

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ผู้วิจัยได้ ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา มีประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม
2. แนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วม
3. แนวคิดทฤษฎีการบริหารจัดการ
4. แนวคิดทฤษฎีกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ
5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
6. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
7. ลานกีฬาพัฒนา 1
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม

ความหมายของรูปแบบ

มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของรูปแบบทั้งในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน และแตกต่างกัน ดังนี้

1. ดิเรก วรรณเศียร (2545) และอุทุมพร จามรมาน (2541) ได้ให้ความหมายของรูปแบบ หมายถึง สิ่งที่แสดงโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของปัจจัยหรือตัวแปรต่าง ๆ หรือองค์ประกอบ ที่สำคัญของสิ่งที่ศึกษา เพื่อช่วยให้เข้าใจข้อเท็จจริงหรือปรากฏการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้ง่ายขึ้นโดย อาจแสดงออกมาในรูปของแผนภาพทางความคิดด้วยภาษาสัญลักษณ์ และยังได้ขยายความของ รูปแบบว่า รูปแบบเป็นอะไรบางอย่างที่พัฒนาขึ้นเพื่อบรรยายคุณลักษณะที่สำคัญ ๆ ปรากฏการณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง รูปแบบจึงไม่ใช่การบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดทุกแง่มุมส่วน การที่จะระบุว่ารูปแบบหนึ่ง ๆ จะต้องมียละเอียดมากน้อยเพียงใดจึงจะเหมาะสมและรูปแบบนั้น ๆ ควรมียองค์ประกอบอะไรบ้างไม่ได้มีข้อกำหนดตายตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์แต่ละวัตถุประสงค์ ของรูปแบบที่ต้องการอธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ

2. นักวิชาการ ได้ให้ความหมายของรูปแบบทั้งในลักษณะที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน ซึ่งพอจะสรุปความหมายของรูปแบบที่นักวิชาการส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นไว้ใน 4 ลักษณะ กล่าวคือ

2.1 รูปแบบ หมายถึง รูปแบบของจริง รูปแบบที่เป็นแบบอย่าง และแบบจำลองที่ เหมือนของจริงทุกอย่างแต่มีขนาดเล็กลงหรือใหญ่ขึ้นกว่าปกติ นักวิชาการที่ให้ความหมาย ของรูปแบบในลักษณะนี้ เช่น ถวัลย์รัฐ วรเทพพิทักษ์ (2540, น. 21-23), เสรี ชัดแฉ่ม (2538, น. 3), Good (1973, p. 25), Smith, (1980, p. 461-462) และ Webster (1983, p. 1154)

2.2 รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่แสดงโครงสร้างของความสัมพันธ์ระหว่างชุดของปัจจัยหรือตัวแปรต่าง ๆ หรือองค์ประกอบที่สำคัญในเชิงความสัมพันธ์หรือเหตุผลซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยเข้าใจข้อเท็จจริงหรือปรากฏการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะนักวิชาการที่ให้ความหมายของรูปแบบในลักษณะนี้ ได้แก่ เสรี ชัดเข้ม (2538, น. 3), อุทัย บุญประเสริฐ (2546, น. 31), อุทุมพร จามรราน (2541, น. 22), Bardo and Haruman (1982, p. 70), Good (1994), Keeves (1988, p. 559) และ Willer (1967, p. 15)

2.3 รูปแบบ หมายถึง ลักษณะที่พึงปรารถนาซึ่งมีลักษณะเป็นอุดมคติ หรือเกิดได้ยากในโลกของความเป็นจริงโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สิ่งที่เราอยากได้กับความสามารถที่จะหาสิ่งที่ต้องการนั้นแตกต่างกันมาก เช่น เมืองในอุดมคติ นักวิชาการที่ให้ความหมายของรูปแบบในลักษณะนี้ ได้แก่ ถวัลย์รัฐ วรเทพพิพิงษ์ (2546, น. 21-23)

2.4 รูปแบบ หมายถึง ชุดของทฤษฎีที่ผ่านการทดสอบความแม่นยำ (validity) และความน่าเชื่อถือ (reliability) แล้วสามารถระบุและพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้วิธีการทางคณิตศาสตร์หรือทางสถิติ นอกจากนี้แล้วยังมีนักวิชาการที่ให้ความหมายของรูปแบบในลักษณะนี้ด้วย ได้แก่ ถวัลย์รัฐ วรเทพพิพิงษ์ (2546, น. 21-23) และ Willer (1967, p. 15)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษามา เพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบโดยใช้สื่อที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายมีความกระชับถูกต้อง และสามารถตรวจสอบเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์จริงได้เพื่อช่วยให้ตนเองและคนอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น

ประเภทของรูปแบบ

รูปแบบมีหลายประเภทด้วยกันซึ่งนักวิชาการด้านต่าง ๆ ก็ได้จัดแบ่งประเภทต่างกันออกไป สำหรับรูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์นั้น ได้แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ (Keeves, 1988, pp. 561-565)

1. Analogue Model เป็นรูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม เช่น ในการทำนายจำนวนนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบโรงเรียน ซึ่งอนุมานแนวคิดมาจากการเปิดน้ำเข้าและปล่อยน้ำออกจากถังนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบเปรียบเทียบกับน้ำที่เปิดออกจากถัง ดังนั้น นักเรียนที่คงอยู่ในระบบจึงเท่ากับนักเรียนที่เข้าสู่ระบบลบด้วยนักเรียนที่ออกจากระบบ เป็นต้น

2. Semantic Model เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยาย อธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วย ภาษา แผนภูมิ หรือรูปภาพ เพื่อแสดงให้เห็นโครงสร้างทางความคิดและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น ๆ เช่น รูปแบบการสอนของ Joyce and Weil (1985, p. 41) เป็นต้น

3. Mathematical Model เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ รูปแบบประเภทนี้นิยมใช้กันทั้งในสาขาจิตวิทยา และศึกษาศาสตร์ รวมทั้งการบริหารการศึกษาด้วย

4. Causal Model เป็นรูปแบบที่พัฒนามาจากเทคนิคที่เรียกว่า Path Analysis และหลักการสร้าง Semantic Model โดยการนำเอาตัวแปรต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้น เช่น The Standard Deprivation Model ซึ่งเป็นรูปแบบที่สามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางเศรษฐกิจสังคมของบิดามารดา สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่บ้าน และระดับสติปัญญาของเด็ก เป็นต้น Schwirian (อ้างถึงใน Bardo & Hardman, 1982, pp. 70-72) นักนิเวศวิทยาคนที่สำคัญได้แบ่งประเภทของรูปแบบด้วยการอธิบายลักษณะ จากลักษณะของเมืองออกเป็นรูปแบบที่อธิบายโดยลักษณะพื้นที่และรูปแบบที่อธิบายโดยลักษณะของประชากรรูปแบบที่ใช้การอธิบาย โดยพื้นที่นั้นมีจุดมุ่งหมายในการบรรยายลักษณะของเมืองว่ามีลักษณะเช่นไร เช่น Concentric Zone Model และ Social Area Analysis Model เป็นต้น สำหรับรูปแบบที่ใช้อธิบายคุณลักษณะของประชากรเมืองเป็นรูปแบบที่เสนอแนวคิดในการอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของประชากรเมือง ต่าง ๆ เช่น Residential Segregation Model เป็นต้น

จากที่กล่าวมาแสดงว่า รูปแบบมีหลายประเภทด้วยกัน ในแต่ละสาขาก็มีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น รูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์ ได้แบ่งออกเป็น รูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม รูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษา แผนภูมิ รูปภาพ รูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ และรูปแบบที่นำเอาตัวแปรต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้น เป็นต้น

คุณลักษณะของรูปแบบ

Keeves (1988, p. 560) กล่าวว่า รูปแบบที่ใช้ประโยชน์ได้ ควรจะมีข้อกำหนด (requirement) 4 ประการ คือ

- (1) รูปแบบ ควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (Structural Relationship) มากกว่าความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกันแบบรวม ๆ (Associative Relationship)
- (2) รูปแบบ ควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งสามารถถูกตรวจสอบได้โดยการสังเกต ซึ่งเป็นไปได้ที่จะทดสอบรูปแบบพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ได้
- (3) รูปแบบ ควรจะต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาดังนั้น นอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ควรใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย
- (4) รูปแบบ ควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่ และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ ซึ่งเป็นการขยายในเรื่องที่กำลังศึกษา

กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดความเหงาและความว่าเหวลงได้ การกิจกรรมนอกบ้านช่วยให้ชีวิตประจำวันมีความหลากหลาย ไม่น่าเบื่อหน่าย จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญและมีบทบาทในสังคมอยู่ นอกจากนี้การที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกไปทำกิจกรรมร่วมกับสังคมอื่น ๆ นอกเหนือจากที่บ้านของตนเองเป็นการลดระยะเวลาที่ผู้สูงอายุจะต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง รวมไปถึงการลดการกระทบกระทั่งระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว

(ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2543) และพบว่าผู้ที่ได้ทำกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับสังคมจะมีพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมและช่วยยกระดับความเชื่อมั่นเห็นคุณค่าและประโยชน์ในตนเองรวมถึงเป็นที่ไว้วางใจและเชื่อถือแก่บุคคลอื่น ๆ ช่วยให้ค้นพบตัวตนจากกิจกรรมที่ได้เลือกทำ ช่วยส่งเสริมการแสดงออกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลและสังคมโดยรวม รวมถึงช่วยสร้างกลุ่มสังคมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง (California State Parks Planning Division, 2005)

จากการศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุในเขตเมืองพบว่าลักษณะกิจกรรมที่ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองทำยามว่างที่สามารถทำได้เองตามลำพังในบริเวณบ้านของตนเอง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ทำงานบ้าน นอนหลับ และการเดิน เป็นต้น (วัลย์ลิกา สัตตานนท์, 2540) กิจกรรมส่วนใหญ่ไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อสร้างคุณภาพทางร่างกายจิตใจและสังคมที่ดีตามควร กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความปลอดภัยและให้สอดคล้องต่อศักยภาพทางร่างกายรวมถึงช่วยส่งเสริมการสร้างสุขภาพทางร่างกายจิตใจและสังคมที่ดีจากการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรม จากแนวคิดในการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมรวมไปถึงศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถสรุปแนวคิดรูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุได้ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

หมวด	ตัวอย่างกิจกรรม	วิธีการ	ประโยชน์
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย	กิจกรรมบริหารร่างกาย โยคะ ลีลาศ แอโรบิค รืดเหยาะ เดินเร็ว ใช้อุปกรณ์บริหาร เช่น ร่มมวยจีน ร่มไม้พลอง ไม้เท้า การออกกำลังกายกับเครื่องบริหาร เปตอง เป็นต้น	- มีทั้งกิจกรรมเดี่ยวและกลุ่ม แต่ควรส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะจะเป็นผลดีมากกว่า - กิจกรรมแต่ละประเภท ต้องการพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม โดยมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะกิจกรรมขนาดพื้นที่เพียงพอและเหมาะสมจะช่วยให้เกิดการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ - ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับทำกิจกรรม คือ 6.00 น. – 8.00น. และ 16.00น. – 18.00น. - ควรสนับสนุนให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ	- กระตุ้นการทำงานของระบบร่างกาย - ชะลอความเสื่อมโทรมของกล้ามเนื้อ และระบบการทำงานของร่างกาย - ลดอาการเส้นเลือด และหัวใจตีบตัน - สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน - ฝึกการเข้าสังคมจากการทำกิจกรรมกันเป็นหมู่คณะ
กิจกรรมส่งเสริมทักษะทางปัญญา	การเล่นเกมชนิดต่าง ๆ เช่น บิงโก จับคู่ภาพ หมากรุก หมากล้อม ทายภาพปริศนา	- ควรมีเจ้าหน้าที่หรือผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญเป็นผู้นำในการทำกิจกรรม แก่ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ให้ปฏิบัติตามได้ - ควรจัดเตรียมสื่อ และอุปกรณ์ให้มีความหลากหลาย และพร้อมต่อการใช้งานอยู่เสมอ	- ชะลอการเกิดอาการอัลไซเมอร์ สมองเสื่อม หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับสมอง - ลดภาวะซึมเศร้า - ช่วยกระตุ้นการคิดและจดจำ

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

หมวด	ตัวอย่างกิจกรรม	วิธีการ	ประโยชน์
กิจกรรมส่งเสริมสังคม	การพบปะสังสรรค์ พูดคุย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งเสริมให้มีการ สัมมนา แลกเปลี่ยนความรู้	- กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นได้ง่าย ถ้าเป็นการพูดคุย สังสรรค์กันทั่วไป สามารถเกิดกิจกรรม ได้ทุกพื้นที่ จึงควรมีการเตรียมพื้นที่ สำหรับนั่งพักจัดเตรียมสภาพแวดล้อม ให้เหมาะสมต่อการพักผ่อนหย่อนใจ - ส่วนการพบปะสังสรรค์เป็นหมู่คณะ ใหญ่ ๆ เป็นทางการ หรือมีผู้ร่วม กิจกรรมมาก ควรมีการจัดเตรียม สถานที่ ที่นั่ง และส่วน	- ส่งเสริมการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ระหว่าง บุคคลหรือหมู่คณะ - เป็นการแลกเปลี่ยน ข้อมูลความรู้ที่เป็น ประโยชน์ต่อการดำเนิน ชีวิต ทำให้รู้เท่าทัน เหตุการณ์ต่าง ๆ - ช่วยสร้างความสัมพันธ์ ที่ดีทางสังคม กับกลุ่ม บุคคล
		บริการที่จำเป็นให้เหมาะสม เพียงพอต่อการทำกิจกรรม ร่วมกัน	สังคมหรือช่วงอายุ อื่น ๆ - สร้างความ เพลิดเพลินผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ความเหงาลดลง

ที่มา : ดัดแปลงมาจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550. ญัฐพล ฉัตรธนาอนันต์, 2549.

บรรลุ ศิริพานิช, 2547. พรชุลย์ นิลวิเศษ, 2553. พิสิษฐ์ ยอดเพชร, 2550.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553. Jennrich, 2007 & King, 2009.

แนวคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพและการออกแบบที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ร่างกายที่ทรุดโทรมลงของผู้สูงอายุ เป็นสาเหตุให้เกิดอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในพื้นที่ทางกายภาพ จากที่เคยทำได้ปกติเป็นทำได้ลำบากมากขึ้นหรือไม่สามารถทำได้เลยหลักการออกแบบสภาพแวดล้อม เพื่อสนองตอบมวลรวมสำหรับคนพิการและบุคคลทุกวัย (universal design) รวมถึงผู้สูงอายุด้วย จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยลดข้อจำกัดในการใช้อาคารให้ง่ายและมีความปลอดภัย ทำให้เกิดความเท่าเทียมกันในการใช้สอยของผู้ใช้ทุกวัน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์) โดยการวิจัยนี้เน้นการนำหลักการออกแบบเพื่อมวลรวมมาใช้ในการพิจารณาการเสนอแนวทางและออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ในการทำกิจกรรมและการส่งเสริมสังคม โดยหลักการที่นำมาใช้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมได้โดยสะดวกและปลอดภัย (accessible) เพื่อเพิ่มโอกาสในการทำกิจกรรมได้มากขึ้น

ให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีได้โดยตนเอง ซึ่งช่วยลดภาระการพึ่งพิงต่อสังคมรอบด้านได้ในอนาคต สาระสำคัญจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ 9 หัวข้อ ดังต่อไปนี้

- 1 ตำแหน่งที่ตั้ง
- 2 การจัดวางผังและจัดภูมิทัศน์
- 3 การออกแบบพื้นที่กิจกรรม
- 4 ที่จอดรถ
- 5 การออกแบบทางสัญจรภายในและภายนอกอาคาร
- 6 การออกแบบช่องเปิด
- 7 การออกแบบห้องน้ำ
- 8 การเลือกใช้พื้นผิวต่างสัมผัส
- 9 การเลือกใช้สี

ตำแหน่งที่ตั้ง

ตำแหน่งที่ตั้งของศูนย์ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ควรห่างจากเขตพื้นที่พักอาศัยในระยะ 1-3 กิโลเมตร เพื่อความสะดวกในการเข้าใช้บริการต้องสะดวกต่อการคมนาคมเข้าถึงและเป็นศูนย์กลางที่สามารถเชื่อมโยงไปสู่การรับเงินบริการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ (ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2552, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2550) แต่ไม่ควรอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับพื้นที่ที่มีประชากรพลุกพล่านมากนัก หรือมีห้างร้านบริการที่อาจสร้างความรบกวน จากเสียงและความวุ่นวายจากการใช้พื้นที่ที่ซ้อนทับกันได้ควรที่จะเข้าถึงได้จากระบบขนส่งสาธารณะ รวมไปถึงยานพาหนะส่วนบุคคลได้อย่างสะดวกมีบริเวณพื้นที่เพื่อรองรับการจอดรถอย่างเพียงพอ ตามประเภทการใช้สอยของอาคาร (Bradford, 2003, Carstens, 1993) หากขาดลักษณะข้างต้น เช่น สภาพแวดล้อมในการเดินทางไม่สะดวกและเอื้ออำนวยต่อการเข้าถึงและระบบขนส่งมวลชนไม่สะดวกสบาย รวมไปถึงการบริการของพนักงานที่ไม่ดี ขาดการดูแลเอาใจใส่ที่ดี รูปแบบกิจกรรมให้บริการที่ไม่ตรงกับความต้องการและความสนใจค่าใช้จ่ายในการรับบริการ รวมไปถึงค่าเดินทางในการมายังสถานบริการดังกล่าวโดยไม่เอื้อต่อสภาวะต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจะมีผลทำให้ความสนใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองลดน้อยลง (พลิชฐ์ นิติวรคุณาพันธุ์, 2552) ดังนั้น ตำแหน่งที่ตั้งที่มีความเหมาะสมสอดคล้องต่อพฤติกรรมกระตือรือร้นดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจได้โดยสะดวกและสม่ำเสมอซึ่งเป็นหนทางไปสู่การสร้างสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และการลดภาระการพึ่งพิงจากบุคคลอื่น ๆ ได้

การจัดวางผังและการจัดภูมิทัศน์

ปัจจัยของสภาพแวดล้อมทางกายภาพด้านการจัดวางผังและการจัดภูมิทัศน์มีผลในการช่วยพัฒนาอารมณ์และสภาพจิตใจให้ดีขึ้นได้ รวมถึงช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย นำไปสู่การลดการพึ่งพาของผู้สูงอายุได้มากขึ้นโดย Sustainable Development Commission 2007 กล่าวว่า สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมีอิทธิพลสำคัญที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีได้ โดยได้กล่าวถึงประโยชน์และวิธีการใช้ธรรมชาติเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังนี้

- 1 ช่วยพัฒนาอารมณ์ การเดินระยะสั้นหรือการที่ได้สามารถมองเห็นภาพวิวทิวทัศน์ที่เป็นธรรมชาติซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกในทางลบลงได้ เช่น ลดความกดดันและความตึงเครียด
- 2 ช่วยพัฒนาสังคมและสภาพเมือง โดยการใช้พื้นที่สีเขียวช่วยเพิ่มกิจกรรมทางสังคม การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 3 ช่วยลดความตึงเครียด การที่ได้เดินในสวนจะช่วยลดความตึงเครียดลงจะช่วยเพิ่มความสนใจและความจดจ่อต่อสิ่งที่ต้องปฏิบัติมากขึ้น
- 4 ส่งเสริมความมั่นใจ การทำกิจกรรมยามว่างในพื้นที่เชิงธรรมชาติช่วยสร้างความมั่นใจและเพิ่มความสุขทางอารมณ์ได้
- 5 ส่งเสริมกิจกรรม หากมีการส่งเสริมให้มีพื้นที่เชิงธรรมชาติในบริเวณที่ใกล้กับที่พักอาศัย จะช่วยส่งเสริมให้คนออกมาทำกิจกรรมนอกบ้านมากขึ้น เช่น ได้มาออกกำลังกาย ได้พักผ่อนหย่อนใจ มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันล้วนช่วยส่งเสริมสุขภาพ ทั้งทางสังคมร่างกายจิตใจให้เข้มแข็งทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเอง ตลอดจนมีอารมณ์และจิตใจที่ดี

สรุปสาระสำคัญ จากแนวคิดในการออกแบบลักษณะสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ลักษณะของสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพเพื่อลดการพึ่งพิงจากบุคคลอื่น ๆ นั้นสามารถสรุปเป็นหลักการในการออกแบบได้ ดังนี้

- 1) ต้องมีความปลอดภัย เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการใช้แก่ผู้สูงอายุ เพราะร่างกายของผู้สูงอายุไม่สมบูรณ์พร้อมเหมือนเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว ทำให้เกิดข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวันหลายด้านรวมถึงการใช้สอยอาคารด้วย การสร้างความปลอดภัยในการใช้สอยพื้นที่ทางกายภาพโดยควรคำนึงถึงการลดข้อจำกัดในการใช้งานของผู้สูงอายุในการออกแบบด้านต่าง ๆ เช่น ความสะดวกในการเข้าถึงได้ (accessible) ทำอย่างไรจึงจะให้ผู้สูงอายุมีความสะดวกสบายและปลอดภัยมากที่สุดโดย ผลที่ตามมาคือสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในพื้นที่ที่ตนมีความต้องการหรือเพื่อใช้ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ตนเองได้ปราศจากการพึ่งพาจากบุคคลอื่น โดยการออกแบบนั้นควรที่จะคำนึงการสร้างให้มีความปลอดภัย เช่น การออกแบบทางสัญจรทางเดินให้สอดคล้องต่อศักยภาพร่างกายของผู้สูงอายุ มีทางลาดมีราวจับเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้เป็นต้น

- 2) เข้าถึงง่าย สถานที่ตั้งของอาคารสถานที่ควรให้มีความสะดวกต่อการเข้าถึงจากภายนอกได้ง่ายที่ตั้งโครงการควรตั้งอยู่ในถนนสายหลักอยู่ในบริเวณที่เป็นที่จดจำได้ง่าย หรืออยู่ใน

ย่านชุมชนของผู้สูงอายุรวมถึงมีสาธารณูปโภคและสาธารณูปการที่สนับสนุนการเข้าใช้พื้นที่ เชื่อมโยงพื้นที่ไปยังสถานที่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างสะดวก

3) สร้างแรงกระตุ้น ควรสร้างบรรยากาศและจิตสภาพแวดล้อมให้มีความน่าสนใจเพราะมีผลต่อการเข้าใช้พื้นที่มากตามไปด้วยในการออกแบบ อาจไม่ต้องเน้นเฉพาะความสวยงามเสมอไปแต่ควรที่จะมีการออกแบบ ให้มีการตอบสนองต่อลักษณะและพฤติกรรมของผู้ใช้สำหรับผู้สูงอายุควรมีออกแบบให้ลดข้อจำกัดในการใช้พื้นที่ให้ง่ายและสะดวก โดยการออกแบบที่ช่วยสร้างแรงจูงใจในการใช้พื้นที่ได้ เช่น การจัดภูมิทัศน์การจัดวางผังบริเวณ การเลือกใช้สีและรูปแบบอาคาร ล้วนมีผลในการสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ตัดสินใจเข้าใช้พื้นที่ได้ง่ายยิ่งขึ้นกว่าการออกแบบโดยไม่คำนึงถึงลักษณะของสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมต่อช่วงวัยเลย 25

4) เหมาะสมต่อความต้องการ คือ สอดคล้องต่อความต้องการของผู้สูงอายุเองทั้งศักยภาพด้านร่างกายและวิถีชีวิต รวมถึงมีความสอดคล้องในเชิงพื้นที่ทั้งขนาดรูปแบบที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมตามความสนใจ หรือความเชื่อของผู้สูงอายุ เป็นต้น (ไตรรัตน์จารุทัศน์ และคณะ, 2550) สารสำคัญของ การออกแบบเพื่อผู้สูงอายุนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อลดข้อจำกัดในการใช้งานของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ให้สามารถทำได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัยมากที่สุดซึ่งจะรวมถึงการช่วยสร้างแรงจูงใจให้เกิดความต้องการทำกิจกรรม เพื่อกระตุ้นระบบทำงานของร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคมอย่างเหมาะสม โดยใช้หลักการออกแบบเป็นส่วนสนับสนุนให้เกิดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมแก่การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การออกแบบเพื่อลดข้อจำกัดในการเข้าถึง การสร้างความปลอดภัย รวมถึงการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรม

แนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วม

ความหมายของมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วม เป็นความเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่อการกระทำกิจกรรมของกลุ่ม ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้มีความเกี่ยวข้องด้วยกับ (involvement) การช่วยเหลือ และทำประโยชน์ (contribution) และความรับผิดชอบ (responsibility)

การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานทั้งของภาครัฐและเอกชนที่ต่างต้องการให้เกิดขึ้นภายในองค์กร เพื่อให้การปฏิบัติงานขององค์กรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ผู้ที่ให้ความหมายของการมีส่วนร่วม ตามประสบการณ์ความเข้าใจของแต่ละบุคคล ดังนี้

คอตตอน (Cotton , 1997) การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการร่วมมือของบุคคลที่จะนำความสามารถของบุคคลให้เกิดประโยชน์ ซึ่งจะทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการที่จะนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมายความสำเร็จได้ การมีส่วนร่วมอาจเกิดจากบุคคลหลาย ๆ คนที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน หรือการเป็นตัวแทนในรูปแบบของคณะกรรมการของหน่วยงาน หรือ คณะกรรมการบริหาร

โคเฮิน และอัฟฮอฟ (Cohen & uphoff, 1980) ได้แบ่งรูปแบบการมีส่วนร่วมไว้ 4 รูปแบบ ได้แก่

1. การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (decision – making) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่
 - 1.1 การตัดสินใจตั้งแต่ในระยะเริ่ม
 - 1.2 การตัดสินใจในช่วยของกิจกรรม
 - 1.3 การตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรม
 2. การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน (implementation) เป็นรูปแบบของการเข้าร่วมโดยการสนับสนุนด้านทรัพยากร การเข้าร่วมบริหาร การร่วมมือ ทั้งการเข้าร่วมแรงร่วมใจ
 3. การมีส่วนร่วมในประโยชน์ (benefits) ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ทางด้านวัตถุ ผลประโยชน์ ทางด้านสังคม หรือ ประโยชน์ส่วนบุคคล
 4. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (evaluation) เป็นการควบคุมและการตรวจสอบ การดำเนินการกิจกรรม และเป็นการแสดงถึงการปรับตัวในการมีส่วนร่วมในครั้งต่อไป
- อลาสเทียร์ ที ไวท์ (Alastair T. White, 1982) ได้เสนอแนวคิดการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 4 มิติด้วยกัน ได้แก่
- มิติที่ 1 คือ การมีส่วนร่วมในกาตัดสินใจว่าจะไรควรทำ และทำอย่างไร
 - มิติที่ 2 คือ การมีส่วนร่วม ร่วมเสียสละ ในการพัฒนา การลงมือปฏิบัติ ตามที่ได้ตัดสินใจไป
 - มิติที่ 3 คือ การมีส่วนร่วมในการแบ่งปันผลประโยชน์ที่จะเกิดจากการดำเนินการ
 - มิติที่ 4 คือ การมีส่วนร่วมในการประเมินผล
- พุตตี (Putti , 1987) ได้เสนอแนวคิดของการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 4 ประการ คือ
- ประการที่ 1 เป็นการเกี่ยวข้องกับทางจิตใจ อารมณ์มากกว่ากิจกรรมทางกาย
 - ประการที่ 2 เป็นการกระตุ้นความช่วยเหลือและทำประโยชน์
 - ประการที่ 3 เป็นการส่งเสริมให้รับผิดชอบในกิจกรรมต่าง
 - ประการที่ 4 เป็นการพัฒนาการมีส่วนร่วมนั้นต้องตระหนักให้มีความสมดุลระหว่างการมีส่วนร่วมอย่างไม่แท้จริงกับการมีส่วนร่วมที่มากเกินไป
- ฟอนารอฟฟ์ (Fonaroff, 19881) ได้เสนอแนวคิดว่ากระบวนการมีส่วนร่วมจะต้องมี องค์ประกอบ 4 ประเภท และการมีส่วนร่วมต้องมีส่วนร่วมอย่างน้อย 1 องค์ประกอบ ได้แก่
1. การวางแผน ซึ่งหมายรวมถึง การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการกำหนด เป้าหมาย วิธีการ ทรัพยากรที่ต้องใช้ ตลอดจนจนถึงขั้นการติดตามประเมินผล
 - 1.1 การดำเนินงาน
 - 1.2 การใช้บริการจากโครงการ
 - 1.3 การมีส่วนร่วมในการได้รับผลประโยชน์
- แฟรงคลิน ลิสค์ (Frankly Lisk, 1985) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมของประชาชน หมายถึง เป็นการเข้าร่วมการแข่งขันของประชาชนในการดำเนินการตัดสินใจในทุกระดับ และทุก รูปแบบของกิจกรรมต่าง ๆ ทางด้านเศรษฐกิจและการเมือง โดยเฉพาะบริบทของกระบวนการวางแผนที่มีการกำหนดรูปแบบแนวคิดการมีส่วนร่วมสัมพันธ์กับการเข้าร่วมของมวลชน ในการเลือก

การบริการและการประเมินผลของแผนงานโครงการต่าง ๆ ที่นำมาซึ่งการยกระดับความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น

ไคย์ และเวสเทนด์รอฟ (Ghai & Westendorff, 1993) มองว่าการมีส่วนร่วมเป็นแนวคิดของการเพิ่มพลังอำนาจ การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์องค์การทั้งองค์กรแล้วยังเป็นการเพิ่มพลังอำนาจให้กับผู้ที่ด้อยโอกาส และยากจนโดยยึดหลักประชาธิปไตยมีอิสระในการร่วมตัดสินใจเกิดการยอมรับตนเอง

เดวิส และนิวสตรอม (Davis & Newstrom, 1985) ได้กล่าวว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่บุคคลเข้าร่วมอยู่ในสถานการณ์กลุ่มด้วยความเต็มใจ สนับสนุนร่วมกันรับผิดชอบการดำเนินการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของกลุ่มที่ได้กำหนดไว้ การมีส่วนร่วมตามความหมายนี้ประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

1. การมีส่วนร่วมจะคำนึงถึงความรู้สึกที่บุคคลต้องมีต่อกลุ่ม และความต้องการที่จะเข้ามามีส่วนร่วมมากกว่าที่จะคำนึงถึงงานที่สมาชิกกลุ่มต้องทำด้วยกัน
2. ลักษณะการมีส่วนร่วม จะต้องมีการกระตุ้นบุคคลที่มีส่วนร่วมให้เกิดความคิดมีสัมพันธ์ต่อกันทางด้านจิตวิทยาทางสังคมทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และนำไปใช้
3. การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการทางสังคมที่กระตุ้นให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน จึงทำให้ผู้ที่มีส่วนร่วมเกิดความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร และมีความต้องการที่จะให้องค์กรประสบความสำเร็จ

เพย์ส และสไตเฟล (Pearse & Stiefel cited in Pongquan, 1992) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วม คือ การที่องค์กรนำพลังจากกลุ่มมาใช้ในการเพิ่มระดับการควบคุมทรัพยากรและกำหนดระบบขององค์กรให้เหมาะสมกับสถานการณ์

กัสตาโว (Gustavo, 1992) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วม คือ การมีส่วนร่วมนั้นโดยปกติทั่วไปเป็นที่เข้าใจกันว่า หมายถึง การเข้าไปมีหน้าที่หรือมีส่วนรับผิดชอบบางสิ่งบางอย่างแต่ต่อมาความหมายของการมีส่วนร่วมมีความชัดเจน และเจาะลึกลงไปมากกว่าการมีส่วนร่วมรับผิดชอบเมื่อการมีส่วนร่วมนี้เชื่อมโยงไปสู่กระบวนการในการเข้าร่วมความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลหรือกระบวนการในเปลี่ยนแปลงในภาพรวม

องค์การยูนิเซฟ (United Nation, 1982) ได้ให้ความหมาย ของการมีส่วนร่วม หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเองความมีอิสระมีเสรีในตนเองและการมีส่วนร่วมของชุมชนเอง โดยโครงการนั้นจะประสบผลสำเร็จเมื่อชุมชนนั้นเป็นผู้ที่กำหนดความต้องการ และการใช้ประโยชน์จากโครงการนั้น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อบุคคลภายนอกที่ได้เข้ามาเกี่ยวข้องและได้ถอนตัวออกไปแล้วโครงการนั้น ๆ ก็ยังคงจะดำรงอยู่ต่อไป

