

การพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกาย
ของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

THE DEVELOPMENT OF RECREATIONAL ACTIVITIES TO BUILD MENTAL AND PHYSICAL
ABILITIES OF THE ELDERLY SCHOOL IN NORTHEASTERN REGION

บรรจง ลาวะลี

Banjong Lawalee

พระครูชัยรัตนการ

Phrakhuchairattanakorn

สุเทพ เมยไธสง

Suthep Maythaisong

จิราภรณ์ ผันสว่าง

Jiraporn Phansawang

อดิศักดิ์ ทุมอนันต์

Adisak Thumanan

ฉัตรชัย ชมชาวี

Chatchai Chomcharee

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus

E-mail : puyound1@hotmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 15 กุมภาพันธ์ 2564

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 18 เมษายน 2564

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 18 เมษายน 2564

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ 3) เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 450 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า 1. ระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจำแนกตามโรคประจำตัว ส่วนใหญ่คือ มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 54.67 จำแนกตามโรคกระดูกและข้อ ส่วนใหญ่คือ ข้อเข่า คิดเป็นร้อยละ 12.67 จำแนกตามการใช้ยา ส่วนใหญ่ คือ แพทย์สั่ง คิดเป็นร้อยละ 39.33 จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 86.44 และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 82.67 จำแนกตามการออกกำลังกายใน 6 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 84.00 จำแนก

ตามการออกกำลังกายเป็นประจำ ส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกายทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 37.11 2. รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุได้แก่ กิจกรรมการเดินจงกรม และกิจกรรมรำไม้พลองแบบประยุกต์ 3. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.10$, S.D.= .50)

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการ, สมรรถนะจิตใจและทางกาย, โรงเรียนผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The objective of this article research were 1) to study the level of mental and physical performance of the elderly in senior school. 2) to develop a model for organizing activities to enhance mental and physical capacities for the elderly in senior school 3) to evaluate the use of an activity model for enhancing mental and physical capacities in elderly schools in the Northeast region. The sample consisted of 450 subjects elderly people in the northeastern region. Statistics utilized for processing data embraced frequencies, percentages, means and standard deviations

The results showed that: 1. The level of mental and physical performance of the elderly in the elderly school Classified by most underlying diseases is congenital disease. Most of them were 54.67 percent classified by orthopedic disease, most were knee, 12.67 percent classified by drug use, most were prescription doctors, 39.33 percent classified by health behavior. Most of them do not smoke. Accounted for 86.44 percent and did not drink alcohol Accounted for 82.67 percent. Classified by exercise in the past 6 months, most of them were exercise, 84.00 percent classified by regular exercise, most of them were general exercise. Representing 37.11 percent. 2. The format of activities to enhance mental and physical performance for the elderly in the elderly school, namely walking meditation And an applied staff dance activity. 3. The elderly were satisfied with the activities for enhancing mental and physical performance in the elderly schools in the Northeast. Overall, it was at a high level with mean ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = .50).

Keywords: Recreational Activities, Build Mental and Physical Abilities, Elderly School

1. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยถือเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นั่นคือ ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ โดยในปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุสูงกว่า 60 ปีสูงถึงร้อยละ 15.6 ของประชากรทั้งประเทศ หรือ 10.42 ล้านคน และจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Completed Aged Society) เมื่อมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2563 ทั้งนี้ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) ในปี พ.ศ. 2578 ซึ่งประชากรที่สูงอายุจะมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมดนอกจากนี้จากข้อมูลการสำรวจการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2558 ยังพบว่า ผู้สูงอายุชาวไทยที่ทำงานมีสัดส่วนอยู่ร้อยละ 36.3 หรือคิดเป็นแรงงานสูงอายุ จำนวน 3.78 ล้านคน(บทที่ 1 ภาพรวมสถานการณ์ผู้สูงอายุ, ออนไลน์)

