

## แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร Guideline for Organizing Activities for Elders in Traitrueng, Muang, Kamphaeng Phet

ศุภโชคชัย นันทศรี<sup>1</sup>  
วรรณวนัช ต่อนคร้าม<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร 2) การเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร และ 3) แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร การวิจัยครั้งนี้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ทำงาน 3 ปีขึ้นไปในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 12 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้วิธีการสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 333 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้จัดหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในรอบปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 เขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 22 คนโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประชุมเชิงปฏิบัติการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร สำคัญที่สุดคือการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจากช่วยลดอาการปวดตามร่างกาย และช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ 2) การเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อดังนี้ 2.1) การเข้าร่วมกิจกรรม สำคัญที่สุดคือ กลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 2.2) ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม สำคัญที่สุดคือ ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และ 2.3) ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม สำคัญที่สุดคือ ผู้สูงอายุต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเหงา เดือนละ 1 ครั้ง และสถานที่การจัดกิจกรรม คือ วัดหรือลานกว้างในหมู่บ้าน 3) แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร สำคัญที่สุดคือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามจังหวะเพลง

**คำสำคัญ:** การจัดกิจกรรม กิจกรรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ

### Abstract

This research purposes are to study about 1) organizing events or activities for elders in Traitrueng, Muang, Kamphaneng Phet 2) Participation, Problems and needs of elderly event participation. 3) Guidelines for organizing event or activities for elders in Traitrueng, Muang, Kamphaneng Phet. This research study is divided into three phases: Phase 1 is qualitative research using the depth interview of 12 persons who organize the elderly activities with 3 years-experience using specific selection. The instruments of depth interview and data were analyzed by using descriptive analysis. Phase 2 is quantitative research. The sample group of this phase is seniors who age 60 years and over in in Traitrueng, Muang, Kamphaneng Phet of totally 333 persons by using stratified random sampling method. The instruments were analyzed using descriptive statistics, frequency, percentage, average and standard deviation. Phase 3 is qualitative research. We organized an elderly workshop and gather data from 22 persons with specific selection who are organizers and involved people of the elderly activities in the year 2016 in Traitrueng, Muang, Kamphaneng Phet. The instrument was workshop and data were analyzed using descriptive analysis. The results showed that 1) the most important activity for elders was an exercise because it can help to reduce body pains and avoid Alzheimer's disease. 2) The results about activity participation, problems of participants and needs of the elders were respectively 2.1) the most participative group was members of elderly community 2.2) The most important problem of event participation was an elderly health and 2.3) the elders wanted to participate in the exercise as the most important need and the second was a recreation activities to relieve loneliness once a month. The place of the events should be at the temple or the village square. 3) Guideline of the activities for elders in Muang Phet Traitrueng was the exercise or physical activities with rhythm.

**Keywords:** The Activities, The Elderly Activities, Elder

<sup>1</sup>ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2559), ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำโปรแกรมวิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

<sup>2</sup>บัณฑิตมหาบัณฑิต (บข.ม.) สาขาการบัญชี มหาวิทยาลัยพายัพ (2551), ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาบัญชี คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

## บทนำ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ผู้สูงอายุ หมายความว่าบุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป และมีสัญชาติไทย ซึ่งในแต่ละภูมิภาคของโลกมีการใช้เกณฑ์อายุแบ่งผู้สูงอายุแตกต่างกัน อาทิเช่น ยุโรปและอเมริกา ผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป แต่ในภูมิภาคเอเชีย ผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (บรรลุ ศิริพานิช, 2542, น. 26) จากการคาดประมาณจำนวนประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2543-2568 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2549) คาดการณ์ว่าร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ. 2553 มีร้อยละ 11.8 ปี พ.ศ. 2563 มีร้อยละ 16.8 และปี พ.ศ. 2568 จะมีมากถึงร้อยละ 20.0 จากการคาดการณ์ดังกล่าวทำให้ประเทศไทยต้องมีการปรับเปลี่ยนทางด้านโครงสร้างต่างๆ อาทิ การสื่อสาร การเมือง เศรษฐกิจ และสังคมเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงของจำนวนผู้สูงอายุที่กำลังเพิ่มมากขึ้นในอนาคต ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องทำให้รัฐบาลได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ซึ่งมีการกำหนดยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการหลัก และหนึ่งในนั้นคือมาตรการส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อประกอบกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่ระบุว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับความคุ้มครอง การส่งเสริม และสนับสนุนในด้านต่างๆ รวมไปถึงการศึกษา ศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