วิชญ์ หยกจินดา (2557, น. 9) ได้ให้ความหมาย การมีส่วนร่วมของประชาชน หมายถึง ความร่วมมือร่วมปฏิบัติและมีความรับผิดชอบร่วมกันไม่ว่าจะเป็นของบุคคลหรือของกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการดำเนินงานเกิดการพัฒนาและเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการ ซึ่งการมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญของการพัฒนาชุมชน ส่งผลให้การดำเนินงานหรือการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามแผนงานหรือโครงการเกิดประสิทธิผล

จากแนวคิดดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมมีความสำคัญในผลักดันการปฏิบัติกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ และการมีส่วนร่วมต้องมาจากจิตใจและความต้องการอย่างแท้จริงที่จะร่วมคิดร่วมทำ ต้องมีความเป็นอิสระยอมรับฟังความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อการกระทำ

อรรถัย กักพล (2556, น. 98 -100) เห็นว่ากระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นเงื่อนไขแห่งความสำเร็จ ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ควรยึดถือไว้ในการออกแบบและบริหารจัดการโครงการการมีส่วนร่วมของประชาชน ประกอบไปด้วย 4S คือ

1. Starting Early กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนต้องดำเนินการก่อนการตัดสินใจที่ผ่านมามีความล้มเหลวของการมีส่วนร่วมของประชาชน เกิดจากภาครัฐเริ่มกระบวนการมีส่วนร่วมมีความล่าช้าหลังมีการตัดสินใจเรียบร้อยแล้วหรือมีข้อผูกมัดอื่นๆ จนเปลี่ยนแปลงไม่ได้หรือหลังจากเกิดความขัดแย้งขึ้น อย่างไรก็ตาม การจัดให้มีการรับฟังความคิดเห็นก่อนการตัดสินใจมิให้หมายความว่าก่อนการตัดสินใจไม่กัวันหรือไม่ก็สัปดาห์ มิติเวลาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สะท้อนความจริงใจของหน่วยงานภาครัฐ ในกระบวนการมีส่วนร่วมควรให้มีเวลาเพียงพอในการรับฟังความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง เพื่อให้การตัดสินใจสะท้อนความคิดเห็นของชุมชน ในการให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการตั้งแต่ต้นมีประโยชน์ที่จะช่วยให้ประชาชนมีเวลาคิดถึงทางเลือกหรือแนวทางแก้ไขปัญหาของชุมชนที่มีความเหมาะสมกับชุมชนของตนเอง และเป็นข้อมูลในการพัฒนาโครงการการบริหารการมีส่วนร่วมควรให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม ตั้งแต่เริ่มต้นขึ้นเพื่อตระหนักถึงปัญหาความจำเป็นของโครงการในขั้นของการหาข้อมูลพื้นฐาน เช่น กรณีการทำโครงการโรงไฟฟ้า โครงการที่ทั้งขยะควรต้องปรึกษาหารือถึงความจำเป็นของการมีโรงไฟฟ้า หรือที่ทั้งขยะหรือไม่ก่อนจะถามว่าตั้งที่นี่ได้หรือไม่

2. Stakeholders ผู้ที่ได้รับผลกระทบหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายไม่ว่าโดยตรง หรือทางอ้อม ถือว่าเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ควรมีโอกาสเข้าสู่กระบวนการมีส่วนร่วม สำหรับกลุ่มที่ได้รับผลกระทบโดยตรงอาจต้องได้รับฟังข้อมูลหรือปรึกษาหารือเป็นกลุ่มต้นๆ หน่วยงานที่มีส่วนรับผิดชอบต้องให้ความสำคัญในการระบุผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ระวังไม่ให้เกิดการผิดกลุ่มเป้าหมายต้องตระหนักว่าประชาชนแต่ละกลุ่มได้รับผลกระทบจากประเด็นการตัดสินใจไม่เท่ากัน บ่อยครั้งที่เรามักจะคิดว่าประชาชนกลุ่มนั้นเป็นคนกลุ่มเดียวกันในความจริงผู้ที่ได้รับผลกระทบมีหลากหลายกลุ่ม การบริหารจัดการการมีส่วนร่วมต้องมั่นใจว่า กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่สำคัญทุกกลุ่มได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วม และแต่ละกลุ่มอาจมีรูปแบบการมีส่วนร่วมที่แตกต่างกัน เพื่อนำมาช่วยความสะดวกให้กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามา มีส่วนร่วม เช่น กำหนดเวลาการรับฟังความคิดเห็นที่ชาวบ้านมาร่วมได้หรือการใช้ภาษาท้องถิ่น รวมทั้งการอำนวยความสะดวกให้ชาวบ้านในการเดินทางมาร่วม การพยายามเข้าหากลุ่มที่ด้อยโอกาส ในสังคม เช่น คนยากจน ผู้หญิง คนชรา และเด็ก

3. Sincerity การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่มีความละเอียดอ่อน และมีความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบ ในการจัดกระบวนการมีส่วนร่วมและประชาชนถือว่ามีความสำคัญของการบริหารการมีส่วนร่วมให้ประสบผลสำเร็จหน่วยงานของรัฐที่เป็นเจ้าของของโครงการ หรือมีอำนาจอนุมัติต้องมีกระบวนการอย่างจริงจัง เปิดเผย ซื่อสัตย์ ปราศจากอคติให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารสองทางตลอดเวลาโดยเฉพาะให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพียงพอตอบสนองต่อความสงสัยของผู้มี

ส่วนได้ส่วนเสีย รวมทั้งแจ้งความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงของโครงการอย่างต่อเนื่อง อธิบายกระบวนการได้อย่างชัดเจนลดปัญหาข้อสงสัยที่อาจก่อให้เกิดข้อลือให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในระยะเริ่มต้น ขณะเดียวกันตั้งใจรับฟังข้อมูลและความคิดเห็นและนำข้อมูลนั้นไปใช้ประกอบการตัดสินใจข้อมูลเหล่านี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่มีความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจอันนำมาสู่ความร่วมมือความเข้าใจและเกิดการสื่อสารที่ดีขึ้นในองค์กร

4. Suitability การเลือกเทคนิคหรือรูปแบบการมีส่วนร่วมของประชาชนต้องพิจารณาจากประเภทและขนาดของโครงการ โดยต้องคำนึงถึงความเหมาะสมความหลากหลายและลักษณะที่มีความแตกต่างกันของพื้นที่กลุ่มที่มีส่วนได้ส่วนเสียรวมถึงความแตกต่างด้านวัฒนธรรม สังคม และค่านิยม ระดับความสนใจของชุมชนในประเด็นหรือโครงการความสามารถหรือความพร้อม รวมทั้งข้อจำกัดของหน่วยงานที่รับผิดชอบในการจัดกระบวนการมีส่วนร่วม เช่น ด้านระยะเวลา บุคลากร และงบประมาณ ความสำเร็จของการมีส่วนร่วมอยู่ที่ความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์และเลือกกระบวนการมีส่วนร่วมที่เหมาะสม การมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ต้องประกอบด้วยกระบวนการย่อยหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการต้องตระหนักว่าการให้ข้อมูลข่าวสารและข้อเท็จจริงเป็นองค์ประกอบที่ขาดไม่ได้ของการปรึกษาหารือที่มี ประสิทธิภาพของกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนไม่มีวิธีที่ดีที่สุดต้องปรับตามสถานการณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยตัวแปรที่หลากหลาย เช่น ประเด็นสาธารณะที่ต้องนำไปสู่กระบวนการมีส่วนร่วม เทคนิคของการมีส่วนร่วมของประชาชน รวมทั้งกลุ่มเป้าหมายหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่ควรเข้าสู่ กระบวนการมีส่วนร่วม รวมทั้งปทัสถาน วัฒนธรรมชุมชนและบริบททางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองมีผล ต่อกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนทั้งสิ้น

ความจำเป็นของการมีส่วนร่วม

นรินทร์ชัย พัฒนาพงศา (2546, น. 20 -21) ได้เสนอแนวคิดและให้เหตุผลของความจำเป็นในการมีส่วนร่วม ไว้ดังนี้

1. ทรัพยากรธรรมชาติมีอยู่อย่างจำกัด ทุกคนจึงตระหนักและเห็นถึงความสำคัญจึงต้องเข้ามามีส่วนร่วม
2. เพื่อให้ชุมชนและกลุ่มต่าง ๆ สนับสนุนกับการตัดสินใจนั้น ๆ ต้องได้รับการสนับสนุนจากคนส่วนใหญ่จากชุมชนจึงจะดำเนินการได้ เช่น การได้รับการเห็นชอบจากคนส่วนใหญ่ให้จัดทำโครงการนั้น ๆ ขึ้นในชุมชน จึงจะสามารถดำเนินโครงการได้ มิฉะนั้นจะถูกคัดค้านทำให้โครงการนั้นถูกยกเลิกไป
3. เมื่อต้องตัดสินใจอย่างไรแล้วต้องศึกษาผลกระทบที่จะเกิดขึ้น
4. เพื่อหาทางเลือกที่ดีกว่า เหมาะสมกว่าโดยคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม
5. เป็นหลักการบริหารบนพื้นฐานของความยุติธรรมภายใต้ระบอบประชาธิปไตย โดยให้การมีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาพร้อมวางแผนร่วมหาแนวทางการแก้ไข โดยทุก ๆ ฝ่ายจะต้องได้รับความเป็นธรรมและประโยชน์อย่างทั่วถึง
6. ประชาชนอาจจะเป็นต้นเหตุของความล้มเหลว โครงการถ้าไม่ได้ให้ความร่วมมือหรือเข้าไปมีส่วนร่วมในโครงการนั้น ๆ

7. ประชาชนที่อยู่ใกล้ขีดเหตุการณ์ได้รับทราบปัญหาและต้องเผชิญกับปัญหานั้น ๆ เอง จำเป็นต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

8. จำเป็นต้องมีตัวแทนประชาชนหลายฝ่ายเข้าร่วมดูแลผลประโยชน์ของตนเอง เพราะที่ผ่านมามีผลประโยชน์มักจะถูกอยู่กับกลุ่มคนกลุ่มเดียว

แนวคิดทฤษฎีการบริหารจัดการ

การบริหารจัดการ มักจะแบ่งออกเป็น 2 คำ คือ การบริหาร (Administration) และ คำว่า การจัดการ (Management) เนื่องจากทั้ง 2 คำนี้มีความหมายที่เหมือนกัน และสามารถใช้แทนกันได้ สลับกันไปมา กระบวนการบริหารจัดการเป็นทฤษฎีที่ช่วยในการบริหารจัดการที่เป็นรูปแบบที่ชัดเจนเป็นระบบมากขึ้น องค์กรหรือหน่วยงานใดที่มีการบริหารจัดการที่ดีก็จะส่งผลให้องค์กรหรือหน่วยงานนั้นมีผลสัมฤทธิ์ตามเป้าประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ดำเนินกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โปร่งใสตรวจสอบได้ โดยเฉพาะด้านการกีฬามีปัจจัยเฉพาะที่ต้องนำมาพิจารณา (นันทิ บุญจันทร์. 2555 , น. 29) และยังมีนักวิชาการที่ได้ให้ความหมายของการบริหารจัดการ ดังนี้

Bridges and Roquemore (2001) ได้ให้ความหมายของการบริหารจัดการ หมายถึง การประสานการใช้ทรัพยากรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

Carroll and Gillen (1987) ได้ให้ความหมายของการบริหารจัดการ หมายถึง การบริหารจัดการเป็นกระบวนการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุจุดหมายขององค์กรโดยมีการบริหารจัดการที่สำคัญ คือ การวางแผนการจัดองค์กร การนำ และการควบคุม

Robbins and Coulter and Kreitner (2007) ได้เสนอว่าการบริหาร เป็นกระบวนการที่ทำงานร่วมกับบุคคลอื่นและผ่านบุคคลอื่น ๆ ให้บรรลุประสิทธิภาพ

นันทิ บุญจันทร์ (2555) ได้ให้ความหมายของการบริหารจัดการ หมายถึง กระบวนการทำงาน และอาศัยคนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ วิจิตร ศรีสะอาด และคณะ (2523) ได้เขียนในหนังสือหลักการบริหารงานบุคคลได้สรุปสาระสำคัญของการบริหารดังนี้

1. การบริหารเป็นกิจกรรมของกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
2. มีการร่วมมือกันทำกิจกรรม
3. เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน

4. โดยการใช้กระบวนการและทรัพยากรที่เหมาะสมสำหรับการบริหาร ในฐานะที่เป็นวิชาการสาขาหนึ่งมีลักษณะเป็นศาสตร์โดยสมบูรณ์เช่นเดียวกับศาสตร์สาขาอื่น ๆ เป็นสาขาวิชาที่มีการจัดระเบียบให้เป็นระบบของการศึกษา มีองค์แห่งความรู้หลักการและทฤษฎีที่เกิดจากการศึกษาค้นคว้าเชิงวิทยาศาสตร์ การบริหารจึงเป็นสิ่งที่ต้องนำมาศึกษาเล่าเรียนกันได้โดยนำไปประยุกต์ใช้สู่การปฏิบัติให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ขึ้นอยู่กับความสามารถประสบการณ์ของผู้บริหารแต่ละคน

นิตยรัตน์ ใจอาษา (2555) ให้ความหมายของการการบริหาร หมายถึง การใช้ศาสตร์และศิลป์ของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ร่วมมือกันดำเนินกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้โดยอาศัย

กระบวนการบริหารเป็นปัจจัยในการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้บริหารจะต้องนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และบริบทขององค์กร

กระบวนการบริหารจัดการ

Fayo (1961) กระบวนการทางการบริหารการจัดการ (The Management Process) ได้กล่าวถึง กระบวนการบริหารหรือการจัดการประกอบด้วยหน้าที่ทางการจัดการ 5 ประการ คือ

1. การวางแผน (Planning) หมายถึง ผู้บริหารที่จะต้องทำการคาดการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะมีผลกระทบต่อการดำเนินงาน และกำหนดขึ้นเป็นแผนการปฏิบัติงานหรือวิถีทางที่จะปฏิบัติเอาไว้เพื่อกำหนดหรือวางแผนเป็นแนวทางการทำงานในอนาคต
2. การจัดองค์การ (Organizing) หมายถึง ผู้บริหารจะต้องจัดโครงสร้างของงานต่าง ๆ และระบุอำนาจหน้าที่ของตัวบุคคลคนอยู่ในส่วนประกอบที่เหมาะสมชัดเจน
3. การบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding) หมายถึง หน้าที่ในการสั่งงานต่าง ๆ ของผู้ใต้บังคับบัญชาซึ่งกระทำให้งานสำเร็จและได้ผลดีตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ โดยที่ผู้บริหารจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีเข้าผู้ใต้บังคับบัญชา
4. การประสานงาน (Coordinating) หมายถึง ภาระหน้าที่ที่ต้องเชื่อมโยงงานของทุกคนให้เข้ากันได้และกำกับดูแลให้ไปสู่จุดมุ่งหมายเดียวกัน
5. การควบคุม (Controlling) หมายถึง การที่กำกับดูแลกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำไปนั้นสามารถเข้ากันได้กับแผนที่ได้วางไว้แล้ว

ศาสตราจารย์ (2552) ได้เสนอแนวคิด สำหรับการบริหารจัดการองค์ให้ประสบผลสำเร็จผู้บริหารจะต้องเข้าใจหน้าที่ทางการจัดการ (Management function) นำแนวคิดประยุกต์ใช้ปฏิบัติในองค์กรให้บรรลุเป้าหมาย โดยมีหลักทางการจัดการ 4 ประการ ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) เป็นกิจกรรมอันดับแรกของผู้บริหารที่จะเป็นกระบวนการกำหนดพันธกิจเป้าหมาย และแผนงานเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพ
2. การจัดองค์การ (Organizing) เป็นกิจกรรมออกแบบงาน จัดโครงสร้างการปฏิบัติงาน มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบต่อบุคลากรต่าง ๆ ตลอดจนกำหนดรูปแบบวิธีการ การประสานงาน เพื่อให้สามารถดำเนินการให้มีความสอดคล้องกับการวางแผน
3. การชี้นำ (Leading) ผู้บริหารต้องกำหนดแผนงานและกำหนดวางบุคลากรให้รับผิดชอบตามความเหมาะสมมอบหมายงานตามความสามารถ ผู้บริหารต้องมีภาวะผู้นำในตัวเองสามารถจูงใจบุคคลต่างให้ปฏิบัติงานบรรลุความต้องการขององค์กรได้
4. การควบคุม (Controlling) เป็นกิจกรรมการควบคุมกำกับดูแล การปฏิบัติงานบุคลากรในองค์กรให้เป็นไปตามแผนงานที่กำหนดไว้

จากที่นักวิชาการได้เสนอแนวคิดและให้ความหมายของการบริหารจัดการ พอสรุปได้ว่าการบริหารจัดการ หมายถึง การใช้ศาสตร์และศิลป์ในการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรให้ประสบผลสำเร็จ โดยผู้บริหารต้องมีความรู้ความสามารถเรื่องในการบริหารจัดการ ตั้งแต่การเริ่มวางแผนโครงสร้างองค์กร การกำหนดนโยบาย การมอบหมายงาน ที่ชัดเจน มีการกำกับดูแล และต้องมีการประเมินผลเป็นระยะ

แนวคิดทฤษฎีกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ

กิจกรรมกีฬา

ความหมายของกิจกรรมกีฬา

กีฬา (Sports) เป็นกิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุกเพลิดเพลินและยังส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง โดยมีกฎกติกาที่ถูกกำหนดภายใต้กติกา ซึ่งถูกกำหนดโดยความเห็นที่ตรงกันโดยมีจุดมุ่งหมาย

เพื่อการพักผ่อน การแข่งขัน ความเพลิดเพลิน ความสำเร็จ การพัฒนาของทักษะหรือหลายสิ่งรวมกัน กีฬาเป็นกิจกรรมที่ควบคู่กับการแข่งขัน และระบบคะแนน กีฬาเป็นกิจกรรมนันทนาการสามารถเล่นได้ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทไหนก็ช่วยให้สุขภาพดีได้เหมือนกัน และไม่ใช่เพียงแค่เล่นเพื่อความสนุกอย่างเดียวยังช่วยฝึกทักษะคลายเครียดแถมยังช่วยลดความเสี่ยงของกลุ่มวัยรุ่นได้อีกด้วย ซึ่งกีฬาแต่ละชนิดก็ให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายไม่น้อย มีนักวิชาการและนักการศึกษาหลายท่านได้ให้แนวคิดและให้ความหมายของกิจกรรมกีฬา ดังนี้

เกษม นครเขตต์ (2521) ได้ให้แนวคิดของ “กีฬา” ว่าเป็นคำที่รู้จักและคิดถึงภาพ เช่น กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล เทนนิส เป็นต้น จนกระทั่งอาจจะลืมนึกไปถึง คำว่ากีฬานั้นก็มีความหมายหรือมีคุณสมบัติที่สำคัญอย่างไรบ้าง มีนักการศึกษาหลายคนได้ให้ความหมายของคำว่ากีฬา ดังนี้

Coakley (2004) ได้ให้ความหมายของคำว่า กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่มีการแข่งขันและความเกี่ยวข้องกับความทุ่มเททางกายอย่างเคร่งครัด มีความสัมพันธ์ทางทักษะทางกายแบบผสมผสาน โดยผู้เข้าแข่งขันจะได้รับแรงจูงใจ หรือสิ่งตอบแทนภายในและภายนอก โดยกิจกรรมจะประกอบด้วยกิจกรรมทางด้านร่างกาย เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจระหว่างทางการและด้านกิจกรรม การคิด เช่น เกมหมากรุก การแข่งขันตามธรรมชาติของกีฬาในการกำหนดตำแหน่งและความท้าทายบทบาทเฉพาะตน มีจำนวนมาตรฐาน และความสามารถในการรักษาตำแหน่ง เช่น กีฬาฟุตบอล และกีฬาที่มีค่าตอบแทน จากภายในและภายนอก

Gibson (2006) ได้เสนอแนวคิดที่ว่า กีฬาเป็นการแสดงออกถึงตัวตน บอกถึงลักษณะความเป็นตัวตนความท้าทายเป็นสิ่งที่น่าสนใจมีสิ่งตอบแทนเข้ามาสนับสนุน และกีฬายังสามารถนำไปสู่ความสำเร็จและเป็นอาชีพได้

(Watt, 2003) ได้ให้ความหมายของกีฬา หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางกายโดยการเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้การยอมรับในกฎ กติกา ของเกม การแข่งขัน ที่กำหนดไว้

นันทิ บุญจันทร์ (2555) ได้ให้ความหมายของกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตหรือการเล่นเพื่อความสนุกสนานและเพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถ และความสวยงามด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นกิจกรรมในเวลารว่างและปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎกติกาหรือข้อระเบียบที่ได้วางไว้ โดยการเล่นกีฬาไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่นนอกเหนือจากผลที่จะเกิดขึ้นจากตัวมันเอง

จากความหมายของคำว่า กีฬา พอสรุปได้ว่า กีฬา คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีหลายหลายชนิด มีทั้งชนิดกีฬาที่ต้องออกแรงใช้กำลัง และชนิดกีฬาที่ต้องใช้ความคิด มีกฎ กติกา ระเบียบ ข้อปฏิบัติที่ชัดเจน เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานมีการแข่งขันและท้าทายความสามารถ

ความสำคัญของกิจกรรมกีฬา

1. กีฬาเป็นกิจกรรมที่เป็นไปตามความสมัครใจและเป็นกิจกรรมที่เล่นในเวลาว่าง ตามความพึงพอใจของแต่ละคนไม่บังคับจะเริ่มเล่นหรือเลิกเล่นเมื่อใดก็ได้ ยกเว้นแต่กรณีที่มีการแข่งขัน
2. กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีสถานที่เล่นซึ่งจัดไว้โดยเฉพาะแต่ละประเภทเท่านั้น เช่น สระว่ายน้ำ สนามฟุตบอล เป็นต้น ซึ่งตามปกติแต่ละชนิดกีฬาก็จะมี กฎ ระเบียบ กติกา ระยะเวลาการเล่น ระบุตัวบุคคลที่ลงเล่นชัดเจน
3. ทิศทางในการเล่นกีฬาและผลของการเล่นกีฬา จะไม่สามารถบอกล่วงหน้าได้จะบอกก็ต่อเมื่อสิ้นสุดการแข่งขันจึงทำให้เกิดความตื่นเต้นและสนุกสนานในการเล่น การแข่งขันกีฬาความให้ผู้เล่นที่มีความสามารถทัดเทียมกันไม่ควรให้ความเหลื่อมล้ำความสามารถกันมากเกินไป เพราะจะเกิดความเบื่อหน่ายในการแข่งขัน
4. กีฬาโดยตัวของกีฬาเองเมื่อเล่นแล้วจะไม่มีผลตอบแทนอย่างหนึ่งอย่างใด นอกจากความสนุกสนานและความแข็งแรงที่เกิดกับผู้เล่น หรือจะกล่าวได้ว่ากีฬาไม่ใช่กิจกรรมเพื่อการประกอบอาชีพหรือยังชีพยกเว้นแต่ในกีฬาอาชีพเท่านั้น
5. กีฬามีหลักเกณฑ์และวิธีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดและมีลายลักษณ์อักษร หรือเรียกว่ากฎระเบียบและข้อบังคับ
6. ลักษณะที่สำคัญของกีฬา คือ ผู้เล่นจะต้องมีทักษะและความสามารถทางด้านร่างกาย มีความแข็งแรง และต้องมีการฝึกซ้อมและอาศัยหลักวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาตามชนิดของกีฬาแต่ละประเภท
7. กีฬาไม่ใช่เกมที่ขึ้นอยู่กับโชคแต่อยู่ที่การควบคุมของเราเอง และขึ้นอยู่กับความสามารถทักษะของร่างกายมากกว่าโชค
8. กีฬาจะมีองค์กร และสังคมที่ชัดเจนจะมีการคัดเลือกด้วยความรอบคอบ
9. กีฬามีมาตรฐาน มีสถาบันที่รับผิดชอบดูแลที่เป็นผู้จัดทำกฎระเบียบ
10. กีฬาต้องมีหน่วยงานที่ให้การสนับสนุน งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกีฬา
11. กีฬาต้องอาศัยหลักทางด้านวิชาการ ความรู้ ทักษะ ที่เกี่ยวข้อง กับกีฬา
12. กีฬามักจะมีพิธีการ หรือสิ่งที่ปฏิบัติเป็นประจำ เช่น การร้องเพลงชาติก่อนการแข่งขัน
13. กีฬามักจะมีขอบข่ายหรือระดับการศึกษา ในการสอนเพื่อให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดทักษะจากผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านของกีฬา
14. กีฬาจะอยู่ในรูปแบบของชมรม สมาคม องค์กรทางการกีฬา
15. กีฬาจะต้องมีส่วนร่วมหรือความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้ง ผู้ผลิตและผู้บริโภค

ประโยชน์ของกิจกรรมกีฬา

กีฬาถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และมีคุณค่า การเล่นกีฬาที่ชื่นชอบจะทำให้ผู้ที่เล่นมีความสนุกสนานช่วยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ ประโยชน์ของกีฬาพอจะสรุปได้ดังนี้

1. การเล่นกีฬาทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง

2. การเล่นกีฬาจะทำให้ทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายมีความคล่องแคล่ว ว่องไวและมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
3. การเล่นกีฬาทำให้ผู้เล่นมีจิตใจที่สดชื่น ร่าเริง อารมณ์ดี
4. การเล่นกีฬาจะทำให้เป็นผู้ที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ มีระเบียบวินัย มีความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ
5. การเล่นกีฬาทำให้ผู้เล่นมีความรู้และเข้าใจหลักเกณฑ์ กฎ กติกา และวิธีการเล่นตาม กฎสากล
6. กีฬาเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ผ่อนคลายความเครียด เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ต่อผู้เล่น
7. ผู้ที่เข้าใจและเข้าถึงประโยชน์ของกีฬาอย่างแท้จริงจะเป็นผู้ที่รักและสนใจในกีฬาที่ตน ชื่นชอบและจะเล่นกีฬาเป็นประจำ

กิจกรรมนันทนาการ

ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการหรือเครื่องมือในการกระทำกับสมาชิกที่เข้าร่วม กิจกรรม อันมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ดำเนินการจะต้องศึกษา และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติ ของกิจกรรมนั้น ๆ ทั้งนี้เพื่อที่จะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือบุคคลที่พึงประสงค์ ต้องการอย่างแท้จริง จึงจะเกิดประโยชน์ และมีคุณค่ากับการดำเนินการประกอบกิจกรรมนันทนาการ นั้น ๆ ซึ่งแต่ละประเภทของ กิจกรรมนันทนาการจะมีคุณค่าแตกต่างกันออกไป นันทนาการมาจากคำ ในภาษาอังกฤษว่า Recreation แปลว่า การทำให้สนุกสนานร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้ บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และได้รับความพึงพอใจ ความสนุกสนานอันจะเป็น แรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น คำว่า “นันทนาการ” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2554, น. 16 – 18) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมนันทนาการไว้ 4 ความหมาย คือ

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ร่างกายสดชื่น หรือการทำให้ร่างกายได้สร้างพลังขึ้นมา ใหม่ (Re-Fresh or Re-creation) อันเป็นความหมายดั้งเดิม
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีชนิดประเภทและรูปแบบกิจกรรมที่ หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้ว ก่อให้เกิดผล การพัฒนาด้านอารมณ์ความสุขสนุกสนานและสุขสงบ
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการ ในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือของสังคม ผลจากการเข้าร่วมใน กระบวนการ เรียกว่า ประสบการณ์โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสงบสุข

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการทางสังคม (Social Welfare) และสถาบันทางสังคม (Social Institute) ซึ่งรัฐบาลและผู้นำท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดบริการให้แก่ชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีและสร้างบรรยากาศของเมืองและประเทศให้น่าอยู่

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ (2552) ได้ให้ความหมายไว้ว่า นันทนาการ คือ ประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกหรือสมัครใจที่จะเข้าร่วมปราศจากการบังคับทั้งทางตรงและทางอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องทำในเวลาว่างจากงานประจำหรือภารกิจหลัก โดยไม่หวังผลตอบแทนหรือรางวัล นอกจากความสนุกสนาน ความสุขใจ และมีความพึงพอใจ

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่าง ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของบุคคล

คุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

จากความหมายของนันทนาการสามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่งอาจจะมองในเรื่องประสบการณ์ หรือกระบวนการหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือแหล่งสถาบันทางสังคม ดังนั้นนักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2554, น. 30)

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ โดยรูปแบบกิจกรรมนั้นควรมีความหลากหลาย ตั้งแต่ เกมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละคร เป็นงานอดิเรก กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรม นันทนาการยังมียุทธวิธีที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชาชนทุกระดับวัยและประชากรกลุ่มพิเศษ

3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมโดยมิได้ถูกบังคับ

4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดหมาย ประสงค์ นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์ สุข มีคุณค่าสาระเป็นสิ่งจริงจังและมีจุดหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้และเปิดโอกาสให้คนไข้ได้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามพักฟื้นหรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ความต้องการ และสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจต้องการค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อเป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ

ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ (2552) ได้ให้ความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการหลายด้าน ดังนี้

1. ความสำคัญด้านประชากรและสังคม กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อที่มีความสำคัญที่ใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทาง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม
2. ความสำคัญต่อด้านครอบครัว สภาพสังคมในยุคปัจจุบันทำให้สมาชิกในครอบครัวขาดโอกาสที่จะอยู่ร่วมกัน มีกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อในการเสริมสร้างบรรยากาศความเป็นครอบครัวให้ได้ใช้เวลาว่างอยู่ร่วมกันลดช่องว่าง ทำให้สมาชิกได้เข้าใจและรู้จักกันมากยิ่งขึ้น
3. ความสำคัญด้านชุมชน กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อที่ช่วยในการพัฒนาสร้างคนให้เป็นผู้ที่รู้จักเหตุผล มีจิตใจที่คิดจะช่วยเหลือกัน สร้างบรรยากาศที่ดีในสังคม สร้างระเบียบวินัยที่ดีร่วมกัน
4. ความสำคัญต่อประเทศชาติ กิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมความรักความสามัคคีเมื่อประชาชนได้มีโอกาสได้ทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน การร้องเพลงร่วมกัน ก็จะทำให้ประชาชน มีความสุข มีจิตใจแจ่มใส สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีไปด้วย

สมบัติ กาญจนกิจ (2547, น. 50 -52) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการดังนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสื่อที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม
2. ครอบครัว จัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ในปัจจุบันสัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากิน และสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสที่จะได้พบปะกันมากนัก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อที่สำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย ส่งผลให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น
3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้าน คือ
 - ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะอาศัยกิจกรรมนันทนาการมาช่วยในการสร้างเสริมสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน ทั้งนี้เพราะพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรม บำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น
 - ลดปัญหาอาชญากรรมในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือการปล่อยให้คนบางประเภท โดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่าง ๆ มากเกินไป จนทำให้เขาหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติดุจคนก่อ

อาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้น ถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมสนับสนุนการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

- ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะนันทนาการจะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหาสังคมภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัดสวนหย่อม หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับจะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ถ้าหากชุมชนใดขาดนันทนาการหรือไม่ได้มีการวางโปรแกรมสนับสนุนการไว้ก็อาจจะมีปัญหาทางด้านมลภาวะ

- ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้เป็นอย่างมาก จนอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดีเพราะ เมื่อคนภายในชาติได้เล่นกีฬาและได้ออกกำลังกายก็จะส่งผลทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

การจัดนันทนาการมีความสำคัญ และมีประโยชน์ เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข คือ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2547)

1. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในแต่ละวันเราจะมีเวลาว่างประมาณ 5-6 ชั่วโมง ซึ่งเวลาดังกล่าวเราสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ในภาวะสังคมปัจจุบัน คนมีความเครียดมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิต คนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพดี สดชื่นแจ่มใส
3. ช่วยป้องกัน ลดปัญหาอาชญากรรม และความประพฤติเกเรของเด็ก ปัญหาที่มีความสำคัญมาก สาเหตุ คือการไม่รู้จักรู้ใช้เวลาว่างในทางนันทนาการ
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีโดยการจัดกิจกรรมให้ประชาชนรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ รู้จักรู้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักความยุติธรรม รักหมู่คณะ ไม่เห็นแก่ตัวช่วยเหลือสังคมมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เสียสละช่วยเหลือกัน
5. ช่วยในการพักผ่อนคนป่วย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต
6. ช่วยสร้างความรักความอบอุ่น และความเข้าใจอันดีภายในครอบครัวโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ
7. ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ความสวยงามของสถานที่ซึ่งจัด เพื่อนันทนาการ โดยการปลูกป่า ร่วมมือจัดกิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ นับเป็นการสงวนทรัพยากรธรรมชาติที่ดี
8. ช่วยสร้างสุนทรียภาพในด้านความงาม ด้านคุณธรรม และจริยธรรมให้กับประชาชน เป็นการยกระดับจิตใจของประชาชนให้เกิดความรัก ซาบซึ้ง และชื่นชมในความงดงามของศิลปะทั้งหลาย เช่น กิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี การท่องเที่ยว เป็นต้น
9. ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ๆ ฉะนั้นผลที่ได้ทำให้เขามีความสุข เป็นผลให้ครอบครัวเกิดความสุข

10. ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับบุคลากรภายในองค์กร โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น การจัดแข่งขันกีฬา การจัดงานเลี้ยง การจัดดนตรี เป็นต้น

จากที่กล่าวถึงคุณลักษณะ ความมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของนันทนาการข้างต้น สรุปได้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้า คือการพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ

นอกจากนี้แล้วกิจกรรมนันทนาการ ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ สังคม วัฒนธรรม คุณธรรม และจริยธรรม กิจกรรมที่ต้องการพัฒนามากที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการ สรุปได้ดังนี้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2551 น. 9 - 10)

ด้านร่างกายและจิตใจ

1. เพื่อฟื้นฟูความอ่อนล้าของร่างกายและจิตใจหลังจากการทำงานมาทั้งวัน
2. เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ
3. เพื่อตอบสนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์
4. เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายหลังจากเจ็บป่วย

ด้านอารมณ์และสติปัญญา

1. ให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก
4. เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพด้านอารมณ์และสติปัญญา

ด้านสังคมและวัฒนธรรม

1. ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. สร้างความมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มหรือบุคคลหรือสังคม
3. ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
4. รู้จักการปรับตัวเองให้สามารถเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
5. เพื่อร่วมอนุรักษ์ ค่านิยม และประเพณีที่ดีงาม

ด้านจริยธรรมและคุณธรรม

1. ให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ส่งเสริมให้รู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น
3. ส่งเสริมให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ
4. ฝึกฝนให้มีมารยาทในการแสดงออกในขณะที่เป็นผู้นำและผู้ตาม
5. ฝึกให้รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรับผิดชอบ
6. ฝึกให้รู้จักการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ

7. ฝึกให้เคารพในความถูกต้อง และความยุติธรรม

ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ มีขอบข่ายที่กว้างขวางมากมาย จึงต้องยึดหลักจากการประกอบกิจกรรมด้วยความสมัครใจ หรือความต้องการ หรือด้วยความพอใจ โดยไม่หวังรางวัล ซึ่งจำแนกออกเป็นดังนี้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ , 2551, น. 10 - 18)

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึง งานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง ไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถในด้านฝีมือของชุมชน เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลักงานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเองและการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูงเพราะสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์มาประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่น

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and Sports)

เกมและกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอล ใช้ไม้ตีและแร็กเกต ถุงมือ ฯลฯ กิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎกติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาคสนุกและท้าทาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจึงเป็นเกมกีฬา ที่สนุกสนาน ตื่นตา และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีหลากหลายกิจกรรมสามารถเลือกเข้าร่วมได้ เหมาะสมกับทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้น กิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบันทั้งประเทศไทยและ ต่างประเทศ

รูปแบบการจัดกิจกรรมเกม (Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะ ใช้ทักษะพื้นฐานไม่ได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเองช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย ดังนั้นการจัดเกมที่ดีย่อมต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการจัดเสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมนี้สามารถเลือกจัดให้ตรงกับจุดมุ่งหมายได้โดยเลือกจากเกมประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. เกมสร้างสรรค์ เกมประเภทที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาบุคลากรให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน มีความผูกพันในองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้การปฏิบัติงานขององค์กรนั้น ๆ มีคุณภาพยิ่งขึ้น

2. เกมนำไปสู่กีฬา เป็นเกมที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมให้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก่อนเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

3. เกมเบ็ดเตล็ด

4. เกมการละเล่นพื้นเมือง

5. เกมคอมพิวเตอร์และไฟฟ้า

กีฬา (Sport) กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตามความถนัดและความสนใจ ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual Sport) คือ กีฬาที่ใช้ทักษะในการเล่นเพียงคนเดียว ไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่งทีม หรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู วายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ขี่ม้า ยกน้ำหนัก

2. กีฬาประเภทคู่แข่งขัน (Dual Sports) คือ กีฬาที่ผู้เล่นสองคนขึ้นไป แสดงทักษะความสามารถของแต่ละคนเพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ

3. กีฬาประเภททีม (Team Sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นของแต่ละคน แสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกีฬาทีมอื่น ๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยมเพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ วอลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล

4. กีฬาทางน้ำ (Aquatic Sports) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนน้ำ

5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical Conditioning Activities) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิค จักรยาน

6. กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative Sports)

7. กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation Sports) การจัดกิจกรรมกีฬานั้นจะไม่มีวามสมบูรณ์ หากไม่มีการกีฬากึ่งนันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่ยอมรับของสังคมกิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเก็ตน้ำแข็ง สกี เทนนิส วอลเลย์บอล

จะเห็นได้ว่ากีฬาบางประเภทสามารถจัดในหลายรูปแบบได้ ขึ้นอยู่กับ สถานการณ์และจุดมุ่งหมายของผู้จัด แต่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาที่ไม่น่าจะเน้นในเรื่องการแข่งขันและผลแพ้ชนะ ควรจัดโดยให้โอกาสผู้ที่มีทักษะน้อยได้ชนะในการแข่งขันบ้าง

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances)

การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งทำทางต่าง ๆ ถูกใช้ เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ความสุข ความเสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา เป็นต้น รูปแบบการจัดกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dances) หรือที่นิยมเรียกกันว่า กิจกรรมเข้าจังหวะ ในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกมากมายโดยแต่ละกิจกรรมให้คุณค่าและความสนุกสนานแตกต่างกันดังนี้

1. การลีลาศ (Ballroom Dancing) กิจกรรมลีลาศ หรือที่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมา เรียกว่า กีฬาลีลาศ (Dance Sport) นั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำกิจกรรมหนึ่งที่เป็นที่นิยมมาก

ขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากใช้ในการแข่งขันต่าง ๆ ให้เกิดความสุขสนุกสนาน ได้พบปะรู้จักผู้คนมากมาย ผู้เต้นได้ออกกำลังกายประกอบกับเสียงดนตรี ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์สุนทรีย์ หรือจนถึงการฝึกเพื่อการแข่งขันก็ได้ การเต้นจะเต้นเป็นคู่ ชาย - หญิง ฝ่ายชายจะเป็นผู้นำให้ผู้หญิง แสดงท่าทาง หรือลีลาต่าง ๆ ตามจังหวะดนตรี แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ประเภทบอลรูม (Ballroom) หรือสแตนดาร์ด (Standard) การลีลาศในประเภทบอลรูมนั้นจะมีลักษณะการเต้นที่สง่างาม ชายและหญิงจะเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน การเคลื่อนที่จะเคลื่อนที่เป็นบริเวณกว้าง จังหวะในประเภทบอลรูมนั้น ได้แก่ วอลซ์ แทงโกควิสเตปส์โลว์ ฟอกซ์ ทรอต และ ควิกวอลซ์

1.2 ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) การลีลาศในประเภทลาตินอเมริกันจะมีลักษณะการเต้นที่สนุกสนาน จังหวะดนตรีค่อนข้างเร้าใจแต่ก็ยังคงแสดงความสวยงามอ่อนช้อยด้วยเช่นกัน การเต้นจะใช้บริเวณน้อยกว่าประเภทบอลรูม การก้าวเท้าจะก้าวเพียงสั้น ๆ จังหวะในการลีลาศประเภทนี้ ได้แก่ คิบบัน รัมบ้า ชะชะชาไฟฟ์ แซมบ้า พาโซโดเบล เป็นต้น

2. นาฏศิลป์สากล การเต้นรำแบบนาฏศิลป์สากลนี้มีกิจกรรมให้เลือกหลายประเภทเป็นกิจกรรมการเต้นที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องสวยงาม รวมทั้งสร้างความสุนทรีย์ทางดนตรีให้ฟังและเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน ผู้เต้นอาจเป็นคนเดียวเป็นคู่ หรือเป็นหมู่ก็ได้ แต่ละกิจกรรมของนาฏศิลป์สากลนี้ต่างมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไปตัวอย่างกิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ แจ๊สบัลเลต์ โมเดิร์นแดนซ์ครีเอทีฟมูฟ เมนต์แท็บ เป็นต้น

3. ระบายพื้นเมือง (Folk Dance) ระบายพื้นเมืองเป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ เช่น การรำของไทย ลาว พม่า ต่างก็มีลักษณะการรำรำที่แตกต่างกันออกไป การเต้นรำของต่างชาติ เช่น ชาวสกอตแลนด์ อิสราเอล รัสเซีย เป็นต้น ต่างก็มีลักษณะการเต้นและการแต่งกายแตกต่างกัน ทั้งท่าในการรำหรือการเต้นและเครื่องแต่งกายสามารถแสดงถึงวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการประเภทระบายพื้นเมือง นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการเข้าสังคมอย่างหนึ่งแล้ว ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ถึงลักษณะนิสัยของคนในแต่ละชาติรวมถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ ด้วย

4. กิจกรรมการชมการแสดงประเภทเต้นรำ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำนี้ นอกจากผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้เต้นรำในประเภทต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้ว ผู้เข้าร่วมยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้โดยการเป็นผู้ชมการแสดงประเภทเต้นรำนี้ เช่น ชมการแสดงบัลเลต์ แจ๊ส รำ ประเภทต่าง ๆ ชมการโชว์ลีลาศ อันทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้รับความรู้ด้วยเช่นกัน

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and Traveling)

การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจและนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบหลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น

ศาสนา การเมือง วิทยาศาสตร์ อนุรักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการ กลางแจ้ง/นอกเมือง กีฬา การบันเทิง และการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

อารมณ์มนุษย์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ซึ่งเหตุการณ์หนึ่ง ๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจความยินดีอารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์ เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง ซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะ คือ

1. อารมณ์สนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจตลกขำขัน กิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดอารมณ์สนุกสนานนี้ได้แก่ การเต้นรำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งพุดคุย สนทนา เล่นกีฬา เป็นต้น

2. อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้ เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการพัฒนาจิตใจสมาธิและสติปัญญา ซึ่งไม่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหวหรือการกระตุ้นอารมณ์มากนักจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบได้มีโอกาสเรียนรู้ตนเองเรียนรู้ผู้อื่น และยังได้พัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบนิ่งยิ่งขึ้นเกิดความสบายใจสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อนพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความสุขในลักษณะสุขสงบกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขสงบ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ ฟังเพลง การผ่อนคลายตามเสียงเพลง การศึกษาธรรมะ ปรัชญา มวยจีน เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama)

กิจกรรมนันทนาการการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการ การละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การผืน หรือจินตนาการที่ส่งเสริม พัฒนาการทางด้านอารมณ์สนุกสนาน เป็นต้น รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การละครในลักษณะการเล่นแบบ ส่งเสริมจินตนาการการเล่นแบบพฤติกรรมของคน สัตว์ หรือธรรมชาติ

2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออกเพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิดเพื่อปลูกอารมณ์ในแบบต่าง ๆ

3. การละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การทอ้งบท เล่นแบบ และวินัยของผู้แสดง

4. ละครร้อง

5. ละครรำ

6. ละครชาตรี

7. มโนราห์

8. โขน

9. หนังสืง
10. หนังสืงบอ
11. นาสืง
12. หนังสืง
13. หนังสืง

7. กิจการณนันทนาการงานอดิเรก (Hobby)

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่ วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและ จิตใจส่งเสริมโอกาสให้บุคคลได้เลือกกิจกรรมตามความสนใจสมัครใจของตนเอง และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม รูปแบบ กิจกรรม

1. งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่างๆ ศึกษาในศาสตร์ใหม่

8. กิจการณนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing)

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติเป็นส่วน หนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคลชุมชนคุ้นเคยกับดนตรีทั้งในด้านการเรียนรู้การสื่อสารการแสดงออก แห่งตน การทำท่าย การแสดงออกความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบาย อารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็น นันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคมและเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันมีบทบาทต่อบุคคล ชุมชน สังคม ประเทศชาติ ประเภทของดนตรีจำแนกตามลักษณะการเข้าร่วมดังนี้ คือ

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง ดนตรี การประดิษฐ์

ตกแต่งอุปกรณ์

6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบำบัลเลต์ ละครเพลงโอเปร่า

เทศกาลดนตรี

รูปแบบกิจกรรม

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษาการเล่นและฟังดนตรี
2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ผับ ดิสโก คลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร

3. คนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีแตกต่างกันออกไป

4. คนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชน และกลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation)

เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผัก ผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ ศูนย์ชุมชน ที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือห้องเรียน

กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อ การอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรม ตกปลา ล่าสัตว์ ไต่เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคม

กีฬาประเภทเสี่ยงอันตรายและกิจกรรมท้าทายความสามารถเป็นอีกกิจกรรมที่บุคคลและสังคมให้ความสนใจรวมทั้งกีฬาประเภทการแข่งขัน เช่น แข่งรถ แข่งเรือ กีฬาไต่ยอดเขา ผจญภัยในป่าเป็นการท้าทายการอยู่รอด ซึ่งต้องมีการศึกษาเตรียมการและฝึกฝนทักษะเพื่อจะต้องผจญภัยและอุปสรรคต่าง ๆ

รูปแบบกิจกรรม

1. กิจกรรมชีวิตชาวค่าย เช่น เทคนิคการก่อไฟ เทคนิคและวิธีการปรุงอาหารกลางแจ้ง การพักผ่อนปิกนิก การเดินป่า การจัดที่พักอาศัย
2. กิจกรรมการสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การตกแต่งที่ดิน การสงวนทรัพยากรธรรมชาติ สร้างแหล่งสงวนพันธุ์สัตว์และพืชป่า ปลูกพืชเพื่อชีวิตป่า ศึกษาประชกรนก
3. กิจกรรมเสี่ยงอันตราย เช่น พายเรือล่องแก่ง ไต่เขา ไต่หน้าผา เครื่องร่อนเร็วเร็ว ผจญภัย
4. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง เช่น การขี่จักรยาน ล่าสัตว์ ตกปลา แข่งเรือ สกีนํ้าหิมะ สกีนํ้าแกะรอย ขี่ม้า ดำน้ำ ไต่เขา
5. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ เช่น แกะรอยธรรมชาติ เกมเกี่ยวกับธรรมชาติ เดินป่า ค้นหา รอยทาง ถ่ายรูปกลางแจ้ง การพยากรณ์อากาศ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ

2. ละครเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้าง การแสดงออกทางจินตนาการและความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน

3. ดนตรี เพื่อเป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ

4. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต้นรำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม

5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อการสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต

6. ศิลปหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน เช่น ตัวอย่าง โดยชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อและกิจกรรมของชุมชนตลอดจนเป็นมหรสพเทศกาลศิลปหัตถกรรมนานาชาติ

7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก บาร์บีคิว เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัวและชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events)

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหรสพต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชน

2. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์

3. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ตดนตรี

4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวน แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้แข่งขันจักรยาน

5. เทศกาลเต้นรำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing)

นันทนาการประเภทวรรณกรรม ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้และสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศกิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน แสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การอ่าน (Reading) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การอ่านหนังสือ ประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เช่น การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านหนังสือ การอ่านนิยาย นวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านหนังสือปริทัศน์ การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

2. การเขียน (Writing) มีหลายรูปแบบ เช่น การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วร้อยกรองเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์