ปัญหาของผู้สูงอายุที่สำคัญ ได้แก่ 1) ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคภัยต่างๆ เบียดเบียน ทั้งโรคทางกาย และทางสมอง ผู้มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมองคือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า 2) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี ไม่มีลูกหลานดูแลอุปการะเลี้ยงดู อาจจะไม่มียาได้ หรือรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ อาจจะไม่มียาที่อยู่อาศัย ทำให้ได้รับความลำบาก 3) ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัย และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และเพื่อให้เข้ากันได้กับเยาวชนรุ่นใหม่ 4) ปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการ ตำแหน่งสูงซึ่งเคยมีอำนาจและบริวารแวดล้อม เมื่อเกษียณอายุราชการ อาจเสียดายอำนาจและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคนมีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก่าล้าสมัย พูดไม่รู้เรื่องและไม่มีประโยชน์ 5) ปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะไม่สามารถได้รับความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกเหงาอ้างว้าง และอาจจะมีอาการวิตกกังวลต่างๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลาน และญาติพี่น้องทอดทิ้ง กังวลในเรื่องความตาย ผู้สูงอายุมักมีอาการเปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง ผู้สูงอายุบางคน ก็ยังมีความต้องการความสุขทางโลกีย์ ซึ่งไม่เหมาะสมกับวัยของตนทำให้ได้รับความผิดหวัง 6) ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาผู้สูงอายุที่น่าเป็นห่วงคือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรม ในอดีตจะเป็นครอบครัวใหญ่ที่เรียกว่า ครอบครัวขยาย ทำให้มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น และเกิดความอบอุ่น ระหว่างพ่อ แม่ และลูกหลาน ในปัจจุบันครอบครัวคนไทย โดยเฉพาะในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานจะมาทำงานในเขตเมืองทิ้งพ่อแม่ให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแล และได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา 7) ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง ปัจจุบันความเปลี่ยนแปลงจากภาวะทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม ทำให้เยาวชนมีความกตเวทิต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ น้อยลง ผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแล ต้องอาศัยสถานสงเคราะห์คนชรา(สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ออนไลน์)

ทั้งนี้ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญของเรื่องผู้สูงอายุ โดยได้กำหนดให้มีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ปัจจุบันมี 2 คือ ฉบับ ฉบับที่ 1 พ.ศ.2525 – 2544 และฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545 – 2564 จากการประมวลและสังเคราะห์ผลการระดมความคิดและวิพากษ์แผนผู้สูงอายุฯ นำไปสู่แนวคิดพื้นฐานของผู้สูงอายุอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ฉบับปรับปรุง โดยมีปรัชญาว่า ผู้สูงอายุไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคม แต่สามารถมีส่วนร่วมเป็นพลังพัฒนาสังคม จึงควรได้รับการส่งเสริมและเกื้อกูลจากครอบครัว ชุมชน และรัฐ ให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีให้นานที่สุด ขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่ประสบความทุกข์ยากต้องได้รับการเกื้อกูลจากครอบครัว ชุมชน สังคม และรัฐอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม การสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมโดยการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ได้แก่ 1) ประชากรช่วยตนเอง 2) ครอบครัวดูแล 3) ชุมชนช่วยเกื้อกูล 4) สังคม และรัฐสนับสนุน ทั้งนี้โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ควรมีการ บูรณาการให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง ภายใต้วิสัยทัศน์ที่ว่า “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553, 29) จะเห็นได้ว่าการดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของคนทุกระดับและทุกหน่วยงาน

จากสภาพปัจจุบันและปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการฝึกกิจกรรมโดยประยุกต์ใช้การเดินจงกรม กิจกรรมเข้าจังหวะ การรำไม้พลอง และการรำผ้าขาวม้า เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้ตามอัธยาศัย มีความสุข สนุกสนาน เน้นความรู้ที่จะช่วยพัฒนาทักษะต่างๆ ให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และรู้เท่าทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง รวมไปถึงพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2.2 เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2.3 เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยกำหนดเวลาเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาในระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการกิจกรรมเพื่อสร้างระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ระยะที่ 3 ทดลองใช้และประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปในจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 224,131 คน จังหวัดมหาสารคาม จำนวนทั้งสิ้น 164,249 คน จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 157,564 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562, ออนไลน์) รวมทั้งสิ้น 545,944 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 450 คน โดยการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และเลือกตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 40 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับการวิจัยครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

3.4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 ได้แก่ แบบสอบถามแบบระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีลักษณะเป็นประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อมูลสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3.4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หลังการฝึกอบรมและการเข้าร่วมกิจกรรม

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ไว้ดังนี้

3.3.1 นำหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาภูฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างวิจัย

