

การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร



นายวิศักดิ์ สว่างเมฆ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

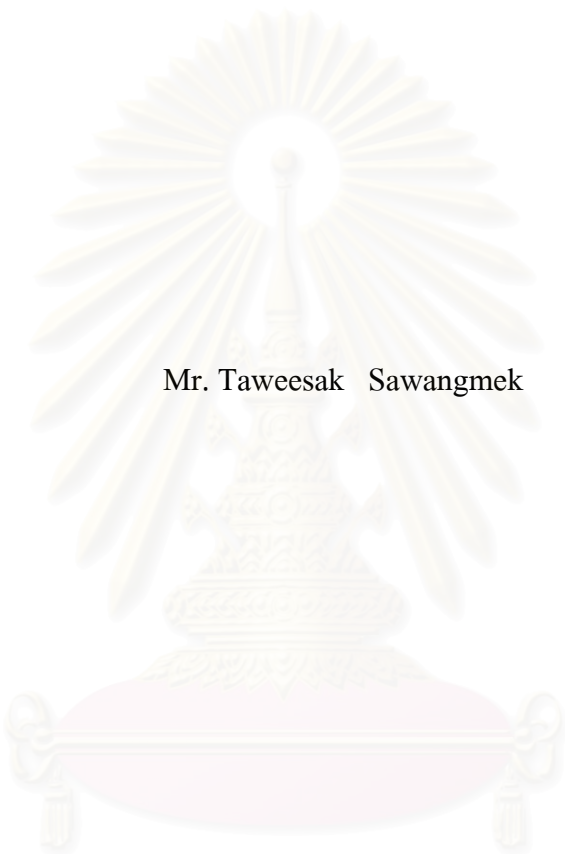
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2548

ISBN 974-14-3841-9

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A STUDY OF NEEDS IN MANAGING RECREATION ACTIVITIES OF
THE ELDERLY IN BANGKOK METROPOLIS



Mr. Taweesak Sawangmek

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Sports Science

School of Sports Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2005

ISBN 974-14-3841-9

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในกรุงเทพมหานคร

โดย

นายทวิศักดิ์ สว่างเมฆ


สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

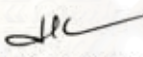
อาจารย์ที่ปรึกษา

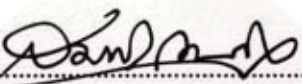
ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

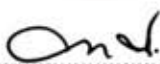
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตรปริญญาโท


.....คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจตนิม ชัยวัชรารักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจตนิม ชัยวัชรารักษ์)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์ศิริ กาญจนวาที)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล)

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ : การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุใน
กรุงเทพมหานคร. (A STUDY OF NEEDS IN MANAGING RECREATION
ACTIVITIES OF THE ELDERLY IN BANGKOK METROPOLIS) อ. ที่ปรึกษา:
ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ, 152 หน้า. ISBN 974-14-3841-9.

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน กับที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา ความต้องการการจัด
กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการด้าน
บุคลากร ความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และความต้องการการเผยแพร่ และการ
ประชาสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็น
ผู้สูงอายุ จำนวน 500 คน ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน และ
ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 2 แห่ง จำนวน 100 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 492 ชุด
คิดเป็นร้อยละ 98.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่า "ที" (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุส่วนมาก มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน
อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ คือ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรในการจัดกิจกรรม
การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ และประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
2. การเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่พักอาศัยอยู่ที่
บ้านกับ ที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ได้แก่ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ บุคลากรในการจัดกิจกรรม และสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดกิจกรรม
นันทนาการมาก โดยผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการการจัดกิจกรรม
นันทนาการมากกว่าผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน จึงควรเพิ่มการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ให้กับผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

สาขาวิชา.....วิทยาศาสตร์การกีฬา.....ลายมือชื่อนิติ.....
ปีการศึกษา.....2548.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4778605439: MAJOR SPORTS SCIENCE

KEY WORD: NEEDS / RECREATION / ACTIVITY / ELDERLY / BANGKOK METROPOLIS.

TAWEESAK SAWANGMEK: A STUDY OF NEEDS IN MANAGING RECREATION ACTIVITIES OF THE ELDERLY IN BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR: PROF. SOMBAT KARNJANAKIT, Ed.D., 152 pp. ISBN 974-14-3841-9.

The purposes of this investigation were to study the need for managing recreation activities of the elderly in Bangkok Metropolis and to compare the need for managing recreation activities between the elderly who live at home and who live at welfare home. The need of managing recreation activities categories were the need for recreation activity types, the need to personnel, the need for place and facilities, the need to receive the information. The questionnaires were sent to five hundred elderly; four hundred living at home and one hundred living at welfare home. Four hundred and ninety-two questionnaires or 98.4 percent were returned. The completed data were analyzed by computing in term percentage, means, standard deviation and t-test; the significant difference at level .05 was used to determine the results.

The findings were as follows:

1. From the four needs, the respondents highly required the need for place and facilities, the need for personnel to manage activities, the need to publicize the information, and the need for recreation activity types respectively.
2. Comparing the elderly's need for recreation activities between those who live at homes and those who live at welfare homes, there was a significant difference at the .05 level. The categories were the recreation activity types, the personnel in manages recreation activities and place and facilities in managing recreation activities.

This research indicated that the elderly in Bangkok Metropolis need the management of recreation activities for the elderly in high level. The elderly who lived at welfare home need the management recreation activities of the elderly more than the elderly who live at home. Thus, the management of recreation activities for the elderly who live at welfare home should be paid more attention and increased more activities.

Field of study.....Sports Science.....Student's signature.....
 Academic year.....2005.....Advisor's signature

The image shows two handwritten signatures. The top signature is in cursive and appears to be 'In Jan'. The bottom signature is also in cursive and appears to be 'Sombat K.'.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ รวมทั้งตรวจแก้ไขปรับปรุง ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการวิจัย ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่าน เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรารักษ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สิริ กาญจนวาสี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สามีโต รองศาสตราจารย์ ดร.สาตี สุภารักษ์ คุณณรงค์เยาว์ สกมลจันทร์ และคุณอุมาภรณ์ ผ่องจิตต์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค และ สถานสงเคราะห์ บ้านบางแค 2 ตลอดจนชมรมผู้สูงอายุ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่ ๆ ที่อบรมสั่งสอนให้โอกาส ทางการศึกษา พร้อมทั้งเป็นกำลังใจ และสนับสนุนในทุก ๆ ด้านแก่ลูกมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ชาบซึ่งในความกรุณาของท่านที่กล่าวมาแล้ว และมีได้นำมากล่าวในที่นี้ จึงกราบขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้ด้วย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	10
แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ และการจูงใจ.....	37
แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	56
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
ประชากร.....	67
กลุ่มตัวอย่าง.....	67
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
การสร้างเครื่องมือ.....	69
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	70
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	70

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
	ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	73
	ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการในเดือนที่ผ่านมา.....	77
	ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุ	86
	ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จำแนกตามกลุ่มผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน กับ ที่พักอาศัยอยู่ที่ สถานสงเคราะห์คนชรา.....	92
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	100
	สรุปผลการวิจัย.....	100
	อภิปรายผลการวิจัย.....	107
	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	118
	ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	119
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	120
	รายการอ้างอิง.....	121
	ภาคผนวก.....	130
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	131
	ภาคผนวก ข จดหมายขอความร่วมมือ.....	133
	ภาคผนวก ค เครื่องมือในการทำวิจัย.....	141
	ภาคผนวก ง รายชื่อสถานสงเคราะห์คนชราและชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	150
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	152

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและที่อยู่อาศัย.....	73
ตารางที่ 2 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ.....	73
ตารางที่ 3 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามที่อยู่อาศัย.....	73
ตารางที่ 4 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามศาสนา.....	74
ตารางที่ 5 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา.....	74
ตารางที่ 6 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามภาวะสุขภาพ.....	75
ตารางที่ 7 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการประกอบอาชีพ ในปัจจุบัน.....	75
ตารางที่ 8 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพในอดีต.....	76
ตารางที่ 9 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านการเข้าร่วมประเภทกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	77
ตารางที่ 10 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรอบเดือนของ ผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	78
ตารางที่ 11 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	78
ตารางที่ 12 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านปัญหาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	79
ตารางที่ 13 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านบุคคลที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนันทนาการด้วย ในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	79
ตารางที่ 14 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายুরอบเดือนที่ผ่านมา.....	80
ตารางที่ 15 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในเดือนที่ผ่านมา.....	80
ตารางที่ 16 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	81
ตารางที่ 17 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านสถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	82
ตารางที่ 18 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	83

ตารางที่ 19	ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	84
ตารางที่ 20	ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านหน่วยงานหรือบุคคลที่มาจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	85
ตารางที่ 21	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านประเภทของ กิจกรรมนันทนาการ.....	86
ตารางที่ 22	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านบุคลากรใน การจัดกิจกรรมนันทนาการ.....	88
ตารางที่ 23	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ.....	89
ตารางที่ 24	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการ.....	90
ตารางที่ 25	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุจำแนกตามประเภทของความต้องการ รวมทั้งหมด 4 ด้าน.....	91
ตารางที่ 26	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัด กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านกิจกรรม.....	92
ตารางที่ 27	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัด กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านบุคลากร.....	94
ตารางที่ 28	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัด กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	95
ตารางที่ 29	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัด กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์.....	97
ตารางที่ 30	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัด กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้านกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถาน สงเคราะห์คนชรา.....	99

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ทรัพยากรบุคคลถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ เพราะเป็นกลุ่มประชากรที่มีประสบการณ์การทำงาน มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง ซึ่งทางสมาชิกโลกกว่าด้วยผู้สูงอายุ โดยองค์การสหประชาชาติ เมื่อปี 2525 ได้กำหนดเป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลกตกลงว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” ส่วนสถาบันแห่งชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุของสหรัฐอเมริกาได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุวัยต้นคือ อายุ ระหว่าง 60 – 74 ปี เป็นวัยที่ยังไม่ชรามาก ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เมื่ออายุ 75 ปีขึ้นไป จึงจะถือเป็นวัยชราอย่างแท้จริง ส่วนสำนักงานสถิติแห่งชาติของไทยแบ่งผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60–69 ปี) และผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป)

ขณะนี้ผู้คนอายุยืนยาวมากขึ้น คนที่อายุ 60 ปีมีโอกาสที่จะอยู่ถึงอายุ 80 ปี จึงอาจจะต้องมีการมองเรื่องผู้สูงอายุกันใหม่ จากภาพของคนสูงอายุทำอะไรไม่ได้ เจ็บออกแอด รอวันตาย ไปสู่อายุวัฒนะ และคุณภาพชีวิตเพราะช่วงอายุจาก 60 ปีถึง 80 ปี เป็นเวลาอีกไม่น้อย จึงเป็นช่วงเวลาที่สามารสดำรงรักษาสุขภาพ ทำการงานที่เป็นประโยชน์ และมีความสุขได้มาก ผลการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2540) เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2540 มีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 8.4 ของประชากรทั้งหมด 60.4 ล้านคน อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของชายเป็น 66.6 ปี และเพศหญิง เป็น 71.7 ปี ส่วนอายุขัยเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี เพศชายเป็น 18.8 ปี และเพศหญิงเป็น 22.0 ปี ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุ และสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรสูงอายุ (Population Aging)” อันจะเป็นผลต่อสภาพทางสังคม สถานะเศรษฐกิจ และการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพ และสังคมของประเทศ ต่อเนื่องในระยะยาว

หากย้อนดูข้อมูลด้านประชากรของประเทศไทย ได้ระบุว่าประชากรเด็กลดลงร้อยละ 40 ในปี พ.ศ.2523 เหลือประมาณร้อยละ 25 ในปี พ.ศ. 2543 และคาดว่าจะลดลงเหลือร้อยละ 22 และร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2553 และปี พ.ศ. 2563 ตามลำดับ ขณะที่สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มจากร้อยละ 5 เป็นร้อยละ 9 ร้อยละ 11 และร้อยละ 15 ของช่วงปีเดียวกัน ข้อมูลดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งประเทศไทย (2547) ประมาณการว่า สัดส่วนประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ประชากรวัยสูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

เป็นร้อยละ 10.4 ในปีพ.ศ. 2547 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 11.7 ในปีพ.ศ. 2553 (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2537) ซึ่งหมายความว่า ไม่เกิน 6 ปี ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมวัยผู้สูงอายุสูงขึ้น และอาจประสบปัญหาด้านผู้สูงอายุอย่างรุนแรง ถ้าไม่มีการจัดเตรียมการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ

จากรายงานดังกล่าวจะเห็นได้ว่าปัญหาการเพิ่มประชากรของผู้สูงอายุนั้นจะมีการเพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งก็เนื่องมาจากระบบการรักษายาบาลที่ดี การแพทย์ที่เจริญก้าวหน้า จึงทำให้คนมีอายุยืนมากขึ้น จึงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลที่จะต้องดูแลประชากรกลุ่มนี้เป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสวัสดิการทางสังคม หากพิจารณาระบบสวัสดิการสังคม ในความหมายระบบการจัดบริการเพื่อแก้ปัญหาสังคมของประเทศ ที่ครอบคลุมลักษณะบริการ 3 ประเภท ได้แก่ การประกันสังคม (Social insurance) การช่วยเหลือสาธารณะ (Public assistance) และบริการสังคม (Social services) ซึ่งประเทศไทยมีครบทั้ง 3 ประเภท อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศต่าง ๆ แล้วพบว่ายังน้อยกว่าประเทศอื่นมาก และยังไม่ครอบคลุมปัญหาความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุทั้งหมด และหากวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากสวัสดิการของรัฐ พบว่านโยบายของรัฐในการจัดบริการให้แก่ผู้สูงอายุถูกกำหนดขึ้นภายใต้แนวคิดแบบบรรเทาปัญหา (Residual model of social welfare) รัฐจัดบริการในลักษณะการสงเคราะห์เฉพาะหน้า เน้นผู้สูงอายุที่ยากไร้ มากกว่าการแก้ปัญหาภายใต้แนวคิดทุกอย่างเป็นสิทธิที่ผู้สูงอายุพึงได้รับอย่างเท่าเทียมกัน ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มใหญ่ขาดสิทธิในการรับบริการ เพราะฉะนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่รัฐจะต้องเร่งกำหนดนโยบายสาธารณะ เพื่อการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว เนื่องจากสถานการณ์ของผู้สูงอายุ ทั้งอัตราการเพิ่มของประชากร ภาวะสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ และระบบการดูแลสังคม มีแนวโน้มเข้าสู่สภาวะวิกฤต และมีทุกขภาวะเพิ่มขึ้น กลไกในการขับเคลื่อนระบบการบริการสุขภาพ และระบบบริการสังคมที่ผ่านมายังขาดประสิทธิภาพ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ในลักษณะของความเสื่อมถอย ผู้สูงอายุจะมีความอ่อนแอทางด้านร่างกาย เสี่ยงต่อการเกิดโรค ความสามารถในการทำงานลดลง และยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเกิดขึ้นด้วย เช่น รู้สึกท้อแท้ น้อยใจ อารมณ์อ่อนไหวง่าย มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง การรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ยากขึ้น ผลของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีสุขภาพจิตเสื่อมโทรม และเป็นปัญหา แต่อย่างไรก็ตามความรุนแรงก็ไม่เท่ากันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น เพศ สถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคม ตลอดจนที่อยู่อาศัย ปัญหาที่เกิดกับผู้สูงอายุ คือขาดการดูแลเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลาน เกิดความหวาดระแวง กลัวถูกทอดทิ้ง เกิดความหวาดหวั่น มีความรู้สึกถูกกีดกันในชีวิตประจำวัน และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยาก ในด้านความต้องการของผู้สูงอายุนั้นพบว่า ผู้สูงอายุต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการการยอมรับ และความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว และสังคม ต้องการความรัก และความใกล้ชิดจากบุตรหลาน (ศรีทับทิม พาณิชพันธ์, 2525) ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ต้องการความช่วยเหลือทางเศรษฐกิจเนื่องจากทำงานไม่ได้

(สมพร อินทร์แก้ว, 2529) นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องการการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนฝูง ต้องการมีงานทำที่เหมาะสมกับวัย มีบ้านพักอาศัย (พันธุ์ทิพย์ รามสูต, 2527) ถ้าผู้สูงอายุได้รับความเข้าใจ และการตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม จากบุตรหลาน และสังคมก็จะช่วยลดปัญหาทางจิตใจ เป็นการชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายให้เป็นไปอย่างช้า ๆ ทำให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม และดำรงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้น จึงเป็นภาระที่รัฐ และผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุมีเวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้น กิจกรรมในชีวิตประจำวันน้อยลง ทำให้เกิดสภาวะความเครียด ความซ้ำซากจำเจ เกิดความเบื่อหน่าย จึงจำเป็นที่จะต้องมีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และอารมณ์ อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ

กลุ่มประชากรผู้สูงอายุต่างมีความสนใจ และแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะผ่านชีวิตมายาวนาน มีประสบการณ์ และช่วงอายุที่มีเวลาว่างมากกว่าวัยอื่น (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544) การมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ทำให้ได้รับผลในเรื่องคุณค่า และประโยชน์ต่าง ๆ ในด้านความสนุกสนาน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิต อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ลดความเครียดจากการที่มีเวลาว่างมากเกินไปของผู้สูงอายุ การสร้างความสัมพันธ์ การอยู่รวมกลุ่ม การแสดงความคิดเห็น การคบหาสมาคมของคนวัยสูงอายุด้วยกัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข

คุณค่าของนันทนาการที่จะช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุ มี 4 ประการ ประการแรก การพัฒนาทางด้านสุขภาพ นับว่าเป็นความมุ่งหมายสำคัญประการที่หนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง เท่า ๆ กับการปฏิบัติในช่วงของการทำงาน อากัปกิริยาที่บุคคลกระทำในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ และในทำนองเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้เพราะกิจกรรมพลศึกษา และกีฬามากมาย กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภาระงาน และภารกิจประจำวัน ประการที่สอง ในด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างสุขสมบูรณ์ การพัฒนาทางด้านเจตคติเกี่ยวกับสังคม รวมทั้งการร่วมมือร่วมใจกันระหว่างผู้สูงอายุ การส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ประการที่สาม การพัฒนาความเป็นพลเมืองที่ดี การร่วมมือกันอย่างเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกัน มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน การช่วยเหลือผู้อื่น ปราศจากการขัดแย้ง กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลในทางสร้างสรรค์มากกว่าการทำลาย ประการสุดท้าย ในการพัฒนาตนเอง

การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด พัฒนาตนเองให้ก้าวหน้า กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความคิด พัฒนาทักษะ และความสามารถด้านอื่น ๆ ดังนั้นคุณค่าของนันทนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่จะดำเนินต่อไปในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านความเชื่อและค่านิยมของคนเมืองหลวง จึงส่งผลให้การดำเนินชีวิตของประชากรในเมืองหลวง โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร แตกต่างจากประชากรกลุ่มอื่น ๆ ในสังคมไทย และมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในส่วนที่ต้องเกี่ยวข้องกับกลุ่มประชากร กลุ่มอายุอื่น ๆ ด้วย

อนึ่งข้อเท็จจริงที่ยอมรับกันโดยทั่วไปก็คือกรุงเทพมหานครเป็นสังคมที่มีรูปแบบทางเศรษฐกิจที่แตกต่างไปจากสังคมชนบทอื่น ๆ ของประเทศ กล่าวคือ ลักษณะงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ เป็นการประกอบอาชีพที่ต้องสิ้นสุดเมื่อถึงวัยที่กำหนด ซึ่งส่วนใหญ่คือ อายุ 60 ปี และนั่นย่อมหมายความว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ถูกลดบทบาททางเศรษฐกิจลง ลดกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม และลดความเกี่ยวข้องกับสังคมภายนอกครอบครัวลงเมื่ออายุ 60 ปี ซึ่งเร็วกว่า ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเดียวกันในชนบท (นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์, 2530)

