ทำให้วัดท่ามะขามสะอาดน่ามอง ร่มรื่นเหมาะแก่การเข้ามาชำระจิตใจ เข้ามาทำบุญ ตลอดจนเข้ามาร่วมทำกิจกรรมกับวัดอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ชุมชนได้มีกิจกรรมจิตอาสาอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น การเก็บขยะ การทำความสะอาดในชุมชน เป็นต้น โดยเทศบาลตำบลท่ามะขามได้ทำหนังสือแจ้งให้ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่ได้รับทราบ จากนั้นผู้ใหญ่บ้านได้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อที่หลากหลาย เช่น กลุ่ม Line หรือ Web side เป็นต้น



ภาพที่ 62-67 กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ)

## 11. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด) จากการสอบถามความพึงพอใจพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญที่มีอาชีพทำข้าวต้มมัดขายในชุมชนท่ามะขาม ตั้งแต่การเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เช่น ข้าวเหนียวพันธุ์เขี้ยว งู กлянน้ำว่าสุกงอม การเลือกใบตอง และตอกที่มัดข้าวต้มมัดจากท้องถิ่น เทคนิคการมัดข้าวเหนียวให้มีเม็ดสวยด้วยการคนไปในทิศทางเดียวกัน ตลอดจนเคล็ดลับในการทำข้าวต้มมัดให้อร่อย ด้วยการใส่ใจในกระบวนการทำทุกขั้นตอน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปทำให้อุณหภูมิรับประทาน และนำไปประกอบเป็นอาชีพเสริมได้อีกด้วย

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. รู้เทคนิควิธีการทำข้าวต้มมัด และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้
2. ผู้สูงอายุสามารถทำเป็นงานอดิเรก หรืออาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้

### อุปสรรค

ก่อนการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคต่าง ๆ ในการทำข้าวต้มมัด เช่น การเลือกวัตถุดิบที่ดี เทคนิคการมัดข้าวเหนียวให้มีเม็ดสวย เป็นต้น



ภาพที่ 68-71 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)

## 12. กิจกรรม Walk Rally

กิจกรรม Walk Rally จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก มีทั้งหมด 4 ฐาน จากการสัมภาษณ์ พบว่า

### ฐานที่ 1 ขอความเห็นหน่อยจ้า

กิจกรรมในฐานนี้ช่วยให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น กล่าวพูดคุย ทำให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป อาจเป็นเพราะในฐานนี้มีจำนวนสมาชิกในกลุ่มไม่มาก จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นออกมา

### ฐานที่ 2 สร้างบ้านกันเถอะ

กิจกรรมในฐานนี้สอนให้รู้ว่า หากจะทำอะไรต้องมีการวางแผนก่อน ด้วยการคิดให้รอบคอบก่อนที่จะลงมือทำ และต้องช่วยกันทำงานเป็นทีม ถึงจะทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จได้ตามที่คาดหวังเอาไว้

### ฐานที่ 3 เราต่างกันไหม

กิจกรรมในฐานนี้ให้ข้อคิดว่า การทำงานแม้ว่าจะได้รับคำสั่งที่เหมือนกัน แต่วิธีการทำของแต่ละบุคคลอาจไม่เหมือนกัน เนื่องจากเวลาเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน สถานการณ์เปลี่ยน ทำให้ผลลัพธ์ออกมาไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเวลาทำอะไรก็ตามไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เช่น การอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน สั่งสอนเหมือนกัน แต่ผลลัพธ์ที่ออกมาอาจจะไม่เหมือนกัน เป็นต้น

กิจกรรมนี้ช่วยเตือนสติ ให้คิดว่าต้องอยู่กับตนเองให้ได้ ไม่ต้องไปพึ่งพาลูกหลาน เพราะแต่ละบุคคลมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน ต้องยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล

### ฐานที่ 4 โยนโบว์ได้ใจ

กิจกรรมในฐานนี้ช่วยให้ทุกคนได้ผ่อนคลายโดยการออกกำลังกาย จากการโยนโบว์ลิ่ง ทำให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน ผู้เข้าร่วมบางท่านไม่เคยทำกิจกรรมแบบนี้ รู้สึกชอบมาก เป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ทุกคนสามารถเล่นได้





