

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของ ผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

The Model of Recreation Activities on Stress Management of Older Persons in Chanthaburi Province

ธนพล ถาวรศิลป์

Thanapol Thavornsil

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตจันทบุรี คณะเทคโนโลยีสังคม

Rajamangala University of Technology Tawan-ok Chanthaburi Campus

thanapol.6827@gmail.com

Received: July 11, 2021

Revised: September 9, 2021

Accepted: October 11, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี โดยการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อยู่ในจังหวัดจันทบุรี ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถร่วมกิจกรรมได้ด้วยความสะดวก จำนวน 40 คน โดยวิธีการสุ่มเฉพาะ แบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ชุดดังนี้ 1) แบบวัดระดับ ความเครียด โดยการใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST- 20) กรมสุขภาพจิต 2) โปรแกรม กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ คุณภาพ เครื่องมือวิจัย แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST- 20) กรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.95 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด และ (t-test) (Paired Samples T-test)

ผลการศึกษาพบว่า 1) ส่วนใหญ่เป็นเพศชายมีอายุ 81 ปีขึ้นไป มีสถานภาพแต่งงานแล้วจบการศึกษา ระดับประถมศึกษา มีอาชีพรับจ้างทั่วไป และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว 2) ระดับความเครียดของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดลดลง มีค่าสถิติการทดสอบที่เท่ากับ 15.95 ที่ระดับ นัยสำคัญทางสถิติ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ส่งผลช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ทำให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกีฬาภูมิปัญญาไทยมากยิ่งขึ้น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีจิตใจความเป็นไทย มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไทยอันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแสดงถึงความเป็นชาติไทยอันจะส่งผลถึงความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนของสังคมไทยและหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อไป

คำสำคัญ: นันทนาการ กีฬาภูมิปัญญาไทย การจัดการความเครียด ผู้สูงอายุ

Abstract

The work was a semi-experimental research. It aimed to study the stress level of the elderly in Chanthaburi province through Thai local sports. The samples in the research were 40 people aged over 60 who could participate in the activities. The subjects were obtained by a purposive sampling. The research instruments were divided into two sets: 1) the stress gauging instrument, 2) the recreational activity program on Thai local sports. The instrument had a confidence value equivalent to 0.95. The recreational program had confidence value equivalent to 0.93. Statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The study found that: 1) A majority of the subjects were males aged over 81, married, completed a primary education and suffered from personal diseases. 2) As for the stress level of the subjects following their participation in the program, it was found that their stress level was down; statistical value was equivalent to 15.95 with a statistical significance of .05. It can be concluded that the recreational activities in the study had a positive effect on the subjects' mental health. With the recreational activities performed correctly and suitably, the elderly under study had a better life quality, and stronger mental states.

Keywords: Recreation, Thai Local Sports, Stress Management, the Elderly

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปอย่างมาก ทั้งทางด้านประเพณีวัฒนธรรม การเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา เทคโนโลยีทางด้านข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ส่งผลให้ประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีอัตราการตายลดลง และมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น องค์การสหประชาชาติรายงานว่า ในปี พ.ศ. 2559 ผู้สูงอายุทั่วโลกมีประมาณ 737 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 1,963 ล้านคน หรือร้อยละ 22 ในปี พ.ศ. 2593 สอดคล้องกับจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทย ที่ปัจจุบันมีมากกว่า 7 ล้านคนหรือกว่าร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ โดยคาดว่าในปี พ.ศ. 2593 จะเพิ่มเป็น 19 ล้านคน หรือร้อยละ 26 ของประชากรทั้งประเทศ นอกจากนี้ประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วแล้วยังพบว่า ทั้งจำนวนและสัดส่วนของประชากรที่เป็นผู้สูงอายุวัยปลาย หรืออายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกันจากการคาดประมาณประชากร พบว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุวัยปลายจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ 13 ของประชากรสูงอายุทั้งหมดในปี พ.ศ. 2553 เป็นเกือบ 1 ใน 5 ของประชากรสูงอายุในปี พ.ศ. 2573 การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุในวัยปลายนี้น่าจะสะท้อนถึงการเพิ่มขึ้นของประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิงทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ รวมทั้งการที่อายุที่ยืนยาวขึ้นกลับตามมาด้วยการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังยาวนานขึ้น และโอกาสที่จะอยู่ในภาวะพึ่งพาอันเนื่องมาจากการทุพพลภาพมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นการเข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทยเป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยากโดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายการเตรียมความพร้อมของระบบเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ จะทำให้เราเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และทันกาล