3. การพูด (Speaking) มีหลายรูปแบบ เช่น การพูดโต้วาที การพูดทางวิทยุ โทรศัพท์ การเล่านิทาน การอภิปราย ชักถาม การจัดสภากาแฟ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจ การพูด

13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม การให้และการรับ โดยมีการร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิตการให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยความร่วมมือของกลุ่มหน่วยงานเอกชนชุมชนและองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

รูปแบบกิจกรรม

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน โบราณวัตถุ
2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
3. กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา
4. งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน
5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ ผู้นำ

ผู้ตามที่ดี

6. กิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครเยาวชนทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
7. ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน
8. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษาให้รู้จัก

กิจกรรมอาสาสมัครบริการสังคม

9. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย สโมสรโรตารี สโมสรไลออน เป็นต้น

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่งก็เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการสัลาชีวิต (Life Style Management) ซึ่งนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของคำว่า นันทนาการสุขภาพ (Wellness) ว่า หมายถึง กิจกรรมประเภทสัลาชีวิต (Lifestyle) ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความประสงค์ที่จะฝึกฝนด้านสุขภาพและการทำให้สุขภาพดี หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับมนุษย์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดี และเป็นการพัฒนาของชุมชน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อสภาวะ และสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) นั่นก็คือ กิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสุขภาพนั่นเอง ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการจัดการของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับข้อมูล การศึกษา โอกาสสำหรับ

การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และยังเป็นการจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุดเกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดีรูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
2. การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
3. การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
4. การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต
6. การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย
7. การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ (Group Process)

กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์ มีความสัมพันธ์และมีการทำงานเป็นทีมมีการประสานงานร่วมมือกับกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรม ของกลุ่มสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี

ความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่นักวิชาการและนักการศึกษาได้ให้ความหมายมีหลายคำที่มีความหมายที่ใกล้เคียงกัน เช่น กระบวนการกลุ่ม การแนะแนวหมู่ การให้คำปรึกษากลุ่ม พลังกลุ่ม และ การฝึกมนุษย์สัมพันธ์ พอสรุปได้ดังนี้

กระบวนการกลุ่ม (Group Process) หมายถึง กระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ไขปัญหาหรือกระทำการใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ซึ่งผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงละคร การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้น

การแนะแนวหมู่ (Group Guidances) หมายถึง การให้การแนะแนวแก่บุคคลหลายคนหรือกลุ่มที่มีปัญหาและความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยการเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาตัดสินใจของกลุ่มได้ และช่วยให้บุคคลได้รับทราบข้อมูลสิ่งควรรู้ไปพร้อมกับกลุ่ม เป็นการประหยัดเวลา แรงงานและค่าใช้จ่าย

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้คนปกติได้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และหาทางแก้ไขปัญหา ซึ่งสามารถแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็นสามประการ ได้แก่ การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษามุ่งช่วยเหลือ ปัญหาปกติทั่วไป และช่วยสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ

พลังกลุ่ม (Group Dynamics) เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีกิจกรรมสัมพันธ์ มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากันก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่มโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน อาจจะใช้ทักษะมนุษย์สัมพันธ์หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

การฝึกความเป็นผู้นำ (Training Group หรือ T - Group) เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการตระหนัก Awareness) และการสร้างทักษะ (Skills) โดยการช่วยให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์มนุษย์สัมพันธ์ บทบาทและคุณค่าในการเป็นผู้นำ รูปแบบการจัดกิจกรรม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถจัดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ดังนี้

1. เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตัวเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอะไรบางอย่างโดยหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์เหตุการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นนั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ แล้วนำมาคัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ วิธีจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้มีความใกล้เคียงความเป็นจริงแล้วทำให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงเพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ผู้แสดงจะต้องแสดงให้สมตามบทโดยไม่นำบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึกเหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และฝึกการทำงานร่วมกัน

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้ความสนุกสนานความพึงพอใจช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต มีเป้าหมายและมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการจึงมีความสำคัญ มีประโยชน์และคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง

5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญกับผู้สูงอายุเพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่การปรับตัวในสังคมและการ

พัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเอง เป็นการใช้ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริง เป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุขได้ แสดงออกถึงความเหงาได้ผ่อนคลายความเครียดที่มียึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกว่ามีค่ามีประโยชน์ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (พระพงศ์ บุญศิริ, 2542, น. 35)

ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ลักษณะกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้นเป็นกิจกรรม เพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกายให้คงที่ช่วยสร้างความสุขความเพลิดเพลินจัดความวิตกกังวล เพื่อการพักผ่อนใช้เวลาไม่นานให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ป้องกันการนั่งและยืนนาน ๆ และไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจและความสามารถรวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ ควรมีช่วงว่างเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย ดังนั้นกิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นไปในรูปของกลุ่มความสนใจด้านกีฬา เกม งานอดิเรก การสะสม การอ่าน การจัดกลุ่มสนทนา การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ โดยเฉพาะบทบาทที่ปรึกษาทางสังคมเพื่อขอความสนับสนุนทางด้านแหล่งเงินทุนซึ่งคนสูงอายุสามารถให้ความร่วมมือได้ดี สมบัติ กาญจนกิจ (2547, น. 32-33) กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เช่น กีฬาเพื่อสุขภาพการเดินวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ กายบริหารและการนวดแผนโบราณ ทั้งนี้ กิจกรรม เหล่านี้จะต้องมีการเลือกสรรให้เหมาะสมกับประชากร และต้องอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์การออกกำลังกาย เพื่อใช้กิจกรรมในทางสร้างสรรค์ไม่เป็นการทำลายสุขภาพและสมรรถภาพ
2. กิจกรรมนันทนาการ ประเภทส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข เช่น การฝึกสมาธิ การทำโยคะ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติ ตลอดจนการดูภาพยนตร์วีดีโอที่เหมาะสมตรงกับความต้องการและสนใจของกลุ่ม รวมถึงการศึกษาสังคม คติธรรมธรรมะและคำสอนทางศาสนา การร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น
3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างที่มีความเหมาะสม เช่น งานประดิษฐ์ ประเภทงานสร้างสรรค์ ประเภทสะสม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมได้ ตรงกับความสนใจ
4. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพบปะสังสรรค์เข้าร่วมสมาคม เช่น เป็นสมาชิกสโมสรผู้สูงอายุมีกิจกรรมหลายประเภท เช่น เต้นรำ กีฬา บันเทิง การจัดงานสังสรรค์ ภายในกลุ่ม เป็นต้น
5. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน กิจกรรมนี้มีรูปแบบมากมาย ใน เรื่องของการอ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ การพูดปาฐกถา การเขียน อาจจะออกมาในรูปแบบ โดย มีกลุ่มผู้สนใจกิจกรรมร่วมกัน

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ควรสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุ ได้ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมตรงกับความต้องการและความสนใจเป็นการพัฒนาคุณค่าและสุนทรียภาพของศิลปะและงานหัตถกรรม

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอาสาสมัครเพื่อพัฒนาสังคม ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า เช่น การจัดกิจกรรมให้เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ท่านมีประสบการณ์หรือกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัยกิจกรรมอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ การออกค่ายพักแรม และการจัดกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทศึกษาประเพณีวัฒนธรรม กิจกรรมประเภทนี้ถือว่ามีความสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของชาติ เป็นการถ่ายทอดเอกลักษณ์และวัฒนธรรมดังนั้นกิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้งประเพณีท้องถิ่นของชาติต่อไปยังเยาวชน เช่น การจัดกิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมของท้องถิ่น เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมนันทนาการในชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีอยู่ทั่วประเทศ โดยการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่ที่จัดจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายโดยจะจัดกิจกรรมเดือนละ 1 - 2 ครั้ง เวลาที่จัดกิจกรรมจะมีเวลาทั้งช่วงเช้าและช่วงเวลาบ่าย จากการศึกษาของ พงศัตินันท์ เหลืองไพบูลย์ (2530, น. 85) ชมรมผู้สูงอายุได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์และลักษณะกิจกรรมที่จัดสรุปได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น เพื่อเป็นศูนย์กลางในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ในด้านสวัสดิการสังคมบริการด้านกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายกีฬาสาธนาวัฒนธรรมการช่วยเหลือสมาชิกที่ประสบปัญหา เช่น การเจ็บป่วย หรือปัญหาทางครอบครัวและเป็นศูนย์กลางด้านข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งร่วมกันจัดกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยเฉพาะการเป็นผู้นำทางด้านจิตใจการศาสนาและการพัฒนาประเทศ ลักษณะกิจกรรมที่จัดในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทั้งในด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม กิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกาย กิจกรรมการส่งเสริมอาชีพรายได้ กิจกรรมเพื่อการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรม

ศุภากร รุ่งอุดม (2547, น. 33-34) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการของชมรมผู้สูงอายุในหน่วยงานต่าง ๆ มีข้อมูลรายละเอียด ดังนี้

1. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

ที่ตั้ง โรงพยาบาลวชิระภูเก็ตเป็นชมรมที่ได้รับการสนับสนุนให้มีการจัดตั้งจากโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

ปีที่จัดตั้ง 16 ธันวาคม 2528 จัดกิจกรรมช่วงบ่ายระหว่างเวลา 13:00 – 15:30 น.

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน

วันเวลา วันจันทร์สัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่ 3 ของเดือนเวลา 13.00-15.30 น.

กิจกรรม การตรวจสุขภาพ การตรวจคัดกรองโรค การตรวจสุขภาพประจำปี

การให้สุศึกษาเรื่องโรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เชิญวิทยากรมาให้ความรู้การจัดงานเลี้ยง สังสรรค์ในวันปีใหม่ การท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นต้น

2. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง

ที่ตั้ง โรงพยาบาลกลาง อำเภอกลาง จังหวัดภูเก็ต

ปีที่จัดตั้ง 7 ตุลาคม 2530

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน และเป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

วันเวลา จัดกิจกรรมเดือนละ 2 ครั้งวันพุธที่ 2 และ 4 ของเดือน

กิจกรรม บริการตรวจสุขภาพและตรวจรักษาโรคผู้สูงอายุ เชิญวิทยากรมา

บรรยายให้ความรู้เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ บรรยายธรรมะ สาธิตออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดกิจกรรมในวันสำคัญ เช่น ทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา จัดงานเลี้ยงสังสรรค์บำเพ็ญประโยชน์ จัดทัศนศึกษานอกสถานที่ การจัดกลุ่มตามความสนใจ เช่น ทำน้ำสมุนไพร การวาดแผนโบราณ

3. ชมรมผู้สูงอายุดินแดง

ที่ตั้ง ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ถนนมิตรไมตรี แขวงดินแดง กรุงเทพมหานคร

ปีที่จัดตั้ง 2530

วัตถุประสงค์ เป็นศูนย์ให้บริการสวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการแพทย์ สุขภาพการศึกษา อาชีพและการให้คำปรึกษา

วันเวลา ทุกวันราชการระหว่างเวลา 09.00-15.00 น.

กิจกรรม กิจกรรมประจำวัน ช่วงเช้าสวดมนต์ ทำสมาธิ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น บริหารกายให้เด็กเต้นรำประกอบเพลง ช่วงบ่ายวัน จันทร์และวันพฤหัสบดี วันอังคาร นาฏศิลป์ วันพุธและวันศุกร์ขับร้องดนตรีไทยและสากล กิจกรรมพิเศษจัดกิจกรรมวันสำคัญ เช่น วันแม่ วันพ่อ วันสำคัญทางศาสนา เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันลอยกระทง วันผู้สูงอายุ การจัดแข่งขันกีฬา และ ท่องเที่ยวทัศนศึกษา รวบรวมภาคเหนือ เล่นเกมกีฬา (โยนห่วง ปาเป้า โยนโบว์ลิง) เชิญวิทยากรมา บรรยายให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ

ขั้นตอนและการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (เพ็ญแข ประจันปัจฉินีก 2545, น. 184 - 188)

1. ประเมินความสามารถและความต้องการ เพราะผู้สูงอายุบางรายมีข้อจำกัดในการทำ กิจกรรมนันทนาการ เช่น สายตาไม่ดี มีโรคประจำตัว กิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นไปตามความต้องการ ของผู้สูงอายุ

2. การวางแผนผู้จัดต้องวางแผนจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ในกรณีที่จะจัดเป็นกลุ่ม จะต้องกำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีปฏิบัติ วิธีการประเมิน ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกิจกรรม โดยทั่วไปควรมีสมาชิก 8-12 คน ไม่ควรต่ำกว่า 5 คนและไม่ควรเกิน 20 คน สถานที่ควรมีเนื้อที่ กว้างขวางพอควรอากาศถ่ายเทสะดวก

3. การปฏิบัติการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุถ้าจัดเป็นกลุ่มควรปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ให้ผู้สูงอายุเข้ากลุ่มในลักษณะสบาย ๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะมีส่วนร่วม

3.2 จัดให้สมาชิกนั่งในที่เหมาะสม

3.3 ผู้จัดให้ความเป็นกันเองมีการกล่าวต้อนรับต้องแนะนำสมาชิกให้รู้จักกัน

4. ในขณะดำเนินกิจกรรม ควรกระตุ้นสมาชิกทุกคนได้แสดงออกไม่มีการบังคับเร่งรัดหรือจำกัดเวลา

5. ผู้จัดจะต้องตระหนักความแตกต่างระหว่างบุคคลผู้สูงอายุบางท่านถือตัวบางท่านเจ้าระเบียบ

การประเมินในการทำกิจกรรมต้องประเมินผลซึ่งจะช่วยให้ผู้จัดสามารถค้นหาข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุงแก้ไขและในระหว่างการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการควรประเมินผลด้วย การสังเกตเป็นระยะว่ากิจกรรมเป็นไปตามแผนหรือไม่ และสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก สอบถาม ความรู้สึกและความพึงพอใจของสมาชิก การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด มีความสุขมากขึ้น และป้องกันการแยกตัวของผู้สูงอายุซึ่งการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการจะบรรลุผล ผู้จัดจะต้องมีความเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุมีทักษะการจัดการการจัดจึงจะเป็นที่พึงพอใจ

6. แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

สังคมไทยในอดีตเป็นสังคมในระบบอุปถัมภ์ เป็นสังคมในระบบครอบครัวใหญ่ เป็นสังคมที่ผู้น้อยนับถือนกย่องผู้ใหญ่ เป็นสังคมที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน คนส่วนใหญ่ถือว่าครอบครัวเป็นระบบสนับสนุนที่สำคัญ ครอบครัวให้การปกป้องเลี้ยงดูตั้งแต่เรายังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองจนถึงการมีชีวิตอยู่รอด ครอบครัวให้ความมั่นคงปลอดภัย ให้ความรัก ความอบอุ่น และสร้างพื้นฐานบุคลิกภาพ ครอบครัวไทยแต่เดิมจะมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย มีครอบครัวหลายช่วงอายุ อย่างน้อย 3 รุ่น คือ 1) รุ่นปู่ ย่า ตา ยาย 2) รุ่นพ่อ แม่ 3) รุ่นลูก เป็นครอบครัวที่มีความร่วมมือกันในการทำกิจกรรมด้าน ต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม ค่านิยม ความเอาใจใส่ ในสภาวะวิกฤต คนในครอบครัวมีความอบอุ่นและปลอดภัย ครอบครัวทำหน้าที่เป็น แหล่งหล่อหลอม ความเป็นมนุษย์ และมีผลต่อคุณภาพสังคม ครอบครัวไทยถือว่า ผู้สูงอายุ คือ บุพการีที่ต้องให้ความอุปการะเลี้ยงดู จนตราบเท่าชีวิตจะหาไม่ ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุก็ได้ตั้งความหวังไว้ว่าการสร้างครอบครัวมีลูกหลานก็เพื่อจะหวังพึ่งยามเฒ่าชรา (อุทัยวรรณ นพรัตน์, 2553, น. 1-2)

ความหมายของผู้สูงอายุ

วิทยาการผู้สูงอายุหรือพัฒนาวิทยา (Gerontology) คือ การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุซึ่งนักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุ พยายามหาความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ในแง่มุมที่ไม่แตกต่างกันมากนักเนื่องจากเป็นการยากที่จะกำหนดได้ชัดเจนว่าบุคคลใดเป็นผู้ที่อยู่ในวัยชราคำว่าผู้สูงอายุเป็นคำที่พลตำรวจตรีหลวงอรรถสิทธิสุนทรได้บัญญัติ และนำมาใช้เป็นครั้งแรกในการประชุมแพทย์ อาวุโสและผู้สูงอายุจากองค์กรต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเนื่องจากเป็นคำที่ไพเราะให้ความรู้สึกที่ดีกว่าคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” และมีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้อย่างมากมาย เช่น

สำหรับประเทศไทย ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยถือเกณฑ์มติที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุแห่งโลก (World Assembly on Aging) ว่าอายุ 60 ปีขึ้นทั้งชายและ

หญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยที่ได้มีการบัญญัติคำว่าผู้สูงอายุขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2525 ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ และได้นำมาใช้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุสำหรับข้าราชการ(นิมิต วัลย์ศรี, 2540, น. 4)

นักวิชาการบางท่านเสนอว่า ประเทศไทยควรจะเปลี่ยนไปใช้อายุ 65 ปี เป็นเกณฑ์กำหนด เพราะปัจจุบันคนไทยอายุยืนมากขึ้นกว่าแต่ก่อนโดยมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 72 ปี และอีกประการคือ คนไทยที่อายุในช่วง 60-64 ปี นั้นส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพดี และอย่างน้อย 2 ใน 3 ของ คนในกลุ่มอายุที่ยังเป็นแรงงานที่ทำการผลิตอยู่ (ชินุทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่น ๆ 2550, น. 69)

การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุไทยออกเป็น 3 กลุ่ม คือ (ชินุทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่น ๆ 2550, น. 89)

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย คือ ผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

จากความหมายของผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่พ้นจากการทำงานมีสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมในทางที่เสื่อมลงมีบทบาททางสังคมและกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุ

ความสูงอายุ (Aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุวัยสูงอายุ เป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์มากมายโดยเริ่มตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นไปในทางลบ (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2533, น. 4) ดังนั้น ความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจความสามารถทางร่างกายลดลงความสามารถในการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ลดลงโดยสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะด้วยกันคือ

1. ความชราภาพแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความชราภาพที่เกิดขึ้นกับทุกคนตามธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้กล่าวคือเมื่ออายุต่าง ๆ เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายถูกใช้งานมานานย่อมเกิดความเสื่อมโทรมเสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการใช้งาน ซึ่งการเสื่อมโทรมของเซลล์ในร่างกายนี้ส่งผลให้เห็นเด่นชัดที่ละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวเหี่ยว สายตายาว พละกำลังเริ่มถดถอย

2. ความชราภาพแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความชราภาพที่มนุษย์สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความชราภาพลักษณะนี้เกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่ห่วงไม่กังวลไม่รักษาสุขภาพร่างกายการใช้ร่างกายทำงานหนักจนเกินกำลังการรับประทานอาหารมากเกินไปจนก่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนและน่าสนใจมนุษย์ทุกคนต้องประสบภาวะนี้ที่ กล่าวได้ว่า สลับซับซ้อนเนื่องจากกระบวนการของผู้สูงอายุมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ (Physiological) ทางอารมณ์ (Emotional) การเรียนรู้สติปัญญา (Cognitive) เศรษฐกิจ (Economic) และทางส่วนตัว (Interpersonal) ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลดังคำกล่าวที่ว่า “ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไรก็จะยิ่งแตกต่างกันมากขึ้นเท่านั้น”

(As we grow older, we become more unlike each other) คำกล่าวนี้นี้เป็นที่ยอมรับอย่างมาก ดังนั้น กระบวนการเกี่ยวกับความชราภาพจึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจเพราะความสูงอายุมีผลกระทบต่ออย่างรวดเร็วในสังคม

สรุปได้ว่าความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุเกี่ยวข้องกับความชราหรือผู้สูงอายุซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในวงจรชีวิตระยะสุดท้าย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในสังคมจึงควรมีการประสานสัมพันธ์และให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมและมีผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศ ทุกคนจึงควรให้ความสนใจกับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่เป็นภาระต่อสังคม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุได้มีทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในลักษณะของเนื้อหาสาระที่แตกต่างกันไปทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวถึงต่อไปนี้เกิดจากความสนใจในการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุ และภาวะสูงอายุ ในปัจจุบันเรื่องราวที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นที่สนใจกันอย่างกว้างขวางตามจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงมีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ จนเกิดเป็นศาสตร์ใหม่ขึ้น คือ “พฒนาวิทยา” หรือ “วิทยาการผู้สูงอายุ” (Gerontology) ซึ่งแบ่งได้เป็นหลายสาขา เช่น ชีววิทยาสังคมวิทยาแพทยพยาบาลและสาขาการศึกษา (ธาดา วิมลวัตรเวที, 2542, น.16-26)

ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (Biological Theory)

1. ทฤษฎียีน (Gene Theory) คือ ชิ้นส่วนบนสายพันธุกรรม ดี เอ็น เอ (DNA) ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างโปรตีนในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต มียีนที่เกี่ยวข้องกับความชราภาพ (Aging) และควบคุมอายุขัย (Life span) ยีนเหล่านี้ถูกกำหนดไว้ในสายพันธุกรรม ของ ดี เอ็น เอ ตั้งแต่ระยะการแบ่งเซลล์ ของตัวอ่อน (Embryo) แต่ยีนเหล่านี้ถูกกดทับไว้ไม่ทำงาน จะเริ่มปฏิบัติงานเมื่อพ้นระยะวัยเจริญพันธุ์แล้ว เมื่อยีนเหล่านี้ทำงานจะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายลดลงและโครงสร้างของเซลล์เริ่มเปลี่ยนรูปร่างไป เช่น หลุมที่ใกล้หมดประจำเดือน ยีนที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลงทำให้ร่างกายเสื่อมลงเสี่ยงต่อการเกิดโรคปวดตามข้อต่างๆตามมด้วยโรคความดัน และโรคหัวใจ เป็นต้น

2. ทฤษฎีการกำหนด (The Programmed Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเซลล์แต่ละเซลล์จะมีหน้าที่เฉพาะของตนเองตลอดไปจนกว่าจะหมดอายุขัย ขึ้นเป็นตัวกำหนดการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงอายุของคน

3. ทฤษฎีว่าด้วยการยึดเหนี่ยว (Cross-linking Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นภายในเซลล์สามารถยึดเหนี่ยวทำให้เกิดการยึดเหนี่ยวระหว่างโมเลกุลขนาดใหญ่ได้ ทำให้ขนาด รูปร่างของโมเลกุลต่าง ๆ เปลี่ยนไปเป็นสาเหตุให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์เปลี่ยนไปหรือเสื่อมลง อวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อมโทรม

4. ทฤษฎีว่าด้วยอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าปฏิกิริยาเคมีของสารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกายจึงเสื่อมโทรม

5. ทฤษฎีว่าด้วยความผิดพลาด (Error Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้น ยีนจะค่อย ๆ เกิดความผิดพลาดและถ้าความผิดพลาดนั้นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จะทำให้เซลล์ของร่างกายเสื่อมหน้าที่หมดอายุขัยลงได้

6. ทฤษฎีว่าด้วยประสิทธิภาพการซ่อมแซมดีเอ็นเอ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าโดยธรรมชาติภายในเซลล์มีการสะสมผิดปกติ และมีระบบซ่อมแซมความผิดปกติ แต่ระบบซ่อมแซมนี้ไม่สามารถทำงานอย่างสมบูรณ์ไปตลอดชีวิต มักจะเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบซ่อมแซมดีเอ็นเอ มีความผิดปกติจนทำให้เกิดความล้มเหลวในการทำงานทำให้เกิดความแก่ชราภาพและตายในที่สุด

7. ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้ได้เปรียบเทียบ สิ่งมีชีวิตเหมือนเครื่องจักรที่ใช้งานมานานแล้วย่อมมีความสึกหรอ ร่างกายของผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกันเซลล์ทุกเซลล์ทำงานมากเป็นเวลานาน หรือได้รับความเครียดมาก ๆ ก็ย่อมจะเกิดการสึกหรอเช่นกันประสิทธิภาพในการ สร้างและซ่อมเสริมด้อยลง ทำให้เกิดความเสื่อมและถดถอยของร่างกายได้มาก

8. ทฤษฎีว่าด้วยการสะสมของเสีย (Waste Product) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเซลล์มีอายุมากขึ้น ประสิทธิภาพในการกำจัดของเสียจะลดลง ทำให้มีการสะสมของเสียไว้ในเซลล์มากขึ้น ของเสียที่สะสมในเซลล์จะเพิ่มขนาดใหญ่ขึ้นเมื่อเซลล์มีอายุมากขึ้น และเซลล์จะถูกทำลายไปอย่าง ช้า ๆ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม

9. ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Somatic Mutation) ทฤษฎีนี้อธิบาย ได้ว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีสารบางชนิดเพิ่มขึ้น และเอนไซม์บางชนิดมีสารบางชนิดลดลงทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของเซลล์อวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อมโทรม

ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม (Psycho-social Theories of Aging)

ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม ประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ที่อธิบายถึงพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีหลักเกณฑ์ที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความสุขในบั้นปลายของชีวิตมากมายดังนี้ (ธาดา วิมลวัตรเวที, 2542, น. 24-26)

1. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนต่อบทบาทที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างเหมาะสม ซึ่งอายุจะเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ สำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล

บุคคลจะปรับตัวต่อความเป็นผู้สูงอายุได้เพียงใด ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเอง ในแต่ละช่วงอายุที่ผ่านมา ซึ่งจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงในอนาคต เช่น เมื่อมีอายุครบ 60 ปี จะสูญเสียบทบาทการทำงานตามวาระเกษียณอายุ หรือ สูญเสียบทบาทของการมีชีวิตคู่เมื่อมีการถึงแก่กรรมของคู่สมรส เป็นต้น บุคคลดังกล่าวนี้จะต้องสร้างบทบาททางสังคมขึ้นมาใหม่ทดแทนซึ่งจะดีเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ เห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญด้วย

การศึกษาทฤษฎีบทบาทจะสามารถทำให้มีความเข้าใจ และทราบเหตุผลที่ผู้สูงอายุบางคน จึงมีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะช่วยให้ได้เรียนรู้ และเตรียมตัวถึงบทบาทของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการทางอายุ สถาบันครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่มีความสำคัญมากที่จะต้องเข้าใจบทบาทของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงจากการสูญเสีย จากการเคยเป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้หารายได้เลี้ยงครอบครัวกลับมามีรายได้ลดลง เพราะเกษียณอายุ สถาบันครอบครัวควรส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทอื่นๆ เช่น บทบาท บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานและลูกหลานก็ควรเห็นความสำคัญให้ความเคารพรัก นอกจากนี้สังคมยังสามารถมีส่วนช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีโอกาสได้รับบทบาททางสังคมด้วย เช่น จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ หรือให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอาสาสมัครตามความสนใจของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุมีต่อเนื่องและสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตได้

2. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพระดับกระฉับกระเฉง มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เป็นประจำ หรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ภารกิจใด ๆ ผู้สูงอายุควรที่จะมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมาควรสนใจร่วมเป็นสมาชิกของกิจกรรมต่าง ๆ เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่ชดเชยความสูญเสียต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการความชรา

3. ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าการแยกตนเองจากสังคมเป็นเรื่องปกติ และเป็นความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลที่จะแสวงหาบทบาทของความสงบเงียบ ลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเองลดการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นมีเวลาว่างสำหรับตนเองมากขึ้น เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการที่เป็นผู้สูงอายุ นอกจากนี้นักทฤษฎีการแยกตนเองยังชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่แยกตัวออกจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม อาจทำให้มีเวลาในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้มากกว่าผู้สูงอายุที่ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการทำงาน หรือทำกิจกรรมนอกบ้าน ดังนั้นทฤษฎี การแยกตนเองจึงเชื่อว่า การแยกตัวเองออกจากสังคม พบว่า มีความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นพื้นฐาน ดังนั้นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่ไม่เท่ากันเป็นเหตุให้พฤติกรรมถอยออกจากสังคมไม่เท่ากัน

4. ทฤษฎีบุคลิกภาพทางสังคม (Personality Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อตรงกับทฤษฎีการแยกตนเอง โดยมีความเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทางสังคมต่อเนื่องนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรทางด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตเป็นสำคัญ

5. ทฤษฎีต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า บุคคลต่างมีบุคลิกภาพรูปแบบความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตแตกต่างกันไป โดยที่บุคลิกภาพและแบบของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น จะบอกให้ทราบถึงการปรับตัวเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตบั้นปลาย เช่น บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก เมื่อเกษียณอายุทำงานแล้วก็จะชอบพบปะสังสรรค์ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นเสมอ ๆ แต่บุคคลใดพอใจชีวิตที่อยู่อย่างสงบสันโดษ ก็อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นคือผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของตนเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคล นั้นยังจะคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพ มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่มีมาแต่หนหลังได้ดีเพียงใด

ธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมีสาระสำคัญสรุปได้ 3 ด้าน คือ (สุรกุล เจนอบรม, 2532, น. 19-22)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological Changes) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุที่สำคัญคือ อวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อม เช่น

1.1. ระบบต่อมต่าง ๆ ได้แก่ ต่อมไทรอยด์จะขับน้ำลายลดน้อยลง ต่อมไร้ท่อเสื่อม จึงเกิดเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย ต่อมพิทuitary บางเหี่ยวลง ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ผิวหนังแห้ง การปรับตัวของร่างกายไม่ดี

1.2. ระบบการย่อยมีการย่อยอาหารผิดปกติ เนื่องจากฟันหักเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด น้ำย่อยในกระเพาะอาหารลดน้อยลงทำให้ย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ดีเกิดท้องอืด

1.3. ระบบประสาทมีการเปลี่ยนแปลงของสมองเสื่อม ความรู้สึกความว่องไวต่อการรับรู้ลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจะเสียไปการทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย

1.4. ระบบทางเดินหายใจโดยปอดเสื่อมลงความยืดหยุ่นของปอดน้อยลงทำให้หายใจเร็วเหนื่อยง่ายและรับออกซิเจนได้น้อยลง

1.5. ระบบหลอดเลือด โดยหลอดเลือดแข็งความดันโลหิตจะสูงขึ้นออกซิเจนไปสู่สมองน้อย เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจเสื่อม ลิ้นหัวใจแข็งเกิดโรคหัวใจได้ง่าย

1.6. ระบบทางเดินปัสสาวะไตเสื่อม สมรรถภาพขับของเสียออกจากร่างกายได้น้อย แต่ขับน้ำออกมามากจึงถ่ายปัสสาวะบ่อย กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะปัสสาวะไม่ดี กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะยืดหย่อนทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่หมดและตกค้าง ทำให้ปัสสาวะไหลง่ายในชายต่อมลูกหมากจะโต ทางด้านระดับสติปัญญาพบว่าความจำเสื่อมโดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน (Recent Memory) แต่ความจำในอดีตไม่เสีย (Remote Memory) ระบบประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความคิดอ่านจะเชื่อมโยงช้าเป็นผลให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุมีสติปัญญาเสื่อมถอย

จากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายดังกล่าวก่อให้เกิดปัญหาในผู้สูงอายุคือ เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังซึ่ง พบว่า 4 ใน 5 คนของผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรังอย่างน้อยหนึ่งโรค มีโรคประจำตัว มีปัญหาสุขภาพ สุขภาพอ่อนแอ มีปัญหาเกี่ยวกับฟันและตาและส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาทหลงลืมง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นไปในด้านลบ ได้แก่

2.1. การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูงบุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตตายจากทำให้เกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความเหงา

2.2. การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงานคือ ปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาระติดต่อด้านธุรกิจการงานหรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ไร้คุณค่าไม่มีความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อนขาดความ

ผู้คนที่เคยมีต่อสังคมและขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.3. การสูญเสียสัมพันธภาพภายในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้บุตรมักจะมีครอบครัวและโดยเฉพาะลักษณะของสังคมในปัจจุบันที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยายทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลงบทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนลูกหลานจึงน้อยลงทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความว้าเหวและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง

2.4. การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่มีความสำคัญอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกายทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุได้ มีผู้ศึกษาพบว่าชายสูงอายุที่สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและยังมีความต้องการทางเพศแม้จะมีวัยถึง 90 ปี การไม่สนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุนอกจากจะมีสาเหตุจากการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศแล้ว เหตุผลทางวัฒนธรรมโดยเฉพาะเจตคติทางสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยผู้สูงอายุว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม นับเป็นสิ่งที่ขัดขวางความต้องการทางเพศและมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เป็นปัจจัยหนึ่งทางสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายภาพและทางจิตของผู้สูงอายุ คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทยที่แสดงออกไปทางตะวันตกมากขึ้นย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุได้แก่

3.1. การเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพสังคมปัจจุบันจะพบว่า มีการกีดกันผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวผู้สูงอายุที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี ความรู้สึกที่ตนเองหมดความสำคัญ

3.2. การถูกทอดทิ้ง ผลจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมที่สมัยใหม่ทำให้เกิดการขยายตัวหรือการเติบโตของชุมชนเมือง การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปของผู้สูงอายุที่เป็นภาระไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้ง

3.3. การเสื่อมความเคารพในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ผู้แนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามตัวอย่างสังคมอเมริกาหรือยุโรป ที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวที่อยู่ตามทางของคนหนุ่มสาวซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

สรุปความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายจิตใจและสังคม จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมขึ้นทุก ๆ ด้าน ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีค่า เป็นขุมกำลังสติปัญญาของประเทศชาติต่อไป เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทยปี พ.ศ.2546 มีมากถึง 6.2 ล้านคน หรือ 10% ของประชากรทั้งหมด และอีก 10 ปี ข้างหน้าจะเพิ่มเป็น 10 ล้านคน หรือ 15% ของจำนวนประชากร (บรรลุ ศิริพานิช, 2546, น. 3)

ความต้องการของผู้สูงอายุ

ชนบทธรรมนิยมประเพณี และวัฒนธรรมไทย กำหนดให้ลูกหลานมีความเชื่อฟังและเคารพผู้ใหญ่ผู้สูงอายุเคยมีบทบาทในการถ่ายทอดคุณธรรมและวัฒนธรรมให้แก่ลูกหลาน แต่ปัจจุบันความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อรูปแบบของครอบครัวไทย ผู้สูงอายุก็เช่นกันจากความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพ สังคมและจิตใจ มีผลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่มีลักษณะทั้งที่เหมือนบุคคลในวัยอื่นและแตกต่างจากวัยอื่น ๆ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความต้องการเหมือนคนในวัยอื่น คือ มีความต้องการพื้นฐานปัจจัย 4 อย่าง ได้แก่ อาหารที่เหมาะสมกับวัย มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีเครื่องนุ่งห่มบ้างตามสมควร ได้รับการรักษาพยาบาลตามสภาพร่างกายเมื่อยามเจ็บป่วย ต้องการคนดูแลอย่างใกล้ชิดต้องการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงต้องการทำนุบำรุงรักษาร่างกาย และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการอยู่กับบุตรหลานด้วยความร่มเย็นเป็นสุขแบบครอบครัวไทยที่ต้องการความรักและความเอาใจใส่การเคารพยกย่อง ยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกของครอบครัวของกลุ่มต้องการมีเพื่อนต้องการการแสดงออกถึงความมีคุณค่า

3. ความต้องการทางด้านสังคม ได้แก่ ต้องการได้รับความสนใจ ต้องการมีส่วนร่วมในสังคม ต้องการช่วยเหลือและมีบทบาทในสังคม ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุแม้จะมีความบกพร่องทางด้านร่างกายแต่ยังคงมีสมรรถภาพทางสติปัญญา ซึ่งเชื่อกันว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตมากจึงสามารถมองเห็นปัญหาได้ดี ดังนั้น ครอบครัวและสังคมภายนอกจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาทมีส่วนร่วมในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของครอบครัวและชุมชน

4. ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ต้องการความมั่นคงทางการเงินมีงานทำมีรายได้ เพื่อลดภาระให้แก่ครอบครัว และสังคม

5. ต้องการที่จะลดการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น กล่าวคือ ผู้สูงอายุต้องการดำเนินชีวิตอย่างปกติเหมือนผู้อื่น สามารถคิดและทำอะไรได้อย่างอิสระต้องการรักษาความอิสระในชีวิตของตนโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้ายังต้องการความช่วยเหลือมักจะมีใจขอรับความช่วยเหลือจากบุตรหลานของตนเป็นอันดับแรก

6. ต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ในสังคม เพื่อปรับตนเองให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงของวัย สิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่

7. ลานกีฬาพัฒนา 1

ลานกีฬาพัฒนา 1 ชุมชนเคหะคลองจั่น ซึ่งเป็นลานกีฬาโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ที่ต้องการให้ชาวกรุงเทพมหานครได้มีพื้นที่ในการออกกำลังกาย การพัฒนาจิตใจ ปัจจุบันลานกีฬาพัฒนา 1 ทำการเปิดมา 3 ปี แล้วถ้าใครได้ผ่านไปแถวนั้นขอให้ได้ลองแวะเข้าไปสัมผัสแล้วจะพบ และเข้าใจความหมายของลานกีฬาของชุมชนที่แท้จริง มีพื้นที่ประมาณ 8 ไร่ บริเวณแฟลตคลองจั่น ร่มรื่นและถูกออกแบบจัดสรรเป็นลานกีฬาและพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจเพื่อรองรับกิจกรรมหลากหลายชนิด สำหรับคนทุกวัยอย่างได้สัดส่วนไม่ใช่

เฉพาะแค่คนในแง่ของความหมายงามของการออกแบบ เพราะทุกพื้นที่ในลานกีฬาแห่งนี้ทุกคนในชุมชนมีส่วนร่วมในการความคิดเห็นและกำหนดตำแหน่งการจัดวางด้วยตนเองในทุกขั้นตอน พลังของการมีส่วนร่วม เป้าประสงค์ของลานกีฬากีฬาพัฒน์อยู่ที่ว่าชุมชนต้องมีส่วนร่วมในการออกแบบเข้ามาใช้งาน การบริหารจัดการและดูแลรักษาในฐานะที่ชุมชนเป็นเจ้าของ เพื่อรักษาสมบัติชิ้นนี้ให้เป็นพื้นที่ยังประโยชน์ส่วนรวมอย่างยั่งยืน

สำนักงานราชเลขาธิการจึงได้ประสานความร่วมมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ชักชวนสถาบันอาศรมศิลป์ให้เข้าร่วมดำเนินโครงการในบทบาทเกี่ยวกับการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมกับชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในการออกแบบพื้นที่ และปรับปรุงภูมิทัศน์โดยรอบให้สอดคล้องกับความต้องการอย่างแท้จริง ในเวทีระดมความคิดเห็นมีตัวแทนจากอาคารชุดทั้ง 30 อาคารและกลุ่มกิจกรรมเข้าร่วมประชุม จากเดิมที่ไม่เคยรับรู้เกี่ยวกับโครงการมาก่อนเลย แต่ละคนก็ค่อย ๆ ทำความรู้จัก เห็นคุณค่าความสำคัญของโครงการ แล้วต่างช่วยกันสะท้อนปัญหาและแสดงความเห็นเพื่อเป็นข้อมูลให้ภูมิสถาปนิกนำไปใช้ในการออกแบบต่อคณะทำงาน จากสถาบันอาศรมศิลป์ได้กระตุ้นให้ชาวชุมชนทดลองใช้พื้นที่ด้วยการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ อาทิ ชักชวนกันปลูกต้นไม้ในวันพ้อ หรืองานลอยกระทงตามประเพณี หรือกิจกรรมการเพ้นท์สี ลานเด็กเล็ก

เมื่อกิจกรรมนำร่องได้รับการตอบรับด้วยดี ชาวเคหะคลองจั่นก็ได้สร้างสรรค์และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางวัฒนธรรม เช่น การทำบุญใส่บาตร งานสงกรานต์ การจัดกีฬาครอบครัวอนุบาล หรือกิจกรรมศิลปะ หรือดนตรีในสวน เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้มีเวทีได้แสดงความสามารถ ทั้งการร้อง เต้น เล่นดนตรี หรือการทำงานศิลปะ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการจัดตั้งคณะกรรมการบริหารลานกีฬาพัฒน์ 1 ซึ่งเป็นกลไกการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ ในระหว่างชุมชนและระหว่างชุมชนกับท้องถิ่นและภาคีรัฐบาล ในการดูแลรักษาและบริหารจัดการลานกีฬาพัฒน์ร่วมกัน คณะกรรมการส่วนมากเป็นตัวแทนจากชุมชนและตัวแทนจากหน่วยงานรัฐภาคส่วนต่าง ๆ โดยสถาบันอาศรมศิลป์ คอยเป็นที่ปรึกษาประคับประคองช่วงตั้งต้น แต่บทบาทและอำนาจการตัดสินใจอันเท่าเทียมศักยภาพและตระหนักถึงพลังของชุมชนของตนเอง

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ศุภากร รุ่งอุดม. (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ บ้านเขานน ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอลาแม จังหวัดภูเก็ต จำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และแบบสัมภาษณ์ผลการวิจัย พบว่า 1. ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครบทุกครั้งทุกคน 2. ผู้สูงอายุพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทั้งด้านสุขภาพและด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ในระดับมาก

กมลพร จันทาศิมบง (2551, บทคัดย่อ) การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 70 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสมมติใจ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน โดยเป็นผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านชี ตำบลเขาใหญ่ กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรม การส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การให้ความรู้ การเสนอตัวแบบ การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ การให้สิ่งชักจูง ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 8 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในด้าน ความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปาริชาติ คำชู (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมนันทนาการต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะภูมิหลัง ระดับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ตและผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต จำนวน 20 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนดด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย จัดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมกลุ่มนันทนาการตามขั้นตอนที่วางไว้ สัปดาห์ละ 2 วันใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 12 ครั้ง กิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย การเข้ากลุ่มสร้างสัมพันธภาพ การฝึกทักษะการเข้ากลุ่ม การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น การให้แรงเสริมโดยการให้กำลังใจและคำ ชมเชย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์หลังการทดลอง โดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุไทย หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยสูตรคูลิเตอร์ ริชาร์ดสัน ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมเท่ากับ .93 และแบบศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการหลังจากการทดลองเสร็จสิ้น ประเมินด้วยแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .83 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรสหม้าย มีระดับการศึกษา ระดับประถมศึกษา สาเหตุที่เข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต เนื่องจากไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดู โดยส่วนใหญ่ไม่มีญาติมาเยี่ยม รายได้มาจากการรับบริจาค มีโรคประจำตัวเพียงโรคเดียว โรคที่พบสูงสุด คือ โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับต่ำ และพบว่าระดับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

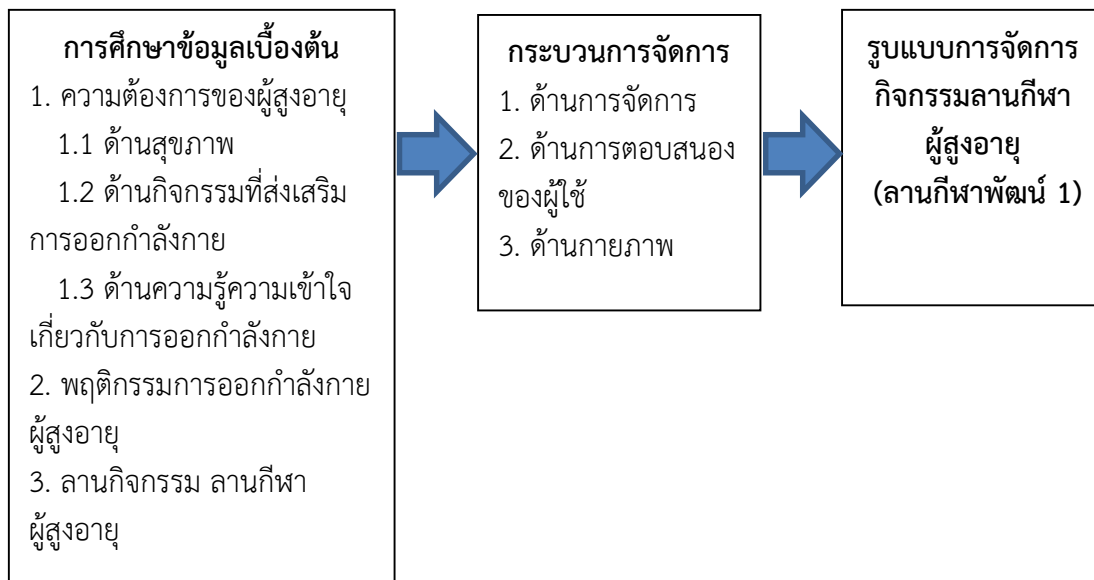
นั้นหนาการลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนั้นหนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ปัจจัยของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนั้นหนาการที่คาดว่าจะส่งผลให้ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าขึ้น แบ่งได้เป็น 3 ด้าน คือ ผู้นำกลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุ และลักษณะของกิจกรรม จากผลการศึกษา พบว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนั้นหนาการสามารถลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ได้ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้มีการนำกิจกรรมกลุ่มนั้นหนาการที่ศึกษาครั้งนี้ไปใช้ในการดูแล ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต่ำที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

งานวิจัยในต่างประเทศ

Woo (2004, P 49) ได้ศึกษานโยบายการดูแลระยะยาวเพื่อนำไปใช้ดูแลผู้สูงอายุในประเทศ สาธารณรัฐเกาหลี กล่าวถึง โครงสร้างของระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เป็นประเด็นสำคัญที่ถูกหยิบยกขึ้นมาในศตวรรษที่ 21 ในขณะที่ประชากรวัยสูงอายุได้เพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็ว สามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุในความดูแลที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 65 ปี (ผู้ซึ่งประสบปัญหาในการเรียกชื่อเครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันไม่ถูก) ประมาณร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด แต่มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 1 เท่านั้นที่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ผลสะท้อนกลับ คือ ภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ที่เพิ่มขึ้น ตัวแบบการดูแลระยะยาวกำลังถูกวางแผนไปพร้อมกับการก่อตั้งคณะกรรมการวางแผนการพัฒนาหลักสวัสดิภาพการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว หลักการนี้ได้แบ่งแยกภูมิหลังของสังคมประชากรออกเป็น ส่วน ๆ เพื่อพิจารณาในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การริเริ่มหลักการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ซึ่งเหมาะกับประเด็นและปัญหาของหลักการที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน และเสนอแนะขอบเขตของนโยบายเบื้องต้นเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นบนรากฐานของผลลัพธ์เหล่านี้ นโยบายหลายฉบับ ได้แก่ การขยายโครงสร้างพื้นฐานเพื่อจัดการบริการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว การเปลี่ยนแปลงโรงพยาบาลขนาดกลางและขนาดเล็กให้เป็นโรงพยาบาลดูแลผู้สูงอายุระยะยาวอย่างเฉียบพลัน การดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและการบริการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว โครงสร้างระบบผู้ดูแลผู้สูงอายุซึ่งไม่เป็นทางการ และการพัฒนาระบบกองทุนสำหรับค่าใช้จ่าย ในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว

Tousignant and others (2007, P 104-105) ได้ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุที่ไร้ความสามารถที่บ้านในประเทศแคนาดา ผลจากการศึกษาความต้องการในการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านมีความเป็นไปได้ว่าจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงทศวรรษต่อไปเป็นคำตอบหนึ่งเพื่อการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการดูแลสุขภาพเพื่อช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่บ้านแทนที่จะเป็นการดูแลในหน่วยงานบริการ แต่อย่างไรก็ตามไม่มีข้อมูลสำหรับการตัดสินใจ เช่นเดียวกับโปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านสามารถสัมผัสกับผู้ที่ใช้ที่ต้องการ วัตถุประสงค์ของการศึกษาในปัจจุบัน คือ การอธิบายโครงร่างหน้าที่การดูแลตนเองของผู้ใช้โปรแกรมการดูแลที่บ้านในรัฐควิเบค ประเทศแคนาดา และเปรียบเทียบระดับของความพอเหมาะระหว่างความต้องการ และการดูแลที่จัดให้ในโปรแกรมการดูแลที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุที่ไร้ความสามารถ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)