ภาพที่ 72-79 กิจกรรม Walk Rally



คณะศิลปศาสตร์  
Faculty of Liberal Arts

โครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการ  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี”  
ประจำปีงบประมาณ 2563

ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2563

ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 6 - 8 สิงหาคม 2563

ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

โดย ทีมนักวิจัย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร











มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
พระนคร



**มูลนิธิส่งเสริมสุขภาพ**  
 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ  
**วัดพุทธนิมิต**  
 ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่  
 โทร. 053 222 222  
 www.buddhanimit.org



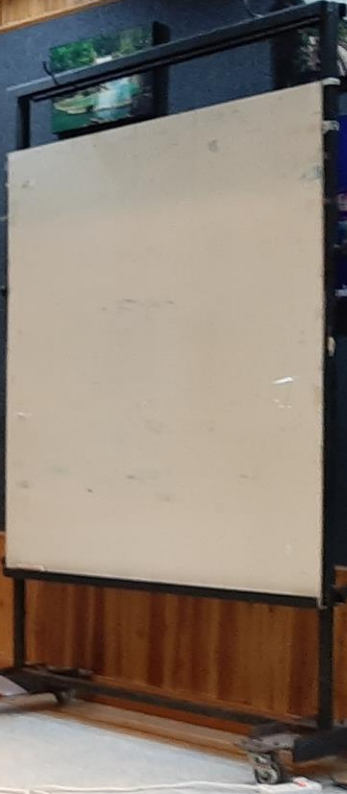






ส่วนจันทร์  
Khan Suan Chan

โครงการวิจัย "การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการ  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น  
ปีงบประมาณ 2563  
โดย ผศ.ดร.วิมลวรรณ นามวงศ์ และ ผศ.ดร.วิมลวรรณ นามวงศ์  
ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น  
ปีงบประมาณ 2563





โครงการวิจัย การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
ประจำปีงบประมาณ 2563  
ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2563  
ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 6 - 8 สิงหาคม 2563  
ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
โดย ทีมนักวิจัย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



โครงการวิจัย "การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี"  
ประจำปีงบประมาณ 2563  
ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม - 2 สิงหาคม 2563  
ครั้งที่ 6 - 8 สิงหาคม 2563  
ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
โดย ทีมวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี





เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
ประจำปีงบประมาณ 2563  
ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 31 ธันวาคม - 2 มกราคม  
ระหว่างวันที่ 6 - 8 สิงหาคม  
ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล







โครงการวิจัย "การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการ  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเทศบาลตำบลท่งมะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี"  
ประจำปีงบประมาณ 2563  
จัดขึ้นที่ ศาลาชุมชน 31 เขตเทศบาล 2 สิงหาคม 2563  
ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 6 - 8 สิงหาคม 2563  
ผู้ดำเนินโครงการ: กองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
ผู้สนับสนุน: เทศบาลตำบลท่งมะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี









โครงการวิจัย “การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการ  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์”





โครงการวิจัย "การบริหารการจัดการกิจกรรมนันทนาการ  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี"  
ปีงบประมาณ 2563  
วันที่ 16 - 18 สิงหาคม 2563  
ณ เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
โดย ผอ.ทศพร งามเมือง

























