

บทที่ 5

บทสรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ในครั้งนี ใช้กระบวนการ วิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methodology) แบบแผนแบบสามเส้า (Triangulation Design) ดำเนินการทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ 2) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

บทสรุปของการศึกษา ผู้วิจัยสรุปและอภิปรายผลการวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยขอสรุปผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1) เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

ผลการศึกษา การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง ในการเข้าร่วมทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวม การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.05) เมื่อพิจารณาในด้านต่างๆ พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ มีส่วนร่วมในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.27) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ มีประโยชน์ต่อชุมชนสังคมและวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.47)

2) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

ผลการศึกษา ความสุขของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง ก่อนและหลังการทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวม ความสุขของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 43 คะแนน) หลังการทดลอง พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก

(คะแนนเฉลี่ย 52 คะแนน) เมื่อพิจารณาในรายชื่อ พบว่า ข้อท่านรู้สึกกว่าชีวิตของท่านมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 57คะแนน)

ผลการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน หลังทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่

ผลการศึกษา การวิจัยเรื่องตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข แล้วนำมาทดลองกับผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่ ก่อนและหลังการทดลองมีการสอบถามความสุข ในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และจัดประชุมเพื่อวิพากษ์ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพมาพัฒนาเป็น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่ ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการ 4 กิจกรรม ได้แก่

1. กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ทำของใช้ในครัวเรือน หรือของที่ระลึก เช่น ตะกร้อพวงกุญแจ แอบข้าว สุ่มไก่ ไซดักปลา ผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่น ไม้ไผ่ เป็นกิจกรรมใช้การจักสานด้วยมือของผู้สูงอายุเอง วัตถุประสงค์กิจกรรมนี้ เพื่อผลิตของใช้ประจำให้แก่ครอบครัวและชุมชนอีกด้วย ส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก บริเวณนิ้วมือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ บริเวณแขนและข้อศอก และส่งเสริมสุขภาพจิต ผิดสมาธิ ทำให้เกิดความสุข ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้ออกมาร่วมกิจกรรมกับคนในชุมชน รวมทั้งยังสร้างอาชีพ เพิ่มรายได้อีกด้วย

2. กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการประยุกต์การเต้นตาราง 9 ช่อง กับท่าออกกำลังกายของตำบลบ่อเหล็กทอง ได้แก่ การฟ้อนพื้นบ้านตำบลบ่อเหล็กทอง จำนวน 5 ท่า ได้แก่ท่าสาวงาม ท่ายกเข่า ท่าสะบัดมือ ท่าตุ้มบิต ท่าแก๊งตะวัน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการประยุกต์ท่าออกกำลังกายของท้องถิ่นให้สอดคล้องกับกิจกรรม เป็นการบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความสุข สนุกสนานให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเครียด และป้องกันการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

3. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน เป็นกิจกรรมนันทนาการเพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็ก กลอง ในด้านเพลงและดนตรีพื้นบ้าน นำมาปรับ และดัดแปลงเนื้อหาให้เหมาะสมกับ การสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงอายุในตำบลบ่อเหล็กกลอง ได้แก่ เพลงจ้อย เพลงคำว เพลงซอ เพลงรำวงกองกำ เพลง เบาทหวานกระบะไม้ ผู้สูงอายุจะรวมตัวกันเพื่อร้องเพลงและเล่นดนตรีพื้นบ้าน ที่มีการฟ้อนประกอบ เช่น ฟ้อนพื้นบ้านลดอาการข้อต่อและไหล่ติด แสดงในงานบุญต่างๆ เช่น งานประเพณีสงกรานต์ งานสลากภัต โดยการใช้อนุปัญญา และประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่สืบทอดกันมาเป็นรุ่นต่อรุ่น ผล ของการทำกิจกรรมนันทนาการเพลงและดนตรีพื้นบ้าน จะทำให้จิตใจมีความสุข และมีชีวิตชีวา มี สุขภาพจิตดี และมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรม

4. กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม เป็นกิจกรรมนันทนาการ ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมในการเรื่องเล่า แลกเปลี่ยนความรู้ แสดงความคิดเห็น กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้ สัมผัสกับคนอื่น ทำใน สิ่งที่ตนเองชอบและตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ผู้สูงอายุได้มีการ พุดคุย เล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนความรู้ แสดงความคิดเห็นในเรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ประวัติศาสตร์ ของตำบลบ่อเหล็กกลอง วัฒนธรรมประเพณี การท่องเที่ยว และการพัฒนาอาชีพ การเกษตรและ พลังงาน ส่งผลต่อสุขภาพจิตดี และมีความสุข และมีชีวิตชีวา

ผลการประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการทั้ง 4 กิจกรรม
 กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม ความเป็นไปได้ ร้อยละ 87.75 ความเหมาะสม ร้อยละ88
 กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง ความเป็นไปได้ ร้อยละ 86.75 ความเหมาะสม ร้อยละ89
 กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน ความเป็นไปได้ ร้อยละ 90 ความเหมาะสม ร้อยละ87
 กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม ความเป็นไปได้ ร้อยละ 88.25 ความเหมาะสมร้อยละ86

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมี ความสุข ตำบลบ่อเหล็กกลอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ เป็นงานวิจัยที่เป็นนโยบายสาธารณะท้องถิ่น ด้านกิจกรรมทางกาย อย่างมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ได้จริงกับผู้สูงอายุของ ตำบลบ่อเหล็กกลอง ผลที่เกิดชุมชนหลังสิ้นสุดกระบวนการวิจัย ทำให้เกิดกระแสแรงผลักดันในเชิง ปฏิบัติขององค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กกลอง และผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ การจัดประชุม และฝึก ทักษะกิจกรรมทางกายด้วยกิจกรรมนันทนาการการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่องและ กิจกรรมนันทนาการ ดนตรีและเพลงพื้นบ้าน ให้กับผู้สูงอายุในตำบล ภายหลังการประชุมผู้สูงอายุได้รวมตัวกัน โดยความ สัมผัสใจทำกิจกรรมทุกวัน อังคาร และวันพุธ ทำให้เกิดความสุขสนทน ได้ออกกำลังกาย สอดคล้อง กับ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่2 (2545-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ

ที่เน้นส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น ด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานให้เหมาะสมกับวัย และความสามารถ ส่งเสริมการรวมกลุ่มในชุมชนเพื่อจัดทำกิจกรรมเสริมรายได้ โดยให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วม รวมทั้งสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีศักยภาพ ส่งเสริมให้เกิดคลังปัญญากลางของผู้สูงอายุเพื่อรวบรวมภูมิปัญญาในสังคม ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่างๆ ในสังคม (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) สอดคล้องกับ สุรเดช สำราญจิตต์ (2554) ที่กล่าวถึงทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ว่า การทำกิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการผ่อนคลายและรู้จักปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมไปถึงการทำกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาจะทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นประโยชน์ต่อสังคม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การจะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องมุ่งเน้นการรักษาระดับกิจกรรมที่ใช้สติปัญญาแทนการใช้กำลัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วชรินทร์ เสมามอญ (2556) ศึกษาวิจัยการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง พบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ได้ผลดีมากที่สุดคือ มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายรรวมทั้งสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยสร้างรายได้หรือสร้างอาชีพเสริม ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุจะทำให้ร่างกายสดชื่น กระตุ้นเตือน เรียนรู้ปรับเปลี่ยนแนวคิด และได้มีส่วนร่วมทำผู้อื่นทำให้จิตใจ ตื่นตัว และมีชีวิตชีวา การเลือกกิจกรรมนันทนาการควรเลือกที่ตนเองชอบและมีทักษะหรือความถนัด อาจเลือกหลายๆ กิจกรรม ถ้ามีเวลาเพียงพอ และควรทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นไป

สำหรับการอภิปรายผลเรียงตามวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยขออภิปรายดังนี้

1. การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ผลการศึกษา การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง หลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในด้านต่างๆ พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ ในกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ มีประโยชน์ต่อชุมชน สังคมและวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง อภิปรายได้ว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ เกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มกระบวนการวิจัย ในขั้นตอนการหาปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ การทดลองโปรแกรมฯ และการประเมินประสิทธิภาพ ทำให้เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมและเห็นประโยชน์ร่วมกันภายในกลุ่มผู้สูงอายุว่าเป็นผลดีเมื่อร่วมทำกิจกรรมนันทนาการ จะส่งผลกระทบต่อส่งเสริม

สุขภาพของคนในกลุ่มได้สอดคล้องกับ Cohen and Uphoff (1977), W.Reeder (1973) ที่กล่าวว่า ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากปัจจัย ความเคยชินและขนบธรรมเนียมประเพณี (habit and customs) เป็นรูปแบบที่สร้างขึ้นมาจากคนในชุมชนยอมรับด้วยความเต็มใจเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมและมีเหตุผล ที่จะกระทำและแสดงออกมาเช่นนี้เป็นเพราะความเคยชิน และเป็นประเพณีดั้งเดิมยึดถือมานาน เช่น กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณ เตชะธีระปริดา (2557) ศึกษาวิจัยการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการจัดให้อยู่ในระดับมาก โดยกิจกรรมทางสังคมมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่างๆ และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความพึงพอใจและต้องการทำกายบริหาร และการละเล่นพื้นบ้าน คือ การปรับปรุงและดำเนินการจัดทำแผนการโดยกำหนดช่วงเวลาการจัดกิจกรรมตามเทศกาลงานบุญต่างๆ และดำเนินการร่วมกับชาวบ้านและผู้สูงอายุตามหมู่บ้าน ในการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมนันทนาการทั้งในเวลาเย็นและช่วงเทศกาลต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วชรินทร์ เสมามอญ (2556) ศึกษาวิจัยการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง พบว่าการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

2. การศึกษาและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ผลการศึกษาพบว่า ความสุขของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง ก่อนทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน ภายหลังทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกัน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความสุขเพิ่มมากขึ้นหลังการทดลอง (ระดับมาก) ส่วนกลุ่มควบคุม มีความสุขเท่าเดิมหลังการทดลอง (ระดับเล็กน้อย) อภิปรายได้ว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพกาย เน้นความสนุกสนาน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง และกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการประยุกต์การเต้นตาราง 9 ช่องกับท่าการฟ้อนของตำบลบ่อเหล็กทอง จำนวน 5 ท่า ได้แก่ท่าสาวงาม ท่ายกเข่า ท่าสะบัดมือ ท่าตุ้มบิด ท่าเงี้ยววัน เพื่อบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังส่งเสริมทางด้านสุขภาพจิต ช่วยเพิ่มความสุขให้ผู้สูงอายุ ไม่เกิดความเครียด และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ได้มีโอกาสมาพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนกัน ไม่ต้องอยู่เพียงลำพังคนเดียวในผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายไม่มีลูกหลาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญาลักษณ์ ตรีภูตังจิตร (2559) ศึกษาสภาพและความต้องการ

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่ามีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว ด้านที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ด้านขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมและประเพณี และด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤทธิ เทพไทยอำานวย (2560) ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิง ที่มีต่อระดับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ วัดม่วง อำานเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ก่อนการทดลอง ระดับความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง ระดับความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตรา ดุษฎีเมธา (2560) การศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัด กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขของผู้สูงอายุในภาพรวม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัด กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขของ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3) การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ตำบลบ่อเหล็กทอง อำานเภอเมือง จังหวัดแพร่ ผลการวิจัย ได้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ประกอบไปด้วย 4 กิจกรรมหลัก กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม . กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน และกิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม อภิปรายได้ว่า คุณภาพชีวิตของคนเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วย สุขภาพ ทั้งทางกาย และทางจิต การทำให้จิตใจที่สดใสยอมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ การรักษาสสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยนันทนาการจะช่วยรักษาสสมดุลทำให้บุคคล สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เนื่องจากนันทนาการเป็นกลไกที่สำคัญของชีวิต เป็นกิจกรรมที่กระทำในยามว่างด้วยความสมัครใจ เกิดจากแรงจูงใจภายในทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ก่อให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ สอดคล้องกับ นโยบายของแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 – 2559) (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ,2553) ข้อที่1.นันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพดี นอกจากนี้นันทนาการยังสร้างสัมพันธ์ภาพของคนในชุมชน ทำให้เกิดความสามัคคีกัน มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมสร้าง ความเข้มแข็งของชุมชน และเครือข่ายชุมชน ให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบท และเมืองให้เกิดความน่าอยู่ มีความสงบ สะอาด ปลอดภัย มีระเบียบ