เศรษฐกิจผู้สูงอายุเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจให้กับประเทศไทยจากการที่ประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ซึ่งทำให้ประเทศเผชิญปัญหาการขาดทรัพยากรบุคคลในวัยแรงงาน การจัดสวัสดิการให้ผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก การดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ การขาดสินค้าอุปโภคบริโภค และการบริการสำหรับผู้สูงอายุ รัฐจึงจำเป็นต้องปฏิรูปเศรษฐกิจและสังคม โดยสนับสนุนนโยบายการเพิ่มกำลังแรงงานผู้สูงอายุ ส่งเสริมการออมของประชากร เพื่อสร้างความมั่นคงในช่วงบั้นปลายของชีวิต ส่งเสริมให้ประชากรที่เข้าสู่วัยสูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ รวมทั้งส่งเสริมการพัฒนาผลิตภัณฑ์นวัตกรรมที่สามารถรองรับความต้องการและตอบสนองกับการใช้งานของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรมภาคการผลิตและบริการ ทั้งนี้ เพื่อสร้างตลาดใหม่ที่เน้นผู้บริโภคเป็นผู้สูงอายุ ทั้งในประเทศประชาคมอาเซียนและประชาคมโลกจากการสำรวจความต้องการผู้สูงอายุของประเทศไทย พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการสำคัญใน 4 เรื่อง ได้แก่ 1) ด้านสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เครือญาติ เพื่อน 2) สุขภาวะ 3) เงินและรายได้ 4) สิ่งแวดล้อม เช่น ที่อยู่อาศัย ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง สามารถแบ่งกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ 1) กลุ่ม “ติดสังคม” หรือเรียก กลุ่มสุขภาพที่ดี (Active aging) ผู้สูงอายุกลุ่ม “ติดสังคม” เป็นกลุ่มที่มีศักยภาพสร้างผลผลิตทางเศรษฐกิจให้แก่ประเทศ และดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดีให้นานที่สุด ซึ่งกลุ่มนี้มีจำนวนร้อยละ 79.5 ของผู้สูงอายุทั้งหมด 2) กลุ่ม “ติดบ้าน” เป็นผู้สูงอายุที่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง แต่มีปัญหาในการเคลื่อนที่เมื่อต้องออกไปนอกบ้าน จึงไม่สะดวกที่จะออกนอกบ้าน และ 3) กลุ่ม “ติดเตียง” เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุ “ติดบ้าน” และ “ติดเตียง” ได้รับการดูแลสุขภาพและการดูแลที่มีคุณภาพ โดยนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาเป็นเครื่องมือช่วย กลุ่มนี้มีจำนวนร้อยละ 20.4 ของผู้สูงอายุทั้งหมด

การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุ รวมทั้งภารกิจในการดูแลด้านต่าง ๆ ที่ตามมา เป็นสิ่งที่ภาครัฐให้ความสำคัญมาตลอดจนเมื่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายพัฒนาไปถึงจุดที่สุดของการเจริญเติบโตแล้วหลังจากนั้นก็จะมีกระบวนการเสื่อมของเซลล์และระบบในร่างกาย ซึ่งในขณะนี้ถือว่าเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ในรูปของการแก่ (Ageing) ซึ่งในทางชีววิทยา ความแก่หรือชราภาพ หมายถึงการสูญเสียความสามารถในการทำงานทางสรีรวิทยาของร่างกายที่ลดลงจนในที่สุดทำให้สิ่งมีชีวิตถึงแก่ความตาย (Ageing is defined as a progressive loss of physiological capacities that culminate in death) ความเสื่อมของอวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายนั้นไม่ได้เสื่อมในอัตราเดียวกัน แต่มักจะ เห็นเป็นความเสื่อมหรือแก่อย่างชัดเจนเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไปอย่างไรก็ตามอัตราความแก่ในแต่ละบุคคล และในประชากรต่างเผ่าพันธุ์ก็ยิ่งแตกต่างกัน เพื่อให้ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจ ตรงกันในด้านที่จะกำหนดหลักการและการศึกษาต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนด ว่าอายุ 60 ปีเป็นอายุเริ่มต้นของ “วัยสูงอายุ” (ในยุโรปและอเมริกาเหนือกำหนด 65 ปี) ประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของจำนวนประชากรทั้งหมด จะนับว่าประเทศนั้น ได้ เข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” แล้ว ในปี พ.ศ. 2556 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปประมาณ ร้อยละ 9.9 ดังนั้นประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” แล้วลักษณะเดียวกันประชากร ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพที่มีความมั่นคง และมีรายได้เพิ่ม มากขึ้น ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีทางการแพทย์ ที่ได้รับการ พัฒนาไปอย่างมาก ตลอดจนด้านการรักษาพยาบาลได้มีวิธีการป้องกันการรักษาโรคร้าย ไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย ทำให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อัตราการตายลดลงแต่สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลปัจจุบันผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะถูกทอดทิ้ง เนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วิถีชีวิต และครอบครัวที่เคยอยู่อย่างอบอุ่น มีความเอื้ออาทร เอาใจใส่กัน กลับกลายมาเป็นวิถีชีวิตแบบสังคมเมืองมากขึ้น ต่างคนต่างอยู่ บทบาท ความสำคัญของผู้สูงอายุจึงลดน้อยลงไป ซึ่งการอยู่ในสภาวะของการไร้บทบาทนี้เป็นปัจจัยสำคัญ ประการหนึ่งที่กระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุทำให้เกิดความเครียด เสียความเชื่อมั่นและขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ปัญหาที่สำคัญของ