จากเหตุผลดังกล่าว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเพื่อลดเวลาว่าง ลดความเครียด ความเบื่อหน่าย ความว้าเหว่ และความวิตกกังวล ให้กิจกรรมนันทนาการเป็นที่พึงของผู้สูงอายุ และคนในสังคม การส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีเพิ่มมากขึ้น มีหลากหลายรูปแบบ สามารถสนองต่อความต้องการของคนทั่วไป และโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างทางด้านความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการจากการศึกษา การพัฒนาสุขภาพกับโปรแกรมนันทนาการ 10 สัปดาห์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ (จุฬาลักษณ์ สอนไชยา, 2546) พบว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้แก่ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และสติปัญญา และมีความสนใจ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างดี จึงเป็นหน้าที่ขององค์กรของรัฐ และภาคเอกชน ที่จะต้องมีหน้าที่รับผิดชอบที่จะต้องจัดกิจกรรมนันทนาการบริการแก่ผู้สูงอายุตามความต้องการ อีกทั้งจะต้องมีความทั่วถึงให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามความพึงพอใจ และเหมาะสมกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกัน ดังนั้นการสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุให้เกิดผลตรงต่อความต้องการนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาอย่างแท้จริงโดยการหาข้อมูลจากผู้สูงอายุโดยตรงเพื่อที่จะได้ทราบได้ว่าผู้สูงอายุมีความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างไร กิจกรรมรูปแบบใดที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ อยากที่จะเข้าร่วมและแสดงออกถึงความสนุกสนาน ความผ่อนคลาย ทั้งร่างกาย และจิตใจ สนใจที่จะเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้นอีก

เนื่องจากประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เป็นกลุ่มประชากรที่สำคัญ สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ มีคุณค่า มีประโยชน์แก่สังคมเราอย่างยาวนาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราในฐานะ

ที่เป็นลูกหลาน ที่ได้ใช้ประโยชน์จากการสรรค์สร้างสิ่งต่าง ๆ จากคนรุ่นก่อน พึงเห็นความสำคัญในการดูแล และรับผิดชอบต่อกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จึงเป็นกระบวนการที่ตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และเป็นการสร้างแรงจูงใจให้แก่บุคคล และสังคม เพื่อส่งเสริมศักยภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของกลุ่มประชากรผู้สูงอายุให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่มีการส่งเสริมตามความพอใจของแต่ละกลุ่มและบุคคล ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่าผู้สูงอายุมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างไร ต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทใดบ้าง มากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะตอบสนองได้ตรงตามความต้องการของประชากรผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน กับที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา

ขอบเขตของการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน และพักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา
2. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independence variable) คือ
 - 2.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อายุ, ที่อยู่อาศัย, ศาสนา, ภาวะสุขภาพ, อาชีพในอดีต, การประกอบอาชีพในปัจจุบัน
 - 2.1.2 ปัจจัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรอบเดือนที่ผ่านมา, ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, ปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, บุคคลที่ทำกิจกรรมนันทนาการด้วย, เวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, ช่วงเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, ประเภทกิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วม การทราบข้อมูลการจัดกิจกรรมนันทนาการ, ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
 - 2.2 ตัวแปรตาม (Dependence variable) คือ ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีดังต่อไปนี้

2.2.1 ความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย ข้อคำถามที่แสดงถึงความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ทั้ง 15 ประเภท

2.2.2 ความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วยคำถามที่แสดงถึงความต้องการทางด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

2.2.3 ความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย ข้อคำถามที่แสดงถึงความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ อุปกรณ์ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อม และบรรยากาศที่เหมาะสม

2.2.4 ความต้องการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย ข้อคำถามที่แสดงถึงความต้องการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ได้แก่ สื่อในการเผยแพร่การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน และผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา ให้ความร่วมมือ และความเต็มใจในการตอบแบบสอบถาม เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ และตรงกับความเป็นจริง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ (Needs in managing recreation activities) หมายถึง ความประสงค์ที่จะได้รับสิ่งต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ความต้องการประเภทกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ และความต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation activity) หมายถึง กิจกรรมนันทนาการประเภทที่พัฒนาสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข โดยครอบคลุมกิจกรรมนันทนาการในด้านต่าง ๆ ดังนี้ กิจกรรมประเภทเกม และกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม กิจกรรมนันทนาการการเดินรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมนันทนาการทางสังคม กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม

(การอ่าน พูด เขียน) กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัครเพื่อพัฒนาสังคม กิจกรรมนันทนาการพิเศษ กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ และมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการการดนตรี และร้องเพลง และกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง โดยผู้วิจัยใช้กิจกรรมเหล่านี้เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

ผู้สูงอายุ (The elderly) หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่พักอาศัยในกรุงเทพมหานคร โดยพักอาศัยอยู่ที่บ้าน และในสถานสงเคราะห์คนชรา

ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน หมายถึง ผู้ที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน โดยเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ 176 ชมรม ที่อยู่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา หมายถึง ผู้ที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 2 แห่ง คือศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค และ สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค 2

ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรม หมายถึง ความประสงค์ที่จะให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ความต้องการด้านบุคลากร หมายถึง ความประสงค์ที่จะได้รับการบริการ ความช่วยเหลือ การแนะนำ เป็นที่ปรึกษาจากบุคลากรที่เป็นผู้จัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง ความประสงค์ให้มีสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ความต้องการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ หมายถึง ความประสงค์ที่จะให้มีการทำการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์
2. ทำให้ทราบความแตกต่างของความต้องการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้านกับผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา
3. เป็นข้อมูลให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำผลการวิจัยไปจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองได้ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสำหรับการวิจัยในเรื่อง “การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้พยายามรวบรวมรายละเอียด และศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอเนื้อหาตามลำดับ ดังนี้

1. แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - ความหมายของผู้สูงอายุ
 - แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุ
 - กระบวนการเปลี่ยนแปลงของการสูงอายุ
 - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
 - ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ
2. แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ และการงูใจ
 - ความต้องการ
 - ทฤษฎี และการศึกษาเรื่องการงูใจ
3. แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ
 - ความหมายของนันทนาการ
 - ความสำคัญของนันทนาการ
 - เป้าหมายของนันทนาการ
 - ประโยชน์ และคุณค่าของนันทนาการ
 - กิจกรรมนันทนาการ
 - การจัดกิจกรรมนันทนาการ
 - คุณค่านันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
4. งานวิจัยในประเทศ และต่างประเทศ

1. แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2520) ได้ให้ความหมายทางจิตวิทยาพัฒนาการไว้ว่า “บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ให้อยู่ในขอบข่ายของบุคคลที่อยู่ในวัยของผู้สูงอายุ การกำหนดอายุบุคคลวัยชรา นั้นแม้จะไม่มีเกณฑ์ตายตัว แต่โดยทั่วไปนั้นมักนิยมแบ่งระดับอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งแต่เดิมมีผู้ใช้เกณฑ์ 60 ปี เป็นเกณฑ์ อาจเป็นเพราะสภาพการดำเนินชีวิตและความเจริญทางด้านทางการแพทย์ ทำให้บุคคลโดยเฉลี่ยมีอายุยืนขึ้นเกินกว่าเดิม จึงได้ใช้อายุ 65 ปีแทน”

กฤษยา ดันติผลาชีวะ (2523) ได้ให้ความหมายว่า วัยสูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจ มีมากในวัยนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง ความขยันหมั่นเพียร ความคิดก้าวหน้าลดลง สภาพทางร่างกาย เสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก และนอกจากนี้ยังต้องพบปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกาย และสังคมในวัยสูงอายุด้วย

ลักษณะ ปราณีนรารัตน์ และศิวพร อารีลาภประเสริฐ ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึงบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นความยืดยาวของกาลเวลาที่บุคคลได้มีชีวิตล่วงมาก่อนที่จะเหนื่อยหน่าย และลดถอยความมั่นคงทางสังคม

นิตา ชูโต (2525) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุวัดด้วยจำนวนปีตามปฏิทินของเวลาที่ได้มีชีวิตอยู่แต่การจะจำแนกว่าจำนวนปีเท่าไรนั้น จึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับสังคมนั้น ๆ สำหรับสังคมไทยผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุย่างเข้า 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ของกฎหมายการปลดเกษียณอายุราชการ และตามกฎหมายอื่น

บรรลุ ศิริพานิช (2526) ได้เสนอว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปโดยนับอายุตามปฏิทิน ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันให้เป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดอายุเริ่มต้นของการเป็นผู้สูงอายุ

เชียรศรี วิวิธสิริ (2527) ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่าเป็นช่วงสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ เริ่มประมาณอายุ 60 ปีขึ้นไปจนถึงสิ้นชีวิต

นอกจากการกำหนดอายุ 60 ปีขึ้นไปแล้ว สังคมยังได้กำหนด ลักษณะหน้าที่ และความสลับซับซ้อนของกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคลในสังคมนั้นด้วยทำให้ผู้สูงอายุบางรายที่ยังมีสุขภาพดี ไม่สามารถประกอบอาชีพได้จากข้อกำหนดบางประการของสังคม

ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ของกฎหมายการปลดเกษียณอายุราชการ และตามกฎหมายอื่น

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความสูงอายุ เป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิด และดำเนินต่อเนื่องไปจนถึงอายุขัยของชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยผู้สูงอายุความแก่ความชราภาพ

คนชราหรือผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตซึ่งวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในสังคมเดิมได้กำหนดผู้สูงอายุโดยบทบาทที่บุคคลนั้น ๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักแสดงถึงความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้มักแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

กระบวนการผู้สูงอายุที่มนุษย์จะต้องประสบในช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความสูงอายุ และความชราภาพนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความชราภาพแบบปฐมภูมิ เป็นความสูงอายุหรือความชราภาพที่ต้องเกิดตามธรรมชาติกับทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นลักษณะที่เสื่อมสภาพของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายที่ถูกใช้งานมานานตามอายุของมนุษย์ เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก สายตายาวและฝ้าแก้ว เป็นต้น

2. ความชราภาพแบบทุติยภูมิ เป็นความสูงอายุหรือความชราภาพที่หลีกเลี่ยงได้ด้วยการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญลักษณะของการชราภาพแบบนี้มักเกิดจากการไม่รักษาสุขภาพ การทำงานหนัก การรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่ เป็นต้น นอกจากนี้อาจเกิดจากอาการของโรคบางชนิดที่เป็นสาเหตุให้เกิดการชราภาพแบบนี้ได้

ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุ

นักวิชาการหลายท่าน ได้ศึกษาสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุไว้หลายประการ (สุรกุล เจนอบรม, 2534; และบริบูรณ์ พรพิบูลย์, 2534) พอสรุปได้ดังนี้

การศึกษาภาวะสูงอายุ ได้มีทฤษฎีต่าง ๆ เสนอแนวความคิด และทฤษฎีที่อธิบายปรากฏการณ์ของภาวะสูงอายุในลักษณะของเนื้อหาสาระที่แตกต่างกันไป ทั้งในระดับจุลภาคและมหภาค อย่างไรก็ตามทฤษฎีต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้ยังไม่มีทฤษฎีหนึ่งทฤษฎีใดโดยเฉพาะที่

สามารถอธิบายภาวะสูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุได้อย่างสมบูรณ์ ทั้งทางด้านสรีระ
จิตใจ และสังคม

เนื่องจากเรื่องราวเกี่ยวกับผู้สูงอายุกำลังเป็นที่สนใจกันอย่างกว้างขวางตามจำนวนผู้สูงอายุ
ที่ทวีเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น จึงมีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ จนเกิดเป็นศาสตร์ใหม่ขึ้น
เรียกว่า "พฤฒาวิทยา" โดยได้แบ่งการศึกษาออกไปหลายสาขา เช่น นักชีววิทยาจะศึกษาเกี่ยวกับ
การเปลี่ยนแปลงสภาพของเซลล์ภายในร่างกาย นักสังคมวิทยามุ่งศึกษาความสัมพันธ์ และ
วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุวงการแพทย์ และสาธารณสุขสนใจศึกษาเรื่องสุขภาพการเจ็บป่วย
และการป้องกันโรค เป็นต้น จากการศึกษาผู้สูงอายุตามสาขาต่าง ๆ นี้ทำให้เกิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ
ผู้สูงอายุขึ้นหลายทฤษฎีตามสาขาของการศึกษาซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นทฤษฎีใหญ่ ๆ ได้ 5 กลุ่ม
ได้แก่

1. ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (Biological theory)

ทฤษฎีภาวะสูงอายุทางด้านชีววิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบาย สาเหตุของความ
ชราเชิงชีววิทยา ดังนี้

1.1 ทฤษฎีพันธุศาสตร์ (Genetic theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนชราเกิดขึ้นตาม
พันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง อวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุ และ
ลักษณะนั้นแสดงออกเมื่ออายุมากขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน และเดินหลังค่อม

1.2 ทฤษฎีเนื้อเยื่อ (Collagen theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า สารที่เป็นส่วนประกอบของ
เนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มมากขึ้น และมีการจับตัวกันมากขึ้นทำให้เส้นใยคอลลาเจน (Collagen fiber) หด
สั้นเข้าเมื่อถึงวัยสูงอายุ ทำให้ปรากฏรอยย่นมากขึ้น และตั้งอยู่ตรงบริเวณกระดูก ข้อต่อ ซึ่งจะ
มองเห็นปมกระดูกชัดเจน

1.3 ทฤษฎีทำลายตนเอง (Auto immune theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความชราเกิดจาก
ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง พร้อม ๆ กับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตนเองมากขึ้น ดังนั้น
การสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงจะทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิด
ความเจ็บป่วยได้ง่าย และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

1.4 ทฤษฎีความผิดพลาด (Error catastrophe theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น จะค่อย ๆ เกิดความผิดพลาด และความผิดพลาดนี้จะเพิ่มมากขึ้น จนทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อม และหมดอายุลง

1.5 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free radical theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ภายในร่างกายมนุษย์ และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่มีอนุมูลอย่างอิสระอยู่มากมายตลอดเวลา อนุมูลเหล่านี้จะทำให้ยีนเกิดความผิดปกติ และทำให้คอลลาเจน และอีลาสติน ซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวเกิดขึ้นมาก จนทำให้เสียความยืดหยุ่นไป

2. ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม

ทฤษฎีภาวะสูงอายุทางด้านจิตวิทยาสังคม เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งได้มีนักชราภาพวิทยาสังคมได้เสนอเป็นแนวความคิดและทฤษฎีหลายทฤษฎี ดังนี้

2.1 ทฤษฎีการถดถอย (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ค่อย ๆ ถดถอยออกจากสังคม ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุ และในกลุ่มคนวัยอื่น ๆ ด้วยเพื่อเป็นการลดภาวะกดดันทางสังคมบางประการ

2.2 ทฤษฎีการทำกิจกรรม (Activity theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกาย และจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรม และการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีความรู้สึกว่าคุณเป็นประโยชน์ต่อสังคม

2.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ ก็ต่อเมื่อได้กระทำกิจกรรม หรือปฏิบัติตัวเช่นที่เคยกระทำมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากก็กระทำต่อไป บุคคลใดพอใจชีวิตที่อยู่อย่างสงบ สันโดษ ก็อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างกว้าง ๆ ว่าจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุ และรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

2.4 ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้น เป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มั่นคง หรือท้อแท้หมดหวังสำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตนั้นมีคุณค่า ถ้ามีความมั่นคง ก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผล

ของความสำเร็จากช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเกิดความรู้สึกสุข สงบทางใจ และสามารถยอมรับได้ใน เรื่องความตายว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่ไม่ยอมรับ ก็มีความรู้สึกว่าคุณ นั้นมีโอกาสเล็กน้อย และไม่ต้องทำให้มีชีวิตที่ยาวต่อไปอีก เกิดความท้อถอย สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกว่าคุณนั้นไม่มีคุณค่า และความสามารถที่จะเผชิญกับภาวะสูงอายุลดน้อยลงด้วย

2.5 ทฤษฎีพัฒนาของเพค (Peck's development theory) ทฤษฎีนี้ เชื่อว่าผู้สูงอายุวัย ต้น (55 - 75 ปี) และผู้สูงอายุวัยปลาย (75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันทั้งลักษณะนิสัย และการ ปฏิสัมพันธ์ทางด้านจิตวิทยาสังคม เขามีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาการ 3 ประการ คือ

2.5.1 ในการแยกความแตกต่างของตน กับบทบาทในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภูมิใจตนเอง และความรู้สึกว่าคุณเองมีคุณค่า ขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่การงาน ในทาง ตรงกันข้ามเมื่อเกษียณอายุ บางคนจะมีความรู้สึกว่าคุณค่า แต่ถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจและความมี คุณค่าของงานไม่ได้มาจากตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำหลังเกษียณอายุ ความรู้สึกนั้นก็ยังคงมีอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบปลูกต้นไม้ ก็จะพึงพอใจหลังเกษียณอายุที่จะได้ทำสิ่งที่ต้องการแทนงานอาชีพที่เคย ทำเป็นประจำ

2.5.2 ความสามารถทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ถ้า ผู้สูงอายุนึกถึงสภาพร่างกายยังมีความแข็งแรง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ ลดลง และพยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตก็มีความสุข แต่ถ้าผู้สูงอายุนึกถึงความถดถอยของ ร่างกาย ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และความพอใจลดน้อยลง

2.5.3 การยอมรับว่าร่างกายของตนเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ กับ สภาพร่างกายก่อนสูงอายุ การยอมรับร่างกายตามธรรมชาตินี้ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความตายโดยไม่ รู้สึกหวาดกลัว การยอมรับนี้รวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความตายด้วย ในทางตรงกันข้าม คนที่ยึดติดกับสภาพร่างกายขณะที่อยู่ในวัยที่อายุน้อยกว่า ก็พยายามยืดชีวิตไว้ให้ยาวนานที่สุด โดย ไม่พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ มีความหวาดกลัวกับความตาย

3. ทฤษฎีการจัดระเบียบทางสังคม (Social organization theory)

ทฤษฎีการจัดระเบียบทางสังคม (Social organization theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบาย เกี่ยวกับสมาชิกของสังคม ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมกันอย่างมีระเบียบ

ตามที่สังคมคาดหวังไว้ ทฤษฎีการจัดระเบียบสังคมที่อธิบายผู้สูงอายุในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม

การจัดระเบียบทางสังคม เป็นแนวคิดที่ใช้ร่วมกันกับโครงสร้างทางสังคม จะต่างกันเฉพาะในเรื่องเป้าหมายของแนวความคิด กล่าวคือ ถ้าพิจารณาการจัดระเบียบทางสังคม นักสังคมวิทยามักจะศึกษาเรื่องการจัดระเบียบ (Orders) ซึ่งเป็นเรื่องของสังคมที่มีวิธีการจัดการเพื่อให้สมาชิกรวมกัน และให้ปฏิบัติกันเป็นระยะเวลานาน นักสังคมวิทยาจะศึกษาองค์ประกอบต่าง ๆ (Elements) ซึ่งมีประโยชน์ หรือภาระหน้าที่ต่าง ๆ (Functions) ที่สำคัญที่ทำให้สมาชิกในสังคมยอมรับ และปฏิบัติเป็นระยะเวลานาน จนทำให้สมาชิกรวมกันเป็นกลุ่ม และเป็นสังคมขึ้น ดังนั้นแนวความคิดพื้นฐานที่จะกล่าวต่อไปนี้มีความเกี่ยวข้องกับการจัดระเบียบทางสังคม และโครงสร้างทางสังคมทั้งนี้ ดังต่อไปนี้

