



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ
ของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี
The Administration Model of the Elderly Recreation for Health
in Bannonglan Elderly School of Kanchanaburi

รจนาภรณ์ ศรีช่วงโชติ¹

Email: p_namploy@hotmail.com

พชร วรรณภิวัดน์²

Email: rat_sart@hotmail.com

ปนัดดา ปรีชาพรมงคล³

Email: nutty1982nicety@hotmail.com

¹สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

²สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

³นักวิจัยอิสระ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมโดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้บริหารและบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลานอย่างน้อย 5 คน และใช้แบบสอบถามผู้สูงอายุที่กำลังศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลานจำนวน 217 คน ผลการวิจัยพบว่าพบว่ามีโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ได้ยึดหลักการบริหารงาน ได้แก่ 1. ยึดกฎ กติกา ระเบียบ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง 2. ยึดหลักคุณธรรมควบคู่หลักกฎหมาย 3. ยึดการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน 4. ยึดการกระจายความรับผิดชอบ 5. ยึดความโปร่งใสและตรวจสอบได้ และ 6. ยึดความคุ้มค่า โดยเปิดสอนใน 4 ฐานหลัก อันได้แก่ วิชาการ ส่งเสริมอาชีพ นันทนาการ และกิจกรรมพิเศษ มีคณะทำงานประกอบด้วย คณะกรรมการที่ปรึกษา คณะกรรมการโรงเรียน และคณะกรรมการบริหารโรงเรียน ในส่วนของแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีได้นำวิธีการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมนันทนาการของหนังสือ ชุดความรู้ : การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โดยเน้นการให้เกิดการจัดกิจกรรมนันทนาการใน 3 ด้าน “ต้องรู้ ควรรู้ ต้องการรู้” การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและ



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

ภาคเอกชน ในด้านการติดตามและประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี มีกระบวนการในการติดตามและประเมินผลในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ 1. การสัมภาษณ์ 2. แบบสอบถาม และ 3. การสังเกต และในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน พบปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรม ดังต่อไปนี้ 1. การวางแผน 2. การดำเนินงาน พบปัญหาและอุปสรรคในเรื่องบุคลากร และงบประมาณ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, กิจกรรมนันทนาการ, สุขภาพผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were to study the model of recreation activity for health at Bannonglan Elderly School, Kanchanaburi Province. The research applied mixed methods, interviews with at least 5 the executives and staff of Bannonglan Elderly School, and questionnaire. The sample used in this study was 217 people who were distributed to the elderly studying at Bannonglan Elderly School. The research results showed that the management of Bannonglan Elderly School adhered to the relevant rules, regulations, laws, integrity, the participation of all sectors, responsibilities distribution, transparency and accountability, and worthiness. In terms of the guidelines for recreation activities for health at Bannonglan Elderly School, Kanchanaburi Province, the recreation activities in the book, Knowledge Set: Being the Potential Elderly, were implemented emphasizing the three aspects "Must Know, Should Know, and Need to Know". Recreation activities for health at Bannonglan Elderly School was supported by the government and private sector. The monitoring and evaluation process which involved interviews, questionnaire, and observation were applied. However, there were some problems and obstacles to activity organizing which included planning, operation, staffing, and budget.

Keywords: Elderly, Recreation, Elderly health



บทนำ

ปัจจุบันผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน (United Nations, 2011) สังคมโลกกำลังก้าวเข้าสู่การเผชิญกับสภาพการณ์สังคมผู้สูงอายุ “ผู้สูงอายุ” องค์การสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายว่าเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (Nation, 2007; World Health Organization, 2007) ในยุคศตวรรษที่ 21 จำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และผู้สูงอายุยังคงเพิ่มทวีสูงขึ้นในปัจจุบัน (United Nations, 2013) ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2005 อันเป็นผลจากการที่อัตราเกิดของคนไทยลดลง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) จำนวนประชากรเด็กเยาวชนและประชากรในวัยแรงงานมีจำนวนลดลงเรื่อย ๆ ในขณะที่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2556 ที่ผ่านมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 9.6 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” องค์การสหประชาชาติ ได้นิยามว่า สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มเป็น 20% และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มเป็น 14% (United Nations, 2002) จังหวัดกาญจนบุรีเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทิศตะวันตกของประเทศไทย แบ่งการปกครองออกเป็น 13 อำเภอ จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุของจังหวัดกาญจนบุรีในปี พ.ศ. 2555 พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุ 93,494 คน คิดเป็นร้อยละ 11.94 และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าจังหวัดกาญจนบุรีได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้จังหวัดกาญจนบุรีได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดกาญจนบุรี, 2558)

เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือเกษียณอายุงานจะมีเวลาว่างมากขึ้น จึงเกิดความรู้สึก ความเบื่อหน่าย และแยกตัวออกจากสังคมมีผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนั้นกิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อนันทนาการ หรือเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่น เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเนื่องจากจะนำมาซึ่งความพึงพอใจ และรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้น นันทนาการเป็นกิจกรรมและเป็นวิธีการที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553) นันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม สามารถทำให้บุคคลและชุมชนเกิดความเพลิดเพลินและให้โอกาสในการใช้เวลาว่างสำหรับทุกกลุ่มอายุ ทุกพื้นฐาน และทุกชนชั้นทางสังคม ดังนั้นการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจให้มีคุณภาพดีขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เทศบาลตำบลหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน ซึ่งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุเกรด A จัดหลักสูตรการเรียนการสอนครบเครื่อง เสริมทักษะชีวิต ดูแลสุขภาพ สานสัมพันธ์ครอบครัว



ชุมชน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดีต่อใจ ร่างกายแข็งแรง สร้างสูงวัยมีคุณภาพ “Active Aging” นอกจากนี้ยังเป็นต้นแบบโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการจัดการที่ดี มีหลักสูตรการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกระบวนการเรียนรู้ผ่านการสื่อสารทั้งความรู้เชิงวิชาการและกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษารูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการจัดโครงการและกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

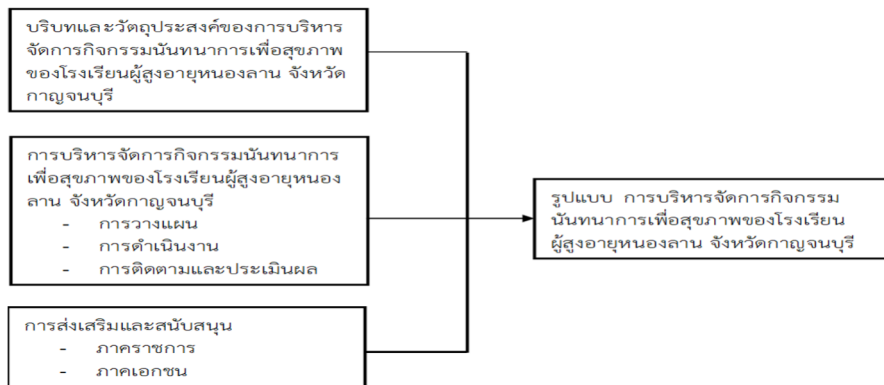
1. เพื่อศึกษาการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษารูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ผู้บริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี อย่างน้อย 5 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์และเมื่อข้อมูลที่ได้รับเกิดความซ้ำซ้อนจึงหยุดการดำเนินการสัมภาษณ์
 - 1.2 ผู้สูงอายุที่กำลังศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และเมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 608) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คน และการสุ่มตัวอย่างที่ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (sampling random sampling)
2. ขอบเขตเนื้อหา
ผู้วิจัยศึกษารูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ในด้านบริบทและวัตถุประสงค์ ด้านการบริหารจัดการ เช่น การวางแผนการดำเนินงาน การติดตามและประเมินผล
3. ขอบเขตพื้นที่
ดำเนินการศึกษาเฉพาะโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กรอบแนวความคิดในการวิจัย



2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods design) ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพผสม ซึ่งเป็นเทคนิควิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ที่ใช้ทั้งวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) ผสมผสานกับการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) ด้วยการผสมผสานวิธีคิดและระเบียบวิธีวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพเข้าด้วยกัน (เนาวรัตน์ พลายน้อย และศุภวิทย์ พลายน้อย, 2549, หน้า 3) โดยมีวิธีดำเนินการ ดังต่อไปนี้ 1. รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสารตำราวิชาการ วารสารวิชาการ วิทยานิพนธ์ 2. การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key information interview) คือ การซักถามหรือสัมภาษณ์ผู้บริหารและบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี 3. แบบสอบถามผู้สูงอายุที่กำลังศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี (Questionnaire)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยขอนัดเวลาสัมภาษณ์ผู้บริหารและบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุที่กำลังศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี

3.3 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาสรุปผลในลักษณะความเรียง และนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และแปลความหมายข้อมูล



4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ดังนี้

4.1 การวิจัยเอกสาร ทำการศึกษาค้นคว้ารวบรวมแนวคิด ทฤษฎี ผลงานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี

4.2 การวิจัยภาคสนาม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลดังนี้ ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรม SPSS ดังนี้ 1. แบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบใช้ตารางแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ 2. แบบสอบถามตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี การดำเนินการวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อหาระดับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้าน หนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีแต่ละด้าน

4.3 แบบสอบถามตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดในด้านปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยสรุปเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาจากการวิจัยเชิงคุณภาพ

กลไกของการขับเคลื่อน “โรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีที่มีคุณภาพ” โดยใช้รูปแบบของการบูรณาการหลัก “บวร” นั้น ได้กำหนดทิศทางการขับเคลื่อน(เบื้องต้น) ดังต่อไปนี้ 1. จัดตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุรวม 3 คณะ (ได้แก่ คณะกรรมการที่ปรึกษา คณะกรรมการโรงเรียน และคณะกรรมการบริหารโรงเรียน) 2. จัดเวทีเสวนาประชาคมสร้างความเข้าใจร่วมกันกับผู้นำชุมชนและประชาชน รวมถึงการรับสมัครผู้สูงอายุทุกหมู่บ้าน 3. จัดทำวิสัยทัศน์ ภารกิจ และเป้าหมายของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี กับคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี และภาคีการพัฒนาทุกระดับ 4. จัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีด้วยการจัดเวทีเสวนาวิพากษ์หลักสูตร (เมนู) การเรียนการสอน มีภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วนร่วมวิพากษ์ 5. กำหนดรูปแบบวิธีการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดรูปแบบ และวิธีการเรียนการสอน (ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง) 6. กำหนดบุคลากรทำหน้าที่ในการเป็นวิทยากรให้ความรู้ความเข้าใจ รวมถึงการสร้างความสุข สนุกสนานทั้งภาควิชาการ ภาคตามอัธยาศัย และภาคนันทนาการ จากหน่วยงานภาครัฐ/ภาคเอกชน ทั้งในและนอกเขตพื้นที่ 7. การแสวงหา



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

ความร่วมมือด้านทรัพยากรต่าง ๆ จากภาครัฐและภาคเอกชนในการขับเคลื่อนภารกิจของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี

การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี มีลักษณะของการดำเนินงานคือเปิดทำการทุกวันพุธในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 3 ของเดือน โดยมีกำหนดระยะเวลาดังนี้ เวลา 9.00 น. เข้าแถวหน้าเสาธง เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน เวลา 14.00 น. เลิกเรียน เปิดสอนใน 4 ฐานหลัก อันได้แก่ 1. วิชาการ ภาษาไทย พุทธศาสนา สิทธิกฎหมาย และสุขศึกษา 2. ส่งเสริมอาชีพ รายได้ จัดอบรมอาชีพ เรียนรู้สวนสมุนไพร เกษตรพอเพียง พืชปลอดสารพิษ 3. นันทนาการ ศิลปะบำบัด หัวเราะบำบัด ดนตรีบำบัด การละเล่นพื้นบ้าน และกีฬาผู้สูงอายุ 4. กิจกรรมพิเศษ บำเพ็ญประโยชน์การกุศล ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ทักษะศึกษานอกสถานที่ผ่านครูผู้สอนที่เป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐ พระสงฆ์ และครูประจำ คณะทำงานของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ประกอบด้วย คณะกรรมการที่ปรึกษา คณะกรรมการโรงเรียน และคณะกรรมการบริหารโรงเรียน

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารและบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าโรงเรียนได้มีวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ ดังนี้ 1. มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเรียนรู้ตามอัธยาศัย มีความสุข สนุกสนาน มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ 2. มุ่งให้ความรู้ที่จะสามารถพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงในชุมชน 3. ให้ความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในช่วงบั้นปลายอย่างมีความสุข สามารถพึ่งตนเองได้ 4. มุ่งเน้นให้เกิดความสามัคคี เข้าใจเห็นอกเห็นใจผู้สูงอายุในชุมชนด้วยกัน ช่วยกันดูแลตรวจสอบผู้สูงอายุที่เกิดปัญหา เช่น ปัญหาผู้สูงอายุติดเตียง ปัญหาผู้สูงอายุไม่เข้าสังคม และอื่น ๆ

การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ได้นำวิธีการดำเนินงานในการจัดการกิจกรรมนันทนาการของหนังสือ ชุดความรู้ : การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โดยเน้นการให้เกิดการจัดกิจกรรมนันทนาการใน 3 ด้าน “ต้องรู้ ควรรู้ ต้องการรู้” ซึ่งหลักการเหล่านี้ จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถความรู้ที่ได้รับผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถถ่ายทอดให้สมาชิกในครอบครัว และสามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีความพร้อมและมีศักยภาพ โดยในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ เน้นการเพิ่มพูนความรู้ เกิดการผ่อนคลาย เกิดความสุขใจ และได้ร่วมเข้ากิจกรรมกลุ่มหรือเข้าสังคมได้อย่างมีความสุข

ในส่วนของการส่งเสริมและสนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชนในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีนั้น หน่วยงานภาครัฐที่เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ได้แก่ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สถานศึกษาโรงเรียนในอำเภอท่ามะกาและ



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

เขตเทศบาลตำบลหนองลาน การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอท่ามะกา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดล ชมรมคนพิการเทศบาลตำบลหนองลาน กลุ่มสตรี/กลุ่มอาชีพ/วิสาหกิจชุมชนในอำเภอท่ามะกาและในเขตเทศบาลตำบลหนองลาน สภาเด็กและเยาวชนเทศบาลตำบลหนองลาน องค์กรชุมชนในเขตเทศบาลตำบลหนองลาน โดยส่งเสริมและสนับสนุนด้านบุคลากร ด้านการจัดกิจกรรม และด้านงบประมาณ ส่วนของหน่วยงานภาคเอกชนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี นั้น โรงเรียนผู้สูงอายุหนองลานจะได้รับงบประมาณสนับสนุนเพื่อกำหนดการจัดกิจกรรม โดยปกตินายกเทศบาลตำบลหนองลาน และรองนายกเทศบาลตำบลหนองลานจะเป็นผู้ดำเนินการติดต่อประสานห้างร้านภายในอำเภอท่ามะกา หรือผู้ที่มีความเข้าใจในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน ที่มีความประสงค์สนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน โดยได้รับเงินสนับสนุนประมาณตั้งแต่ 1,000 – 5,000 บาท เป็นรายกรณีไป และโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลานนำงบประมาณนั้นมาดำเนินการการจัดกิจกรรมนันทนาการ อันได้แก่ จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ จัดอาหารกลางวันแก่ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลานได้ได้รับประทาน เป็นต้น

การติดตามและประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ใช้รูปแบบ 1. การสัมภาษณ์ โดยการสัมภาษณ์จะมีลักษณะไม่เป็นทางการ ได้แก่ การสนทนาพูดคุยสอบถามต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสบายใจและไม่เป็นกังวลในการตอบคำถาม และดำเนินการสัมภาษณ์ทั้งในระหว่างดำเนินการจัดกิจกรรม และภายหลังการจัดกิจกรรม ทั้งนี้เพราะการสัมภาษณ์ต้องใช้ระยะเวลาในการพูดคุยพอสมควร เนื่องจากผู้สูงอายุบางรายบกพร่องทางการได้ยิน และหลายรายชอบพูดคุยเรื่องทั่วไปมากกว่าการเข้าประเด็นคำถามของผู้สัมภาษณ์ 2. แบบสอบถาม โดยจะดำเนินการใช้แบบสอบถามเรื่องความคิดเห็น ในบางกิจกรรมเท่านั้น เช่น สอบถามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อรวบรวมข้อมูลไปใช้ในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้จะมีการใช้แบบสอบถามไม่บ่อยนักเนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลานมีปัญหาเรื่องสายตา และหลายคนอ่านหนังสือไม่ได้ จึงทำให้การทำแบบสอบถามทุกครั้ง ต้องมีเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครมาดำเนินการอ่านคำถามและคำตอบให้ผู้สูงอายุฟังก่อนทำแบบสอบถาม 3. การสังเกต ดำเนินการใช้การสังเกตพฤติกรรม และอารมณ์ของผู้สูงอายุในขณะร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ เพื่อบันทึกเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ทั้งนี้การสังเกตพฤติกรรมมุ่งเน้นดูความสนใจของผู้สูงอายุ ในการร่วมกิจกรรมครั้งนั้น ๆ โดยสังเกตรูสีกของผู้สูงอายุในด้านความตั้งใจ ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลินในการร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ



ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ได้แก่ 1. การวางแผน เนื่องจากผู้สูงอายุในพื้นที่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำการเกษตร หรือรับจ้าง บางส่วนต้องอยู่บ้านเพื่อเลี้ยงหลาน ทำให้ไม่สะดวกในการเข้าการประชุม แม้ว่าจะมีการนัดวันและเวลาในการประชุมล่วงหน้าแล้วก็ตาม 2. การดำเนินงานพบปัญหาและอุปสรรคในเรื่องบุคลากร งบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์

2. ผลการศึกษาจากการวิจัยเชิงปริมาณ

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จากผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุ มีจำนวน 217 คน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 60.37 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาชีพเกษตรกร จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 55.30 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 61.30 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอายุ 60-69 ปี จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 73.73 ในด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการวางแผน โดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อแล้ว พบว่า มีการวางแผนเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการให้มีความน่าสนใจมากขึ้นอยู่เสมอบนระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.96 ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการดำเนินการ โดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อแล้ว พบว่า ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการติดตามและประเมินผล โดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อแล้ว พบว่า มีการติดตามประเมินผลกิจกรรมนันทนาการอยู่เสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.91 และผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการส่งเสริมและสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อแล้ว พบว่า มีตัวแทนจากภาครัฐร่วมสนับสนุนการจัดกิจกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92

อภิปรายผล

จากการศึกษาข้อมูลด้านรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี สามารถอภิปรายผลแยกเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. กลไกของการขับเคลื่อน “โรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีที่มีคุณภาพ” ใช้รูปแบบของการบูรณาหลัก “บวร” (บ้าน วัด โรงเรียน/ราชการ) สอดคล้องกับทฤษฎีแนวคิดของความสำคัญนันทนาการ สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ที่ได้กล่าวถึง ครอบคลุม จัดว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้แก่สมาชิกในครอบครัวด้วยเป็นผลทำให้ผู้นำครอบครัว



ได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น และกล่าวถึงในส่วนที่เกี่ยวข้องกับชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้านด้วยกันดังนี้ ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง เพราะนันทนาการอาศัยกิจกรรมนันทนาการช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน โดยที่พวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการและในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ข้อ 2 โดยระบุว่าการจัดบริการทางสังคมให้ทุกคนตามสิทธิขั้นพื้นฐานและเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันระดับปัจเจก และสร้างการมีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจในการพัฒนาประเทศ โดยข้อ 2.2 กำหนดไว้ดังนี้ พัฒนาระบบสวัสดิการทางสังคมโดยจัดระบบความสัมพันธ์ของสวัสดิการทางสังคมทั้งเกิดแก่เจ็บตาย ให้มีความเชื่อมโยงกันตั้งแต่ระดับชาติ ท้องถิ่นและชุมชน โดยมุ่งเน้นการจัดสวัสดิการที่มีคุณภาพและยั่งยืนด้วยบทบาทและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยเฉพาะบทบาทสถาบันครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น องค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไรและภาคเอกชนที่แสดงความรับผิดชอบต่อสังคมและการลงทุนในธุรกิจเพื่อสังคม

2. ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีความน่าสนใจมากขึ้น อยู่เสมออยู่ในระดับมากที่สุด พบว่า แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีได้นำวิธีการดำเนินงานในการจัดการกิจกรรมนันทนาการของหนังสือ ชุดความรู้: การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โดยเน้นการให้เกิดการจัดกิจกรรมนันทนาการใน 3 ด้านคือ “ต้องรู้ ควรรู้ ต้องการรู้” 1. ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุกับการป้องกันและการรักษาสุขภาพ จัดกิจกรรมการดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ เป้าหมายและชีวิตที่มีคุณภาพ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมการประกอบอาหาร จัดกิจกรรมการใช้ยาให้ถูกวิธี จัดกิจกรรมพืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ 2. ความรู้ที่ผู้สูงอายุควรรู้ ได้แก่ จัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา จัดกิจกรรมทางด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน จัดกิจกรรมอาสาสมัครกับการมีส่วนร่วมในสังคม จัดกิจกรรมทักษะทางสังคมที่เหมาะสม และจัดกิจกรรมด้านสาธารณสุข 3. ความรู้ที่ผู้สูงอายุอยากรู้ ได้แก่ จัดกิจกรรมอบรมด้านกฎหมาย จัดกิจกรรมด้านทัศนศิลป์ จัดกิจกรรมด้านอาหารและขนม และจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย

3. ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการติดตามประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่เสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด พบว่า การจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี มีกระบวนการในการติดตามและประเมินผลในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ 1. การสัมภาษณ์ โดยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุถึงความคิดเห็น ความพึงพอใจ ปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพในทุกครั้ง โดยการสัมภาษณ์จะมีลักษณะไม่เป็นทางการ ได้แก่ การสนทนาพูดคุยสอบถามต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุ



เกิดความสบายใจและไม่เป็นกังวลในการตอบคำถาม และดำเนินการสัมภาษณ์ทั้งในระหว่างดำเนินการจัดกิจกรรม และภายหลังการจัดกิจกรรม 2. แบบสอบถาม ดำเนินการใช้แบบสอบถามเรื่องความคิดเห็น ในบางกิจกรรมเท่านั้น เช่น สอบถามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ เพื่อรวบรวมข้อมูลไปใช้ในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป การทำแบบสอบถามทุกครั้ง ต้องมีเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครมาดำเนินการอ่านคำถามและคำตอบให้ผู้สูงอายุฟังก่อนทำแบบสอบถาม และ

3. การสังเกต ดำเนินการใช้การสังเกตพฤติกรรม และอารมณ์ของผู้สูงอายุในขณะร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ เพื่อบันทึกเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป โดยมุ่งเน้นดูความสนใจของผู้สูงอายุ ในการร่วมกิจกรรมครั้งนั้น ๆ และสังเกตความรู้สึกของผู้สูงอายุในด้านความตั้งใจ ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลิน ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ และสอดคล้องกับทฤษฎีแนวคิดของ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 แบ่งออกเป็น 5 ยุทธศาสตร์ พบว่า ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก คือ

1) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุสำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ 2) มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง และ 3) มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัย โดยมีระบบฐานข้อมูลที่สำคัญด้านผู้สูงอายุที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1.1 จากการศึกษา พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ดังนั้น จึงควรมีการจัดหาบุคลากรเพื่อให้ความรู้ด้านต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความรู้ทางด้านกฎหมาย เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ และสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นต่อไปได้

1.2 จากการศึกษา พบว่า ในด้านการวางแผนในการดำเนินกิจกรรมเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี นั้น มักจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุเดิมที่มาร่วมกันวางแผนในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียน ทำให้ความหลากหลายของกิจกรรมมีไม่มากอย่างที่คณะกรรมการผู้บริหารโรงเรียนคาดหวังไว้ ดังนั้นในกระบวนการวางแผนควรยืดหยุ่นในเรื่องของสถานที่ในการวางแผนรวมทั้งวันและเวลา เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสามารถเข้าร่วมการวางแผนในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนได้อย่างทั่วถึง



2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษามิติแห่งปัญหาการดำเนินกิจกรรมเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ว่ามีมิติปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง เพื่อเป็นการนำมาปรับปรุงแก้ไข และกำหนดวิธีการที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน ต่อไปได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรทำการศึกษา ความพึงพอใจต่อการให้บริการของบุคลากรด้านการดำเนินกิจกรรมเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อนำผลการศึกษาวิจัยที่ได้ไปใช้ในการปรับปรุง และพัฒนาการดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดกาญจนบุรี. (2558). *แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ (2558-2560)*. กาญจนบุรี: ผู้แต่ง.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

United Nations. (2002). *Report for Madrid Meeting on World Aging, April*. New York: United Nations.

Retrieved June 10, 2015, from

<http://www.un.org/esa/population/publications/worldgeing19502050/>.

_____. (2007). *World Economic and Social Survey 2007, Development in an Aging World*.

New York: United Nations Publishing Section. Retrieved July 7, 2015, from

http://www.un.org/esa/policy/wess/wess_2007files/wess2007.pdf.

World Health Organization. (2007). *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age*.

Switzerland: WHO Press.