ผู้สูงอายุทางด้านจิตใจนับเป็นปัญหาใหญ่ที่พบว่าคนในครอบครัวมักใช้คำพูด การกระทำที่มีผลต่อทางอารมณ์ ให้สะท้อนจิตใจต่อผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำซึ่งเป็นปัญหาที่สืบ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย สำหรับปัญหาด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ง่ายปัญหาและโรคที่พบบ่อย เช่น นอนไม่หลับ อาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อการปฏิบัติภารกิจประจำวันในการช่วยเหลือตนเองลดน้อยลง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ส่วนปัญหาด้านจิตใจเป็นผลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ความวิตกกังวลต่อความเจ็บป่วย อารมณ์ไม่มั่นคงโกรธง่าย หงุดหงิด รู้สึกเครียด ซึมเศร้า หวาดระแวง ท้อแท้หลงผิด หลงลืมสมองเสื่อม และปัญหาทางด้านสังคม ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่สูญเสียบทบาทหน้าที่การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด การสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต

ปัญหาเหล่านี้ถือเป็นปัญหาทางสังคมที่จะต้องร่วมกันช่วยแก้ไข ซึ่งปัจจัยหลักที่สำคัญของการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุต้องเกิดจากความร่วมมือของครอบครัว สังคม และผู้สูงอายุเอง โดยกรมสุขภาพจิตได้วางแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2565) ไว้ เพื่อที่จะช่วยส่งเสริม ผู้สูงอายุให้พัฒนางาน หรือบุคลากรผู้สูงอายุที่มีคุณภาพด้วยการพัฒนาองค์ความรู้ผู้สูงอายุตามแผน ผู้สูงอายุแห่งชาติ ดังนั้นต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของผู้สูงอายุเสมอ ด้วยสิ่งที่ท้าทายหลาย ๆ ด้าน เพื่อลดปัญหาความเครียด โดยพยายามทำกิจกรรมสร้างสรรค์พยายามคงกิจกรรมทางปัญญาความคิด เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนและอีก ทั้งการทำกิจกรรมนันทนาการ อาจทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่นท้าทาย และกระตุ้นเตือน เปลี่ยนแนวความคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น ทั้งหมดจะทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอและมีชีวิตชีวา การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่ว่ารูปแบบใด จะเป็นการดี ถ้าได้ร่วมกลุ่มหรือชมรมกับผู้อื่น เพราะไม่ใช่แต่เพียงการเรียนรู้หรือการสอนผู้อื่นเท่านั้น แต่ผู้เข้าร่วมจะได้สัมผัสกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน สอดคล้องกับกีฬาภูมิปัญญาไทย ที่บรรพชนไทยค้นคิด และถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน บางชนิดกลายเป็นตำนาน และความทรงจำ และ บางชนิดยังคงมีการเล่นกันอยู่ แม้ว่าจะถูกปรับเปลี่ยนไปให้ทันสมัยก็ตาม แต่ด้วยความสำคัญของความเป็นไทยเราควรร่วมกันสนับสนุนและร่วมส่งเสริม ภูมิปัญญากีฬาไทย ให้อนุชนรุ่นหลังได้รู้จัก และร่วมกันอนุรักษ์ต่อไปรวมถึงการละเล่นแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวกายอาการเป็นหลัก อาจจะมีดนตรีการขับร้องหรือการฟ้อนรำประกอบการเล่น มีจุดมุ่งหมาย เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ในโอกาสต่าง ๆ การเล่นบางชนิดได้รับการถ่ายทอดสืบสานต่อกันมา และปรับปรุง เปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนารูปแบบอย่างต่อเนื่องจนมีลักษณะเฉพาะถิ่นซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุข สนุกสนานไม่เกิดความคิดอื่นใด