3.3.2 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยคณะผู้วิจัย

3.3.3 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

3.4.1 นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาแล้วนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้วนำมาจัดระเบียบข้อมูลแล้วดำเนินการให้คะแนนตามเกณฑ์

3.4.2 นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

1) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ ด้วยค่าร้อยละ

2) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยการแจกแจงความถี่ ด้วยค่าร้อยละ

3) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้ความถี่ (Frequency)

3.4.3 นำเสนอผลการวิจัยโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

3.5 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. ผลการวิจัย

4.1 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1 ระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 450 คน ส่วนใหญ่เป็นหญิง จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 56.22 และเป็นเพศชาย จำนวน 197 คิดเป็นร้อยละ 43.78 อายุส่วนใหญ่อยู่อายุ 60-65 ปี จำนวน 269 คน คิดเป็นร้อยละ 59.78 รองลงมาอายุ 66-70 ปี จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 25.78 และน้อยสุดคือ อายุ 76 ปีขึ้นไปจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ระดับการศึกษา ประถมศึกษา จำนวน 349 คน คิดเป็นร้อยละ 77.56 รองลงมาคือ ระดับการศึกษามัธยมศึกษา/ปวช. จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 และน้อยสุดคือ ไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.89 อาชีพส่วนใหญ่ คือ ทำนา/ทำสวน/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์ จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 36.44 รองลงมาคือ ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 26.89 และน้อยสุดคือ อาชีพอื่นๆ จำนวน 9 คิดเป็นร้อยละ 2.00 และความเหมาะสมของลักษณะที่อยู่อาศัยสำหรับกิจกรรมการรับประทาน ส่วนใหญ่ คือ นั่งกินที่โต๊ะอาหาร จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 50.67 รองลงมาคือ นั่งกินกับพื้น จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 44.67 และน้อยสุดคือ อื่นๆ จำนวน 21 คิดเป็นร้อยละ 4.66 กิจกรรมการขับถ่าย ส่วนใหญ่ คือ ใช้ส้วมชักโครก จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 53.56 รองลงมาคือ ใช้ส้วมนั่งยองๆ จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 41.77 และน้อยสุดคือ อื่นๆ จำนวน 21 คิดเป็นร้อยละ 4.67 กิจกรรมการเคลื่อนไหว/การเคลื่อนย้ายตัว ส่วนใหญ่ คือ มีพื้นต่างระดับ จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 47.78 รองลงมาคือ ทางลาดชันมาก จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 38.67 และน้อยสุดคือ อื่นๆ จำนวน 14 คิดเป็นร้อยละ 3.11 กิจกรรมการนอน ส่วนใหญ่ คือ นอนเตียงเตี้ยเกินไป จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 33.78 รองลงมาคือ นอนเตียงพอดี จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 32.67 และน้อยสุดคือ อื่นๆ จำนวน 7 คิดเป็นร้อยละ 1.55

ตอนที่ 2 ข้อมูลสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 450 คน จำแนกตามโรคประจำตัว ส่วนใหญ่คือ มีโรคประจำตัว จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 54.67 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 45.33 จำแนกตามโรคกระดูกและข้อ ส่วนใหญ่ คือ ข้อเข่า จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 12.67 รองลงมาคือ ข้อเท้า จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33 และน้อยที่สุดคือ อื่นๆ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.44 จำแนกตามการไ้ยา ส่วนใหญ่ คือ แพทย์สั่งจำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 39.33 รองลงมาคือ ใช้ยา จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 29.78 และน้อยที่สุดคือ ซื้อยากินเอง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 5.78 จำแนกตามพฤติกรรมการสุขภาพ ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ จำนวน 389 คน คิดเป็นร้อยละ 86.44 และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 82.67 จำแนกตามการออกกำลังกายใน 6 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกาย จำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 84.00 และไม่ออกกำลังกาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 จำแนกตามการออกกำลังกายเป็นประจำ ส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกายทั่วไป จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 37.11 รองลงมาคือ การเดิน จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 21.11 และน้อยที่สุดคือ การยกน้ำหนัก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.44

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า 1)ประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 244 คน มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียงลำดับตามความถี่จากมากไปหาน้อย คือ ควรมีการจัดกิจกรรมเดินจงกรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีจัดกิจกรรมศึกษาสัจธรรม คติธรรม ธรรมะ และคำสอนทางศาสนาปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิภาวนา ควรมีการกิจกรรมพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันควรมีการกิจกรรมพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันควรมีการกิจกรรมให้ความรู้ผู้ดูแลผู้สูงอายุครอบครัวควรมีการกิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข เช่น การฝึกสมาธิโยคะ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติ การร้องเพลงเต้นรำ ควรมีการกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น งานอดิเรก งานประดิษฐ์ งานฝีมือ และควรมีการกิจกรรมนันทนาการประเภทศึกษาประเพณีวัฒนธรรม ตามลำดับ 2)ประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 185 คน มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียงลำดับตามความถี่จากมากไปหาน้อย คือ ควรมีการจัดกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ รำไม้พลอง กิจกรรมเข้าจังหวะ ควรมีการจัดกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ ควรมีการจัดกิจกรรมการเดินออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพผู้สูงอายุ ควรมีการจัดกิจกรรมการปั่นจักรยานและควรมีการกิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกาย ตามลำดับ

4.2 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการกิจกรรมเพื่อสร้างระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

จากผลการวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนารูปแบบการกิจกรรมเพื่อสร้างระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยแบ่งเป็น 2 กิจกรรมดังนี้ 1)กิจกรรมการเดินจงกรม เพื่อสร้างสมรรถนะทางจิตใจและ 2)กิจกรรมรำไม้พลองแบบประยุกต์ เพื่อสร้างสมรรถนะทางกาย

4.3 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 3 ผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจ และทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกาย ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.10$, S.D.= .50) เมื่อเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ข้อที่ 8 ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองใช้รูปแบบฯ มีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.48$, S.D.= .84) รองลงมา ข้อที่ 5 รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น ทำให้เกิดความมั่นใจและคล่องตัวในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.38$, S.D.= .85) และน้อยสุด ข้อที่ 9 ผู้สูงอายุมีความเข้าใจต่อขั้นตอนของรูปแบบฯ ที่พัฒนาแล้วเป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.51$, S.D.=.73)

5. อภิปรายผล

จากข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยเรื่องนี้แล้ว ผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

5.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิจัยระยะที่ 1 แบ่งเป็น 2 กิจกรรมดังนี้ 1) กิจกรรมการเดินจงกรม เพื่อสร้างสมรรถนะทางจิตใจ และ 2) กิจกรรมรำไม้พลองแบบประยุกต์ เพื่อสร้างสมรรถนะทางกาย ที่เป็นเช่นนี้สามารถอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ลำดับแรก คือ ควรมีการจัดกิจกรรมเดินจงกรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ลำดับแรก คือ ควรมีการจัดกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการการเดินรำ ไม้พลอง กิจกรรมเข้าจังหวะจึงทำให้ผู้วิจัยนำผลการวิจัยดังกล่าวไปพัฒนาให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการศึกษาของธนิศ ลิเลิศ, ประชญ กิ่งมิ่งแธ, บุษกร สุขแสน (2562, 2608-2609) ได้ศึกษารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี โดยภาพรวมพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับปัญหาจากน้อยไปหามาก ลำดับที่ 1 กิจกรรมการเดิน ลำดับที่ 2 กิจกรรมการวิ่ง ลำดับที่ 3 กิจกรรมการเต้นแอโรบิค ลำดับที่ 4 กิจกรรมการรำมวยจีน ส่วนค่าเฉลี่ยความต้องการ ลำดับที่ 1 กิจกรรมการเดิน ลำดับที่ 2 กิจกรรมรำไม้พลอง ลำดับที่ 3 กิจกรรมลีลาศ จะเห็นว่าการเดินเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการเดินเป็นกิจกรรมที่ง่าย ปลอดภัย ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ผลการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี พบว่า มี 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมการรำไม้พลองออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 3) กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 4) กิจกรรมการเต้นแอโรบิคออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 5) กิจกรรมการรำมวยจีนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 6) กิจกรรมลีลาศออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของภูชิต สุวรรณวัฒน์ (2550, 56) ได้ศึกษาผลการฝึกเดินจงกรมที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกเดินจงกรมตามโปรแกรมการฝึกที่ประยุกต์จากท่าการเดินจงกรมตามแบบของ ดร.สิริกรินชัยวันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 วันจำนวน 8 สัปดาห์สามารถพัฒนาการทรงตัวของผู้สูงอายุ เพศชาย ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของกิตตา ปรีตถจริยา (2557, 35-42) ได้ทำการวิจัยและพัฒนาชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่า 1) ภายหลังสิ้นสุดกระบวนการวิจัยและพัฒนา ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาระดับสมบูรณ์ประกอบด้วยกิจกรรมภาคปฏิบัติ 4 กิจกรรม กิจกรรมภาคทฤษฎี 7 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการ

ฝึกอบรวมรวม 24 ชั่วโมง 2) ชุดฝึกอบรวมการบริหารจิตตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นผ่านเกณฑ์การประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของกิจกรรมต่าง โดยมีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 และ 1.00 ภายหลังการทดลองใช้โครงสร้างชุดฝึกอบรวมการบริหารจิตตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดในกิจกรรมการฝึกอบรวมทั้งกิจกรรมภาคทฤษฎีในการฟังธรรมบรรยาย และกิจกรรมภาคปฏิบัติในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเมตตาภาวนา นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่าการฝึกอบรวมนี้ทำให้ตนได้รับความรู้ความเข้าใจต่อหลักธรรมบุญสิกขาเพิ่มมากขึ้น มีสมาธิจ่อจอกับสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบัน มีจิตใจที่สงบสุขมากขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง และมีความอดทนมากขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุกัญญา พูลโพธิ์กลาง (2562, 95) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายโดยการรำไม้พลองต่อสมรรถภาพทางกายและอาการปวดหลังของผู้สูงอายุ พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายกลุ่มทดลองด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทดสอบด้วยวิธีการนั่งงอตัว และด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทดสอบด้วยวิธีการแตะมือด้านหลังหลังการทดลองมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.05) ส่วนด้านขนาดของร่างกาย หลังการทดลองไม่พบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value > 0.05) ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความปวดหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.83 (S.D.=0.648) และ 3.73 (S.D.=0.944) เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.05) ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการรำไม้พลองทำให้สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุดีขึ้นและการปวดหลังลดลง แต่ยังคงต้องมีการติดตามผลและความเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายและอาการปวดหลังของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ยั่งยืนต่อไป และสอดคล้องกับผลการศึกษาของโชติกา สัตนาโค, จุฬารณม์ ไสตะ (2560, 32-47) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 66 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 33 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 33 คน มีระยะเวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และการบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน กิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายประกอบสื่อ การออกกำลังกาย การเดินจงกรม และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มด้วยสถิติ Paired Sample t-test เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independent Sample t-test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และค่าความเชื่อมั่นที่ 95%CI พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของด้านความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001)

5.2 ผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.10$, S.D.= .50) ที่เป็นเช่นนี้สามารถอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมที่จัดขึ้นมีระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองใช้รูปแบบมีความเหมาะสมรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อ

เสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น ทำให้เกิดความมั่นใจและคล่องตัวในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุและผู้สูงอายุมีความเข้าใจต่อขั้นตอนของรูปแบบที่พัฒนาแล้วเป็นอย่างดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของธนิต สีเลิศ, ประจัญ กิ่งมิ่งแส, บุษกร สุขแสน (2562, 2608-2609) ได้ศึกษารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่าผลการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี พบว่า มี 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมการรำไม้พลองออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 3) กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 4) กิจกรรมการเต้นแอโรบิคออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 5) กิจกรรมการรำมวยจีนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 6) กิจกรรมลีลาศออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้การทดลองและประเมินรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานีพบว่า การทดสอบความรู้ก่อนทดลองและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 4.10 คะแนน และ 9.40 คะแนนตามลำดับ เมื่อเปรียบค่าคะแนนระหว่างก่อนและหลัง พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปว่า การทดลองและประเมินผลรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี ผ่านการประเมิน สามารถนำไปปฏิบัติจริงได้