ประวัตินักวิจัย

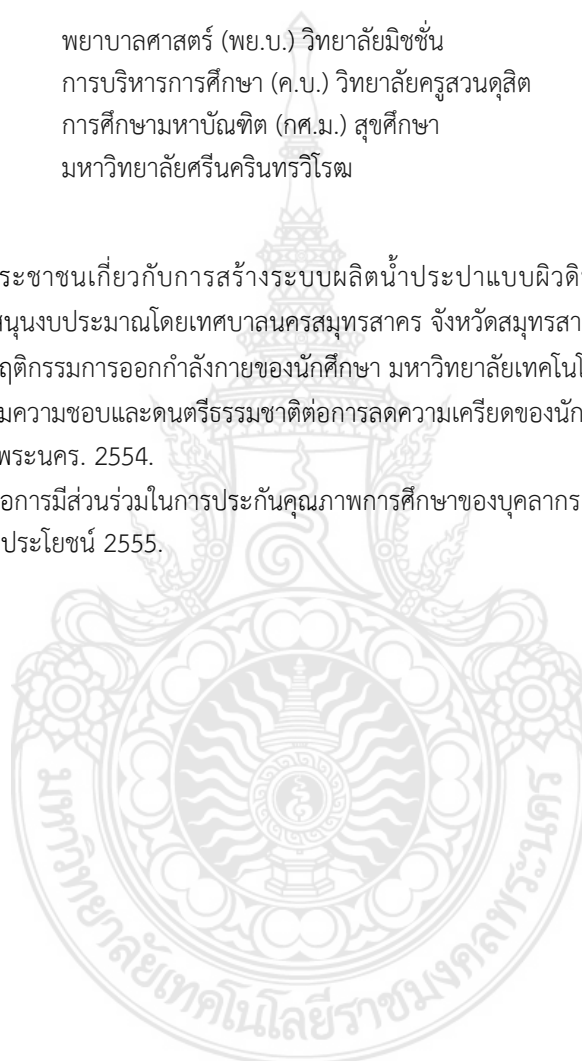


## คณะผู้วิจัย

ชื่อ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริรัตน์ วงษ์สำราญ
สถานที่ติดต่อ	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 86 ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ประวัติการศึกษา	
2533	พยาบาลศาสตร์ (พย.บ.) วิทยาลัยมิชชั่น
2536	การบริหารการศึกษา (ค.บ.) วิทยาลัยครูสวนดุสิต
2547	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ประสบการณ์เกี่ยวกับงานวิจัย

- ความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการสร้างระบบผลิตน้ำประปาแบบผิวดินในเขตเทศบาลนครสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร. 2549. (สนับสนุนงบประมาณโดยเทศบาลนครสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร)
- ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. 2550
- ผลการพึงดนตรีตามความชอบและดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. 2554.
- ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการประกันคุณภาพการศึกษาของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. ประจำปีงบประมาณผลประโยชน์ 2555.



## คณะผู้วิจัย

ชื่อ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีรญา เขตพงษ์
สถานที่ติดต่อ	47/4 หมู่ 4 ถนนเอกชัย ตำบลโคกขาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ประวัติการศึกษา	
2532	บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) การจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2544	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) ธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ประสบการณ์เกี่ยวกับงานวิจัย

- ความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการสร้างระบบผลิตน้ำประปาแบบผิวดินในเขตเทศบาลนครสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร. 2549. (สนับสนุนงบประมาณโดยเทศบาลนครสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร)
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการประกันคุณภาพการศึกษาของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. 2555.
- ปัญหาและอุปสรรคในการรับนักศึกษาเข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษาตามแนวความคิดของสถานประกอบการกรณีศึกษา : คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. 2557.
- การบริหารจัดการน้ำที่มีประสิทธิภาพ กรณีศึกษา: อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร. 2558.
- การศึกษาอิทธิพลของส่วนผสมทางการตลาดที่มีต่อการตัดสินใจซื้อแบตเตอรี่มอเตอร์ไซด์ทดแทนของผู้ขับขี่ในกรุงเทพ. 2558
- การแบ่งส่วนตลาดผู้บริโภคคนไทยบนพื้นฐานทัศนคติทางการเงิน. 2559.
- การสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันของธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงคุณภาพในประเทศไทย. 2561.
- การใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตของผู้มีงานทำในกรุงเทพมหานคร. 2563. (บทความผ่านการประเมินแล้วรอการตีพิมพ์)

## คณะผู้วิจัย

ชื่อ	นางสุภาวดี พุ่มไสว
สถานที่อยู่อาศัย	166/38 หมู่ 6 ตำบลบางกรวย อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	อาจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ประวัติการศึกษา	
2541	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) การจัดการทั่วไป สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณ ในพระบรมราชูปถัมภ์
2551	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บธ.ม.) การจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

### ประสบการณ์เกี่ยวกับงานวิจัย

- การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาเชิงบูรณาการการเรียนรู้กับการทำงานในภาคอุตสาหกรรมท่องเที่ยวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. 2559.
- การจัดการศึกษาเชิงบูรณาการการเรียนรู้กับการทำงาน (WiL) สำหรับภาคอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวและบริการ : แนวทางและ รูปแบบการพัฒนาผู้เรียนสู่อาชีพ. 2561.
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกประกอบอาชีพของนักศึกษาสาขาวิชาการโรงแรม. 2562.