นับว่าเป็นเรื่องน่ายินดีเป็นอย่างยิ่งที่รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุโดยมีแผนผู้สูงอายุรองรับการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุในอนาคตไว้ล่วงหน้าโดยสร้างโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนเอง ผ่านสื่อการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร ดังเช่น งานของ อรุณช เลิศจรรรยา รักษ์ (Lertchanyarak, Oranuj, 2010, pp. 5-6) ได้เสนอไว้ว่า ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการพื้นฐาน คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคซึ่งในผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และสรีระวิทยาของระบบต่างๆทำให้เกิดปัญหาสุขภาพพละกำลังลดลง ระยะเวลาในการนอนหลับเฉลี่ยต่อวันลดลง และปริมาณการตื่นนอนตอนกลางคืนจะมากขึ้น มีปัญหาเกี่ยวกับการหลับนอน ผิวหนังยืดยาวไม่ตึง ต่อมเหงื่อไม่สามารถขับเหงื่อซึ่งโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ โรคหัวใจ อัมพาต การอักเสบในระบบทางเดินหายใจ และมะเร็ง ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ความต้องการความรัก การยอมรับ การสนับสนุนจากครอบครัว และกลุ่มต่างๆ ทางสังคมเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม เพราะความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจและจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคลอื่น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเป็นผลมาจากการสูญเสียในด้านต่างๆ ได้แก่ 2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้ง จากบุคคลอื่น ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความว้าเหว และรู้สึกว้าเหวตนเองมีคุณค่าน้อยลง 2.2 การไม่สามารถตอบสนอง ความต้องการทางเพศ จากสภาพร่างกายและเจตคติของสังคมว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม จากผลกระทบดังกล่าวทำให้ ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองลดลง ขาดความมั่นคงทางจิตใจ ความต้องการด้านสังคม ได้แก่ ความต้องการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และสมาชิกของกลุ่มต่างๆ ทางสังคม เนื่องจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว้าเหวตัวเองยังมีความสำคัญและเป็นที่ต้องการของครอบครัว ถ้าผู้สูงอายุได้มีการพบปะสังสรรค์กับคนในวัยเดียวกันจะทำให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ มีการดูแลตัวเอง และมีความสามารถในการใช้ชีวิตด้วยตนเองได้ดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมที่ต้องเป็นผู้พึ่งพาสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี รู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญเป็นปัญหาหรือภาระแก่ผู้อื่น การถูกทอดทิ้ง จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ต้องอาศัยอยู่ตามลำพัง ทำให้รู้สึกว้าเหวถูกทอดทิ้ง การเสื่อมความเคารพ และผู้สูงอายุถูกมองว่าไม่ทันต่อเหตุการณ์ การศึกษา Ijiekhuamhen, Osaze Patrick (2011) เรื่อง “The Information Seeking Behavior of the Elderly Persons in Igueben L.G.A, Edo State, Nigeria.” ได้ทำการสำรวจกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 100 คน และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุอีก 50 คนในประเทศไนจีเรีย พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุ ได้แก่ ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ข้อมูลข่าวสารการท่องเที่ยว ข้อมูลข่าวสารกิจกรรมสันทนาการ อาทิ การทำสวน ข้อมูลข่าวสารการเงิน และข้อมูลข่าวสารการเมือง แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับด้านร่างกาย (การพัฒนาศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเอง) ด้านจิตใจ (การนับถือของตนเอง) และด้านสังคม (อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า) ดังนั้นด้วยเหตุนี้การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุต้องให้ความสำคัญกับด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

การเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะมีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ดังเช่น การศึกษา เกศินี จุฑาวิจิตร และคณะ (2557) พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุ คือการได้เห็นความสำเร็จในชีวิตของลูกหลาน การมีความรักความอบอุ่นในครอบครัว การได้เลี้ยงดูอบรมลูกหลาน การมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และการเข้าถึงธรรม ส่วนความทุกข์ที่สำคัญ คือความอ้างว้างเดียวดาย และการยึดติดกับอดีต แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน แต่สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมต้องมีความเหมาะสม ดังเช่น การศึกษา วรนาถ ดวงอุดม (2555) พบว่า ภาพรวมสื่อเพื่อผู้สูงอายุยังมีไม่เพียงพอและขาดความน่าสนใจ สื่อที่ความเหมาะสมกับผู้สูงอายุควรสามารถตอบสนองการใช้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในด้านต่างๆได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนความรู้ หน่วยงานภาครัฐในระดับนโยบายต้องตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นระดับหนึ่ง แต่ขาดการบูรณาการ และขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบ กลไกที่มีอยู่ไม่เข้มแข็ง แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นเครื่องมือสื่อสารแบบบูรณาการที่มีความสัมพันธ์กันเพื่อประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมของผู้สูงอายุ ดังนั้นด้วยเหตุนี้การเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดปัญหาการวิจัยในครั้งนี้ คือ แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชรเป็นอย่างไร

ปัญหาการวิจัยดังกล่าวนำเข้าสู่คำถามวิจัย คือ 1. การจัดกิจกรรมอะไรบ้างที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร 2. อะไรคือสาเหตุของการเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมมีอะไรบ้าง และอะไรคือความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร และ 3. มีแนวทางการจัดกิจกรรมอะไรบ้างที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