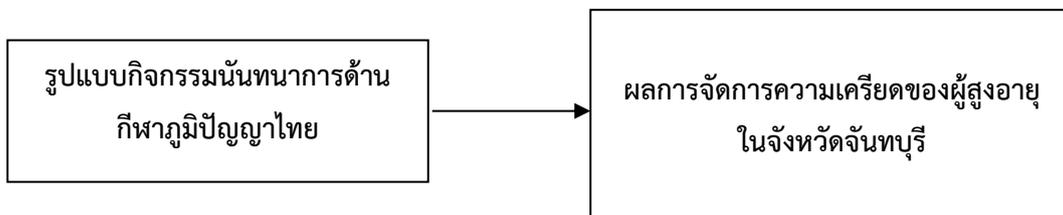
จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา ภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ซึ่งจะเป็นแนวทาง ให้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาในการวางแผนและให้การส่งเสริมสนับสนุน การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี
3. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ได้มีการสำรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง หรือ Quasi-Experimental Design และให้ผู้ตอบกรอกคำตอบเองในแบบสอบถาม (Self-administered Questionnaire) เป็นการค้นคว้าหาความจริงที่มุ่งอธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรโดยมีการจัดกระทำ (Manipulation) กับตัวแปรอิสระภายใต้เงื่อนไขที่ผู้วิจัยจัดขึ้น แล้วติดตามผล การเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตาม โดยไม่มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Randomization) และ/หรือ การควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (Control extraneous variables) จึงไม่สามารถบอกความเป็นเหตุเป็นผลได้ชัดเจนเหมือนการวิจัยเชิงทดลองจริง แต่มีความยืดหยุ่นและเป็นธรรมชาติมากกว่า วิจัยประเภทนี้จึงมีความตรงภายนอก คือการนำผลวิจัยไปอ้างอิงสู่ประชากรได้มากกว่าวิจัยทดลองจริงเมื่อเปรียบเทียบกับลักษณะของวิจัยกึ่งทดลองกับวิจัยเชิงทดลองจริงแล้ว

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุที่อยู่ในสมาคมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน โดยวิธีการสุ่มเฉพาะแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติดังนี้ 1) คุณสมบัติในการคัดเลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria) ได้แก่ 1.1) ผู้สูงอายุที่อยู่ในสมาคมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในวันที่ทำการคัดเลือก 1.2) อ่านและเขียนภาษาไทยได้ 2) คุณสมบัติในการคัดออก (Exclusion criteria) ได้แก่ 2.1) มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่แพทย์พิจารณาเห็นว่าไม่ควรเข้าร่วมกิจกรรม เช่น โรคความดันโลหิตสูงวิกฤต โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน โรคหัวใจล้มเหลว 3) คุณสมบัติในการยุติการเข้าร่วมโครงการ (Discontinuation criteria) ได้แก่ 3.1) ขณะเข้าร่วมโครงการพบว่ามีโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายหรือ การปฏิบัติกิจกรรมของโครงการ ทำให้ต้องออกจากโครงการ 3.2) เข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมไม่ครบตามกำหนดหรือมีเหตุจำเป็นที่ไม่ สามารถเข้าร่วมโครงการได้ตลอดโครงการ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ชุด ดังนี้ 1) แบบวัดระดับความเครียด โดยการใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST - 20) กรมสุขภาพจิต 2) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ชุดที่ 1 แบบวัดระดับความเครียด โดยการใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST - 20) กรมสุขภาพจิต คุณภาพเครื่องมือชุดที่ 1 แบบวัดความเครียดสวนปรง ของกรมสุขภาพจิต เป็นแบบวัดความเครียด ที่สร้างขึ้นมาเพื่อ

วัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นเครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและทราบที่มาของ ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวัน ที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้น ได้ โดยผู้วิจัยได้นำแบบประเมินมาตรฐานความเครียดสวนปรุง กรมสุขภาพจิต มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 20 ข้อ โดยเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน (1 - 2 - 3 - 4 - 5) เครื่องมือชุดที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือชุดที่ 2 ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผ่อนคลายความเครียด และลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 วัน ในวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย มีดังนี้ ปาเป้าลูกโป่ง เดินวิ่งเหยาะๆ เดินกระสอบ หมากขุม ตะกร้อลอดห่วง หมากกระดาน ปิดตาตีหม้อ ว้าวไทย สะบ้า ตะปับโลก รำไหว้ครูมวยไทย เดินกะลา ตีไก่ ตีกอล์ฟปก

3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 นำร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ให้อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการตรวจสอบเนื้อหา และปรับตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.2 นำมาปรับปรุงเรียบร้อย แล้วมาให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านตรวจความเชื่อมั่น โดยใช้ ดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence : IOC) แล้วเลือกเฉพาะข้อที่ได้ค่า IOC มากกว่า 0.50 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์

3.3. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีที่ได้ปรับปรุง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไป ทดลอง ใช้ Try-Out กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นซึ่งผ่านการทดสอบและแก้ไขข้อบกพร่องเรียบร้อยแล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้สูงอายุที่อยู่ในสมาคมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน โดยวิธีการสุ่มเฉพาะแบบเจาะจง (Purposive sampling)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ ช่วงอายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และโรคประจำตัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยแสดงเป็นจำนวน และร้อยละ การประเมินผลระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ โดยแสดงเป็น ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ของระดับความเครียด

ของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี และการเปรียบเทียบ ผลความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทย ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี โดยค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด และการทดสอบค่าที (t-test) (Paired Samples T-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ประกอบด้วย 1) ก่อนทดลองกับหลังทดลองระยะเวลา 4 สัปดาห์ 2) ก่อน ทดลอง กับหลังทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ 3) หลังทดลองระยะเวลา 4 สัปดาห์ กับหลังทดลอง ระยะเวลา 8 สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะ

การจัดการความเครียด หมายถึง เทคนิคที่หลากหลายและกระบวนการจิตบำบัด (Psychotherapy) ที่มุ่งควบคุมระดับความเครียด โดยเฉพาะความเครียดเรื้อรัง ปกติเพื่อปรับชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น ในเรื่องนี้ ความเครียดหมายถึงในระดับที่มีผลลบอย่างสำคัญ

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่า วิธีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้าคือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ จึงเห็นว่าโปรแกรมนันทนาการซึ่งมีส่วนช่วยในการเพิ่มคุณค่า ของชีวิต ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยจะต้องอาศัยความเข้าใจในตนเอง และการมีทักษะในการใช้ เวลาว่างให้มีประโยชน์เพื่อชีวิตที่มีความหมายและทรงคุณค่า ในช่วงปลายของชีวิต ในช่วงเวลาว่างที่มีมากขึ้น ผู้สูงอายุที่รู้จักจัดสรรการใช้เวลาว่างของตนเองในการร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกีฬา ภูมิปัญญาที่ตนเองชอบเหมือนในอดีต

นิมิต ศัลยา (2563). สรุปผลการวิจัยไว้ว่า การจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าสิ่งมีชีวิตต้อง เคลื่อนไหว ถ้ามนุษย์ต้องอยู่ในที่ที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ จะรู้สึกเจ็บปวดและเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นผลดีต่อกล้ามเนื้อคนเราอย่างยิ่ง เพราะทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลในแง่การพักผ่อนร่างกายอีก ด้วย กล้ามเนื้อของมนุษย์จะทำงานเป็นคู่ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะต้อง เกร็งตัว แต่กล้ามเนื้ออีกส่วนหนึ่งก็จะคลายตัวลง ในขณะเดียวกันเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติการ เคลื่อนไหวร่างกายจึงไม่มีอะไรสูญเปล่า ธรรมชาติได้จัดการให้กล้ามเนื้อทำงานและพักผ่อนสลับกัน อย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

บังอร ธรรมศิริ (2549) ที่สรุปผลการวิจัยว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับจากชุมชน รวมถึงคนในชุมชนให้ความเคารพนับถือ โดยสิ่งเหล่านี้เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ และควรมีการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้กับ ผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองกับความต้องการทางด้านสังคม สำหรับผู้สูงอายุ และสะท้อนว่าการให้ผู้สูงอายุเป็นวิทยากรให้ความรู้ ประสบการณ์ตามความถนัด จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนในชุมชนยอมรับนับถือ เกิดเครือข่ายการทำงานร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน ที่สำคัญเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนหรือท้องถิ่นได้เป็นอย่างดีต่อไป

ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ศึกษาผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการ จัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี สามารถสรุปผลได้ 3 ตอนดังนี้

และหลังการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา ภูมิปัญญาไทย พบว่ามีค่าสถิติการทดสอบที่เท่ากับ 3.91 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลของการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา ภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีซึ่งมีระดับความเครียด ลดลง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นมีคุณภาพเนื่องจากได้ศึกษามาจาก หลักการ แนวคิด ทฤษฎี ของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุด้วยกีฬา ภูมิปัญญาไทย จึงมีผลทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้าน กีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีนั้นมีความสุข ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคมในการ ทำกิจกรรมนันทนาการ นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่า วิธีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้าคือ การพักผ่อนหรือกิจกรรม นันทนาการ จึงเห็นว่าโปรแกรมนันทนาการซึ่งมีส่วนช่วยในการเพิ่มคุณค่าของชีวิต ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยจะต้องอาศัยความเข้าใจในตนเอง และการมีทักษะในการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์เพื่อชีวิตที่มีความหมาย และทรงคุณค่าในช่วงปลายของชีวิต ในช่วงเวลาว่างที่มีมากขึ้น ผู้สูงอายุที่รู้จักจัดสรรการใช้เวลาว่างของตนเอง ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกีฬาภูมิปัญญาที่ตนเองชอบเหมือนในอดีต ยิ่งทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้นกับ การทำกิจกรรมนั้น การให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจ และสังคมลงได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุ ได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุขได้แสดงออก ลดความเหงาได้ ผ่อนคลายความเครียดที่มียึดเหนี่ยวทาง จิตใจจะรู้สึกว่ามีค่ามีประโยชน์ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรม จะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่จิตใจจะ เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและ จิตใจ ดังนั้น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของ ผู้สูงอายุ ในจังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยได้สังเกต และพูดคุยกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้แล้ว ผู้สูงอายุได้แสดงออก ถึงความสนุกสนาน และมีความสุขทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมอีกทั้งช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ผ่อนคลายความเครียด รวมทั้งมีการพัฒนาเกี่ยวกับ สถิติปัญญา ความนึกคิด ความทรงจำ ที่รำลึกเรื่องราวใน อดีต และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในการทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเอง ชื่นชอบ พร้อมกับการมีความสุข ภาควิชาจิตในอดีตนองตนเอง

2. การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ ความเครียด ของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ซึ่งทำให้มีการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุมากขึ้นและ การที่ผู้สูงอายุได้ทำ กิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการผ่อนคลายร่างกายที่ดีและกิจกรรม นันทนาการนี้จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุ ได้รับความสุขที่แท้จริงในการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นส่วนสำคัญส่งผลให้ มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ นิमित ศัลยา. (2563) สรุปไว้ว่า การจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อว่า สิ่งมีชีวิตต้อง เคลื่อนไหว ถ้ามนุษย์ต้องอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ จะรู้สึก เจ็บปวดและเมื่อยล้าทั้ง ทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นผลดีต่อกล้ามเนื้อคนเรา อย่างยิ่ง เพราะทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลในแง่การพักผ่อนร่างกายอีกด้วย

กล้ามเนื้อของมนุษย์จะทำงานเป็นคู่ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะต้องเกร็งตัว แต่กล้ามเนื้ออีกส่วนหนึ่งก็จะคลายตัวลงในขณะเดียวกันเป็นการพักตามธรรมชาติ การเคลื่อนไหวร่างกายจึงไม่มีอะไรสูญเสียเปล่า ธรรมชาติได้จัดการให้กล้ามเนื้อทำงานและพักผ่อนสลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ การจัดการกับความเครียดว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคคล เช่น การผ่อนคลาย การนอนหลับพักผ่อน กิจกรรมที่คลายเครียดหรือการทำกิจกรรมที่ป้องกันการอ่อนล้า ซึ่งในการทำกิจกรรมนั้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีการออกกำลังกายมากขึ้นและยังเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บและได้ฝึกฝนสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ มีไหวพริบ ปฏิภาณ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า สอดคล้องกับ ปารีชาติ คำชู (2561) ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ เนื่องจากกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยอาศัยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ มีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่ดี จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอทำให้มีภาวะสุขภาพ มีการจัดการความเครียดได้อย่างถูกวิธี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น

3. การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี นี้เป็นการส่งเสริมทางด้านสังคมให้กับผู้สูงอายุมีความเป็น อันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม มีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม มีบทบาทในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ มีส่วนช่วยเหลือ สนับสนุน กิจกรรมของสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับทางสังคมมีสถานภาพ ทางสังคมที่เป็นยอมรับของบุคคลทั่วไป ตามหลักการทางทฤษฎีของ (The Need Hierarchy Conception of Human Motivation) Maslow ซึ่งสอดคล้องกับ บังอร ธรรมศิริ (2549) ที่สรุปว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับจากชุมชนรวมถึงคนในชุมชนให้ความเคารพนับถือ โดยสิ่งเหล่านี้เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ และควรมีการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้กับผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองกับความต้องการทางด้านสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และสะท้อนว่าการให้ผู้สูงอายุเป็นวิทยากรให้ความรู้ ประสบการณ์ตามความถนัด จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนในชุมชนยอมรับนับถือ เกิดเครือข่ายการทำงานร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน ที่สำคัญเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนหรือท้องถิ่นได้เป็นอย่างดีต่อไปดั่งนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุควรที่จะเน้นการจัดตั้งกลุ่ม หรือชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนโดยสื่อสารผ่านผู้นำชุมชน หรือโรงเรียนในชุมชน เพื่อสร้างความผูกพันกับถิ่นฐานหรือชุมชนที่อาศัยอยู่ การสนับสนุนส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์เข้ารับตำแหน่งกรรมการสถานศึกษาหรือชุมชน

4. การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี นี้เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เป็นผู้รู้จักเข้าใจผู้อื่นได้ดีสามารถเผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ดี กิจกรรมนันทนาการนั้นมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในการสร้างความมั่นคงและอบอุ่นใจ ตลอดจนเป็นกิจกรรมทางสังคมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตที่ดีโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

จากผลการวิจัยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปี 2560 คนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคเครียดในระดับสูงมากถึง 8 % เครียดระดับปานกลาง 33 % และเครียดระดับน้อย 57 % รวมทั้งคนที่อยู่ในช่วงอายุ 25-35 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มักเป็นโรคเครียดมากกว่าวัยอื่น เรียกกันว่าโรคผู้บริหาร เพราะอายุมากขึ้น ความรับผิดชอบงานก็หนักขึ้น เป็นเงาตามตัว

การศึกษาของนักวิทยาศาสตร์พบว่า ความเครียดส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น นอนไม่หลับ เลย์วิตกกังวลจนกระทั่งอาเจียน เครียดลงกระเพาะอาหาร ปัสสาวะบ่อยจนกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เครียดแล้วเป็นไมเกรน หรือลุกลามถึงขั้นเป็นโรคหัวใจ ส่วนผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น เกิดความกังวลตลอดเวลา ลนลานอย่างหนัก กังวลจนสมาธิไม่มี อารมณ์เสีย หงุดหงิด หากปล่อยทิ้งไว้นานจะพัฒนาไปสู่โรคเครียดเรื้อรังได้ กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต ในการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำได้ด้วย ความสมัครใจ และทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนาน และความพึงพอใจอีกทั้งมี ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้เหมาะสม สร้างกำลังใจให้กันและกันอีกทั้งสามารถช่วยให้เกิดผลบวกต่อร่างกายและจิตใจโดยจะทำให้บุคคลได้ออกกำลังกาย ผ่อนคลาย สนุกสนาน เกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และยังสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ คลายความเครียดและยังมีความสอดคล้องกับ จิราพร หินทอง (2561) กล่าวว่า ถ้ารู้สึกเครียด การออกกำลังกายจะเหนื่อยและมีเหงื่อออกจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ภายหลังการออกกำลังกายแล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายและหายเครียด ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย แม้จะไม่ใช้สิ่งผิดปกติ แต่ก็ เป็นสิ่งที่ เป็นอันตราย เพราะถ้าในชีวิตประจำวันของคนเราต้องวนเวียนอยู่กับความเครียดจะส่งผลต่อภาวะจิตใจ ซึ่งจะไม่เป็นสุขทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ไม่ใช่แต่เฉพาะตัวเราเท่านั้นรวมทั้งผู้คนที่อยู่รอบข้างก็ไม่มีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเราสามารถควบคุมความเครียดอยู่ในระดับที่พอดี ความเครียดก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเรามีพลังและมุ่งมั่น ในการไปสู่ความสำเร็จของชีวิตได้ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีอย่างหนึ่ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อเรารู้สึกเครียดเมื่อไร ก็ควรที่จะหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดก่อนที่จะปล่อยให้ลุกลาม และเป็นปัญหาใหญ่ตามมาในภายหลัง สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2559) สรุปไว้ว่า การจัดการกับความเครียดเป็นการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลาย ความเครียดที่เกิดขึ้นจากความไม่สมดุล ของสภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย ยุทธศาสตร์ที่ง่ายเหมาะสมและสะดวกที่สุด คือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพราะ นอกจากจะมีผลต่อการคลายกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลทำให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิ ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับการพัฒนาสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ

การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นผู้สูงอายุต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชอบและไม่มีใครบังคับได้ จึงจะทำให้ ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนานและการดำเนินชีวิตต่อไปได้อีกยาวนาน สอดคล้องกับ ชนิดา ไกรเพชร (2557) ที่กล่าวว่า กีฬาภูมิปัญญาไทยจัดเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยแขนงหนึ่งที่มีเอกลักษณ์มีความ งดงามและทรงคุณค่า ซึ่งบรรพบุรุษได้ คำนึง สืบสาน ถ่ายทอดและพัฒนามาจนถึงทุกวันนี้ การเล่นกีฬา นอกจกจากจะช่วยให้ออกกำลังกายได้เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงและห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บแล้ว กีฬาหลายประเภทยังช่วยให้ผู้เล่นได้ฝึกฝนสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ มีไหวพริบ ปฏิภาณ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า กีฬาบางชนิดใช้ผู้เล่นเป็นหมู่คณะ ทำให้ผู้เล่นรู้จักมีความรักความสามัคคี ความรับผิดชอบต่อกันที่ของตนเอง มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันตลอดจนเป็นคนมีน้ำใจเป็น นักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักยั้ง ดังนั้นกีฬาภูมิปัญญาไทยเป็นกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในการจัดการความเครียดในการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำได้ด้วยความสมัครใจและทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนาน และความพึงพอใจ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้เหมาะสม สร้างกำลังใจให้กันและกัน อีกทั้งสามารถช่วยให้เกิดผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ โดยจะทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย ผ่อนคลาย สนุกสนาน และสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ เพราะว่าผู้สูงอายุชอบทำกิจกรรมเกี่ยวกับการร้องเพลง ดนตรี ในการประกอบจังหวะ ส่วนทางด้านกีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับกีฬา ภูมิปัญญาไทยนั้นผู้สูงอายุชอบกีฬาที่มีความสนุกสนาน อีกทั้งผู้สูงอายุยังชอบศิลปะการต่อสู้ แบบโบราณ มวยไทย กระบี่กระบอง ดังนั้นจึงเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุใน

จังหวัดจันทบุรี เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องวิธี และเหมาะสม ส่งผลทำให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกีฬาภูมิปัญญาไทยมากยิ่งขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีจิตใจความเป็นไทย มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไทย อันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแสดงถึงความเป็นชาติไทยอันจะส่งผลถึงความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนของ สังคมไทยสืบไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ กีฬาไทย กีฬาพื้นบ้าน กีฬาภูมิปัญญาไทย ที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ในครั้งนี้ เพื่อช่วยให้ลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุ อย่างต่อเนื่อง และคำนึงถึงความต้องการและความสามารถของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมด้วย

2. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ควรมีการแสดงศิลปะการต่อสู้ หรือการแสดงมวยไทย กระจับปี่ระบอง เพื่อกระตุ้นผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายหรือไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งถัดไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต และการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุในโอกาสต่อไป

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกำหนดนโยบาย ที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2559). *ศึกษาความเครียดของคนไทย*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง
กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ. (2557). *การวิจัยบริการทางสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- จิราพร หินทอง. (2561). *การจัดการความเครียด*. กรุงเทพฯ: กรมวิทยาศาสตร์บริการ.
- ชนิตา ไกรเพชร. (2557). *การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
ในกลุ่มจังหวัดภาคกลาง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน*. กรุงเทพฯ: สถาบันการพลศึกษา.
- นิमित ศัลยา. (2563). *ทำอย่างไรให้หายเครียด*. กรุงเทพฯ: แพลน พับลิชชิง.
- ปาริชาติ คำชู. (2561). *ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุใน
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต*. (วิทยานิพนธ์ภูเก็ต : บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต)