

แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

กฤษณพัชญ์ บุญช่วย

วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร และเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงสำรวจ จากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องแต่ละข้อมากกว่า 0.50 แบบสอบถามนี้จึงสามารถใช้งานได้ โดยค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.81 ผู้วิจัยใช้กระบวนการเพื่ออธิบายถึงการศึกษาทางด้านพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และการวิจัยเชิงพรรณนา นำมาวิเคราะห์โดยใช้ค่าร้อยละและเทียบเคียงกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากเวทีสนทนาเพื่อหาข้อสรุป

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรมนันทนาการกลุ่มตัวอย่างต่อการกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.44) เมื่อพิจารณาจำแนกการตอบแบบสอบถามกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวธรรมชาติ (ค่าเฉลี่ย = 4.55) รองลงมา คือ กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกายและกิจกรรมโยคะ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) เท่ากัน กิจกรรมท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.53) กิจกรรมรำวง / เต้นรำ (ค่าเฉลี่ย = 4.50) หมากรูก (ค่าเฉลี่ย = 4.44) กิจกรรมด้านสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย = 4.35) กิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.34) กิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.31) และน้อยสุดเป็นกิจกรรมมวยเจ๊ก (ค่าเฉลี่ย = 3.29) พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นด้านการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหมด 10 กิจกรรม ภาพรวมทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย = 4.43) อยู่ในระดับ เห็นด้วยมากที่สุด

แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ เริ่มจากการพัฒนาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพิ่มเติมในเรื่องของนโยบายการพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความต้องการ บริบทและสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; การท่องเที่ยว; กิจกรรมนันทนาการ

GUIDELINES DEVELOPING RECREATION ACTIVITY AND TOURISM OF THE ELDERLY IN SAMUT SAKHON PROVINCE

Krissanabhat Boonchuay

College of Tourism and Hospitality Industry, Sripatum University

Abstract

This research aimed to study tourism behavior and needs of recreational activities of the elderly in Samut Sakhon Province and to propose guidelines for the development of recreational activities and tourism for the elderly in Samut Sakhon Province. This research was a survey study from collecting data from 400 copies of questionnaires. By using the Coefficient of search (Index of Item Objective Congruence: IOC), the Questionnaire has a consistency index of more than 0.50 in order to be able to use this query, with a reliability of 0.81. The researcher used the process to explain the behavioral study of the elderly participation in recreational activities in Samut Sakhon Province by using the interview method and descriptive research. The data were analyzed using percentages and compared with qualitative data from a forum to draw conclusions.

The results of the research could be concluded that the sample expressed their opinions towards the method of determining recreational activities to promote tourism for the elderly in Samut Sakhon Province overall was at the highest level (mean = 4.44). When considering questionnaires classification, recreational activities consisted of 10 activities. The activities with the highest average were natural tourism activities (mean = 4.55). The following activities were jogging and yoga (mean = 4.54), which were equal, cultural tourism (mean = 4.53), Thai folk dance / dance (mean = 4.50), chess (mean = 4.44), health activities (mean = 4.35), flower arrangement activities for the elderly (mean = 4.34), seminars for the elderly (mean = 4.31), and the lowest were boxing activities (mean = 3.29). It was found that the sample group expressed their opinions on the implementation of a format of recreation activities to promote tourism for the elderly in all 10 activities. The overall result (mean = 4.43) was at the highest level of agreement.

Guidelines for Developing Recreation Activity and Tourism of the Elderly begin with the development of related agencies responsible for the elderly. There should be a concrete policy to support the organization of recreational activities for the elderly, and further action should be taken in regards to the policy of developing recreational activities and tourism for the elderly that were suitable for their physical condition, needs, context, and current situation, with further emphasis on the promotion, care, and prevention of long-term health of the elderly.

Keywords: Elderly, Tourism, Recreation activity

บทนำ

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วของประเทศไทยในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมาพบว่า มีการคาดประมาณจำนวนประชากรผู้สูงอายุใน ปี พ.ศ. 2569 ว่าจะมีจำนวนมากถึง 17.8 ล้านคน หรือร้อยละ 25 ของประชากรทั้งประเทศ (National Statistical Office, 2018) โดยแสดงให้เห็นว่าในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ ผู้สูงอายุจะกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และเทคโนโลยี มีผลทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากยิ่งขึ้น

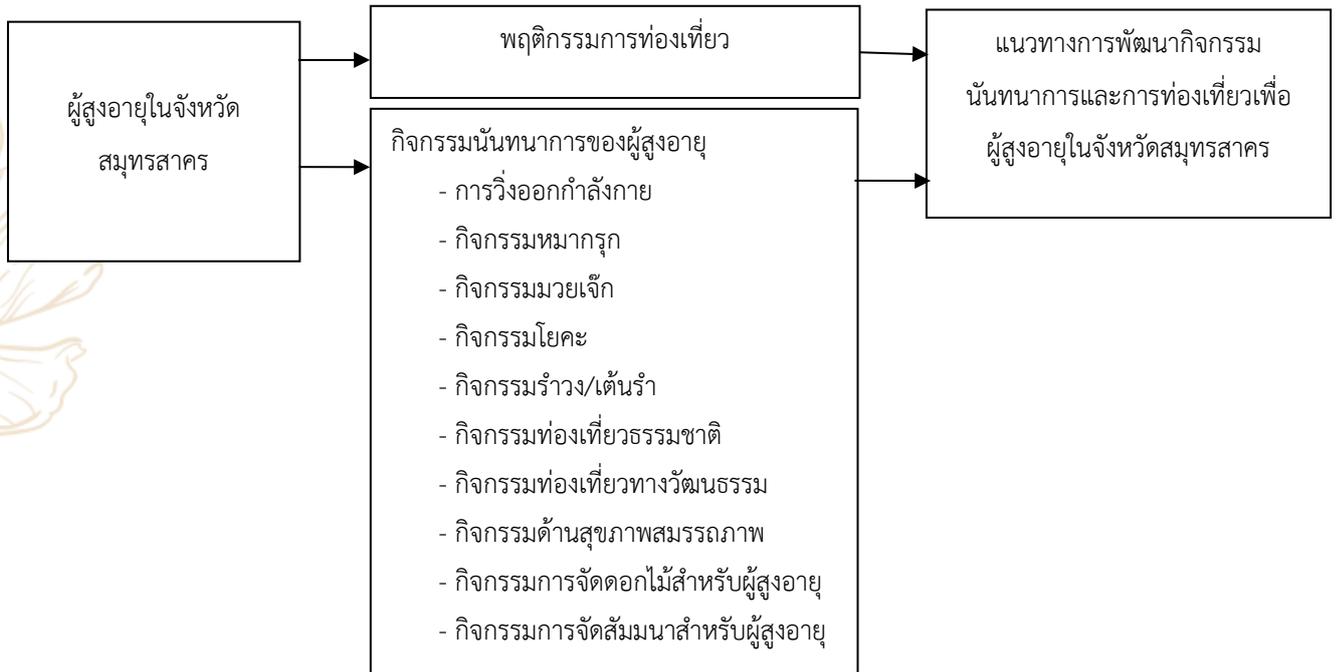
เมื่อมนุษย์ก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หลายสิ่งหลายอย่างก็เริ่มเสื่อมถอยลง ทั้งความเสื่อมของร่างกายการลดบทบาททางสังคม แต่คงมีสิ่งหนึ่งที่เพิ่มขึ้น นั่นคือ เวลาว่าง (Free time) โดย สมบัติ กาญจนกิจ ใต้ให้คำจำกัดความไว้ว่า เวลาว่าง คือ สัดส่วนที่เวลาของบุคคลไม่ได้ใช้เวลาในการทำงาน เป็นการเลือกอย่างอิสระไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ก็ตาม เข้าร่วมกิจกรรม เวลาว่างใช้รูปแบบต่าง ๆ เพื่อที่ส่งเสริมความต้องการของบุคคลเพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดตึงเครียด พึงพอใจ ช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข (Sombat Karnjanakit, 1992) สภาพสังคมในปัจจุบัน คนหนุ่มสาวจำเป็นต้องออกไปทำงาน ประกอบสัมมาอาชีพ ส่วนคน วัยเกษียณมักจะมีชีวิตเรียบง่าย เนื่องจากมีเวลาว่าง ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยว จึงเป็นคำตอบให้กับผู้สูงอายุได้อย่างดีทีเดียว กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความผ่อนคลาย และพัฒนาร่างกาย ให้มีความสดชื่น และให้ผู้สูงอายุมีความตื่นตัวอยู่เสมอ

สืบเนื่องบทนำข้างต้น จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาครพบว่า ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสมุทรสาคร มีความต้องการให้จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการส่งเสริมการท่องเที่ยว และกิจกรรมภายในชุมชน เพื่อเพิ่มแรงจูงใจและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ หัวหน้าชุมชนจะต้องมีการกำหนดแผนและนโยบาย การ จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้ชัดเจนและควรทำอย่างต่อเนื่อง พัฒนาและปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานหรือสิ่งอำนวยความสะดวกรวมถึงบริการต่าง ๆ ให้มีความพร้อมที่จะรองรับสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว การปรับปรุงแหล่งท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ การจัดโปรแกรมแบบ Slow Tourism ที่เป็นการท่องเที่ยวในลักษณะที่ไม่เร่งรีบ เรียบง่าย ใกล้ชิดธรรมชาติ ปลอดภัย ไม่สร้างมลพิษ เน้นอาหารสะอาดเพื่อสุขภาพ การเตรียมความพร้อมบริการด้านความปลอดภัย จัดให้มีเจ้าหน้าที่นำเที่ยวที่มีความรู้ด้านการปฐมพยาบาล จัดเตรียมพาหนะเดินทางที่เน้นการขึ้นลงสะดวก (พื้นไม่สูง ประตูกว้าง เป็นต้น) ตลอดจนเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น บริการรับส่งจากสนามบิน การดูแลยกกระเป๋า รวมถึงบริการตรวจร่างกายในโรงพยาบาล และกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
2. เสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป (Pornchulee Nilvises, 2007) และด้วยสถานการณ์โลกปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว จึงมีนักวิชาการทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุไว้อย่างหลากหลาย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

อรธพล เกิดอรุณสุขศรี (Athaphon Kerdaunsuksri, 2017) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ บนพื้นฐานของปัจจัยส่วนบุคคลและแรงสนับสนุนทางสังคม การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ศึกษาจากประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกและร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ จำนวน 247 คน ตั้งแต่ 1 มี.ค. 2560 ถึง 1 ก.ค. 2560 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความตรงเชิงเนื้อหา และความเชื่อมั่นของเครื่องมือมากกว่า 0.70 ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับพฤติกรรมดูแลตนเองและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียล (point biserial correlation coefficient)

กมลพัชร วิสุทธิภักดี และสิทธิธี ธีรสรณ์ (Kamonphat Visuttipukdee, & Sid Terason, 2021) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาตัวชี้วัดความสำเร็จของการบริหารจัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของการบริหารจัดการศูนย์บริการผู้สูงอายุ และพัฒนาตัวชี้วัดความสำเร็จของการบริหารจัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยผลการวิจัยพบว่า

ตัวชี้วัดผลงานความสำเร็จในการสร้างความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ ลำดับที่ 1 คือ สัมพันธภาพปฏิสัมพันธ์ที่ดีของผู้ที่เกี่ยวข้องในศูนย์ผู้สูงอายุ เชื่อมโยงกับทฤษฎีความพึงพอใจ ได้แก่ มิติที่ 1 ความเป็นรูปธรรมของการบริการ มิติที่ 2 ความเชื่อถือไว้วางใจได้ มิติที่ 3 การตอบสนองต่อลูกค้า มิติที่ 4 การให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า มิติที่ 5 การรู้จักและเข้าใจลูกค้า และทฤษฎีการบริหารจัดการ 5M โดยความเชื่อมั่นของผู้สูงอายุต่อการให้บริการด้านทรัพยากรบุคคล การบริหารจัดการที่เป็นระบบ มีผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุการเงินที่มีความมั่นคงเป็นลำดับที่ 2 และเทคโนโลยีการสื่อสารการตลาดที่ทันสมัยในการบริการด้านกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความพึงพอใจเป็นลำดับที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่ออธิบายถึงการศึกษาทางด้านพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ (Interview Guide) และการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งในจังหวัดสมุทรสาคร มีการสำรวจจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรสาครพบว่า จำนวนประชากรในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ในปี พ.ศ. 2563 มีประชากรรวมทั้งสิ้น 586,199 คน จำนวนประชากรชาย 282,723 คน และจำนวนประชากรหญิง 303,476 คน ด้านข้อมูลประชากรผู้สูงอายุจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2563 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ประชากรชาย 39,865 คน ประชากรหญิง 52,274 คน รวมทั้งสิ้น 92,139 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert's scale) มี 5 ระดับ เรียงจากน้อยไปหามาก ซึ่งสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาจากข้อมูลทฤษฎี หนังสือเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาประยุกต์ปรับให้เข้ากับการศึกษาการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะถามแบบให้เลือกตอบ (Structured question) และคำถามปลายปิด (Close - Ended Questionnaire)

2. การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้รับรู้ข้อมูลที่เชิงลึก และรับรู้ถึงทัศนคติของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ทำให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือได้

3. การจัดเวทีสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อทำตรวจสอบและเพิ่มเติมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม สรุปข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสาครข้อมูลจากแบบสอบถามนำมาประมวลผลโดยใช้สถิติอย่างง่ายโดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ และจัดลำดับความสำคัญ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถาม และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าตรงกันความสอดคล้องแต่ละข้อมากกว่า 0.50 แบบสอบถามนี้จึงสามารถใช้งานได้ โดยค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.81

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ และอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ในเขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร และได้จัดทำแบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวและนันทนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และได้มีการจัดเวทีสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อทำการตรวจสอบและเพิ่มเติมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม สรุปข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสาคร

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบไปด้วย ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผล

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 60 – 65 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้เฉลี่ย 3,001 – 4,000 บาทขึ้นไป ไม่มีโรคประจำตัว มีคนช่วยเหลือบ้างบางครั้ง ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรมนันทนาการกลุ่มตัวอย่างต่อการกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.44) เมื่อพิจารณาจำแนกการตอบแบบสอบถามกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวธรรมชาติ (ค่าเฉลี่ย = 4.55) รองลงมา คือ กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกายและกิจกรรมโยคะ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) เท่ากัน และกิจกรรมท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.53) และกิจกรรมร่ำวง/เต้นรำ (ค่าเฉลี่ย = 4.50) และหมากรุก (ค่าเฉลี่ย = 4.44) และกิจกรรมด้านสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย = 4.35) และกิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.34) และกิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.31) และน้อยสุดเป็นกิจกรรมมวยเจ๊ก (ค่าเฉลี่ย = 3.29) พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นด้านการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหมด 10 กิจกรรม ภาพรวมทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย = 4.43) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

ตารางที่ 1 วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่	กิจกรรมนันทนาการ	mean	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.	การวิ่งออกกำลังกาย	4.54	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด
2.	หมากรุก	4.44	0.76	เห็นด้วยมากที่สุด
3.	มวยเจ๊ก	4.29	0.75	เห็นด้วยมากที่สุด
4.	โยคะ	4.54	0.58	เห็นด้วยมากที่สุด
5.	รำวง/เต้นรำ	4.50	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด
6.	ท่องเที่ยวธรรมชาติ	4.55	0.64	เห็นด้วยมากที่สุด
7.	ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม	4.53	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด
8.	กิจกรรมด้านสุขภาพ	4.35	0.69	เห็นด้วยมากที่สุด
9.	กิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ	4.34	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด
10.	กิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ	4.31	0.73	เห็นด้วยมากที่สุด
	รวม	4.44	0.06	เห็นด้วยมากที่สุด

ส่วนที่ 3 ผลวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

ขั้นตอนการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่ 1 ขั้นตอนในกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจมากที่สุด คือ การเปิดหลักสูตรฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย = 4.71) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ผู้สูงอายุมีความประทับใจมากในการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะมีความหลากหลายของกิจกรรมและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นได้ท่องเที่ยวในรูปแบบที่เหมาะสมและตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

ลำดับที่ 2 การนำอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีการคัดกรองอย่างดี และมีคุณภาพเหมาะสมกับการนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) อยู่ในระดับที่เห็นด้วยมากที่สุด

ลำดับที่ 3 ความพึงพอใจในการเลือกสถานที่ฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย = 4.52) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด จากแบบสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากในการเลือกใช้สถานที่ เพื่อดำเนินกิจกรรม เพราะสถานที่ที่จัดนั้นมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย มีอากาศถ่ายเท อีกทั้งภายในและภายนอกบริเวณมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

ลำดับที่ 4 ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางให้กับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.46) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ผู้สูงอายุได้รับฟังคำแนะนำและสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ลำดับที่ 5 ด้านความสะดวกสบายระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.44) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมนั้นมีสิ่งอำนวยความสะดวกตลอดทั้งก่อนเริ่มกิจกรรมและสิ้นสุดกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกสบายระหว่างดำเนินกิจกรรม เพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 6 วิธีการดำเนินกิจกรรมและเวลาที่ใช้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.40) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความคิดเห็นในขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีความประทับใจ และเลือกสรรเวลาได้อย่างเหมาะสมและมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพรวมถึงทำให้มีโอกาสรับรู้สิ่งใหม่ ๆ จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่ 7 ผู้สูงอายุมีความสนใจระดับใดในขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.34) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด จากการตอบกลับแบบสอบถามก็ได้ลงความคิดเห็นว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการเห็นด้วยอย่างยิ่งในขั้นตอนการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 8 กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมา นั้นผู้สูงอายุสามารถเข้าใจง่ายและได้รับความรู้ที่หลากหลาย (ค่าเฉลี่ย = 4.30) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน

ลำดับที่ 9 คำถามและกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นผู้ดำเนินการได้รับการสนับสนุนจากผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนั้นได้คิดวิเคราะห์และสามารถพูดคุยถึงความต้องการได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.24) อยู่ในระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 10 กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.24) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุได้ให้ความสนใจกับทุกกิจกรรมที่ได้จัดขึ้น และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความต้องการความรู้สิ่งที่แท้จริงของผู้สูงอายุว่ามีความต้องการอย่างไร หากมีการจัดกิจกรรมและเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวให้กับผู้สูงอายุให้เกิดการผ่อนคลายและมีความในการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 2 วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่	กิจกรรมนันทนาการ	\bar{x}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.	การเปิดหลักสูตรฝึกอบรม	4.71	1.54	มากที่สุด
2.	ความพึงพอใจในการเลือกสถานที่ฝึกอบรม	4.52	0.62	มากที่สุด
3.	วิธีการดำเนินกิจกรรมและเวลาที่ใช้อย่างเหมาะสม	4.40	0.68	มากที่สุด
4.	กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างดี	4.30	0.75	มากที่สุด
5.	กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมา นั้นผู้สูงอายุสามารถเข้าใจง่ายและได้รับความรู้ที่หลากหลาย	4.24	0.77	มากที่สุด
6.	คำถามและกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นผู้ดำเนินการได้รับการสนับสนุนจากผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนั้นได้คิดวิเคราะห์และสามารถพูดคุยถึงความต้องการได้เป็นอย่างดี	4.24	0.75	มากที่สุด
7.	อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.54	0.69	มากที่สุด
8.	ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางให้กับผู้สูงอายุ	4.46	0.65	มากที่สุด
9.	ด้านความสะดวกสบายระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม	4.44	0.69	มากที่สุด
10.	ผู้สูงอายุมีความสนใจในระดับใดของขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมกิจกรรม	4.34	0.72	มากที่สุด
รวม		4.43	0.27	มากที่สุด

การอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยสามารถนำผลการศึกษามาสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 60 – 65 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้เฉลี่ย 3,001 – 4,000 บาทขึ้นไป ไม่มีโรคประจำตัว มีคนช่วยเหลือบ้างบางครั้ง ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (Suttipong Boonphadung, 2011) ได้วิจัยศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย โดยผู้สูงอายุเพศชายมีอายุ 60 - 63 ปี และมีระดับการศึกษาประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาเป็นส่วนมาก ผู้สูงอายุ

ส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มิตรสหาย และเพื่อนบ้าน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว มีการพบปะหรือร่วมกิจกรรมนันทนาการกับมิตรสหายและเพื่อนบ้าน

2. การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ผู้สูงอายุเป็นการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพเพื่อสร้างและพัฒนาบริการทางด้านนันทนาการที่มีการพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมพฤติกรรม ความเจริญงอกงามของบุคคลตามความสนใจและความต้องการของบุคคล (Sombat Karnjanakit, 1992) และยังสอดคล้องกับที่ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (Suwimol Tangsujjapoj, 2010) ที่กล่าวถึง ความสำเร็จของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่สามารถดัดแปลงไปสู่ระดับการมีทักษะ ความสามารถ และดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ทำให้มีอารมณ์ของการเติมเต็มต่อชีวิต ปัจจัยหลักของความสำเร็จนี้ก็คือ ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ทางสังคม และการรับรู้ผู้สูงอายุต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่การปรับตัวในสังคม และการพัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้จึงเป็นการทำ ตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่าง ปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุขได้ แสดงออกลดความเหงาได้ผ่อนคลายความเครียดมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกว่าตัวเองมีค่า มีประโยชน์ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (Peerapong Boonsiri, 1999) โดยความสำเร็จในการบริหารงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้น มีปัจจัยประกอบหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นองค์กรที่รับผิดชอบการดำเนินการการจัดโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับที่อินทิดา สำเนียงดี (Indira Sumnungdee, 2010) ที่ได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับบุคลากรขององค์กรพบว่า ผู้วางโครงการนั้นจำเป็นต้องใช้ผู้มีประสบการณ์และทำงานที่เกี่ยวข้องเป็นผู้บริหารระดับสูงขององค์กรหรือเป็นตัวแทนจากฝ่ายต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอีกทั้งบุคลากรในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการควรให้ความสำคัญทั้งในเรื่องของการสรรหาเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ต้องมีความเหมาะสมตามการใช้งานการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีคุณสมบัติครบถ้วน มีประสบการณ์ด้านงานการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีบุคลิกลักษณะ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ สามารถนำองค์กรให้ประสบความสำเร็จได้ ฯลฯ

3. ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการศึกษาแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการด้านเนื้อหาของหลักสูตร ด้านบุคลากร ในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ และด้านวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคมและการพัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุข ได้แสดงออก ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะรู้สึกว่าตัวเอง

มีค่ามีประโยชน์ ซึ่งตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรม จะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (Peerapong Boonsiri, 1999)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
2. เพิ่มเติมในเรื่องของนโยบายการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความต้องการ บริบทและสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการส่งเสริมการดูแล การป้องกันสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเพิ่มเติมบูรณาการการทำงานของกรมกิจการผู้สูงอายุร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อให้กลไกขับเคลื่อนเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้หลายมิติเกิดความต่อเนื่องและมีผลลัพธ์ที่ชัดเจนมากขึ้น
2. ควรมีการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุต่างชาติเพิ่มเติมในครั้งต่อไป เนื่องจากพื้นที่จังหวัดสมุทรสาครเป็นจังหวัดที่มีแรงงานข้ามชาติมากที่สุดเป็นอันดับ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร (Foreign Workers Administration Office, 2020)

References

- Athaphon Kerdaunsuksri. (2017). *A Study of Self - Care Behaviors in Older Adults at the Elderly Club of Ratchaphiphat Hospital, on the Foundations of Personal and Social Support Factors*. Medical Service Department of the Bangkok Metropolitan Administration, Ratchaphiphat Hospital.
- Foreign Workers Administration Office. (2020). *Number of foreigners allowed to work in Thailand includes all sections*. Retrieved from <https://www.prachachat.net/csr-hr/news-579770>
- Indira Sumnungdee. (2010). *Form of Recreational Activities for the Personnel of the Organization*. Bangkok: Odeon Store.
- Kamonphat Visuttipukdee, & Sid Terason. (2021). The development of key performance indicators for successful management of the Elderly Care Center in the 21st Century. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 13(2).
- National Statistical Office. (2018). *What do the statistics tell the elderly, present and future?* Retrieved from http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx
- Peerapong Boonsiri. (1999). *Recreation and Organization*. Bangkok: Odeon Store.
- Pornchulee Nilvises. (2007). *Recreation for the Elderly*. Retrieved from https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html

Sombat Karnjanakit. (1992). *Leadership in Recreation*. Faculty of Education Doctrine Documents Chulalongkorn University.

Suttipong Boonphadung. (2011). *Developing the Life Quality of the Elderly by Applying Sufficiency Economy - Based Schooling (Phase I)*. Suan Sunandha Rajabhat University.

Suvimol Tangsujjapoj. (2010). *Recreation and Leisure Time*. Bangkok: Edison Press.

Received: June, 7, 2021

Revised: September, 8, 2021

Accepted: September, 8, 2021



*Academic Journal of
Thailand National Sports University*