วินัย และข้อ 2 นั้นหนาแน่นเป็นการเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของสังคม สร้างความปรองดองในชาติ เป็นสังคมแห่งคุณธรรม จริยธรรม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมไปถึงกลุ่มพิเศษต่างๆ เช่น กลุ่มด้อยโอกาส กลุ่มคนพิการ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ต้องขัง กลุ่มคนอาศัย ตามเขตชายแดน กลุ่มชาวเขา กลุ่มเด็กเร่ร่อน กลุ่มชุมชนแออัด กลุ่มคนต่างด้าว เป็นต้น ให้เป็นแกนหลักของสังคมไทยและทำให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการใช้กิจกรรมนันทนาการอย่างยั่งยืนเพื่อเป็นกลไกการพัฒนาสังคมและพัฒนาชาติ(กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา,2555) สอดคล้องกับ ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์ (2557) ขอเสนอเชิงนโยบายเพื่อรองรับสังคมสูงอายุของประเทศไทย ในยุทธศาสตร์ที่2 การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยการนำศักยภาพและความสนใจของผู้สูงอายุมาพิจารณา กำหนดงานที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม เป้าหมาย โดยมีหลักว่าต้องเป็นงานที่ไม่เหน็ดเหนื่อย คลายเหงา สร้างความภูมิใจและความสุขให้ผู้สูงอายุ ในขณะที่เดียวกันก็ได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น สอดคล้องกับความต้องการของสังคม โดยผู้สูงอายุอาจจะมีรายได้หรือสิ่งตอบแทนอื่นด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของกฤษณา กาเผือก (2554) การพัฒนานโยบายสาธารณะท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วมด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ : บทสังเคราะห์ กระบวนการในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โครงการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนานโยบายสาธารณะด้านกิจกรรมทางกายในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องเตรียมรับสถานการณ์ โดยใช้เครื่องมือนโยบายสาธารณะท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วม เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และมีการผลักดันให้เกิดขึ้นจริงในท้องถิ่น ภายใต้ความร่วมมือของทุกภาคส่วน เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนในเชิงรุก ตรงกับปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของชุมชน เน้นกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ เป็นกลยุทธ์ในการลดอัตราป่วยและตายของประชาชน ส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจพร สุธรรมชัย(2558) การสังเคราะห์รูปแบบบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แบบบูรณาการ พบว่า การจัดบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันปัญหาสุขภาพ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ การส่งเสริม การถ่ายทอดภูมิปัญญา ศิลปวัฒนธรรม เพื่อสร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมตตา เขยสมบัติ (2560) กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุในชุมชนหัตถาวิลา กรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในชุมชนหัตถาวิลา แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 4 กลุ่มกิจกรรมที่ได้รับการคัดเลือก โดยการระดมความคิดเห็นจากกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในทุกกิจกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศักดิ์สิทธิ์ เฉลิมพุฒิพงศ์ (2556) ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร

พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การเล่นและฟังดนตรี รองลงมาคือการทำบุญร่วมงานการกุศล สอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทนา รัตนฤทธิชัย (2552) ศึกษาการประเมินสมรรถภาพกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย แอโรบิกแบบตารางเก้าช่องและยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้ยางยืดของผู้สูงอายุในโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า สมรรถภาพกายโดยรวมของผู้สูงอายุ ก่อนการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำถึงปานกลาง ภายหลังจากออกกำลังกาย สมรรถภาพกายโดยรวมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบความแข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความอดทนในการทำหน้าที่ของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งความหนาแน่นของมวลกระดูกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อสอบถามความเห็นเกี่ยวกับสุขภาพกายหลังการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมแข็งแรงขึ้น และรู้สึกคลายเครียด ความคล่องแคล่ว การเคลื่อนไหวต่างๆดีขึ้น มีสมาธิ กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้การเดินและการทรงตัวดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Katarina Sjogren (2010) การศึกษามุมมองด้านเพศต่อปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายกลางแจ้งในหมู่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในภาคใต้ของสวีเดน ผลการวิจัย: พบว่า การมีอิสระในกิจกรรมทางกายและมีสุขภาพดีพอ สามารถจัดการสุขอนามัยส่วนบุคคลและชุมชนได้ โดยเฉพาะในกิจกรรมการเดินออกกำลังกาย และเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับทั้งชายและหญิง ควรมีการปรับปรุงเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้สูงอายุโดยคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์และควรมีการวางแผนร่วมกับชุมชนในพื้นที่ การส่งเสริมการพักผ่อนหย่อนใจในพื้นที่กลางแจ้งที่มีผลกระทบต่อการฟื้นฟูสภาพความเป็นอยู่ที่ดีต้องมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมที่น่าสนใจและราคาไม่แพงสำหรับคนส่วนใหญ่ทั้งชายและหญิง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yazhuo Deng (2018) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาการซึมเศร้า สถานะสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และการกิจกรรมนันทนาการเป็นตัวช่วยบำบัด: การเปรียบเทียบวัยกลางคนกับวัยสูงอายุ ในบทกวีในเมือง ของประเทศจีน ผลการศึกษา พบว่า สถานที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชนเมืองมีจำนวนมากขึ้นมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในเวลาว่างที่สูงขึ้น มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้น และการเกิดอาการซึมเศร้าน้อยลงในผู้เข้าร่วมที่อาศัยอยู่ในเมือง ในทางตรงกันข้ามการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในชนบทมีน้อย และมีผลกระทบลดลงเล็กน้อยต่อการลดลงของสมรรถภาพร่างกายและอาการซึมเศร้า เสนอแนะให้มีร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานทางสาธารณสุขและองค์กรของรัฐในท้องถิ่น ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมนันทนาการและพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตชีวาเพื่อการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาของงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์และการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ควรวางแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ที่มีเป้าหมายและตัวชี้วัดที่สอดคล้องกัน สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน และให้สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545-2564) รวมถึงการพัฒนาที่ประสานรับกับกระทรวงสาธารณสุข ผ่านทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลของพื้นที่

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ควรนำผลการวิจัย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข เป็นนโยบายของตำบล โดยเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรม ที่สามารถปฏิบัติได้จริงให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

2. องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ควรพัฒนาศักยภาพของชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลให้เป็นรูปธรรม รวมทั้งการสร้างแกนนำผู้สูงอายุให้ช่วยขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของตำบล และอำเภอ ร่วมกันสร้างสรรค์ให้เป็นตำบลต้นแบบ กิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

3. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง และ องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง ควรร่วมกันพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุของตำบลบ่อเหล็กทอง ในด้านองค์ความรู้และทักษะเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย รวมถึงการประเมินสมรรถนะด้านร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อจะได้นำปัญหาที่พบมาวางแผนสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาต่อเนื่องเกี่ยวกับ ผลของการเคลื่อนไหวผ่านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคม ส่งผลกระทบต่อระบบกล้ามเนื้อ และระบบหายใจอย่างไร
2. ควรศึกษาเชิงลึกของผู้สูงอายุเกี่ยวกับ ความเชื่อ ค่านิยม และวัฒนธรรมการสืบทอดผ่านพิธีกรรมของชุมชนและท้องถิ่น เปรียบเทียบกับกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน ว่าแตกต่างกันอย่างไร