จากผลการพัฒนารูปแบบการกิจกรรมเพื่อสร้างระดับสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แบ่งเป็น 2 กิจกรรม ดังนี้ 1)กิจกรรมการเดินจงกรม เพื่อสร้างสมรรถนะทางจิตใจ ซึ่ง การเดินจงกรม หมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถและอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน วิธีเดินจงกรม มี 6 จังหวะ ดังนี้ 1) วิธีเดินจงกรม 1 ระยะ (ขวา ย่างหน้า ข้าย่างหน้า) 2) วิธีเดินจงกรม 2 ระยะ (ยกหน้า เขยิบหน้า) 3) วิธีเดินจงกรม 3 ระยะ (ยกหน้า ย่างหน้า เขยิบหน้า) 4) วิธีเดินจงกรม 4 ระยะ (ยกหน้า ย่างหน้า เขยิบหน้า) 5) วิธีเดินจงกรม 5 ระยะ (ยกหน้า ย่างหน้า เขยิบหน้า) 6) วิธีเดินจงกรม 6 ระยะ (ยกหน้า ย่างหน้า เขยิบหน้า) และ 2)กิจกรรมรำไม้พลองแบบประยุกต์ เพื่อสร้างสมรรถนะทางกาย มี 12 ท่า ดังนี้ ท่าที่ 1 เขย่าเข่า ท่าที่ 2 เหวี่ยงข้าง ท่าที่ 3 พายเรือ ท่าที่ 4 หมุนกาย/หมุนเอว ท่าที่ 5 ตาซัง ท่าที่ 6 ว่ายน้ำ วัตวา ท่าที่ 7 กรรเชียงถอยหลัง ท่าที่ 8 ดาวดิ่งส์ ท่าที่ 9 นกบิน ท่าที่ 10 ทศกัณฐ์/โยกตัว ท่าที่ 11 ยกน้ำหนัก/จับไม้ข้ามหัว ท่าที่ 12 นวดตัว ซึ่งในการจัดกิจกรรมดังกล่าวต้องคำนึงถึงสุขภาพ ร่างกาย และความปลอดภัยของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยและสามารถบูรณาการได้ตามความเหมาะสมกับบริบทพื้นที่ที่นำกิจกรรมดังกล่าวไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังวิสัยทัศน์ที่ว่า “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม”

6. ข้อเสนอแนะ

จากสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลดังกล่าวมาแล้ว มีข้อค้นพบ (Fact Finding) ที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ จึงนำมาจัดทำเป็นข้อเสนอแนะเป็น 3 ระดับ ดังนี้

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

6.1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ควรกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมในการส่งเสริมและสนับสนุนให้โรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุได้นำเอารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ทั้ง 2 กิจกรรมไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสมรรถภาพผู้สูงอายุตามบริบทพื้นที่ และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

6.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

6.2.1 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงความต้องการ ความสามารถ และความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งควรให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

6.2.2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมควรมีความพร้อมทางด้านจิตใจและทางกายเพื่อให้การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปอย่างมีความสุขไม่เกิดความเครียด

6.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

6.3.1 ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา สาเหตุ และการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเพื่อศึกษาข้อมูลเชิงลึก

6.3.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง “รูปแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นเพื่อเปรียบเทียบผลสำเร็จของการดำเนินงาน”

บรรณานุกรม

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563. จาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/275>.

กิตตา ปรัดถจริยา. (2557). การวิจัยและพัฒนาชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 3, หน้า 35-42.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพปัญญาวิสัย.

โชติกา สัตนาโค, จุฬารัตน์ โสตะ (2560). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง. วารสารการพยาบาลและการศึกษา ปีที่ 10 ฉบับที่ 4 หน้า 32-47.

ธนิต สีสเลิศ, ประจัญ กิ่งมิ่งแฮ, บุษกร สุขแสน. (2562). รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 5 หน้า 2608-2609.

บทที่ 1 ภาพรวมสถานการณ์ผู้สูงอายุ. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563. จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1531117529-123_3.pdf.

ภูชิต สุวรรณวัฒน์. (2550). ผลการฝึกเดินจงกรมที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ออนไลน์). การเปลี่ยนแปลงและการเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563. จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic001.php>.

สุกัญญา พูลโพธิ์กลาง. (2562). ผลของการออกกำลังกายโดยการรำไม้พลองต่อสมรรถภาพทางกายและอาการปวดหลังของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสาธารณสุข ปีที่ 33 ฉบับที่ 3, หน้า 95-113.