3.1 สถานภาพ และบทบาท

หน่วยสังคมที่เล็กที่สุดในการจัดระเบียบทางสังคม ก็คือ สถานภาพ และบทบาท สถานภาพ หมายถึง ตำแหน่ง (Position) ที่บุคคลครองอยู่ ตำแหน่งต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลครองอยู่ถือได้ว่าเป็นชุดของสถานภาพ (Status set) เช่น ผู้สูงอายุ ก. มีชุดของสถานภาพที่ประกอบด้วยการมีสามี ตา พ่อ เกษตรกรผู้อาวุโส ฯลฯ ส่วนบทบาท หมายถึง หน้าที่ที่บุคคลได้แสดงออกมาตามสถานภาพของตน บทบาทแยกได้เป็นบทบาทคาดหวังจากสังคม และบทบาทที่แสดงจริง ทั้งสถานภาพ และบทบาทมีความสำคัญต่อการจัดระเบียบทางสังคมก็เพราะสังคมได้กำหนดว่า บุคคลใดในสังคมควรจะมีบทบาทอย่างไรบ้าง

3.2 ค่านิยมทางสังคม (social value)

ค่านิยมก็มีความสำคัญต่อการจัดระเบียบทางสังคมในด้านที่สมาชิกในสังคมประพฤติปฏิบัติตามที่ตนปรารถนา เป็นเครื่องชี้วัด และแสดงลักษณะความประพฤติของคนในสังคม สมาชิกของสังคม จะมีลักษณะค่านิยมคล้าย ๆ กัน ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้สังคมจัดระเบียบและอยู่ร่วมกัน ไพฑูรย์ เครือแก้ว ณ ลำพูน ได้ให้ความหมายค่านิยมว่า "สิ่ง" ที่คนสนใจ สิ่งที่ปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือกลับกลายมาเป็น สิ่งที่คนถือว่าเป็นสิ่งบังคับต้องทำต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คน "บูชา" ยกย่อง และมีความสุขที่จะได้เห็น ได้ฟัง ได้เป็นเจ้าของ ค่านิยมของ

สังคมจึงเป็นวิถีของการจัดรูปความประพฤติที่มีความหมายต่อบุคคล และเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่นสำหรับยึดถือในการปฏิบัติของคนในสังคม นอกจากนี้ นักสังคมศาสตร์ได้ให้ความหมายของค่านิยมต่าง ๆ กัน แต่พอจะสรุปได้ว่า ค่านิยมเป็นเกณฑ์ในการเลือกพฤติกรรมที่จะทำเป็นเกณฑ์ในใจที่จะใช้ตัดสินใจ ในการเลือกกำหนดการกระทำ และเป็นความเชื่ออย่างหนึ่งที่เป็นสิ่งที่ปรารถนาหรือสิ่งที่ดี เช่น ค่านิยมความกตัญญู และค่านิยมเคารพผู้อาวุโส เป็นต้น ดังนั้นค่านิยมทางสังคมอาจจะหมายถึงสิ่งที่สมาชิกในสังคมส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นสิ่งที่มีค่าควรแก่การกระทำ และเป็นสิ่งที่คอยควบคุมพฤติกรรม ซึ่งเป็นการจัดระเบียบทางสังคม ที่สังคมยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องในภาวะการณ์ต่าง ๆ

3.3 บรรทัดฐานทางสังคม (Social norm)

บรรทัดฐานทางสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาชิกในสังคมเพื่อให้สังคมได้มีการจัดระเบียบ และมีมาตรการที่สังคมยอมรับเป็นหลักในการพิจารณาลงโทษบุคคลที่ฝ่าฝืนบรรทัดฐานทางสังคมนั้นเป็นลักษณะของวัฒนธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดว่าบุคคลควรจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป เช่น ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมจึงได้กำหนดบรรทัดฐาน หรือแนวทางที่สมาชิกในสังคมได้ประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ สังคมได้สร้างบรรทัดฐานไว้ 3 ประการคือ

3.3.1 วิถีประชา (Folkways) เป็นลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์ที่ได้รับการอบรมขัดเกลาจากสมาชิกรุ่นก่อน ๆ นำมาปฏิบัติจนเคยชินเป็นนิสัย เช่น การยกมือไหว้ผู้สูงอายุ จะทำอย่างเป็นอัตโนมัติ

3.3.2 จารีต (Mores) มีลักษณะคล้ายกับวิถีประชา ที่บุคคลมีความประพฤติมาหลายชั่วรุ่นอายุตลอดจนมีความสลับซับซ้อน มีขั้นตอน มีพิธีรีตองมากขึ้น ตลอดจนมีข้อห้ามต่าง ๆ ด้วย เช่น การเลี้ยงดูผู้สูงอายุ และทำบุญอุทิศส่วนกุศลเมื่อถึงแก่กรรม

3.3.3 กฎหมาย (Laws) เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล อะไรควรละเว้น และอะไรต้องทำ ซึ่งได้กำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น กฎหมายมรดกที่ผู้สูงอายุจะมอบให้แก่บุตรธิดาที่เลี้ยงดูตน

การจัดระเบียบทางสังคมจึงจำเป็นต้องมีบรรทัดฐานในระดับต่าง ๆ กัน ใช้เป็นเครื่องพิจารณาผู้ที่ฝ่าฝืนระเบียบทางสังคม เพราะฉะนั้นบรรทัดฐานจึงเป็นกฎหมายทางสังคม ซึ่งมีระดับของการบังคับ หรือลงโทษแตกต่างกัน

3.4 การจัดลำดับช่วงชั้นทางสังคม (Social stratification)

เมื่อพิจารณาการจัดลำดับช่วงชั้นทางสังคมก็คือการศึกษาการจัดระเบียบทางสังคมอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ก็เนื่องจากว่าสังคมได้มีการจัดลำดับช่วงชั้นทางสังคมให้สมาชิกได้ยึดถือปฏิบัติกันสืบมา สิ่งที่เห็นความแตกต่างของการจัดลำดับช่วงชั้นก็คือ สถานภาพที่สูง และที่ต่ำกว่ากัน ซึ่งมีอยู่ 3 ประเภทด้วยกัน คือ

3.4.1 ระบบวรรณะ (Caste system) ซึ่งพบในสังคมอินเดีย สมาชิกที่เกิดมาจะต้องอยู่ในวรรณะนั้นตั้งแต่เกิดจนตาย การจัดระเบียบก็เกิดขึ้นได้เอง เพราะทุกคนยอมปฏิบัติตามระบบวรรณะ

3.4.2 ระบบฐานันดร (Estate system) ระบบที่เข้มงวดน้อยกว่าระบบวรรณะเป็นระบบที่พบกันในยุโรป เน้นที่สถานภาพของบุคคลที่มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน ฐานันดร ที่พบ ได้แก่ ขุนนาง นักบวช พ่อค้า และสามัญชน

3.4.3 ระบบชนชั้น (Class system) ระบบที่เปิดโอกาสให้คนมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ โดยอาศัยความสามารถอย่างเต็มที่ แบ่งได้เป็น 3 ชั้น คือ ชั้นสูง ชั้นกลาง และชั้นต่ำ โดยปกติกำหนดว่าบุคคลจะอยู่ในชั้นใดนั้นพิจารณาจากอาชีพ ระดับการศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม ฯลฯ สำหรับผู้สูงอายุนั้น บางครั้งนักวิชาการได้จัดให้เป็นชนชั้นทางสังคมหนึ่งด้วย และมีความแตกต่างระหว่างชนชั้นของผู้สูงอายุด้วย

3.5 สถาบันทางสังคม (Social institutions)

การที่มนุษย์มาอยู่รวมกันเป็นสังคมขึ้นนั้น มนุษย์ต้องการการอยู่รวมกันอย่างสงบสุข ทำให้สังคมต้องกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มว่าควรเป็นอย่างไร เช่น สมาชิกควรจะมีสถานภาพและบทบาทอย่างไร ควรจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ควรจะมีระเบียบ หรือกฎเกณฑ์ปฏิบัติอย่างไร เป็นต้น เราเรียก "ระเบียบ หรือแนวทางปฏิบัติที่สังคมกำหนดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของสมาชิกและสมาชิกได้ยอมรับปฏิบัติกันมาเป็นระยะเวลาอนันต์ ทำให้สังคมมีความเป็น

ระเบียบและอยู่รอดได้ "ว่า" สถาบันทางสังคม" จะเห็นได้ว่าสถาบันทางสังคมมีความจำเป็นสำหรับสังคมเพื่อทำหน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในสังคม ไม่ว่าจะเป็น เด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ตลอดจนควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกด้วย เพื่อให้สังคมมีระเบียบ และดำเนินต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด อย่างน้อยเราสามารถพิจารณาองค์ประกอบได้ 4 อย่าง คือ

3.5.1 สถาบันทางสังคมจะต้องกำหนดหน้าที่ของสถาบันนั้นอย่างชัดเจน เช่น สถาบัน ครอบครัวได้ทำหน้าที่ในการผลิตสมาชิก อบรมขัดเกลาสมาชิก ผลิตอาหาร และการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นต้น

3.5.2 สถาบันทางสังคมจะต้องกำหนดแบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิก ในสถาบันนั้นได้ปฏิบัติ เช่น สถาบันครอบครัวก็มีแบบแผนพฤติกรรมในด้านการสมรส ระบบเครือญาติ และระบบความกตัญญู เป็นต้น

3.5.3 สถาบันของสังคมจะมีบุคคลต่าง ๆ เป็นคนดำเนินงานของสถาบันนั้น เช่น สถาบันครอบครัวจะมี ปู่ ย่า พ่อ แม่ และบุตรหรือตา ยาย พ่อ แม่ และบุตร

3.5.4 สถาบันทางสังคมจะต้องมีศูนย์ดำเนินการในลักษณะของวัตถุ เช่น สถาบันครอบครัว ได้แก่ บ้าน

ดังนั้นแนวความคิดการจัดระเบียบทางสังคมดังกล่าว เมื่อนำมาศึกษาภาวะสูงอายุจะต้องพิจารณาถึงผู้สูงอายุมีสถานภาพ บทบาท ค่านิยม บรรทัดฐาน การจัดลำดับช่วงชั้น และการเป็นสถาบันในปัจจุบัน

4. ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

แนวความคิดเกี่ยวกับสังคมอีกแนวความคิดหนึ่ง ซึ่งก็ถือว่ามีความสำคัญ และมีความหมายต่อสังคมมากก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทั้งนี้เนื่องจากการที่มนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคม แม้ว่าจะมีการจัดระเบียบทางสังคม และควบคุมทางสังคม สังคมจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาของโลก ระเบียบกฎเกณฑ์บางอย่างอาจจะเหมาะสมกับสมาชิกรุ่นปัจจุบัน แต่บางอย่างผู้สูงอายุไม่ยอมรับ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา ในปัจจุบันสังคม ต่าง ๆ ได้มีการติดต่อสื่อสารถึงกัน เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ และการกระทำ

ระหว่างกันทั่วโลก นอกจากนี้ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ย่อมจะมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และการปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน และอนาคตด้วย

โรเจอร์ส (Rogers, 1969) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคม คือ "กระบวนการซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในโครงสร้างและหน้าที่ของระบบสังคม" การเปลี่ยนแปลงนั้นต้องเปรียบเทียบความแตกต่างจากระยะเวลาหนึ่ง เปลี่ยนแปลงไปอีกระยะหนึ่ง (Over some periods of time) ฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงทางสังคมก็คือ การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทางสังคม แต่อาจจะเปลี่ยนแปลงบางส่วนในสังคม เช่น พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลาน เปลี่ยนแปลงไปในครัวเรือนในหมู่บ้าน นอกจากนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ ได้แก่ เครื่องแต่งกาย เนื้อหา แต่ความสัมพันธ์ทางสังคมยังคงเดิม ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทางสังคม จะมีลักษณะที่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และหน้าที่ในระบบสังคม หรือการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้กระบวนการของความสัมพันธ์ และการกระทำระหว่างกันเปลี่ยนไป

ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมสามารถมองได้หลายประเด็น ซึ่งสามารถนำไปศึกษาผู้สูงอายุได้ กล่าวคือ

4.1 จำนวนของการเปลี่ยนแปลง (Amount of a change) เน้นที่ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงนั้นสำคัญมาก หรือน้อย และความีปริมาณการเปลี่ยนแปลงมาก หรือน้อย เป็นการวัดจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

4.2 ระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลง (Duration of a change) เน้นที่ระยะเวลาว่า ใช้เวลา ในการเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้า ๆ หรือฉับพลัน กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงที่ใช้เวลามากจะแตกต่างกับการเปลี่ยนแปลงโดยฉับพลัน

5. ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงต่างวัฒนธรรม

คาวกิล (Cowgill, 1972) ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุเชิงแนวคิดทฤษฎีต่างวัฒนธรรม (Cross-culture perspective) ในท่ามกลางของสังคมที่เปลี่ยนไปสู่ความทันสมัย (Modernization) ได้พบปรากฏการณ์ทางสังคมเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุที่มีทั้งเป็นสากล (Universals) และผันแปร (Variations) ไปตามแต่ละสังคม และวัฒนธรรม กล่าวคือ

5.1 ปรัชญาการมองสังคมที่เป็นสากลเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุซึ่งสามารถพบเห็น และเป็นความจริงในทุก ๆ สังคม ดังต่อไปนี้

- 5.1.1 ผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มน้อย (Minority) ในสังคม
- 5.1.2 ผู้สูงอายุสตรี มีจำนวนมากกว่าบุรุษ
- 5.1.3 สตรีหม้ายสูงอายุ เป็นกลุ่มประชากรที่สัดส่วนสูงในสังคม
- 5.1.4 ผู้สูงอายุจะได้รับการปฏิบัติจากสังคมแตกต่างจากบุคคลอื่น
- 5.1.5 ผู้สูงอายุมักเป็นผู้มีบทบาทให้คำปรึกษา หรือควบคุมการดำเนินงานที่ไม่ใช่กำลัง และมักสนใจอยู่เรื่องของกลุ่มทางสังคมมากกว่าผลิตทางเศรษฐกิจ
- 5.1.6 ผู้สูงอายุมักจะมีบทบาทเป็นผู้นำทางการเมือง และกิจกรรมทางด้านพลเรือน อื่น ๆ
- 5.1.7 จารีต (Mores) เป็นตัวกำหนดความรับผิดชอบที่สำคัญระหว่างผู้สูงอายุ และบุตร
- 5.1.8 สังคมเห็นคุณค่าของชีวิต และแสวงหามาตรการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ยืนนาน แม้จะเป็นชีวิตในวัยชราก็ตาม

5.2 ปรัชญาการมองสังคมที่เกี่ยวกับภาวะสูงอายุ ซึ่งอาจผันแปรไปตามแต่ละสังคม หรือชุมชนแตกต่างกันไป ท่ามกลางการเปลี่ยนไปสู่ความทันสมัย มีดังต่อไปนี้

- 5.2.1 ในสังคมดั้งเดิม (Primitive societies) ผู้สูงอายุมีอายุน้อยกว่าผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่ (Modern societies)
- 5.2.2 ในสังคมสมัยใหม่การเป็นผู้สูงอายุถูกกำหนดจากอายุเป็นประการสำคัญ แต่ในสังคมดั้งเดิม และสังคมแบบอื่น ๆ ถูกกำหนดโดยปัจจัยอื่น ๆ เช่น การเป็นปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น
- 5.2.3 การมีชีวิตยืนยาว (Longevity) มีความสัมพันธ์โดยตรงและอย่างมีนัยสำคัญกับระดับของการเปลี่ยนไปสู่ความทันสมัย
- 5.2.4 สังคมสมัยใหม่จะมีสัดส่วนของประชากรสูงอายุ มากกว่าสังคมแบบอื่น

5.2.5 สังคมสมัยใหม่จะมีสัดส่วนของประชากรสูงอายุสตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสตรีหม้ายสูงกว่าสังคมแบบอื่น ๆ

5.2.6 สังคมสมัยใหม่จะมีสัดส่วนของประชากรผู้เป็นปู่ ย่า ตา ยาย หรือทวด มากกว่า สังคมแบบอื่น ๆ

5.2.7 ผู้สูงอายุมีสถานภาพสูงในสังคมดั้งเดิม แต่มีสถานภาพต่ำกว่า และไม่แน่ชัดในสังคมสมัยใหม่

5.2.8 ในสังคมดั้งเดิมผู้สูงอายุมักจะดำรงตำแหน่งสำคัญทางการเมือง และเศรษฐกิจ แต่ในสังคมสมัยใหม่ผู้สูงอายุส่วนน้อยที่ได้ดำรงตำแหน่งดังกล่าว

5.2.9 ในสังคมดั้งเดิมที่มีการเคารพนับถือ หรือบูชาบรรพบุรุษ ผู้สูงอายุจะมีสถานภาพสูง

5.2.10 หากประชากรผู้สูงอายุมีสัดส่วนน้อย เมื่อเทียบกับประชากรแล้ว ผู้สูงอายุจะมีสถานภาพสูง และสถานภาพต่ำลงเมื่อจำนวน และสัดส่วนเพิ่มขึ้น

5.2.11 เมื่อสังคมมีอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น สถานภาพของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลง ในระดับต่ำ ซึ่งจะเป็นแนวโน้มที่สูงขึ้น

5.2.12 ความมีเสถียรภาพในที่อยู่อาศัยทำให้ผู้สูงอายุ มีสถานภาพสูงขึ้น แต่ การไม่มีเสถียรภาพในที่อยู่อาศัย หรือการย้ายถิ่น มักจะทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุต่ำลง

5.2.13 ในสังคมชนบทผู้สูงอายุมีสถานภาพ สูงกว่าในสังคมเมือง

5.2.14 ในสังคมสมัยก่อนมีการศึกษาเล่าเรียน (Pre-literate societies) ผู้สูงอายุมักจะมีสถานภาพสูง แต่เมื่อระดับการศึกษาเล่าเรียนในสังคมสูงขึ้น สถานภาพมีแนวโน้มลดต่ำลง

5.2.15 ในสังคมที่ผู้สูงอายุสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อสังคมผู้สูงอายุมักมีสถานภาพสูง แต่อย่างไรก็ดีข้อสรุปดังกล่าวยังขึ้นอยู่กับระบบค่านิยมของสังคม และกิจกรรมของผู้สูงอายุด้วย

5.2.16 การเกษียณอายุการทำงานเป็นปรากฏการณ์สมัยใหม่ และส่วนใหญ่ พบในสังคมสมัยใหม่ที่มีการผลิตสูง (Modern high productivity societies)

5.2.17 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสูงในสังคม ซึ่งมีครอบครัวแบบขยาย (Extended family) และมีแนวโน้มของการมีสถานภาพต่ำลงในสังคม ซึ่งนิยมการมีครอบครัวเดี่ยว (Nuclear family) และการแต่งงานแบบที่แยกอยู่ต่างหาก (Neolocal marriage)

5.2.18 เมื่อสังคมทันสมัยขึ้น ความรับผิดชอบในการจัดการบริการด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความต้องการพึ่งพา บริการดังกล่าวจะเปลี่ยนแปลงจากหน้าที่ของครอบครัวมาเป็นภาระหน้าที่ของรัฐ

5.2.19 ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปสู่ความทันสมัย ผู้สูงอายุมีภาวะความเป็นผู้นาลดน้อยลง

5.2.20 ในสังคมดั้งเดิมบทบาทของสตรีหม้ายสูงอายุ มักเป็นบทบาทสืบทอดกันมาอย่างชัดเจน (Ascribed roles) แต่เมื่อสังคมทันสมัยขึ้นบทบาทเช่นนั้นจะมีความชัดเจนน้อยลง

5.2.21 ค่านิยมแบบปัจเจกบุคคลนิยม (Individualistic value system) ตามแบบแผนของสังคมตะวันตก มักจะทำให้สถานภาพ และเสถียรภาพของผู้สูงอายุลดน้อยลง

5.2.22 ในสังคมชนบท การถดถอยจากสังคมหรือการแยกตัวอยู่ตามลำพัง (Disengagement) มีใช้ลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ แต่เมื่อสังคมมีระดับของการเป็นสังคมสมัยใหม่ขึ้น การแยกตัวอยู่ตามลำพังของผู้สูงอายุมักสูงขึ้น