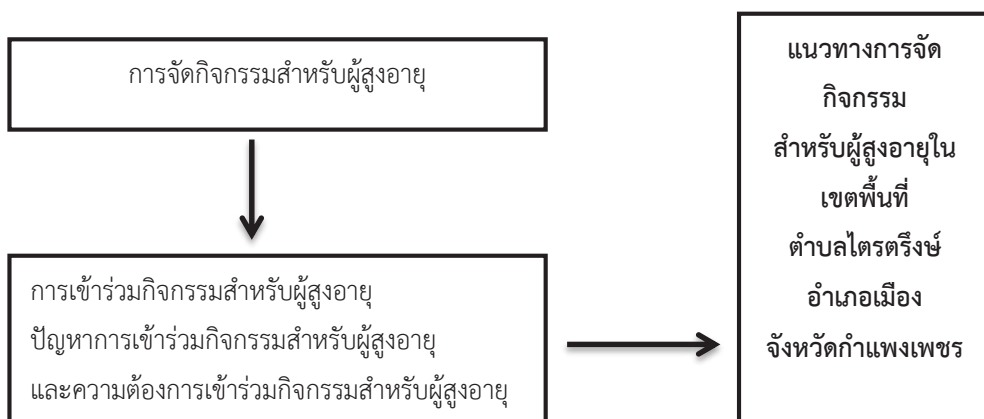
### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
3. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
2. การจัดกิจกรรม หมายถึง วิธีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการพบปะในการพัฒนาในการดูแลสุขภาพ เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมโดยชุมชน หน่วยงานหรือโดยกลุ่ม/ชมรมโดยจัดในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 จากเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
4. การเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุโดยชุมชน หน่วยงานหรือโดยกลุ่ม/ชมรมได้จัดกิจกรรมในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 จากเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
5. ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุโดยชุมชน หน่วยงานหรือโดยกลุ่ม/ชมรมได้จัดกิจกรรมในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 จากเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
6. ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุโดยชุมชน หน่วยงานหรือโดยกลุ่ม/ชมรมได้จัดกิจกรรมในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 จากจากเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชรที่เป็นประโยชน์สำหรับวงการศึกษที่เกี่ยวข้อง
2. ได้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อกำหนดนโยบาย มาตรการ การวางแผนให้แก่หน่วยงานโรงพยาบาลส่วนตำบลไตรตรัง และหน่วยงานภาครัฐอื่นๆที่สนใจการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
3. ได้ข้อแนะทางประกอบการตัดสินใจในการเลือกจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

### ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าทบทวนวรรณกรรม โดยผู้วิจัยเลือกทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่น่าสนใจดังนี้

#### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

เบอร์นไซด์ และคณะ (Burnside and others อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช 2542, น. 26) ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 4 ช่วงอายุ ดังนี้ ช่วงอายุ 60-69 ปี วัยสูงอายุตอนต้น (The young old) เป็นช่วงที่ต้องพบความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ ซึ่งช่วงนี้ยังเป็นคนที่เข้มแข็ง แต่อาจต้องพึ่งพาผู้อื่นบ้าง ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่มีสมรรถภาพในด้านต่างๆ การปรับตัว คือ ยังร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมทั้งในและนอกรอบครัว ช่วงอายุ 70-79 ปี วัยสูงอายุตอนกลาง (The Middle Age Old) เป็นช่วงที่เริ่มเจ็บป่วย

การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมน้อยลง การปรับตัวคือ การที่เลิกเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆ ของชีวิต ช่วงอายุ 80-89 ปี วัยสูงอายุมากขึ้น (The old old) เป็นช่วงที่ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือ จากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมา ช่วงอายุ 90-99 ปี วัยสูงอายุมาก (The very old old) เป็นช่วงที่มีปัญหาสุขภาพมาก ต้องทำกิจกรรมที่ไม่ต้องแข่งขัน ทำกิจกรรมที่ตนเองพอใจและอยากทำ เป็นระยะแห่งความสุขสงบและพอใจในตนเอง ซึ่งความเปลี่ยนแปลงตามช่วงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีลักษณะแตกต่างกัน ระบุพรรณ คำหอม และคณะ (2547, น. 5) ได้เสนอไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Physical Change) ในวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และสรีระวิทยาของระบบต่างๆ ได้แก่ พลังกำลังลดลง ระยะเวลาในการนอนหลับเฉลี่ยต่อวันลดลง และปริมาณการตื่นนอนตอนกลางคืนจะมากขึ้น มีปัญหาเกี่ยวกับการหลับนอน และผิวหนังยืดหยุ่นไม่ดี ต่อมเหงื่อไม่สามารถขับเหงื่อได้ การไหลเวียนของเลือดไม่ดี ต่อมไขมันทำงานลดลง ผมมีการเจริญลดลง และเมลาตินผลิตเม็ดสีลดลง เล็บจะแข็งและหนา เซลล์ประสาทและสมองจะมีการลดลง ความจำเสื่อม การมองเห็นเสื่อมลง การได้ยินลดลง การรับกลิ่นไม่ดี กำลังการยืดหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง กระดูกผุร่อน ผื่นงูหูดเลือดหนา และยืดหยุ่นน้อยลง ฟันไม่แข็งแรง เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสื่อมถอย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ง่ายขึ้นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ โรคหัวใจ อัมพาต ตา เบาหวาน การอักเสบ ในระบบทางเดินหายใจ โรกระบบทางเดินอาหาร มะเร็ง โรกระบบกระดูกและข้อ โรกระบบทางเดินปัสสาวะ และอุบัติเหตุ

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และด้านสังคม เพราะความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจและเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคลอื่นรวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เป็นผลมาจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพราก จากบุคคลอื่น ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความว่าเหว และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง การไม่สามารถตอบสนอง ความต้องการทางเพศ จากสภาพร่างกายและเจตคติของสังคมว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล กลัวตาย เหวง ว่าเหว หดหู่ ซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองลดลง ขาดความมั่นคงทางจิตใจ

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เป็นผลกระทบมาจากสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ สถานภาพทางสังคมที่ต้องเป็นผู้พึ่งพาสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี รู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญเป็นปัญหา หรือภาระแก่ผู้อื่น การถูกทอดทิ้ง จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ต้องอาศัยอยู่ตามลำพัง ทำให้รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง และว่าเหว การเสื่อมความเคารพ ผู้สูงอายุถูกมองว่าไม่ทันต่อเหตุการณ์

ดังนั้น จากการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว การประกันรายได้เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพของชีวิต การมีส่วนร่วมในสังคมเพื่อลดการพึ่งพาให้น้อยลง การยอมรับ การเคารพนับถือ ทำสิ่งที่ตนปรารถนา ความมั่นคงปลอดภัย

### ทฤษฎีการใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจ

เป็นกลุ่มแนวคิดจิตวิทยาสังคม (Sociopsychological Tradition) มีแนวคิดที่ว่าให้ความสำคัญกับกระบวนการรับรู้ การโน้มน้าว การเปลี่ยนทัศนคติ และกระบวนการของข้อความความในกลุ่มของผู้รับสาร การใช้ประโยชน์ความพึงพอใจ (Gratifications) จะให้ความสำคัญกับการใช้สื่อกิจกรรมเพื่อการสร้างทัศนคติที่ดีทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนความพึงพอใจเป็นการชี้จุด และสำรวจพฤติกรรมการสื่อสารจากประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นการสนับสนุนของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการกระทำ และจุดมุ่งหมายโดยตรง ต้องรู้สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ และมีการรู้ถึงความต้องการของผู้สูงอายุที่ทำให้พอใจได้อย่างไร ดังคำกล่าวของลิตเติลจอร์น และฟอสส์ ที่ว่าคนเราจะเลือกรับสื่อที่ตรงกับตนเอง (Littlejohn, and Foss, 2008, p. 300)

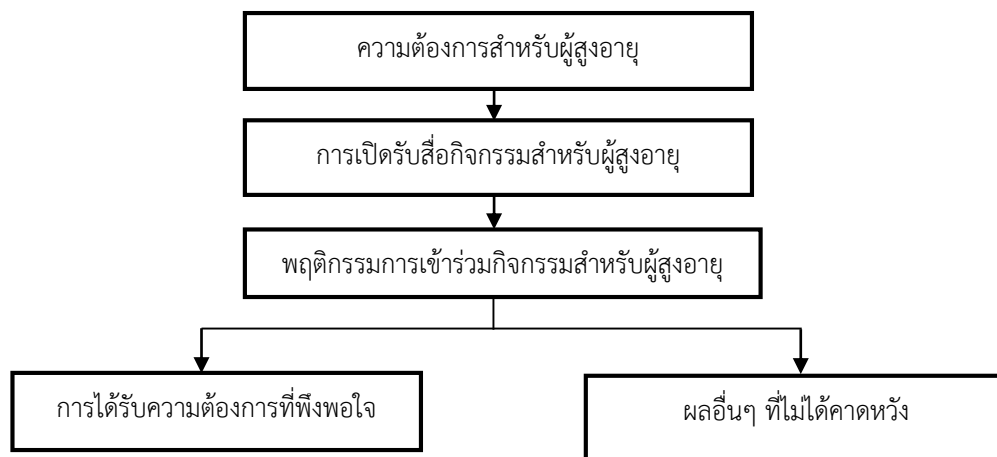
ทฤษฎีการใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจ มุ่งที่กลุ่มผู้รับสารมีลักษณะเป็นผู้กระทำ เพราะว่ามีผู้รับสารสามารถเลือกรับสารที่ตนต้องการภายใต้เงื่อนไขทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และวัฒนธรรมของตน นอกจากนั้นยังสามารถใช้สารที่ได้รับอย่างมีประสิทธิภาพสัมพันธ์กับอารมณ์และความคิดของตนเอง หรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับสารอื่นๆ ในกลุ่มของตน ซึ่งผู้รับสารแต่ละคนล้วนมีวัตถุประสงค์และแรงจูงใจหลายประการในการเลือกรับสื่อแต่ละประเภท การรับสื่อและการใช้สารจึงเป็นไปเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทั้งด้านจิตวิทยา และด้านสังคม-วัฒนธรรมของบุคคล (Katz, and Blumler, 1974, pp. 19-34) ดังนั้น การใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจ เป็นการให้ความสำคัญกับผู้รับสาร โดยมองว่าผู้รับสารเป็นผู้กระทำโดยเปลี่ยนเป็นผู้ส่งสารได้ นอกจากนั้นสามารถเลือกรับสื่อที่ตรงกับประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งมาตรวจวัดความต้องการทางด้านจิตใจ และสังคม-วัฒนธรรม (Katz, and Blumler, 1974, p. 138) ได้เสนอไว้ 3 ส่วนดังนี้

1. ความต้องการ เช่น ความต้องการเป็นเพื่อนหรือการนำเอาเนื้อหาจากกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไปพูดคุยกับเพื่อนฝูงเพื่อรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมความต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. เป้าหมายของการติดต่อของบุคคลต่อสิ่งภายนอก เช่น การติดต่อเพื่อรับข่าวสาร, ความรู้, ประสบการณ์ทางอารมณ์, ความเชื่อถือ, ความมั่นใจ, ความมั่นคงทางสถานภาพและการเชื่อมโยงความสัมพันธ์

3. การอ้างอิง เป็นบุคคลหรือสิ่งภายนอกที่มนุษย์สามารถเชื่อมโยงการติดต่อไปสู่ตนเอง ครอบครัว เพื่อนฝูง สังคม รัฐบาล ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และสิ่งภายนอกอื่นๆ

การสร้างแบบจำลองอธิบายการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความพอใจมีการอธิบายสภาวะของสังคมและจิตใจแตกต่างกัน เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกันทำให้การใช้สื่อของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุแต่ละบุคคลมีความต้องการไม่เหมือนกัน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจ

Figure 2. Showing the structure diagram for the cruise control system. Adapted from The Use of Mass Communication. (p. 138), by Katz and Blumler., 1974, 4th ed. Current Perspectives on Gratifications Research. Beverly Hills, CA: Sage Publication. Copyright 1974 by Sage Publication.

การศึกษาเรื่องแนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร ผู้วิจัยได้เสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

นภา พวงรอด (2558) รายงานการวิจัยเรื่อง “การศึกษาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี” พบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 15.3 เพศหญิงมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางจิตสังคม และ ปัจจัยทางชีวภาพ

เกศินี จุฑาวิจิตร และคณะ (2557) รายงานการวิจัยเรื่อง “ผู้สูงอายุและสัมพันธ์กับครอบครัว: ภาพสะท้อนจากวรรณกรรมไทย” พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การได้เห็นความสำเร็จในชีวิตของลูกหลาน การมีความรักความอบอุ่นในครอบครัว การได้เลี้ยงดูอบรมลูกหลาน การมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และการเข้าถึงธรรม ส่วนความทุกข์ที่สำคัญ คือ ความอ้างว้างเดียวดาย และการยึดติดกับอดีต สุโรษพันธุ์ สุภารรรณ และชไมพร กาญจนกิจสกุล (2557) รายงานการวิจัยเรื่อง “การประกอบสร้างภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า สถาบันทางสังคมได้ร่วมมือกันใช้อำนาจเพื่อประกอบสร้างภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุให้เป็นไปในทางเสื่อมถอยในแบบเหมารวม และได้ลดทอนความสามารถในเชิงปัจเจก คุณวุฒิ และวัยวุฒิของผู้สูงอายุ มากไปกว่านั้นสถาบันทางสังคมยังตกย้ำว่าคติ และการดำรงอยู่ของโครงสร้างการแบ่งแยกผู้สูงอายุให้ข้ามไปอยู่ในปริมนทลของอำนาจ เพื่อการเข้ามาควบคุม จัดการกับเนื้อตัว ร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุอันเป็นการกักขังผู้สูงอายุไว้กับภาพลักษณ์แห่งความเสื่อมถอย

พนม คล้ายยา (2555) รายงานการวิจัยเรื่อง “ความต้องการข่าวสาร การใช้สื่อ และนิสัยการรับสื่อของผู้สูงอายุไทย” ผลการวิจัยพบว่า ข่าวสารที่กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ข่าวสารเหตุการณ์ความเคลื่อนไหวในประเทศไทย ความรู้ด้านสุขภาพ ร่างกาย ศาสนา/ธรรมะ ข้อมูลเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ การรักษาพยาบาล กิจกรรมการพักผ่อนคลายเครียด ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม ความรู้ด้านสุขภาพจิต สวัสดิการสังคมที่รัฐจัดให้ เช่น ประกันสังคม สุขภาพ และข้อมูลด้านโภชนาการ

วรรณรด ดวงอุดม (2555) รายงานการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสื่อที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดแพร่” พบว่า โดยรวมสื่อเพื่อผู้สูงอายุยังมีไม่เพียงพอและขาดความน่าสนใจ สื่อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรสามารถตอบสนองการใช้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในด้านต่างๆได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนความรู้ หน่วยงานภาครัฐในระดับนโยบายต้องตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นระดับหนึ่ง แต่ขาดการบูรณาการ และขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบ กลไกที่มีอยู่ไม่เข้มแข็ง Ijiekhuamhen, Osaze Patrick (2011) รายงานการวิจัยเรื่อง “The Information Seeking Behavior of the Elderly Persons in Igueben L.G.A, Edo State, Nigeria.” ได้ทำการสำรวจกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุจำนวน 100 คน และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุอีก 50 คน ในประเทศไนจีเรีย ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลข่าวสารที่ผู้สูงอายุต้องการ ได้แก่ ข่าวสารด้านสุขภาพ การท่องเที่ยว กิจกรรมสันทนาการ อาชีพ การทำสวน ข่าวสารด้านการเงิน และข่าวการเมือง

ผู้วิจัยสรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครั้งนี้ได้ว่า แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร มีความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกัน

### ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาเรื่องแนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 12 คน พิจารณาจากเกณฑ์คือ ผู้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีประสบการณ์ทำงาน ตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ตามประเด็นที่ศึกษาแบ่งแยกเป็นกลุ่มตามเนื้อหา ตัวแปร และตามที่ผู้วิจัยกำหนด ด้วยการคัดสรรข้อมูลที่ต้องการ ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การทดสอบความเที่ยง และความตรงของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ออกแบบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา และความชัดเจนของคำถามตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณโดยวิธีการสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 333 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำแนกผู้สูงอายุออกตามหมู่บ้าน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 333 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการโดยใช้ผู้ช่วยนักวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การทดสอบความเที่ยง และความตรงของแบบสอบถามที่ออกแบบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา และความชัดเจนของคำถามตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดสอบความเชื่อมั่นกับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ฉบับ มีค่า Index of item objective congruence เท่ากับ 0.75 ได้ค่าอัลฟาเท่ากับ 0.84

ขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 22 คน พิจารณาจากเกณฑ์ คือผู้จัดหรือผู้ที่มีเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในรอบปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 จากเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประชุมเชิงปฏิบัติการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ตามประเด็นที่ศึกษาแบ่งแยกเป็นกลุ่มตามเนื้อหาตัวแปร และตามที่ผู้วิจัยกำหนดด้วยการคัดสรรข้อมูลที่ต้องการ ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การทดสอบความเที่ยง และความตรงของแบบประชุมเชิงปฏิบัติการที่ออกแบบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา และความชัดเจนของคำถามตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

## ผลการศึกษาหรือผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร” ในรอบปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 ผลการวิจัย พบว่า

1) การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุแบ่งได้ 4 ลักษณะ สำคัญที่สุดคือ 1.1 กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะหน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบในพื้นที่ทุกหมู่บ้าน ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลไตรตรังฯ กับเทศบาลปากดงมุ่งเน้นการออกกำลังกาย ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การรำไม้พอง การตีกลองยาว และการเล่นฮูลาฮูปตามจังหวะเพลง เพื่อลดอาการปวดตามร่างกายจากการทำอาชีพเกษตรกรรม อาทิเช่น ปวดหลัง ปวดเอว ปวดขา และช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ รองลงมาคือ 1.2 กิจกรรมการส่งเสริมอาชีพ คือ การฝึกอบรมพัฒนาศักยภาพการประกอบอาชีพให้กับผู้สูงอายุ หน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบล เป็นผู้รับผิดชอบ ได้แก่ การทำขนมกระหิรีป๊อ การเพาะถั่วงอก การทำลูกประคบ การทำน้ายาล้างจาน และการทำน้ำพริกกำแพงพัง และหน่วยงานเทศบาลปากดง เป็นผู้รับผิดชอบ ได้แก่ การทำกระเป๋ากิจรสาน การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การทำไม้กวาด และการทำน้ำพริกตาแดง ต่อมา คือ 1.3 กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ คือ องค์การบริหารส่วนตำบลไตรตรังฯ เป็นผู้รับผิดชอบโดยให้สมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรังฯ ศึกษาดูงานกิจกรรมการส่งเสริมอาชีพของสมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุเครือข่ายองค์การบริหารส่วนตำบลหนองหลวง อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร ด้านการผลิต และจัดจำหน่าย และสุดท้ายคือ 1.4 กิจกรรมการตรวจสุขภาพคัดกรองโรค คือ การตรวจวัดความดันโลหิต การตรวจน้ำตาลในเลือด การตรวจและรักษาฟันให้กับผู้สูงอายุโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายในการตรวจ

2) การเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า 2.1) การเข้าร่วมกิจกรรม คือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุมากที่สุด (ร้อยละ 27.93) รองลงมาคือ กลุ่มออกกำลังกาย (ร้อยละ 22.52) กลุ่มแม่บ้าน/กลุ่มอาชีพ (ร้อยละ 18.32) และสุดท้าย คือกลุ่มกรรมการหมู่บ้าน (ร้อยละ 4.20) 2.2) ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม คือผู้สูงอายุมีปัญหาในด้านสุขภาพมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.30$ ) รองลงมาคือ ไม่มีปัญหาในการไปเข้าร่วมกิจกรรม ( $\bar{X} = 3.18$ ) ไม่มีผู้พาไปเข้าร่วมกิจกรรม ( $\bar{X} = 3.09$ ) และสุดท้าย คือ มีภารกิจในการดูแลลูกหลาน ( $\bar{X} = 2.83$ ) และ 2.3) ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสำคัญที่สุดคือ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเหงา เดือนละ 1 ครั้ง สถานที่การจัดกิจกรรม คือ วัดในหมู่บ้านหรือลานกว้างในหมู่บ้าน (ร้อยละ 22.10) รองลงมาคือ กิจกรรมส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับช่วงอายุ เดือนละ 1 ครั้ง สถานที่การจัดกิจกรรม คือ วัดในหมู่บ้าน (ร้อยละ 20) โรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ (ร้อยละ 15.78) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น สถานที่การจัดกิจกรรม คือ สำนักงานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลไตรตรังฯ (ร้อยละ 12.63) และสุดท้าย คือการตรวจสุขภาพอื่นๆนอกเหนือจากโรคเบาหวาน อาทิ มะเร็งเต้านม สารพิษในร่างกาย ปีละ 1 ครั้ง สถานที่การจัดกิจกรรม คืออาคารเอนกประสงค์ในหมู่บ้าน (ร้อยละ 7.36) ผู้วิจัยสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

การเข้าร่วมกิจกรรม	ร้อยละ	ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม	$\bar{X}$	ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม	ร้อยละ
สมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ	27.93	ด้านสุขภาพ	3.30	กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเหงา	22.10
กลุ่มออกกำลังกาย	22.52	ไม่มีพาหนะในการไปเข้าร่วมกิจกรรม	3.18	กิจกรรมส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับช่วงอายุ	20
กลุ่มแม่บ้าน/กลุ่มอาชีพ	18.32	ไม่มีผู้พาไปเข้าร่วมกิจกรรม	3.09	โรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ	15.78
กลุ่มกรรมการหมู่บ้าน	4.20	ภารกิจในการดูแลลูกหลาน	2.83	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น	12.63
				การตรวจสุขภาพ อื่นๆนอกเหนือ จากโรคเบาหวาน อาทิ มะเร็งเต้านม	7.36

3) แนวทางการจัดกิจกรรม พบว่า ผู้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรดำเนินรูปแบบกิจกรรมด้วยความสุขโดยใช้กิจกรรมนันทนาการสำคัญที่สุด คือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามจังหวะเพลง รองลงมาคือ กิจกรรมการส่งเสริมอาชีพ ต่อมาคือกิจกรรมการตรวจสุขภาพคัดกรองโรค และสุดท้ายคือ กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถึงแม้ว่าทุกหมู่บ้านในพื้นที่จะมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ แต่โดยภาพรวมการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุยังมีไม่เพียงพอ และขาดความน่าสนใจ สื่อกิจกรรมที่ความเหมาะสมกับผู้สูงอายุควรตอบสนองการใช้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนความรู้ของหน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบในพื้นที่ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลนครไตรตรัง เทศบาลปากดง ยังไม่สามารถบูรณาการการจัดกิจกรรมระหว่างหน่วยงาน และหน่วยงานกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผู้วิจัยมีข้อค้นพบเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆได้ เพราะผู้จัดกิจกรรมไม่มีพาหนะรับส่งผู้สูงอายุเพื่อไปเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ เนื่องจากผู้จัดกิจกรรมไม่มีงบประมาณเพียงพอในการจ้างพาหนะรับส่ง ประกอบกับผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าไม่ค่อยสะดวก ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆมากที่สุดผู้จัดกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการเตรียมพาหนะรับส่งผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ที่หน่วยงานตนเองรับผิดชอบอย่างครอบคลุม

### อภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง “แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร” ผู้วิจัยได้นำแนวคิด หลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า สำคัญที่สุด คือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับงานของเกศินี จุฑาวิจิตร และคณะ (2557) กับงานสโรชพันธุ์ สุภาวรรณ และชไมพร กาญจนกิจสกุล (2557) ที่ว่าสุขภาพร่างกายเป็นความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ

2. เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า 2.1) การเข้าร่วมกิจกรรม คือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มแม่บ้าน/กลุ่มอาชีพ และสุดท้าย คือกลุ่มกรรมการหมู่บ้าน 2.2) ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมคือผู้สูงอายุมีปัญหาในด้านสุขภาพมากที่สุด รองลงมาคือ ไม่มีพาหนะในการไปเข้าร่วมกิจกรรม ต่อมาคือไม่มีผู้พาไปเข้าร่วมกิจกรรม และ

สุดท้าย คือ มีภารกิจในการดูแลลูกหลาน และ 2.3) ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม ที่สำคัญที่สุดคือ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเหงา รองลงมาคือ กิจกรรมส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับช่วงอายุ ต่อมา คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น และสุดท้าย คือการตรวจสุขภาพ ดังนั้นการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรมุ่งเน้นไปที่ความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของลิตเติลจอห์น และฟอสส์ (Littlejohn, and Foss, 2008, p. 300) ได้เสนอไว้ว่าคนเราจะเลือกรับสื่อที่ตรงกับตนเองโดยการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุผู้สูงอายุจะเลือกเข้าร่วมสื่อกิจกรรมที่ตนเองสนใจ และสอดคล้องกับงานของนภา พวงรอด (2558) ที่ว่าปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางจิตสังคม และปัจจัยทางชีวภาพ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

3. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่าผู้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรดำเนินรูปแบบกิจกรรมด้วยความสุขโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ที่สำคัญที่สุด คือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามจังหวะเพลงสอดคล้องกับงานของพนม คลีฉายา (2555) ที่ว่าผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมการพักผ่อนคลายเครียด และข่าวสารความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ขอค้นพบเพิ่มเติมว่า การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุยังมีไม่เพียงพอ และขาดความน่าสนใจ สื่อกิจกรรมที่ความเหมาะสมกับผู้สูงอายุควรตอบสนองการใช้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนความรู้ของหน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบในพื้นที่ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลนครไตรตรัง เทศบาลปากดง ยังขาดการบูรณาการการจัดกิจกรรมระหว่างหน่วยงานด้วยกัน และหน่วยงานกลุ่มผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานของวรรณารด ดวงอุดม (2555) ที่ว่าการพัฒนาสื่อสำหรับผู้สูงอายุยังมีไม่เพียงพอ และขาดความน่าสนใจ สื่อที่ความเหมาะสมกับผู้สูงอายุควรตอบสนองการใช้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในด้านต่างๆได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนความรู้ หน่วยงานภาครัฐในระดับนโยบายต้องตระหนักถึงความสำคัญ และขาดการบูรณาการและขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบ กลไกที่มีอยู่ไม่เข้มแข็ง

### ข้อเสนอแนะ

1. รัฐบาลและกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรมีนโยบายอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม เพื่อส่งเสริมสนับสนุนงบประมาณโครงการพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อสร้างและพัฒนาศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเอง การนับถือของตนเอง และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่าในสังคม
2. องค์การบริหารส่วนตำบลและเทศบาลจังหวัดกำแพงเพชรควรมีนโยบายสนับสนุนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ดูแลรับผิดชอบของตนเองพร้อมทั้งหาแนวทางใหม่ๆ เพื่อพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ
3. ควรสร้างเป็นรูปแบบ และนำมาทดลองใช้กับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
4. ควรศึกษาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของหน่วยงานภาคเอกชนในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร เพื่อได้ผลการศึกษาที่ครอบคลุมมากขึ้น
5. ควรศึกษากลุ่มผู้สูงอายุนอกเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชรเพื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมระหว่างผู้สูงอายุในเขตอำเภอมือง กับผู้สูงอายุนอกเขตอำเภอมืองของจังหวัดกำแพงเพชร

### รายการอ้างอิง

- เกศินี จุฑาวิจิตร และคณะ. (2557). ผู้สูงอายุและสัมพันธ์สุขภาพกับครอบครัว: ภาพสะท้อนจากวรรณกรรมไทย. *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์*, 33 (1): 51-70.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). *ผู้สูงอายุ: ผู้สูงอายุทรัพยากรของสังคม*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- พนม คลีฉายา. (2555). *รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการข่าวสารการใช้สื่อและนิสัยการเปิดรับสื่อของผู้สูงอายุไทย*. ค้นคืนวันที่ 4 พฤศจิกายน 2559 จาก <http://library.cmu.ac.th/rsc/?newsdetail.php&id=654>
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ. (2546). *ประวัติ ความเป็นมา กระบวนการและขั้นตอนในการตราพระราชบัญญัติดังกล่าวของรัฐสภา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- นภา พวงรอด. (2558). การศึกษาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี. *วารสารมหาวิทยาลัย นราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 2,1 (มกราคม-มิถุนายน 2558): 63-74.
- ระพีพรรณ คำหอม และคณะ. (2547). *บทสรุปสำหรับผู้บริหารปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและให้คำปรึกษาแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรรณารด ดวงอุดม. (2555). การพัฒนาสื่อที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครและจังหวัดแพร่. *วารสารจิตนฤพนธ์*. 18, 34: 13-22.
- สโรชพันธุ์ สุภารัตน์และชไมพร กาญจนกิจสกุล. (2557). การประกอบสร้างภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์* 10,1: 93-136. ค้นคืนวันที่ 26 ตุลาคม 2559 จาก [http://www.social.nu.ac.th/jssnu/file/journal/2015\\_02\\_16\\_09\\_35\\_35.pdf](http://www.social.nu.ac.th/jssnu/file/journal/2015_02_16_09_35_35.pdf)
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่สิบ พ.ศ. 2550-2554*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2547). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.



- Ijekhuamhen, O.P. (2011). *The Information Seeking Behavior of the Elderly Persons in Igueben L.G.A, Edo State, Nigeria*. Retrieved Nov 4, 2016, from <http://www.slideshare.net/sazepatrick/my-project-31764790>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch M. (1974). Utilization of mass communication by the individual, *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research*. Beverly Hills, CA: Sage, (p19-p34).
- Littlejohn, S. W. & Foss, K. A. (2008). *Theories of Human Communication*. (9th ed.). Belmont, CA: Thomson/Wadsworth.
- Lertchanyarak, Oranuj. (2010). *Communication and Information Management Elderly Participants–Paper accepted for presentation at International Conference Future Imperatives of Communication and Information*. (Development & Social Change). Bangkok.