กระบวนการเปลี่ยนแปลงของการสูงอายุ

นิตา ชูโต (2525) ได้เขียนไว้ในงานวิจัยเรื่อง “คนชราไทย” ได้แบ่งเกณฑ์ในการพิจารณาได้โดยสรุป 3 ด้านคือ

1. ความเสื่อมถอยของร่างกาย เวลาของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับการเจริญ และเสื่อมถอยของร่างกาย ดังนั้นเมื่อมีอายุมากขึ้นจนสังขารเริ่มเสื่อมถอยลงก็เรียกว่าเริ่มแก่

2. การแบ่งช่วงอายุแต่ละวัย เป็นการพิจารณาตามแนวคำสอนในพุทธศาสนา ช่วงแรกคือวัยเด็ก หรือปฐมวัย อายุระหว่าง 1-25 ปี อันเป็นวัยที่ต้องขวนขวายหาความรู้ และศึกษาเล่าเรียน ช่วงที่ 2 คือวัยผู้ใหญ่ หรือมัชฌิมวัย ประมาณ 25-50 ปี อันเป็นวัยที่ต้องประกอบอาชีพ สะสมทรัพย์สมบัติ และช่วงเวลาที่ 3 ช่วงปัจฉิมวัยอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต สังขารเริ่มเสื่อม

ถอยทรุดโทรม เป็นวัยที่ควรหาความสุขให้แก่ชีวิต และการสงบสติอารมณ์ ดังนั้นคนชรา หรือผู้สูงอายุจึงเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงสุดท้ายของมนุษย์นั่นเอง

3. หน้าที่ และกิจกรรมทางสังคม ในขณะที่สังคมกำหนดกฎเกณฑ์ของสภาพว่า “คนชรา” หรือผู้สูงอายุเป็นอย่างไรนั้นเป็นอย่างไร อายุเท่านั้นเท่านั้นเรียกว่า “ชรา” แล้ว เมื่อบุคคลผ่านขบวนการไปถึงจุดที่สังคมกำหนด การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจแล้วอารมณ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจากสภาพของสังขาร และสังคม ทำให้พฤติกรรมผิดแผกไปจากกลุ่มอื่น ๆ ก็เป็นเครื่องชี้ถึงการชราภาพทางด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้านเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุบางรายที่ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ก็สามารถดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีความสุข ในผู้สูงอายุบางรายที่ไม่ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ ทำให้มีผลต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทั้งนี้ยังส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะของความเสื่อมทั่วร่างกาย ความสามารถในการทำงานของระบบต่าง ๆ จะลดน้อยลง เช่น ประสิทธิภาพในการสั่งงานของสมองลดลง ทำให้ความจำเสื่อม การหายใจจะช้าลงบางครั้ง จะเหนื่อยง่าย วิงเวียนเป็นลมบ่อย ๆ ผิวหนังจะเหี่ยวย่น กระดูกจะเปราะหักง่าย และการเห็นการได้ยินลดลง เป็นต้น (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2526) จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนี้เองมีผลทำให้ผู้สูงอายุทำงานได้น้อยลงหรือทำไม่ได้เลย และในผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยร่วมด้วยก็จะทำให้เกิดปัญหามากในด้านเศรษฐกิจ เพราะไม่มีรายได้หรือมีรายได้ไม่แน่นอน ในฐานะที่ผู้สูงอายุได้เคยทำประโยชน์ให้แก่สังคมมาก่อน เมื่อครั้งยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือวัยทำงาน สังคมควรที่จะได้มีการตอบแทนบุญคุณผู้สูงอายุเหล่านี้ เพื่อให้พวกเขาอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในช่วงเวลาของชีวิตที่เหลืออยู่ โดยให้การช่วยเหลือในเรื่องของปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค หรือการรักษาพยาบาล (ดุสิต สุนทรานู, 2525) เป็นอย่างน้อย ซึ่งอาจทำได้ในรูปแบบของสวัสดิการต่าง ๆ ทั้งในภาครัฐ และเอกชน

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

ในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุในสังคมไทย มีสถานภาพทางสังคมสูง ได้รับการเคารพ ยกย่องนับถือ โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในสังคมไทยมักมีอาชีพเกษตรกรรม และมักจะอาศัยอยู่ในภูมิลำเนาเดิมของตนพร้อมกับบุตร ซึ่งตั้งครอบครัวอยู่ภายในบริเวณเดียวกัน ถือเป็นลักษณะของครอบครัวขยาย แต่ในปัจจุบันโครงสร้างของครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากที่ดินมีจำกัด ทำให้คนวัยหนุ่มสาว และวัยทำงาน อพยพเข้ามาทำงานตามเมืองใหญ่ ๆ หรือต่างประเทศ โดยเฉพาะแถบตะวันออกกลาง และได้ทิ้งให้ผู้สูงอายุอยู่ในชนบทตามลำพัง หรืออยู่กับเด็ก ๆ ทำให้ขาดความอบอุ่น เพิ่มภาระแก่ผู้สูงอายุ และประสบกับความยากลำบาก (วีรสิทธิ์ สิทธิไศรย์, 2533) เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน หรือสภาพร่างกายไม่อำนวยให้ทำงานได้ หรือไม่สามารถหางานทำได้ทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมลดลง ผู้สูงอายุยังคงต้องการการยอมรับจากสมาชิกในครอบครัว และสังคม แต่การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น ทำให้ความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ซ้ำลง ความสามารถในการแสวงหามิตรใหม่มีจำกัด เพราะผู้สูงอายุตามไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกรงถูกรังเกียจ ถูกปฏิเสธ และถูกหัวเราะเยาะจากผู้ที่มียุคน้อยกว่า (ปาหนัน บุญหลวง, 2523)

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ

สำหรับสภาพเศรษฐกิจในวัยสูงอายุถือเป็นปัญหาสำคัญ แม้ว่าจะมีผู้สูงอายุที่มีเศรษฐกิจดีก็ตาม แต่ก็มีเพียงจำนวนน้อยเท่านั้น และมักจะอยู่ในเมือง สำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบทดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าทำงานในภาคเกษตรกรรมเสียเป็นส่วนใหญ่ซึ่งให้ผลตอบแทนต่ำ จากการศึกษาพบว่า มีเพียงร้อยละ 8 เท่านั้นที่ผู้สูงอายุมีรายได้สูงกว่า 3,000 บาท/เดือน และมีถึงร้อยละ 60 ที่มีรายได้ต่ำกว่า 500 บาท/เดือน หรือไม่มี รายได้ (นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์, 2530)

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และเศรษฐกิจนี้ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคมเป็นอย่างมาก สำหรับผู้สูงอายุที่มีฐานะดีก็ จะไม่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนี้ แต่โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไทยนั้นยากจน สังคมต้องให้การช่วยเหลือในเรื่องสวัสดิการต่าง ๆ ที่เหมาะสม สวัสดิการจะออกมาในรูปของการจัดการช่วยเหลือทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2537)

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เศรษฐกิจ และสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ในเรื่องของจิตใจ และอารมณ์ได้ ไม่ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง (กมลมา แสงสีทอง, 2524) นอกจากนี้ยังเป็นช่วงของการหยุดงานประจำที่เคยทำ ต้องจากสถานที่คุ้นเคย ซึ่งยังคงมีความผูกพันอยู่ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2526) เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ท้อแท้ มีปมด้อย หงุดหงิดระแวงว่าจะถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นใจในตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ต้องพึ่งผู้อื่นอยู่เสมอ เกิดความสงสารตัวเอง โกรธตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองบกพร่องหรือไม่สมประกอบ ในผู้สูงอายุที่ต้องสูญเสียชีวิตคู่ก็จะมีผลต่อภาวะของจิตใจ และอารมณ์เป็นอย่างมาก เพราะขาดผู้ใกล้ชิด ขาดคู่คิด ขาดเพื่อนคุยที่รู้จักกัน และเข้าใจกันด้วยดีมาตลอดเป็นระยะเวลายาวนาน (นิศา ชูโต, 2525) การสูญเสียนี้เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกอ้างว้าง ว้าเหว่ เดียวดาย มีผลถึงการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานช้าลง การปรับตัวทางด้านจิตใจ และอารมณ์ในผู้สูงอายุแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามความสามารถ และการยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมถึงระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และการเตรียมตัวรับสภาพการเข้าสู่วัยชรา ในผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ และอาศัยอยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุขตามสมควร ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข แต่ก็มีผู้สูงอายุบางส่วนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ในสภาพการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ รวมทั้งอาจจะมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจร่วมด้วยก็จะทำให้เขาเหล่านั้นขาดที่พึ่งทางใจ ต้องการได้รับความสนใจดูแลเอาใจใส่จากผู้อื่น และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของเขา ครอบครัว และสังคมควรจะเข้าใจพวกเขา และยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยนี้ด้วย และผู้ที่เข้าใจได้ดีก็คือ ผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันนั่นเอง เพราะมีสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เหมือนกัน ดังนั้น การจัดให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยกัน ได้อาศัยอยู่ร่วมกันสามารถลดปัญหาทางด้านจิตใจ และอารมณ์ลงได้ เช่น จัดให้มีสถานสงเคราะห์คนชรา ชุมชนผู้สูงอายุ เป็นต้น

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้านทั้งในเรื่องส่วนตัว และสังคมซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดปัญหาตามมาหลาย ๆ ด้าน

ด้านเศรษฐกิจ สภาพเศรษฐกิจในวัยสูงอายุถือเป็นปัญหาสำคัญเนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่ต้องออกจากการทำงาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ทำงานในภาคเกษตรกรรม ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีเงินออม ทำให้ขาดรายได้ที่จะมาเลี้ยงดูตนเอง และครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

ด้านครอบครัว ในปัจจุบันนี้ลักษณะของครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น จากสภาพของเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นกลุ่มคนที่ครอบครัว และสังคมให้ความสำคัญน้อยลงรวมถึงการพัฒนาประเทศนั้นเป็นการพัฒนาทางวัตถุมากกว่าจิตใจ ทำให้ค่านิยมดั้งเดิมเกี่ยวกับการเคารพผู้อาวุโสลดน้อยลง เกิดความไม่เข้าใจกันอันเป็นช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานต่างฝ่ายต่างยอมรับกันไม่ได้ จากสภาพการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสนใจ เอาใจใส่จากครอบครัวทั้งด้านร่างกาย และจิตใจน้อยลง

ด้านสังคม และวัฒนธรรม ผู้สูงอายุจะออกจากงานเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมตามที่สังคม และกฎระเบียบต่าง ๆ ได้กำหนดไว้ นั่นก็คืออายุ 60 ปี โดยประมาณ ทำให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อนขาดคู่คิด นอกจากนี้การแพร่กระจายของวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาสู่สังคมไทยทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างค่านิยม และพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้เยาว์ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถยอมรับได้ (วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์, 2533)

ด้านสุขภาพอนามัย และสุขภาพจิต วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในลักษณะของความเสื่อมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายลดลง เช่น การมองเห็น การได้ยินลดลง การปวดเข่า ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขให้กลับคืนมาได้ นอกจากป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงต่อปัญหานั้นเพิ่มขึ้น นอกจากสุขภาพทางกายแล้วก็จะมีปัญหาสุขภาพจิตร่วมด้วยได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน และบุคคลรอบข้าง ทำให้มีอาการท้อแท้ ซึมเศร้า และมีอารมณ์แห่งการสูญเสีย

การเปลี่ยนแปลงความต้องการของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกาย เศรษฐกิจสังคม อารมณ์ และจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุในวัยนี้มีความต้องการในหลาย ๆ ด้าน

1. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุวัยนี้เป็นวัยที่พ้นจากวัยทำงานทำให้ขาดรายได้ จึงมีความต้องการรายได้มาจุนเจือตนเองและครอบครัว
2. ความต้องการในเรื่องของที่ผู้อาศัย ในวัยทำงานผู้สูงอายุในสังคมไทยส่วนใหญ่ทำงานในภาคเกษตรกรรม และมักจะมีอาชีพรับจ้างในภาคเกษตรกรรมด้วย ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยบ่อย ๆ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงไม่มีที่อยู่อาศัย
3. ความต้องการด้านสุขภาพอนามัย จากการที่มีวัยสูงอายุมีการเสื่อมของร่างกายความสามารถในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะลดน้อยลงจึงมีความต้องการการดูแลในเรื่องสุขภาพอนามัย จากบุคคลใกล้ชิดมากขึ้น
4. ความต้องการด้านการงาน ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่จะยังคงถือว่าการทำงานมีความหมายสำหรับตนเอง เพราะเป็นที่มาซึ่งรายได้ และให้ความรู้สึกที่ว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม จึงยังคงต้องการทำงานด้วยตนเอง เท่าที่สามารถจะทำได้ตามความสามารถของร่างกาย
5. ความต้องการความรัก ความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ผู้สูงอายุในสังคมไทยยังมีความคิดว่าตนควรได้รับความเคารพยกย่องจากผู้อ่อนอาวุโสกว่า ต้องการได้รับความรัก ความอบอุ่น ความสนใจ และเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง
6. ความต้องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นรายบุคคล ผู้สูงอายุยังคงต้องการเพื่อนคู่คิดอยู่ โดยเฉพาะในผู้ที่เป็นหม้ายก็ต้องการเพื่อนคู่คิดที่เข้าใจสนใจรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ภาวะสูงอายุเป็นพัฒนาการของชีวิตมนุษย์ที่ต้องดำเนินไปตามกาลเวลาในวัยนี้จะมี การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ถ้ามีการปรับตัวที่เหมาะสมจะทำให้พัฒนาการของผู้สูงอายุเป็นไปด้วยดี แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าปรับตัวไม่เหมาะสมจะทำให้พัฒนาการในวัยสูงอายุเกิดปัญหาขึ้นได้บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้นั้นจะเป็นคนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียว ซึ่งจะเป็นบุคคลที่อดีตไม่ได้รับความสมหวังในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ ประสบความล้มเหลวในชีวิตที่ผ่านมา ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าคุณเองโดดเดี่ยวมีทัศนคติที่ไม่ดี ต่อคนอื่น คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ที่จะมีชีวิตอยู่อีกแล้ว สำหรับบุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้นจะเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีเหตุผล ยอมรับความจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนอกจากนี้ยังต้องมีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ ๆ ในผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ถือว่าเป็นการ

เปลี่ยนแปลงที่สำคัญอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ และถือว่าเป็นสิ่งเร้า หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงต้องมีการปรับตัวที่เหมาะสม เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

จากแนวคิดเรื่องการปรับตัวของผู้สูงอายุดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าการปรับตัวของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ยากลำบาก ความเครียดด้านจิตใจที่เกิดจากการปรับตัวล้มเหลวส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก การสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก นับตั้งแต่ความสูญเสียทางร่างกายสูญเสียบทบาท และสถานภาพคู่สมรส ตลอดจนหน้าที่การงาน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลต่าง ๆ ในสังคม นับตั้งแต่ แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และครอบครัว เป็นต้น ซึ่งการปรับตัวของผู้สูงอายุจะสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว นิสัยดั้งเดิม ตลอดจนการยอมรับ ตระหนักถึงสภาพการสูญเสียที่เกิดขึ้น และผลของความเปลี่ยนแปลงที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป

นอกจากองค์ประกอบต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีส่วนส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุได้ยิ่งขึ้น เช่น สภาพความเสื่อมของร่างกายความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม การประสบความสำเร็จในการปรับตัวต่อภาวะวิกฤตต่าง ๆ ที่ผ่านมา จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจต่อการมีชีวิตอยู่ และเกิดความมั่นคงในจิตใจ นอกจากนี้การมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528) และการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความสุขที่สุดวัยหนึ่ง

การเปลี่ยนแปลงในการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเสื่อมถอยของร่างกาย และจิตใจ มีข้อจำกัดของร่างกายทำให้ขาดความคล่องตัวในการคิด การทำ การสื่อสาร ดังนั้นภาระหน้าที่ และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลงไป (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2524) การเกษียณอายุ หรือการออกจากงานของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น ในผู้สูงอายุเพศหญิงเมื่อบุตรได้แยกครัวเรือนไปแล้วก็ยังมีเวลามากขึ้น หากไม่ได้ใช้เวลาในการสมาคมกับเพื่อน หรือญาติผู้สูงอายุบางท่านก็จะใช้เวลา นั่งและปล่อยความคิดไป บางคนใช้เวลานั่งในสวนสาธารณะนาน ๆ บางคนใช้เวลาในห้องสมุด หรือบางคนชอบนั่งสูบบุหรี่โดยปล่อยความคิด และไม่ยอมพูดกับผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางฝูงชน ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความคิดเห็น และตระหนักถึงความจำเป็นในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ จึงได้มีผู้ศึกษาในทางวุฒิวิทยา (Gerontology) หลายท่าน เช่น Monroe กล่าวถึงการจัดศูนย์

สำหรับจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งควรจะมีกิจกรรมนันทนาการ เช่น เกม กีฬา มีห้องอ่านหนังสือ ห้องอาหาร ภายภาพบำบัด และมีสถานพยาบาลพร้อมกับมีนักสังคมสงเคราะห์ให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาใช้บริการเพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญสำหรับคนทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ การที่ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทำให้นั้นยังคงมีบทบาท และสถานภาพ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงบทบาทจะทำให้พฤติกรรมของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วย อาจเนื่องมาจากการสูญเสียสถานภาพ ซึ่งถูกกำหนดโดยโครงสร้างของสังคม เช่น การออกจากงานการเกษียณอายุ ทำให้อำนาจหน้าที่ บทบาท การได้รับการยกย่องจากสังคมลดน้อยลง และยิ่งสูญเสียบทบาทมากเท่าใดกิจกรรมที่จะเข้าไปร่วมก็ยิ่งน้อยลง ดังนั้น จึงควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย และจิตใจ กิจกรรมนั้นควรให้เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวบ้าง ไม่ใช่กำลังมากเกินไป และต้องไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้าง และสภาพของร่างกาย การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจ และความสามารถรวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย การทำงานอดิเรกที่ผู้สูงอายุชอบจะช่วยให้เกิดการปรับตัวทั้งร่างกาย และจิตใจ

เทเลอร์ (Taylor, 1992) ได้แบ่งกิจกรรมของผู้สูงอายุไว้หลายด้าน คือ

อาชีพะบำบัด (Occupation therapy) เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้น อาชีพะบำบัดไม่ใช่การเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพ ลักษณะกิจกรรมที่ทำได้แก่ งานแกะสลัก งานฝีมือ งานช่างไม้ และการทำสวน

นันทนาการบำบัด (Recreation therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้มนุษย์ทุกคนให้มีร่างกาย จิตใจที่แจ่มใส เซลเย่ (Selye, 1978) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลินไม่ฟุ้งซ่าน และยังช่วยจัดความยุ่งยากที่น่าเบื่อหน่ายต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การวาดรูปทำงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูกีฬา พบปะสังสรรค์ เดินรำ เป็นต้น

กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Bibles therapy) เป็นการใช้หนังสือเพื่อการป้องกันหรือรักษา มีการนำคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือมาใช้ในการป้องกันความแปรปรวนของ

อารมณ์ และพัฒนาให้เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และเป็นการส่งเสริมให้ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตนเองนอกจากนี้จะช่วยทำให้เขาทราบความเป็นไปของโลกทันต่อเหตุการณ์ และนอกจากนั้นการอ่านหนังสือยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน และทำให้เกิดการเรียนรู้ และความชำนาญในเรื่องอื่น ๆ

กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical exercise) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การออกกำลังกายจะทำให้อายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของสภาพร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวดี ความดันโลหิตลดลง และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง ยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และเสริมสร้างสมรรถภาพของการหายใจที่ดีด้วย ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่ดี

กิจกรรมทางศาสนา (Religion activity) ศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตึงเครียดแก้ปัญหาในเรื่องชีวิตนำไปสู่ความสุข โดยเฉพาะในสังคมไทยศาสนาจะมีผลต่อผู้สูงอายุอย่างมาก ช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะได้สั่งสอนในเรื่องวิถีสงสาร ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ จึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยมตลอดจนแรงจูงใจ และบุคลิกภาพบางประการ (พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์, 2542)

กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Volunteering) เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าต่อสังคมใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่นการเป็นพ่อแม่บุญธรรม (Foster parent) การร่วมกิจกรรมเพื่อสงเคราะห์ชุมชนอาสาสมัครต่าง ๆ ผู้สูงอายุนั้นทำงานโดยไม่คำนึงถึงผลผลิต และผลตอบแทนจากการที่จะทำให้ตนเองมีบทบาทมากกว่าการอยู่อย่างไม่มีอะไรจะทำ

จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมมากมายที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทดแทนบทบาทที่สูญเสียไปของผู้สูงอายุ การแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโดยการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ และมีประโยชน์ต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

1.1 ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความสามารถในการดูแลตนเอง และมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ดี และมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาน้อย

1.2 งานอดิเรก หมายถึง วิธีทางในการใช้เวลาทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ นอกเหนือไปจากหน้าที่การงานประจำ หรือเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน แก่ผู้กระทำโดยตรง บทบาท และกิจกรรมใดก็ตาม ที่บุคคลถูกผลักดันให้เลิกกระทำ จะต้องมีการใหม่ขึ้นมาทดแทน และกิจกรรมหนึ่งที่ถูกเลือกเข้ามาคืองานอดิเรก

1.3 สุขภาพ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาสุขภาพที่ทรุดโทรมลง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการต้องพึ่งพิงผู้อื่น สิ่งนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไป และมีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุด้วย

2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัญหาเศรษฐกิจเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุ ทำให้รายได้ลดน้อยลง ส่งผลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง ทางด้านสุขภาพ และส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

3. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ ทำให้ต้องเสียบทบาทในการทำงาน ผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังครอบครัว หาบบทบาทใหม่ให้กับตนเอง ด้วยการเป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือดูแลหลานภายในบ้าน หากความสัมพันธ์ในครอบครัวดี จะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนด้านความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลภายนอก หรือสังคมนั้น เบอร์กแมน (Berkman, 1979) ได้ทำการศึกษาผู้สูงอายุจำนวน 7,200 คน เป็นเวลา 10 ปี พบว่าผู้สูงอายุที่แยกตัวออกจากสังคม มีอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ถึง 2.5 เท่า

จากปัจจัย 3 ด้านที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในส่วนของงานอดิเรก และการมีสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว รวมทั้งสังคมได้พ้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ดังที่ได้กล่าวไว้แต่ต้น ในเรื่องของกิจกรรม ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุ ที่ควรมีต่อสังคม ครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีคุณค่าในชีวิต และเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุ อาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) เช่น การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ เป็นต้น

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) เช่น เข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม ซึ่งเป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว เป็นต้น

3. กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary activity) เช่น การทำงานในยามว่าง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัว และกิจกรรมภายในบ้าน เป็นต้น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ

การปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทสถานภาพ รู้สึกว่าตนยังมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับในสังคม และยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ และมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

1. อายุ กับการปฏิบัติกิจกรรม

เนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางธรรมชาติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ภาวะจิตใจ และสังคม เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาทลดลง และแยกตัวออกจากสังคม ดังที่ นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์ (2530) ได้กล่าวว่าผู้สูงอายุไทยประสบปัญหาอยู่ 2 ประการ คือ ปัญหาความยากจนหรือเศรษฐกิจ และปัญหาสุขภาพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานะเศรษฐกิจ คือการไม่สามารถทำงานหารายได้ ซึ่งมีอายุ และสุขภาพเป็นตัวกำหนด อัตราการทำงานจะลดลงอย่างรวดเร็วตามอายุที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ โรเบิร์ต (Robert, 1988) กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุต้องปรับตัว 2 ประการคือ การสูญเสียการงาน และการสูญเสียรายได้ จากรายงานวิจัยของ ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์ (2537) พบว่า สักยภาพของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมได้มากหรือน้อยเพียงใดนั้น ผันแปรไปตามอายุ คือผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยจะมีสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกว่าจะช่วยงานในบ้านได้มากกว่าผู้ที่มีอายุมาก เพราะยิ่งอายุมากร่างกายจะเสื่อมถอย ความสามารถในการช่วยงานในบ้านก็ลดลง และในด้านของการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมหรือกลุ่มที่ตั้งขึ้นเพื่อปรับปรุงสภาพทางสังคมของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นนั้น ผันแปรไปตามอายุคือ ผู้มีอายุ 60-64 ปี, 65-74 ปี และ 75 ปีขึ้นไป เป็นสมาชิกของชมรม ร้อยละ 72, 66 และ 47 ตามลำดับ เพราะผู้ที่มีอายุน้อยมีความกระฉับกระเฉงที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ (2526) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางหน้าที่ร่างกาย ผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มอายุน้อย จะสามารถทำ

กิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีกว่ากลุ่มที่มีอายุมาก คือผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ระหว่าง 70-79 ปี และกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป จะมีความสามารถในการทำกิจกรรมน้อยลงที่สุด และในทำนองเดียวกัน นิสา ซูโต (2525) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะค่อย ๆ ลดกิจกรรมลงเป็นลำดับ เนื่องจากความอ่อนแอทางด้านร่างกาย

ดังนั้นอายุของผู้สูงอายุ จึงน่าจะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยน่าจะมีการปฏิบัติกิจกรรมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า

2. เพศกับการปฏิบัติกิจกรรม

เพศ เป็นปัจจัยที่แสดงถึงค่านิยมที่บ่งบอกถึงคุณภาพ พลังอำนาจ และความสามารถตามธรรมชาติของบุคคลตามปัจจัยตามกรรมพันธุ์ (Orem, 1980) ในความเป็นจริง เพศชาย และเพศหญิงนอกจากจะแตกต่างกันในโครงสร้างของร่างกายแล้ว ยังมีความแตกต่างกันในด้านจิตใจรวมถึงงานที่ปฏิบัติด้วย (ศิริวรรณ วชิรวงศ์, 2536) และจากการศึกษาเรื่องศักยภาพของผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ พบว่า ผู้สูงอายุหญิงทำกิจกรรมในครัวเรือนสูงกว่าเพศชาย ยกเว้นการทำงานปลุกต้นไม้ ส่วนกิจกรรมที่ทำในยามว่างนั้น สัดส่วนของผู้สูงอายุชายปฏิบัติมากกว่าผู้สูงอายุหญิง และกิจกรรมที่มีส่วนร่วมกับชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุชายปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องการอบรม หรือถ่ายทอดประสบการณ์แก่เด็กรุ่นหลัง มากกว่าผู้สูงอายุหญิง ในขณะที่ผู้สูงอายุหญิงชอบการทำงานทำทาน มากกว่าผู้สูงอายุชาย (ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์, 2537)

3. ระดับการศึกษากับการปฏิบัติกิจกรรม

ประดิษฐ์ มัชฌิมา (2522) ได้กล่าวถึงการศึกษาไว้ว่า การศึกษาอบรมทำให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดก้าวหน้า มีเหตุผล ไม่เชื่อในสิ่งมงาย การศึกษาจึงมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และวิถีทางการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคม ที่ทำให้โครงสร้าง หน้าที่ และอำนาจของบุคคลในครอบครัวเปลี่ยนไป และการศึกษาช่วยให้คนมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งในเรื่องนี้ (ศิริวรรณ วชิรวงศ์, 2536) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการศึกษาสูงย่อมมีสติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล มีความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ และจากการศึกษาของ สุวรรณิ พลับพลาทอง (2522) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงเป็นผู้ที่มีความทันสมัย นึกคิดกว้างไกล และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าที การมีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ และมักสนใจในสิทธิของตนเอง สนใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาใช้ในชีวิตประจำวันดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษา

นอกจากนี้ ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง ตามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในทางบวก มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำ (มารศรี นุชแสงพลี, 2532) และจากทฤษฎีกิจกรรม ซึ่ง Havighurst and Albrecht (1953) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะมีความพึงพอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ และจากการศึกษาของ The National

Council On the Aging (NCOA) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาของผู้สูงอายุ โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มตามระดับการศึกษา พบว่ามีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการศึกษาสูงสุด กับกลุ่มที่ได้รับการศึกษาต่ำสุดในเรื่องของการใช้เวลาว่าง กล่าวคือในกลุ่มที่มีการศึกษาสูงใช้เวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการ งานอดิเรก เล่นกีฬา เป็นสมาชิกชมรม ทำกิจกรรมทางการเมือง งานอาสาสมัคร หรืออ่านหนังสือ ส่วนกลุ่มที่มีการศึกษาต่ำจะใช้เวลาว่างดูโทรทัศน์ หรือไม่ทำอะไรเลย และจากตัวอย่างของนักการเมืองซึ่งทำหน้าที่บริหารประเทศ หรือเป็นที่ปรึกษาทางการเมืองต่าง ๆ ส่วนเป็นผู้สูงอายุที่มีการศึกษา และมีประสบการณ์ ดังนั้น ระดับการศึกษาจึงน่าจะมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ

4. สถานภาพสมรส กับการปฏิบัติกิจกรรม

คู่สมรส เป็นตัวบ่งชี้ถึงแหล่งให้การสนับสนุนทางสังคมด้วยประการหนึ่ง การที่บุคคลจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้นั้น จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ จากบุคคลที่ใกล้ชิด ซึ่งอาจเป็นสามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน สถานภาพสมรสมีผลต่อผู้สูงอายุทั้งเรื่อง การปรับตัว สภาพจิตใจ สภาพสังคม ความเป็นหม้ายอาจมีผลต่อความเครียด สุขุเสียความนับถือตนเอง และการถอดตัวออกจากสังคม ส่วนผู้ที่ยังอยู่กับคู่สมรสอาจมีส่วนด้านกำลังใจ (พิชญากรณ์ มุทธศิลป์, 2536) สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2528) กล่าวว่า การสูญเสียคู่สมรส หรือบุคคลอันเป็นที่รัก จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกแยก ถูกพลัดพราก ขาดบุคคลที่เป็นคู่คิด คู่ปรึกษา และจากการศึกษาของ ฉันทนา กาญจนพจน์ (2530) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมแตกต่างกับผู้ที่ไม่มีสถานภาพสมรสหม้าย โดยผู้ที่มีคู่สมรสจะมีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสอื่น ๆ เป็นผลให้การมีกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง (ฉวีวรรณ แก้วพรหม, 2530) แต่ผลการศึกษาของ สิริพร วงศ์ตรี (2536) กลับพบว่า ผู้สูงอายุที่สถานภาพสมรสโสด และสถานภาพอื่น ๆ ทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสัดส่วนมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่ ดังนั้นสถานภาพสมรสน่าจะมีผลกับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ

5. รายได้ของผู้สูงอายุ กับการปฏิบัติกิจกรรม

รายได้เป็นตัวบ่งชี้ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถทำนายงานอาชีพ และการศึกษาของบุคคลนั้นด้วย สอดคล้องกับ ไผตรี ดิยะรัตนกุล (2536) พบว่า การมีระดับการศึกษาสูงจะทำให้ได้ตำแหน่งงานที่มั่นคง ย่อมมีรายได้ที่แน่นอนสามารถเก็บไว้ใช้ในยามสูงอายุ และอาจมีรายได้จากเงินบำนาญ ช่วยให้สามารถแสวงหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน ทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิต ศิริวรรณ วชิรวงศ์, (2536) พบว่า ผู้ที่มีรายได้ดีทำให้มีความคล่องตัวในการปฏิบัติงานมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า การมีรายได้ที่ดีทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือก และกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เพราะการทำกิจกรรมต่าง ๆ ต้องอาศัยเงินเป็นปัจจัยสำคัญ (เขมิกา ยามะรัต, 2527 และจารุณันท์ สมบูรณ์สิทธิ์, 2535) และผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี

จะมีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมในองค์กรสำหรับผู้สูงอายุ (สุรกุล เจนอบรม, 2534) โดยความถี่ของการเข้าร่วมประชุมกลุ่มจะสัมพันธ์กับรายได้ของผู้สูงอายุ แต่ในมุมมองกลับกัน โสภิตา เมธาวิ (2535) พบว่า รายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

6. ภาวะสุขภาพกับการปฏิบัติกิจกรรม

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากการเจ็บป่วยทั้งร่างกาย และจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นความหมายของภาวะสุขภาพโดยทั่วไป แต่สำหรับผู้สูงอายุนั้น เป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางธรรมชาติที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจึงหมายถึงความสามารถในการมีชีวิตอยู่ และทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในสังคมพึ่งพาตนเองได้ และใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้เต็มที่ แต่ไม่จำเป็นต้องปราศจากจากโรค เกพเพลน (Caplan, 1974) กล่าวว่า ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถประเมินได้จากระดับความเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะภายในร่างกายร่วมกับการมีโรค หรือปราศจากโรคเป็นเกณฑ์ สุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค และพบว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางสุขภาพ และมีโรคหลายโรคพร้อมกัน (ประนอม โอทกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2537) ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุในประเทศไทยประสบปัญหาสองประการ คือปัญหาความยากจน และปัญหาสุขภาพ (นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์, 2532) นอกจากนี้ยังมีรายงานการวิจัยอื่น ๆ ที่สนับสนุนเช่น จำเรียง กุระสุวรรณ (2533) พบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ถึงร้อยละ 24 ส่วนใหญ่เป็นโรกระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ รองลงมาคือระบบหัวใจและหลอดเลือด และสอดคล้องกับ จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ (2526) พบว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ คือการปวดเข่ามากที่สุด และจากผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับ ความสามารถในการดูแลตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น สิริพร วงศ์ตรี (2535) พบว่า ภาวะสุขภาพมีอิทธิพลให้เกิดความแตกต่างในการทำกิจกรรมในครัวเรือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จารุรัตน์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2535) กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ สิริวรรณ สิ้นไชย (2532) ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนได้เป็นอย่างดี ดวงฤดี ลาสุชะ (2532) ความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ ดังนั้น ภาวะสุขภาพจึงน่าจะมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองไม่ดี

7. แรงสนับสนุนทางสังคมกับการปฏิบัติกิจกรรม

แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นความพึงพอใจของบุคคลต่อความจำเป็นพื้นฐานที่ได้จากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Kaplan, 1997) การสนับสนุนทางสังคม เป็นการบอกถึงความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ ได้รับการยอมรับ และเป็นที่ต้องการ ได้รับความรัก การยอมรับนับถือและให้คุณค่า และตนเองปฏิบัติต่อกันเช่นเดียวกัน การสนับสนุนทางสังคมครอบคลุมถึงการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐาน ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การได้รับการสนับสนุนด้าน

ต่าง ๆ มีผลต่อภาวะสุขภาพ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเนื่องจากวัยนี้มีการสูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง จึงต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น การสนับสนุนทางสังคมเป็นการได้รับการตอบสนองความต้องการจากการติดต่อสัมพันธ์ กับบุคคลในกลุ่มสังคม ซึ่งมีทั้งความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยแบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ 4 ด้าน คือ 1. การสนับสนุนทางอารมณ์ เป็นการได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ สนใจ การยอมรับนับถือและเห็นคุณค่า 2. การสนับสนุนด้านการประเมินตนเอง และการเปรียบเทียบพฤติกรรม เพื่อนำมาประเมินตนเองทำให้เกิดความมั่นใจ และรู้จักเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในสังคม 3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เพื่อเป็นคำแนะนำสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา และ 4. การสนับสนุนด้านสิ่งของ การเงิน และแรงงาน เป็นพฤติกรรมช่วยเหลือโดยตรง ตามความจำเป็นของบุคคล

สำหรับแรงสนับสนุนทางสังคม กับการปฏิบัติกิจกรรมนั้น กิลลิส และเพอร์รี่ (Gillis and Perry, 1991) พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของสตรีที่เป็นสมาชิกในโปรแกรมการออกกำลังกายนั้น คือ การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเจ้าหน้าที่ เสาวลักษณ์ แยมตรี (2532) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ ในโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน โดยทำการทดลองในกลุ่มผู้สูงอายุ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีผลให้กลุ่มทดลองเรียนรู้เกี่ยวกับออกกำลังกายได้ดีขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการที่บุคคลจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมนั้น จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้กำลังจากบุคคลใกล้ชิด (โสภิตา เมธาวิ, 2535) การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าในตนเอง เป็นบุคคลสำคัญของครอบครัว ได้รับการยอมรับ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดกำลังใจในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้มีชีวิตยืนยาวต่อไป (เพชร อินทรพานิช, 2536) ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรส จะมีส่วนร่วมในการกิจกรรม และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงมากกว่าผู้ที่ไม่คู่สมรส (ฉันทนา กาญจนพจน์, 2530) คู่สมรสเป็นคู่คิด คู่ปรึกษา และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน จะสามารถให้ความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วย (นิศา ชูโต, 2525)

จะเห็นได้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อคงสถานภาพบทบาทของตนไว้ ทั้งนี้เพื่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ และการจูงใจ

ความต้องการ

ความต้องการในคนเรามีหลายประเภท นักจิตวิทยาแต่ละท่านจะอธิบายเรื่องความต้องการในรูปแบบต่าง ๆ กัน แต่โดยทั่วไปแล้ว เราอาจแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความต้องการทางกาย (Physical needs) เป็นความต้องการที่เกิดจากธรรมชาติของร่างกาย เช่น ต้องการกินอาหาร หายใจ ขับถ่ายของเสีย การเคลื่อนไหว พักผ่อน และต้องการทางเพศ ความต้องการทางกายทำให้เกิดแรงจูงใจให้บุคคลกระทำการเพื่อสนองความต้องการดังกล่าว เรียกแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางกายนี้ว่า แรงจูงใจทางชีวภาพ หรือทางสรีระ (Biological motives)

2. ความต้องการทางสังคมหรือความต้องการทางจิตใจ (Social or psychological needs) เป็นความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม เช่น ต้องการความรัก ความมั่นคง ปลอดภัย การเป็นที่ยอมรับในสังคม ต้องการอิสรภาพ ความสำเร็จในชีวิต และตำแหน่งทางสังคม ความต้องการทางสังคมหรือทางจิตใจดังกล่าวนี้ เป็นเหตุให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางได้ เพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการดังกล่าวคือ ทำให้เกิดแรงจูงใจที่เรียกว่าแรงจูงใจทางสังคม (Social motives)

ทฤษฎีและการศึกษาเรื่องการจูงใจ

มีทฤษฎี และการศึกษาเรื่องการจูงใจเป็นจำนวนมากในปัจจุบัน ซึ่งมีทั้งทฤษฎี และการศึกษาที่ว่าด้วยการจูงใจโดยตรงทฤษฎี และการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจในที่นี้จึงกล่าวถึง

1. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs)

มาสโลว์ (Maslow, 1970) เป็นนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยมทฤษฎีของเขา ได้ชื่อว่าเป็นทฤษฎี ลำดับความต้องการ โดยอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้น ซึ่งพบว่าบุคคลมักดิ้นรนตอบสนองความต้องการขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว จึงแสวงหาความต้องการขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ในยุคแรก ๆ ที่มาสโลว์ทำการศึกษาเขาแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ลำดับ ลำดับ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น ลำดับที่ 5 เป็นความต้องการระดับสูง ในยุคต่อมามาสโลว์ ได้ทำการศึกษาเพิ่มเติม และแบ่งความต้องการลำดับที่ 5 ให้ละเอียดออกไปอีกเป็น 3 ลำดับ รวมใหม่ทั้งหมดเป็น 7 ลำดับขั้นของความ ต้องการ ดังต่อไปนี้

ความต้องการ



ภาพ พีระมิดแสดงลำดับชั้นความต้องการ ตามแนวคิดของมาสโลว์ 7 ลำดับชั้น ลำดับ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น หรือระดับขาดแคลน ลำดับที่ 5-7 เป็นความต้องการระดับสูง หรือระดับสร้างความสมบูรณ์แบบให้ชีวิต

จากภาพ อธิบายลำดับชั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ลำดับชั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physical needs) คือความต้องการตอบสนองความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการจับถ้ำย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) คือความต้องการการคุ้มครองปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ลำดับชั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความรัก (Belongingness and love needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ชั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (Need to know and understand) คือ ความ อยากรู้ อยากรู้อยากเข้าใจ อยากรู้ความสามารถ อยากรู้ประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรียะ (Aesthetic needs) ได้แก่ ความต้องการ ด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ เป็นต้น

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self actualization needs) ขั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต้อง ฟูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์ สูงสุด คือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็น จริ่งแห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

ความต้องการทั้ง 7 ลำดับขั้นตอนตามแนวคิดของมาสโลว์นั้น บุคคลจะกระทำการ เพื่อสนองความต้องการลำดับแรกก่อน แล้วจึงดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการถัดมาเป็นลำดับ ตัวอย่างพฤติกรรมของพนักงานในองค์กร เช่น ตราบใดที่ค่าแรงยังไม่พอกิน (ความต้องการขั้นที่ 1) หรือคนต้องเผชิญสถานการณ์เสี่ยงภัยในหน้าที่ (ความต้องการขั้นที่ 2) ในภาวะดังกล่าวนี้ พนักงานอาจยังไม่คำนึงถึงความรัก การยอมรับ การยกย่องและเกียรติยศชื่อเสียง (ความต้องการขั้น ที่ 4) หรือจะยังไม่ดิ้นรนเพื่อใฝ่หาความรู้ ความดี ความงาม หรือความสมบูรณ์แบบส่วนตัว (ความ ต้องการขั้นที่ 5, 6 และ 7) จึงเห็นได้ว่าคนบางคนกระทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ เพื่อให้ ความ ต้องการทางกาย ได้รับตอบสนอง เช่น เพื่อให้ท้องหายหิว เพื่อสนองความต้องการทางเพศ หรือเพื่อ สะสมเงินทองเอาไว้ให้อุ่นใจว่าต่อไปภายหน้าจะได้มีกินมีใช้

2. ทฤษฎี และการศึกษาเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ (McClelland's need achievement theory) แมคคลีแลนค์ (McClelland, 1985) นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์ ที่สำคัญมี 2 คน คือ เดวิด แมคคลีแลนค์ และจอห์น แอทกินสัน ซึ่งเน้นอธิบายการจูงใจ ของบุคคลที่กระทำการเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการความสำเร็จ มิได้หวังรางวัลตอบแทนจากการ กระทำของเขา ซึ่งความต้องการความสำเร็จนี้ ในแง่ของการทำงานหมายถึงความต้องการทำงานที่ดี ทำงานนั้นให้ดีที่สุด และทำได้สำเร็จเมื่อทำได้สำเร็จแล้วจะเป็นแรงกระตุ้นให้ทำงานอื่นให้สำเร็จ

ต่อไป ซึ่งจากที่กล่าวนี้จะเห็นได้ว่าพนักงานในองค์กรนั้น ถ้ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไม่ว่าจะเป็นพนักงานระดับใด มักจะก้าวหน้าได้รวดเร็ว ในที่นี้จะกล่าวถึงทฤษฎีจากการศึกษาค้นคว้าของแมคคลีแลนด์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับ และกล่าวถึงกันโดยทั่วไป จากผลการศึกษาวิจัย แมคคลีแลนด์ได้สรุปคุณลักษณะของคนที่มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง ว่าประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้ คือมีความต้องการรับผิดชอบมาก ไม่เกียจงาน และเมื่อเผชิญอุปสรรคก็มักค้นหาวิธีแก้ปัญหาให้ได้ ไม่ยอมแพ้ปัญหา ในองค์กรที่มีพนักงานลักษณะนี้มักเป็นพนักงานที่ทำงานคนเดียว หรือถ้าจะเลือกผู้ร่วมงาน เขามักเลือกผู้มีความสามารถ ไม่เลือกโดยคำนึงถึงความเป็นพรรคพวกเดียวกัน ไม่เล่นพวก มีความต้องการผลสำเร็จสูง พนักงานลักษณะนี้มักตั้งเป้าหมายให้สูงเข้าไว้ และพอใจกับการทำงาน ทำทายความสามารถเพื่อให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ ไม่กลัวเหนื่อย ไม่คิดว่าตนทำงานมากกว่าคนอื่น มีความต้องการรับทราบผลการกระทำของตน พนักงานลักษณะนี้จะกระหายใคร่รู้ความคิดของคนอื่นมาก เขาอยากรู้ว่าคนอื่นคิดอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไรกับผลงานของเขาและอยากรู้ว่าสิ่งที่เขาทำส่งผลต่องานของส่วนรวมหรือผู้อื่นอย่างไร ถ้าไม่ได้รับทราบจะกังวลใจ ถ้าทราบว่าเป็นผลดีจะพึงพอใจ และเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำอย่างอื่นต่อไปด้วย คุณลักษณะของผู้มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง 3 ประการดังกล่าว เมื่อแมคคลีแลนด์ทำการศึกษานักงานในองค์กรที่มีลักษณะที่ว่านั้นว่าพนักงานเหล่านี้เมื่อทำงานสำเร็จแล้ว เขาต้องการผลตอบแทนอย่างไร ผลการศึกษาพบว่าพนักงานไม่ต้องการแรงจูงใจอื่นใดอีกเพราะเขามีของเขาอยู่แล้ว แต่สิ่งที่ต้องการให้องค์กรจัดกระทำคือ สภาพการทำงานที่เหมาะสมที่เอื้อให้เขาทำงานได้สำเร็จ ซึ่งจากการศึกษาของแมคคลีแลนด์และคนอื่น ๆ ได้ข้อค้นพบที่น่าสนใจในเรื่อง ความต้องการของพนักงานที่มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง คือ พนักงานที่มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักต้องการทำงานที่มีลักษณะ 3 ประการด้วยกัน ดังนี้คือ

ประการที่ 1 พนักงานต้องการที่เปิดโอกาสให้เขารับผิดชอบเป็นส่วนเฉพาะของเขา เขามีอิสระที่จะตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

ประการที่ 2 พนักงานต้องการงานที่มีระดับยากพอดี ไม่ง่ายเกินไป หรือยากเกินไปกว่าความสามารถของเขา เขาเห็นว่า ถ้าง่ายเกินไปก็ประสบความสำเร็จระดับต่ำ ถ้ายากเกินไปก็อาจทำไม่สำเร็จ

ประการที่ 3 พนักงานต้องการงานที่มีความแน่นอน และต่อเนื่องของการได้รับทราบผลงาน และความก้าวหน้าของเขา คือ ต้องการให้มีการสนับสนุนงานนั้น ๆ ให้ดำเนินไปได้ตลอดต้องการการยอมรับในระดับที่พอดีในภาพรวมของผลงาน และโดยต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อให้เขาได้มีโอกาสแสดงผลงานได้เรื่อย ๆ เพื่อให้เห็นความก้าวหน้า และพิสูจน์ตนเอง

จากการศึกษาของแมคเคลีแลนค์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการจัดสิ่งแวดลอมที่เหมาะสมกับการทำงานของพนักงานในองค์กรเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ต่อการทำงานของพนักงานช่วยให้ได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น สำหรับพนักงานที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง เงินเดือน หรือค่าตอบแทน หรือรางวัลเป็นสิ่งของอาจไม่สามารถดึงดูดใจเขาได้พอ สิ่งที่เขาต้องการคือลักษณะของงานที่เปิดโอกาสให้เขาได้รับความสำเร็จ

3. แนวความคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ได้บัญญัติไว้ว่านันทนาการ (นาม) หมายถึงกิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด, การสราญใจ

นันทนาการมาจากภาษาอังกฤษว่า Recreation จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528) กล่าวว่า Recreation มาจากคำกริยา (to) create หมายถึง “สร้าง” หรือ “ทำให้เกิดขึ้น” Re-create หมายถึง “สร้างใหม่” หรือทำให้มีขึ้นมาใหม่ เมื่อเป็นคำนามก็เป็น Recreation แปลว่า การทำให้มีขึ้นมาใหม่ อีก นักสรีระกายวิภาคศาสตร์เชื่อว่าเมื่อคนเรารับประทานอาหารเข้าไป อาหารเหล่านั้นจะถูกย่อยด้วยน้ำย่อยจากอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำให้เปลี่ยนสภาพไปแล้วไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้เกิดมีกำลังสามารถประกอบภารกิจงานได้ แต่เมื่อพลังงานหมดก็เกิดความอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ทั้งทางร่างกาย และสมอง จึงจำเป็นต้องสร้างพลังงานนั้นให้มีขึ้นมาใหม่

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลได้แสดงออกตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถเป็นเครื่องตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และความพึงพอใจต่อบุคคลนั้น ๆ ในเวลาว่าง ตัวอย่างเช่น บางคนชอบใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ บางคนชอบใช้เวลาว่างไปอยู่ค่ายพักแรม ท่องเที่ยว ทักษนาจร บางคนมีความพึงพอใจในการอยู่บ้านโดยการปลูกผัก ทำสวนครัว ทำสวนดอกไม้ เลี้ยงกล้วยไม้ เลี้ยงสัตว์ ประดิษฐ์ของใช้ เช่น เย็บ ปัก ถัก ร้อย ปั่น วาด แกะสลัก อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ฯลฯ ซึ่งไม่เหมือนกันตามความถนัด ความชอบ และความพึงพอใจของแต่ละบุคคล และได้สรุปความหมายคำว่า “นันทนาการ” ซึ่งให้โดยนักศึกษานันทนาการในต่างประเทศดังนี้

แนช (Nash, 1960) จากหนังสือ Philosophy of recreation กล่าวว่า คำว่า เวลาว่าง (Leisure) หมายถึง เวลาที่ว่าง (Free time) จากกิจกรรมที่จำเป็นอื่นๆ ทั้งหมดเช่น ว่างจากงานประจำ ว่างจากเวลาหลับนอน เวลาที่ประกอบชีวิตประจำวัน ส่วนนันทนาการ หมายถึง การใช้เวลานั้นเพื่อ

ประโยชน์คุณค่าในทางดีงามจากการเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ถ้าเด็กจะเรียกกิจกรรมนั้นว่า “การเล่น” (Play) คนหนุ่มสาว และผู้ใหญ่จะเรียกเป็นกิจกรรม “นันทนาการ” (Recreation)

ซูชีพ เขียวพัฒน์ (2543) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีองค์ประกอบในลักษณะเดียวกันกับการเล่น จะแตกต่างกันเรื่องของรูปแบบของนันทนาการ และมีบางสิ่งบางอย่างที่นอกเหนือจากการเล่น โดยเน้นในเรื่องการศึกษาความซาบซึ้งในการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ หรือมุ่งเน้นการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ ให้กระทำแต่ในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะใช้มันสมอง หรือใช้กำลังกายประกอบสัมมาอาชีวะก็ตาม

ไบรท์บิลด์ และเมเยอร์ (Brightbilland Meyer, 1972) กล่าวไว้ในหนังสือนันทนาการ Recreation ว่า “นันทนาการ” หมายถึงกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจ หรือสุขใจเป็นเครื่องจูงใจเนื่องจากกิจกรรมนั้น ๆ โดยตรง

หนังสือโปรแกรม นันทนาการ (Recreation Program) ของสถาบันกีฬา (The athletic institute) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ใกล้เคียงกับของ Brightbill มาก ซึ่งกล่าวว่า “นันทนาการ” หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และได้รับผลความพึงพอใจเป็นรายบุคคล และเป็นแรงจูงใจเนื่องจากกิจกรรมนั้น ๆ โดยตรง

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) กล่าวว่า “นันทนาการ” เป็นคำที่มาจาก “สันทนาการ” ที่บัญญัติโดยพระยาอนุমানราชชน หรือเสถียรโกเศศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 ซึ่งมาจากคำว่า “นันท” หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน สนธิกับคำว่า “อาการ” เรียกว่า “นันทนาการ” หมายถึง อาการที่สนุกสนานร่าเริง ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมของคนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก็ให้เกิดอาการ สุข สนุกสนาน ร่าเริง ซึ่งมีความหมายมาจากภาษาอังกฤษ “Recreation” ที่มีการศึกษาความหมายและคำจำกัดความที่กว้างขวางมากกว่า อาการ หรือ พฤติกรรมจึงขอขยายความหมายดังต่อไปนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลัง แล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมอง และจิตใจ กิจกรรมที่คนเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัด หรือผ่อนคลายความเมื่อยล้าทางร่างกาย และจิตใจ ในความหมายนี้

2. นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางร่างกายและจิตใจของบุคคล และสังคม นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีภารกิจ บังคับ หรือเข้าร่วมโดยการสมัครใจ แล้วผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุข สนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาการ หรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ หมายถึง เป็นสถาบันทางสังคม หรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และพัฒนาเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

บุญเสริม อุทัยผล (2530) กล่าวว่า ความหมายของนันทนาการมีหลายทาง และมีรูปแบบหลากหลายจัดเป็นกิจกรรมที่ให้โอกาสแก่คนทั่วไปในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต ที่มีความพึงใจ เฉพาะ ความต้องการทางกายภาพ และจิตวิทยา เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสมัครใจในการเข้าร่วม และในช่วงโอกาสที่เป็นช่วงเวลาโดยมีลักษณะเฉพาะดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรม (Involve activities)

ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ มีทั้งการเล่นที่ต่างชนิดกันออกไป อาจจะทำให้ประโยชน์ต่อการพัฒนาทางกาย จิตใจ หรืออารมณ์โดยใช้พลังงาน ในโอกาสช่วงเวลาที่ว่างที่มีอยู่ โดยมุ่งหวังเพื่อความสนุกสนาน ได้ออกกำลัง ผ่อนคลายอารมณ์ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. เป็นหลายรูปแบบ (No single)

ประกอบด้วยรูปแบบหลายๆ หลากหลาย เนื่องจากความต้องการ ความสนใจ ความปรารถนา หรือรสนิยม ของคนเราต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมการแสดงออกซึ่งกันได้หลากหลาย รูปแบบไม่มีข้อจำกัดขอให้ได้รับความสนุกสนาน และความพึงพอใจเป็นหลัก อาจจะเป็นในรูปแบบการพบปะสนทนา งานอดิเรก เล่นกีฬา กิจกรรมดนตรี ร้องเพลง เขียนภาพศิลปะ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนตามโอกาสที่มีข้างต้น

3. เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจเป็นเครื่องตัดสินใจ (Determined by motivation)

การตัดสินใจที่จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นั้นเกิดจากแรงจูงใจหลายรูปแบบ โดยมีพื้นฐานความพึงพอใจ และสนใจเป็นที่ตั้ง เข้าร่วมด้วยความสนใจ และเกิดความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา (Occour in unobligated time)

เป็นกิจกรรมที่อาศัยโอกาสเวลาว่างที่จะเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจเป็นเครื่องตัดสินใจ ไม่มีขอบเขตจำกัดของเวลา ขึ้นอยู่กับโอกาสของแต่ละบุคคลที่จะเข้าร่วม อาจจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ หรือเข้าร่วมเป็นประจำตามโอกาสที่มี หรือในช่วงใดช่วงหนึ่งที่ว่าง

5. เป็นกิจกรรมที่อาสาด้วยความเต็มใจ (Engagement and entirely)

เป็นกิจกรรมที่ยอมรับเรียกหาด้วยความเต็มใจสมัครใจ ไม่สามารถบังคับได้ โดยขึ้นอยู่กับผู้นำ และการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกำหนดจุดมุ่งหมายของกิจกรรม โดยเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสมัครใจพร้อมใจ เกิดความภาคภูมิใจโดยไม่มีการบังคับ

6. เป็นกิจกรรมบำบัด (Recreation is therapy)

เป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยทั้งกาย และจิตใจ ช่วยผ่อนคลาย ความเครียดทางอารมณ์ และบำบัดพักฟื้น ทางกาย และจิตที่ดี ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ผ่อนคลาย จัดเป็นกิจกรรมบำบัดทางกาย ทางจิต และอารมณ์ บางครั้งสามารถจัดเป็นกิจกรรมบำบัดด้วย

7. เป็นปฏิบัติการสากล และพิธีงานได้ (Anniversary practice)

เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางกายภาพ และจิตวิทยา ของกลไกร่างกายของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัดในเรื่องเวลา สถานที่ และเชื้อชาติ ศาสนา ทุกคนเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจของตนเองตามจังหวะ โอกาส และสถานที่ต่าง ๆ

8. เป็นจริงจังและมีจุดหมาย (Serious and purpose)

เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าสาระ มีจุดหมาย ก่อให้เกิดความสุข ความซาบซึ้งในด้าน ความงาม ทักษะ และการเรียนรู้ พัฒนาอารมณ์ และวุฒิภาวะ นอกจากจะเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ยังได้รับความรู้ ทักษะความชำนาญไปด้วย

9. เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม (Flexible)

เป็นกิจกรรมที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานภาพการเกิดจัดได้ง่ายตามสภาพปัจจุบันที่ต้องการ

คณิต เขียววิชัย (2529) สมบัติ กาญจนกิจ และคำรัส ดาราศักดิ์ (2520) ได้สรุปภาพรวม และขอบข่ายของนันทนาการเพื่อความสะดวกในการศึกษาทางด้านนันทนาการไว้ดังนี้

1. บุคคลและชุมชน เนื่องจากนันทนาการนั้น เป็นวิชาว่าด้วยการพัฒนาคนให้เป็น คนที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เมื่อนันทนาการสามารถ พัฒนาตัวบุคคลได้แล้ว สังคม และชุมชนก็จะมีการพัฒนาขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญกับคนทุกวัย และในแต่ละวัยนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาให้สอดคล้องกับความต้องการ และมีความแตกต่างกันในแต่ละวัย ดังนี้

1.1 วัยเด็กเล็ก (อายุประมาณ 1-9 ปี) วัยนี้ต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้วัยต่าง ๆ ให้สามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การทำงานประสานกันของมือ แขน ขา โดยเริ่มจากการหยิบของใหญ่ ๆ มาจนถึงของเล็ก ๆ และมีกระบวนการในการใช้วัยต่าง ๆ จากง่าย ๆ ไปสู่ยาก กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เด็กรู้จัก แยกแยะความเหมือน และความแตกต่าง สามารถกระเษให้ใกล้เคียงความเป็นจริงได้ นันทนาการ ของบุคคลในวัยนี้จึงควรครอบคลุมทักษะดังกล่าว

1.2 วัยก่อนวัยรุ่น (อายุประมาณ 10-13 ปี) ในวัยนี้มีทักษะการเคลื่อนไหว และมีความต้องการการพัฒนาในทักษะที่สูงขึ้น อยากรู้ อยากเห็น อยากทำกิจกรรมที่สลับซับซ้อน มากขึ้น กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมจึงควรมีลักษณะที่ตอบสนองความต้องการเหล่านี้มีความ

ซับซ้อน และความท้าทายความสามารถมากขึ้น เพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจควรมีการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการให้กับเด็กเพื่อส่งผลในวัยต่อ ๆ ไป

1.3 วัยรุ่น (อายุประมาณ 14-24 ปี) เป็นวัยที่เข้าสู่สังคมเพื่อนฝูง เป็นวัยที่อยู่ในวัยการศึกษา และมีเวลาว่างมาก ซึ่งอาจเกิดปัญหาได้ถ้าปล่อยปะละเลยไป กิจกรรมนันทนาการในวัยนี้ จึงควรเป็นเรื่องของการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมควรมีความหลากหลาย เพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม

1.4 วัยผู้ใหญ่ (อายุประมาณ 25-59 ปี) ในวัยนี้จะมีความเครียดกับการทำงาน การสร้างเนื้อสร้างตัวมาก ปัญหาที่ตามมาคือความเครียด นันทนาการจึงมีส่วนจำเป็นมาก โดยเฉพาะในเรื่องของการใช้เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน และการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสุขภาพกาย และใจที่ดี พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาต่อไป

1.5 วัยสูงอายุ (อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป) ในวัยนี้ผ่านช่วงของการทำงานหนักมานาน มีความต้องการในเรื่องของการพักผ่อนมาก และมีปัญหาในเรื่องของการรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสำคัญในสังคม นันทนาการในวัยนี้จึงควรเป็นกิจกรรมทางสังคม เน้นให้ได้พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ สร้างแนวความคิดที่ว่าตนเองยังเป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้ควรมีการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ด้วย แต่ไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาก ควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินไปในตัว

จากที่กล่าวมานั้น นันทนาการเป็นสิ่งที่ควรจัดบริการให้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ให้ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมโดยเท่าเทียมกัน ดังนั้นโปรแกรมนันทนาการในสังคมใดสังคมหนึ่งก็ควรคำนึงถึงบุคคลในสังคมนั้นว่า อยู่ในวัยใด และควรพยายามจัดให้ทั่วถึง โดยเฉพาะขอบข่ายของนันทนาการจึงควรที่จะครอบคลุมได้ทุกเพศ และทุกวัย

2. การจัดบริการทางสังคม หมายถึง การจัดนันทนาการนั้นควรเป็นเรื่องที่รัฐควรให้การสนับสนุน และจัดให้เป็นบริการของสังคม เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยพัฒนาประเทศชาติต่อไป ซึ่งรัฐควรจัดบริการทั้งสองด้านคือ

2.1 การจัดผู้ดำเนินการกิจกรรมนันทนาการหรือผู้นำนันทนาการ ซึ่งในสังคมทุก ๆ สังคมมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีส่วนนำนันทนาการ เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับคนในสังคมนั้น เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และตรงตามวัตถุประสงค์

2.2 การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับกิจกรรมนันทนาการ หรือที่เรียกว่า แหล่งนันทนาการ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเป็นสถานที่ที่คนเข้าไปร่วมกันทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ การลงทุนในส่วนนี้จึงมีความสำคัญมาก แต่เนื่องจากค่าใช้จ่ายซึ่งสูงมากจึงทำให้แหล่งนันทนาการในปัจจุบันมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน แต่ในปัจจุบันรัฐก็ได้เร่งให้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมมากขึ้น พร้อมทั้งส่งเสริมให้เอกชนเข้ามาร่วมลงทุนด้วย ยกตัวอย่างแหล่ง

นันทนาการ เช่น สวนหย่อม สวนดอกไม้ประดับ สวนสาธารณะ อุทยานแห่งชาติ สนามกีฬา ศูนย์เยาวชน พิพิธภัณฑ์ โรงมโหรีสพ และชายหาดต่าง ๆ เป็นต้น

3. กิจกรรมนันทนาการที่เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง นันทนาการจะครอบคลุมไปถึงการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคลในแต่ละด้าน ดังนั้นนันทนาการจึงดำเนินการโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อที่สำคัญ กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่

3.1 ศิลปหัตถกรรม

3.2 เกม กีฬา และกรีฑา

3.3 เดินรำ ฟ้อนรำพื้นเมือง

3.4 ดนตรี และการร้องเพลง

3.5 การอ่าน เขียน และพูด

3.6 ละคร และการละเล่นพื้นเมือง

3.7 กิจกรรมทางสังคม

3.8 กิจกรรมนอกเมือง หรือกิจกรรมกลางแจ้ง

3.9 งานอดิเรก ทั้งประเภทเก็บสะสม และประดิษฐ์สร้างสรรค์

3.10 กิจกรรมประเภทอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน

3.11 กิจกรรมพิเศษต่าง ๆ เช่น งานเทศกาล งานฉลอง และประเพณีของ

ท้องถิ่น ต่าง ๆ

3.12 กิจกรรมนันทนาการสุข สงบ เช่น สมาธิ โยคะ การผ่อนคลาย

3.13 การท่องเที่ยวทัศนศึกษา

3.14 กิจกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ

ความสำคัญของนันทนาการ

แนช (Nash, 1960) ให้ความเห็นว่า นันทนาการนั้นเป็นการหาความสำราญอย่างมีคุณภาพ ส่วนบุคคลอื่นที่คนอื่นเขาประกอบกิจกรรมนันทนาการนั้น นับได้ว่าคุณภาพแห่งการหาความสำราญของเขาอยู่เพียงระดับกลาง และบุคคลที่หาเรื่องยุ่งยากเพราะกระทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ จะได้รับคุณภาพแห่งความสำราญของเขาในระดับต่ำสุด

เจอร์ลด์ บี ฟิทเจอร์ลด์ (Gerald B. Fitzgerald, 1948) ได้อธิบายในหนังสือ การจัดการนันทนาการชุมชน (Community organization for Recreation) ไว้ว่า เวลาว่างหมายถึง เวลาที่เหลือจากการงาน แต่นันทนาการ คือการแสดงออกซึ่งความสนใจของมนุษย์ในเวลาว่างนั้น เวลาว่างกับนันทนาการนั้นไม่เหมือนกัน เพราะกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างบางกิจกรรมก็เป็นกิจกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งไม่เรียกว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ เช่น การพนัน การประพุดิเกร เป็นต้น

เป้าหมายของนันทนาการ

การศึกษาเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการจากกลุ่มที่มีประสบการณ์ทำให้ตระหนักว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริม และพัฒนาองค์รวมของบุคคลซึ่งรวมถึงการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และสติปัญญา และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมี รูปแบบที่หลากหลาย (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544)

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข

นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคล และชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลา หรือเวลาว่างอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรม ต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และความสงบสุข

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่ และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรม หรือวรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจนนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคล หรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์

กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ดังนั้น ทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความสะอาด ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่ง หรือเสี้ยวหนึ่งของความแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลิน และอารมณ์สุขสงบจึงเป็นประสบการณ์ หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือชุมชนที่จะพึงหาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อมเช่น การเข้าร่วมกิจกรรม เสี่ยง ทำทายความสามารถผู้เข้าร่วม จะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมอย่างเคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิม เป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม

นันทนาการให้คุณค่า และเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของบุคคล และชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจ และสมัครใจในกิจกรรมอาสาสมัคร ให้คุณค่าการมีส่วนร่วมอาสาพัฒนาเกี่ยวกับชุมชนอื่นให้กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ และกลุ่มสัมพันธ์ สอนให้ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น ในฐานะองค์กรของสังคม เช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน

กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกม ประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้ และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือ พฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพ และบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต

กระบวนการนันทนาการจะช่วยส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และ สังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพ และ สมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของร่างกาย และจิตใจ ความสมดุลในการแบ่งเวลา ทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคมทุก ระดับวัย ทุกระดับเพศ นอกจากนี้ นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่มไม่ว่า จะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคมสติปัญญา และจิตใจ ของทุกคน ทุกเพศทุกวัย ตามความต้องการ และ ความสนใจของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจ อันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์เข้าใจใน สภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของ ชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมิตรภาพของมนุษย์ ในสังคมที่มีการปกครองในระบบที่ต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หรือสังคมที่ดี เป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรม อาสาสมัคร กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ดนตรี หัตถกรรม และการละเล่นต่าง ๆ ช่วย ส่งเสริมคุณค่าลักษณะนิสัยของความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัว และรู้จักช่วยเหลือส่วนรวม เป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

ประโยชน์ และคุณค่าของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างที่ผู้เข้าร่วมมาร่วมด้วยความสมัครใจ นั้นจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ พอสรุปได้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544)

1. ช่วยให้บุคคล และชุมชน ได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคล และชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกัน ปัญหาอาชญากรรม และพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็ก และเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังที่มีประสิทธิภาพในอนาคตกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็ก และเยาวชนเลือกได้ความสนใจ อีกทั้งได้ช่วยพัฒนา และใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่รับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชาติ
5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนาน และความสงบสุข ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมืองวิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะ และวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะคิด และความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า กีฬาธรรมชาติ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยสอนให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รู้จัก และซาบซึ้งกับคุณค่าของธรรมชาติ และช่วยกันอนุรักษ์ธรรมชาติอันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชน และประชาชาติของโลก
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดรักษา เป็นกิจกรรมที่จะช่วยรักษาผู้ป่วยทั้งทางสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต ช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย และสร้างขวัญกำลังใจให้แก่ผู้ป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคล ได้แสดงออก และละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรม ช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริม และบำรุงรักษาวิทยุทหาร และตำรวจตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการ ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญ และกำลังใจของทหาร ตำรวจตระเวนชายแดน เป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญ ยิ่งในการตอบแทน ให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหาร และตำรวจตระเวนชายแดน

กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และ ประเทศชาติ ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทาง กาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมให้ บุคคล และชุมชนได้มีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมของกลุ่มที่มีความสนใจ หรือความต้องการร่วมกัน ส่งผลต่อการพัฒนา มนุษยสัมพันธ์ การเป็นส่วนหนึ่งของทีม นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการ ช่วยส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต

สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้สรุปกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 หมวดหมู่ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม (Art and crafts)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึงการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานศิลปะ ด้านต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึง งานด้าน ศิลปะต่าง ๆ ที่ทำด้วยมือเวลาว่าง และมีได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขทาง ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมสามารถใช้จินตนาการของตน สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ช่วยส่งเสริมความคิด สร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเอง สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย

2. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน (Games and sport)

เกม และกีฬาเป็นกิจกรรมที่การความสัมพันธ์กัน ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ โดยมีจะจัดกิจกรรมนี้ในสถานที่ ๆ เป็นบริเวณกว้าง ในการเล่น หรือการแข่งขัน ก็จะมีกฎ กติกาในการเล่นตายตัว เฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอ

ภาค สนุก และท้าทาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา จึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรม สามารถเลือก เข้าร่วมได้อย่างเหมาะสมทุกเพศทุกวัย เป็นที่นิยม

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances)

การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมที่แสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งทำทางต่าง ๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตของมนุษย์ และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ การเต้นรำเป็นกิจกรรมยามว่างที่มีคุณค่ามาก สำหรับผู้ที่เข้าร่วมแต่ละคน การเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงสมส่วน ช่วยผ่อนคลาย ความเครียด พัฒนารูปร่างให้งดงาม และควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้เป็นอย่างดี

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and traveling)

การท่องเที่ยว ทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคล และชุมชนให้ความสนใจ และนิยมเลือกในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจ หรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบที่หลากหลาย

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจ และความสงบสุข

อารมณ์ของมนุษย์นั้นเกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ ซึ่งเหตุการณ์หนึ่ง อาจจะส่งผลต่ออารมณ์ของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ ความสุข

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama)

นันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์ หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึการแสดงออกแห่งตน

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby)

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตเป็นการบำบัดทางกาย และจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลได้เลือกกิจกรรมตามความสนใจ สนุกพอใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาชีวิตของบุคคล และสังคม

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรี และร้องเพลง (Music and singing)

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การท้าทาย การแสดงความสามารถสูงสุดที่บุคคลพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการระบายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็น

นันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาทต่อสังคม ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor recreation)

เป็นกิจกรรมที่หลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ธรรมชาติเป็นพิษ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social recreation)

สิ่งที่เข้าใจกันทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องการความรัก ความเข้า ความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special events)

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้เข้าร่วมกันทำงาน เพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีของชุมชน

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม อ่าน พูด เขียน (Reading, speaking and writing)

นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะทางด้านความรู้ ความสามารถ จัดได้ทุกระดับทุกเพศทุกวัย กิจกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบ ประหยัดได้ และเป็นกิจกรรมเก่าแก่ของมนุษยชาติ

13. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary service)

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคล และสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการส่งเสริมทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัคร เป็นการพัฒนาชุมชน และประเทศชาติ โดยอาศัย แรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชน และองค์การธุรกิจการค้าที่ต้องบริการ ชุมชน

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประเภทหนึ่ง ก็ เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีก ประการหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อม ๆ กับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบันคือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็น กิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการวิถีชีวิต (Life style management)

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ และมนุษยสัมพันธ์ (Group process)

กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานร่วมมือกันของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำ และผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่รับผิดชอบ และบทบาทของตนเอง และสังคมที่ดี

พระพงศ์ บุญศิริ (2542) ได้สรุปกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 หมวดหมู่ ดังต่อไปนี้

1. ศิลปหัตถกรรม

จัดเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดอ่อน ความริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาวางให้เกิดประโยชน์ ให้ทักษะ ความสัมพันธ์ของประสาทสัมผัสทางกาย และพัฒนาความคิดความสามารถในการทำงาน และพัฒนาไปสู่ทักษะงานอาชีพ

2. เกมกีฬา

จัดเป็นกิจกรรมการเล่นการแสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางกาย สมรรถภาพทางกาย เพื่อความมีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพทางกาย จิตดี ได้ความสนุกสนาน และกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น

3. การเดินร่ำ ฟ้อนร่ำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

จัดเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถ ความสวยงาม และเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรมประจำถิ่น ตลอดจนฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับสภาพการดำรงชีวิตประจำวัน โดยสัมพันธ์กับจังหวะทำนองดนตรี รวมไปถึงการฟ้อนร่ำในแบบต่าง ๆ การเดินร่ำ ลีลาศในกิจกรรมสังคม

4. การละคร

จัดเป็นกิจกรรมการแสดงออกถึงความสามารถและสะท้อนให้เห็นสภาพความเป็นอยู่ของสังคม พฤติกรรมและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ทั้งปัจจุบัน และอดีตที่ผ่านมา เป็นการส่งเสริมจินตนาการ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสติปัญญา การศึกษาเรียนรู้ และส่งเสริมความสามารถในการแสดงออก

5. งานอดิเรก

จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ให้ความรู้พิเศษ

6. การดนตรีและการร้องเพลง

จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ ซึ่งปัจจุบันการดนตรีจัดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดจิตใจที่ดี

7. การศึกษานอกสถานที่

จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตธรรมชาติ การออกกำลังกาย หรือใช้เวลาว่าง เพื่อศึกษาหาความรู้ด้วยกิจกรรมนอกรูปแบบโดยการสัมผัสกับธรรมชาติของจริง เช่น ค่ายพักแรม การเดินทางไกล เป็นต้น

8. กิจกรรมสังคม

จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจ อันดี มีคุณธรรมรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สร้างมิตรภาพในสังคม

9. การอ่าน พุด เขียน

จัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่น และการแสดงออกในทางที่ถูกต้อง ความมีวินัยแห่งตน และเป็นการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่ดี

10. การบริการอาสาสมัคร

จัดเป็นกิจกรรมเพื่อการช่วยเหลือบริการสังคม ช่วยให้เข้าใจกันเห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อ เสียสละ สร้างความสามัคคี รักใคร่ กลมเกลียว รู้จักเสียสละ เพื่อส่วนรวม และจัดเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจมนุษย์

11. กิจกรรมพิเศษ

จัดเป็นกิจกรรมเฉพาะที่จัดในโอกาสพิเศษโดยตรงเช่น เทศกาลพิเศษ การจัดกิจกรรมประเพณี กิจกรรมลัทธิทางศาสนา เช่น ลอยกระทง ตรุษจีน สงกรานต์ วันปีใหม่ เป็นการแสดงออกความดีใจ สุขใจ หรือเพื่อความร่วมมือในการช่วยกันสร้างสรรค์สังคม อนุรักษ์วัฒนธรรม เป็นต้น

การจัดกิจกรรมนันทนาการ

เป็นกระบวนการทำงานเพื่อบริหารกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยอาศัยบุคลากร คือผู้จัดกิจกรรม และผู้ร่วมกิจกรรม ให้ทำงานประสานกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งจะต้องมีผู้บริหาร หรือผู้จัดกิจกรรม เป็นผู้นำเพื่อให้เกิดความร่วมมือกันของทุกฝ่าย และไม่อาจจะประสบความสำเร็จได้จากการแยกกันทำ (พีระพงษ์ บุญศิริ, 2534)

หลักโดยทั่ว ๆ ไปของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ

1. มีการจัดวางแผนกิจกรรมที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยสมาชิกมีส่วนร่วมในการวางแผน
2. กำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายของการจัดกิจกรรมนันทนาการแต่ละอย่าง
3. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารอย่างทั่วถึง
4. จัดกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับนโยบายทางการเมือง และส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย

5. จัดกิจกรรมนันทนาการให้กับสมาชิกในชุมชนอย่างทั่วถึงหลากหลาย
6. จัดตามความต้องการ ความสนใจของผู้เข้าร่วม
7. จัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้กว้าง สอดคล้องความต้องการของสมาชิกอย่างเหมาะสม
8. จัดกิจกรรมนันทนาการให้ต่อเนื่อง และสัมพันธ์กัน
9. จัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับฤดูกาล โอกาส เวลา ฐานะทางเศรษฐกิจ และวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน
10. จัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้สัมพันธ์กับการจัดกิจกรรมนันทนาการขององค์กรอื่น ๆ

คุณค่านันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ตั้งแต่ทศวรรษ 1950 ได้มีการเพิ่มความตระหนักเห็นคุณค่าความสำคัญของประโยชน์จากนันทนาการที่จัดให้ผู้สูงอายุ นันทนาการช่วยรักษาสุขภาพร่างกาย และความสมบูรณ์ พัฒนาอารมณ์เป็นแรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ หรือกระตุ้นความคิดใหม่ ๆ เพื่อการเข้าร่วมสังคม และให้โอกาสในการมีบทบาทในชีวิตของตนเอง สิ่งที่ทำหายที่สุดในสังคมปัจจุบันนี้คือการทำให้ชีวิตของคนสูงอายุ ที่อยู่ตามชุมชนมีความสุขเสมือนเป็นรางวัลชีวิตให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อป้องกันความพิการ การถอนตัวออกจากสังคม และการต้องเข้าสถานบำบัดพักฟื้นต่าง ๆ ในเรื่องคุณค่า และประโยชน์ต่าง ๆ สมบัติ กาญจนกิจ (2520) ได้สรุปเกี่ยวกับคุณค่าของนันทนาการของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคล และชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้ผู้บุคคล และชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรม และพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่บุคคลได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้เรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนาน และความสงบสุข ลดความเครียดความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส รู้จักการควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา เป็นกรรมวิธี และกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ความเหงาว่าเหว และการส่งเสริมสภาพทางร่างกาย ให้มีความแข็งแรง ต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บ

7. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก และละลายพฤติกรรมของกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล การแลกเปลี่ยนแนวคิด ความรู้ และทัศนคติ การยอมรับนับถือ การให้เกียรติซึ่งกัน และกัน ล้วนแต่เป็นการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

อุตราพร บุนนาค (2518) ได้ศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความต้องการในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ต้องการการยอมรับ และเชื่อถือจากบุคคลในสังคมโดยเฉพาะบุตรหลาน หรือผู้ใกล้ชิด เพราะว่าถ้ามีคนยอมรับนับถือ แสดงว่าตนเอง มีประโยชน์ต่อบุตรหลาน และสังคม ต้องการมีสัมพันธ์ภาพทางสังคม กับบุคคลอื่นเป็นรายบุคคล ต้องการเพื่อนคุยที่ถูกใจ เห็นอกเห็นใจในเรื่องที่จะพูดคุยด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุ ยังคงมีความสนใจในประสบการณ์ใหม่ ๆ ในสังคม กระตือรือร้นที่จะรับรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชนต่าง ๆ

นิตา ชูโต (2525) ได้ศึกษาเรื่องคนชราไทย เพื่อสำรวจลักษณะทางสังคม และโครงสร้างทั่ว ๆ ไปของคนชราในประเทศไทย เกี่ยวกับลักษณะครอบครัว การดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจ และการร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า คนชราส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษา หรือได้รับการศึกษาดำในระดับประถมศึกษา มีอาชีพทางเกษตรเป็นส่วนใหญ่ ฐานะยากจน เป็นภาระของบุตรหลาน และรัฐบาลที่ต้องช่วยเหลือปัญหาสำคัญของคนชราคือ ปัญหาทางเศรษฐกิจ อีกทั้งการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ดวงฤดี ลาคุยะ (2532) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการร่วมกิจกรรมนันทนาการในชุมชนผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ และกิจกรรมนันทนาการส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมคือ กิจกรรมทางศาสนา นอกนั้นได้แก่การเป็นลูกเสือชาวบ้าน อาสาสมัคร สมาชิกเกษตรกร กลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น

ศิริลักษณ์ จันทร์น้อย (2528) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา โดยศึกษาภาพเกี่ยวกับตนเอง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนแต่ละประเภท และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเองด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมผู้สูงอายุกับลักษณะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนประเภทต่าง ๆ ผลการวิจัยพบว่า

- ภาพเกี่ยวกับตนเองของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยรวมดีปานกลางทุกด้าน
- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนทุกประเภทในเกณฑ์ที่สูง
- ความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเองของผู้สูงอายุกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนประเภทต่าง ๆ พบว่า ภาพเกี่ยวกับตนเองของผู้สูงอายุทุกด้าน มีความสัมพันธ์กันบ่อยครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ของชุมชน

พุดฉินันท์ เหลืองไพบูลย์ (2530) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจัดบริการสวัสดิการในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า การจัดบริการสวัสดิการสังคมในประเทศไทยนั้น เป็นการจัดบริการตามลักษณะของปัญหา และกลุ่มประชากร สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ เดิมเป็นการจัดบริการเพื่อตอบสนองความต้องการในด้านปัจจัยสี่และการดำรงชีวิตเป็นส่วนใหญ่ แต่ในปัจจุบันมีการจัดบริการสวัสดิการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุนั้นเน้นในเรื่องมนุษยธรรม และการพัฒนาผู้สูงอายุควบคู่กันไป ในเรื่องของมนุษยธรรมนั้นเป็นการจัดบริการตามสภาพปัญหา และความต้องการในด้านปัจจัยสี่ และการดำรงชีวิตเช่นเดิม ส่วนในด้านการพัฒนาเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เกิดแนวคิดในการพัฒนาทั้งตัวผู้สูงอายุเองและสังคม

ในรูปของการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชนแต่ละแห่ง เพื่อส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมขึ้นภายในชมรม ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการ เช่นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาทิเช่น ไทเก๊ก รำมวยจีน

ปราโมทย์ วังสะอาด (2530) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อสุขภาพจิตได้แก่ สัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพ เพศ การมีส่วนร่วมในสังคม งานอดิเรก อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสถานภาพทางการสมรส ถ้าได้มีการเตรียมพร้อม ทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก เศรษฐกิจ ตามปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

มารศรี นุชแสงพลี (2532) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี เรื่องผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร ศึกษาประชากรผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 197 ราย โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผลที่ได้จากการศึกษา คือ

1. ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลางค่อนข้างสูง
2. ลักษณะภูมิหลังทางสังคมของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุสูงที่สุด ได้แก่ รายได้ รองลงมาตามลำดับคือ สุขภาพ ระดับการศึกษา ระดับความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลาน และการมีงานอดิเรก ส่วนปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ระดับการพึงพิงของผู้สูงอายุ การมีงานทำ ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและการมีเพื่อนสนิท นอกจากนี้ ตัวแปรที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ แต่เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชน

ผลจากศึกษาครั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นการสนับสนุนทฤษฎีกิจกรรม คือ ผู้สูงอายุที่มีงานอดิเรกทำในเวลาว่าง คือการทำกิจกรรมนันทนาการ และมีความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานสูง จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง

โสภิตา เมธาวี (2535) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จิราภรณ์ จอกแก้ว (2535) ได้ทำการศึกษา เรื่องแนวทางการจัดบริการทางการศึกษาให้กับผู้สูงอายุในชนบท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความต้องการของผู้สูงอายุเพื่อเสนอแนวทางในการจัดการศึกษาแก่ผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 52 คน ซึ่งอยู่ในชนบทจังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยในส่วนความรู้ข้อมูลข่าวสารที่ผู้สูงอายุต้องการ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการความรู้ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ ได้แก่ 1) สุขภาพอนามัยได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การออกกำลังกาย 2) ความรู้ด้านอาชีพ 3) ความรู้ด้านศาสนา 4) ความรู้ด้านอื่น ๆ เช่น กฎหมาย การเมือง ประชาธิปไตย ฯลฯ จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุต้องการความรู้เกี่ยวกับการพักผ่อน การออกกำลังกาย การทำจิตใจให้สงบ ซึ่งก็คือ กิจกรรมนันทนาการนั่นเอง

นันทวัน ใจกล้า (2536) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น หรือน้อยลง ลักษณะความต้องการของผู้สูงอายุ การปรับตัว โลกทัศน์ ปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ประชากรตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราร้านจันทบุรี จำนวน 71 คน ผลการศึกษาวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราร้านจันทบุรี มีปัญหาหลาย ๆ ด้าน ที่สำคัญคือด้านเศรษฐกิจ และสุขภาพอนามัย และผู้สูงอายุต้องปรับตัวหลาย ๆ ด้าน เมื่อเข้ามาอยู่ร่วมกันในสถานสงเคราะห์ สำหรับความต้องการนั้น ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความต้องการพื้นฐานเหมือนคนในวัยอื่น คือด้านเศรษฐกิจ ทางด้านสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการที่จะได้รับบริการจากสถานสงเคราะห์คนชรา

ลมัย นิยมในธรรม (2537) ได้ทำการศึกษาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดบริการผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 38 “จืด - ทองคำ” บำเพ็ญ ลำน้ำกอนาพย์ กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงการมีส่วนร่วม ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วม และผลของการมีส่วนร่วมของประชาชนที่มีต่อการจัดบริการ และพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ และศูนย์บริการสาธารณสุข 38 ผลการวิจัยในเรื่องเกี่ยวกับระดับการเข้าจัดบริการผู้สูงอายุของสมาชิกชมรมไม่มีความแตกต่างกัน กลุ่มที่มีระดับการเข้าร่วมสูง ปานกลาง และต่ำ มีจำนวนพอ ๆ กัน ภูมิหลังทางเศรษฐกิจ และสังคม ได้แก่ การศึกษา อาชีพปัจจุบัน รายได้ และหนี้สิน ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการจัดบริการผู้สูงอายุ ส่วนประสบการณ์ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอื่น ๆ ทั้งในอดีต และปัจจุบันมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เป็นความสัมพันธ์ที่น้อยมาก สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันทางลบกับการมีส่วนร่วมแต่เป็นความสัมพันธ์ที่น้อยมากเช่นกัน ความต้องการที่จะได้รับจากศูนย์ฯ มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วม

ร่วมในระดับปานกลาง ความรู้ความเข้าใจต่อกิจกรรมชมรมมีความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อย สำหรับผลจากการมีส่วนร่วมทำให้เกิดความพึงพอใจ 3 ด้านคือ ความพึงพอใจในการรวมตัวของสมาชิกในการแสดงออก และต่อสวัสดิการที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง ข้อเสนอแนะในการบริการกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การตรวจสอบสภาพอย่างง่าย การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย การจัดเลี้ยงอาหาร การจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดทัศนศึกษา เป็นต้น ควรมีการจัดให้บ่อยขึ้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความสามารถอย่างทั่วถึง

จุฑาทิพ อภิรมย์ (2537) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ข้อเสนอแนะและทัศนคติเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณี ชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานภาพ ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครราชสีมา และศึกษาถึงทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมทางสังคมในชุมชนและท้องถิ่น ซึ่งจัดดำเนินการโดยภาครัฐ และภาคเอกชน และแนวทางการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ข้อเสนอแนะในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนของตนเองเสียมากกว่า เนื่องจากผู้สูงอายุเหล่านี้มีความผูกพันกับชุมชนของตนเองมานาน ส่วนประเภทกิจกรรมที่เข้าร่วมจะให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางศาสนา และพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามความสะดวก ข้อเสนอแนะ ควรมีการศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาความต้องการของแต่ละชุมชนไม่เหมือนกัน การให้บริการที่เหมาะสมจำเป็นจะต้องปรับปรุงรูปแบบวิธีการให้สอดคล้องกับความต้องการ

ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์ (2537) ได้ทำวิจัยเรื่อง การตอบสนองต่อปัญหา และความต้องการของ ผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะชุมชน ปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ ความพร้อมของคนในชุมชนเกี่ยวกับการมีศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และประเมินผลจากการจัดตั้งและดำเนินงานของศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุ 685 คน กลุ่มผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานราชการที่มีส่วนร่วมในการจัดตั้ง และบริหารงานศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ผลจากการศึกษาส่วนที่ได้จากการสำรวจผู้สูงอายุก่อนการดำเนินการศูนย์บริการทางสังคมสรุปได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีเวลาว่างแต่ไม่ได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมใด ๆ การมีส่วนร่วมในงานของชุมชนของผู้สูงอายุยังจำกัดอยู่เพียงกิจกรรมทางศาสนา ส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นสมาชิกของกลุ่มกิจกรรมใด ๆ ของสังคม กิจกรรมที่เข้าร่วมมากที่สุดคือ กลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ และชมรมผู้สูงอายุ

2. ผู้สูงอายุประสบปัญหาเศรษฐกิจ จิตใจ และสุขภาพโดยเฉพาะปัญหาทางจิตใจ (เหงา ว้าเหว่) เป็นสัดส่วนที่สูงกว่าปัญหาอื่นๆ นอกจากจะต้องการให้ช่วยเหลือทางด้านเศรษฐกิจ และสุขภาพแล้ว สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ คือการพบปะสังสรรค์ ให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการในลักษณะที่เป็นกิจกรรมทางสังคม

3. ผู้สูงอายุส่วนมากระบุว่า ผู้สูงอายุหรือคนในชุมชน จัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุน้อยมากเพราะขาดผู้นำ และขาดความร่วมมือจากคนในชุมชน กิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการให้จัดในชุมชนมากคือ การตรวจสุขภาพ กิจกรรมเสริมอาชีพ การออกกำลังกาย และกายภาพบำบัดโดยไม่ต้องคิดค่าบริการ

รัชนี ฝนทองมงคล (2538) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังการเกษียณอายุราชการ: ศึกษาจากข้าราชการบ้านอนุสัฎกกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังการเกษียณอายุราชการ ปัญหา และความต้องการบริการของผู้สูงอายุ และทัศนคติต่อการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสำคัญได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ จึงมีความต้องการที่จะมีสุขภาพแข็งแรง การได้ท่องเที่ยวตามที่ต่าง ๆ ซึ่งก็คือกิจกรรมนันทนาการนั่นเอง ข้อเสนอแนะ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุสนใจ และมีความพร้อมในการให้ความร่วมมือ และควรมีการกำหนดนโยบายเพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน

อัญชลี รัตนกุล (2538) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัญหา และความต้องการต่อบริการของสถานสงเคราะห์ คนชราบ้านนครปฐม พบว่าผู้สูงอายุ มีปัญหาส่วนใหญ่ที่มีต่อบริการของสถานสงเคราะห์ ได้แก่ ปัญหาด้านการจัดการโดยเฉพาะการขาดแคลนพี่เลี้ยง และพยาบาล ปัญหาด้านการจัดแผนผังอาคารที่ไม่สะดวกต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ รวมทั้งปัญหาความ ไม่สะดวกในการสื่อสารกับภายนอกสถานสงเคราะห์ แต่อย่างไรก็ดี ผู้รับบริการสงเคราะห์ส่วนใหญ่ก็มีความพึงพอใจต่อบริการโดยรวม ของสถานสงเคราะห์ ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจปัญหา และความต้องการของผู้รับบริการสงเคราะห์ต่อบริการของสถานสงเคราะห์ นั้น มี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ และปัจจัยจากสภาพแวดล้อมในสถานสงเคราะห์

มธุรส จันทร์แสงศรี (2540) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคมกับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุแขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ไป จำนวน 143 คน โดยการสุ่มตัวแบบง่าย ด้วยการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรมแบบไม่เป็นทางการในระดับปานกลาง แบบเป็นทางการในระดับน้อย และการปฏิบัติกิจกรรมโดยรวมในระดับปานกลาง
2. แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

มาลินี วงษ์สิทธิ์ (2540) ได้ศึกษาเรื่องความพร้อมของชุมชนในการดูแล และให้บริการสำหรับผู้สูงอายุงานวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมความคิดเห็นของประชากรกลุ่มเข้าสู่ผู้สูงอายุ กลุ่มหนุ่มสาว และผู้นำชุมชนเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ บทบาทของผู้สูงอายุ การเตรียมการเมื่อสูงอายุ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความพร้อมและความเป็นได้ของชุมชนในการจัดบริการให้ผู้สูงอายุ ดำเนินการวิจัยโดยการสนทนากลุ่ม 30 กลุ่ม ในชนบท 27 กลุ่ม กรุงเทพฯ 3 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 3 – 5 คน รวมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างชาย 31 คน หญิง 34 คน ผลการวิจัยในประเด็นหลัก ๆ สรุปได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุต้องการอยู่อาศัยอยู่กับครอบครัวเท่าที่เป็นอยู่การเอาใจใส่จากครอบครัวค่อนข้างน้อย เนื่องจากลูกหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตัวเอง และหลายรายต้องทำงานอาชีพ หรือต้องรับภาระในการเลี้ยงดูหลานเมื่อลูกไปทำงานนอกบ้าน
2. ด้านบทบาทผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าผู้ที่ยังแข็งแรงอยู่ควรทำงานเพื่อจะได้มีรายได้ช่วยครอบครัว
3. ผู้สูงอายุทุกกลุ่มยอมรับว่าผู้นำมีบทบาทสำคัญ ในการที่จะเป็นแกนนำในการจัด ให้มีการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน/ชุมชน
4. ในการตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุในหมู่บ้านนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าควรตั้งที่วัดเพราะเป็นศูนย์กลาง กิจกรรมที่ควรจัดคือ กายภาพบำบัด กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมหารายได้ ทางราชการต้องเป็นพี่เลี้ยงในระยะเริ่มแรก

จิราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2543) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการบริการด้านออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองพิษณุโลก เทศบาลเมืองอุตรดิตถ์ เทศบาลเมืองพิจิตร เทศบาลเมืองนครสวรรค์โลก และเทศบาลเมืองหล่มสัก จำนวน 460 คน เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี 3 ตอน ได้ข้อมูลสภาพผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการ ทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริการวิชาการที่เกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการ

ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลในภาคเหนือ มีความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการในแต่ละด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ประชากรเพศชายและหญิงมีความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน แต่ในแต่ละช่วงอายุกลับมีความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สิริกัญญา ปานพ่วงศรี (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจัดสวัสดิการของภาครัฐแก่ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 200 ราย และโดยสัมภาษณ์เจาะลึกจำนวน 10 ราย ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพในการสมรส ที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการของผู้สูงอายุในการรับบริการจากรัฐ และเพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา จำนวนบุตร ภาวะสุขภาพ การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการของผู้สูงอายุในการได้รับบริการจากรัฐ ทั้งนี้ความต้องการของผู้สูงอายุในการรับบริการจากรัฐนั้น ได้แก่ ความต้องการทางด้านคุณภาพชีวิต คือรายได้ ทางด้านสุขภาพ และการจัดกิจกรรมนันทนาการ

อัมภัสชา พานิชชอบ (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิต และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 398 คน โดยเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านบางแค จำนวน 203 คน และผู้สูงอายุในที่พักเอกชน 195 คน ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 48.8 และร้อยละ 73.8 ตามลำดับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านกิจกรรมนันทนาการ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน และจากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าความพึงพอใจในด้านกิจกรรมนันทนาการ และความพึงพอใจด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพชีวิต

จุฬาลักษณ์ สอนไชยา (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี เพศหญิง จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรม นันทนาการ เพื่อพัฒนาสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา แตกต่างกันก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 พบว่ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีสุขภาพ ทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และ สุขภาพทางด้านสติปัญญา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยนี้คือ ผู้สูงอายุหญิงมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างดีเยี่ยม และมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างมาก การจัดกิจกรรมนันทนาการควรมีความยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมแก่โอกาส สถานที่ และ สิ่งแวดล้อม อีกทั้งการจัดกิจกรรมนันทนาการควรได้รับการสนับสนุน จากภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อให้การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

โลวี (Lowy,2546) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ว่ามีแนวคิดตรงกันข้ามกับทฤษฎีไร้ความผูกพัน กล่าวคือผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข ก็ จึงทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามกำลัง และความสามารถของตนเองด้วยความพึงพอใจและความ เพลิดเพลิน ทฤษฎีกิจกรรมยังแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจที่อิงความกระฉับกระเฉงมากกว่าความ เสื่อม เป็นการสนับสนุนความเสื่อมอย่างมาก จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับงานวิจัยเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุในเมือง การเห็นคุณค่าในตนเอง การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเรื่อง ความสัมพันธ์ ต่อสุขภาพจิต และการรับบริการทางการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้ง แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบว่ายังมีผู้สนใจ และให้ความสำคัญต่อ ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะในด้านการศึกษา ที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การปรับตัวในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการยืนยันว่าผู้สูงอายุ ก็ยังสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ จากผลการศึกษาค้นคว้างานวิจัยข้างต้นทำให้ทราบว่า เมื่อ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นอกจากนี้ ก็ทำให้ทราบว่าหน่วยงานหลายหน่วยงานพยายามที่จะ

จัดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะสังคมเมืองที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว

มิลเลอร์ (Miller, 1995) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน พบว่ามีปัจจัย 2 ประการที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิต ปัจจัยแรกคือ การมีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ และการพักผ่อน ผู้สูงอายุให้ความเห็นว่าการมีกิจกรรมนันทนาการทำให้ไม่มีเวลาว่างมากเกินไป และผู้สูงอายุบางส่วนที่ได้ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานาน มีความคิดเห็นว่ากิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ในขณะที่ทำกิจกรรมนันทนาการเป็นช่วยเหลือสังคม และบุคคลรอบข้าง ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้คุณค่าในตัวเอง และเกิดความภาคภูมิใจ รวมทั้งการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิต ปัจจัยที่ 2 คือ การมีเครือข่ายทางสังคมเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นเช่นเดียวกัน ซึ่งผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าชีวิตที่อยู่ลำพังเป็นชีวิตที่ว้าเหว ผู้สูงอายุควรรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว โดยการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ในครอบครัว และการให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด ซึ่งมีความเข้าใจกัน มีการติดต่อกับญาติพี่น้อง และเพื่อนสนิท การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลดังกล่าวจะทำให้เกิดพลัง เกิดกำลังใจ มีความเข้มแข็งในตนเองเพิ่มขึ้น และทำให้เกิดความผาสุกในชีวิตได้

เพรสลีย์ (Pressley, 1997) ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อดูแลผู้สูงอายุ ได้พบถึงความจำเป็นของการพยาบาลในรูปแบบนันทนาการเพื่อการบำบัดเพื่อการวางแผนการพยาบาล และให้ความสนใจในเรื่องของผู้ใด ควรเข้ารับเป็นผู้เข้าควบคุมโปรแกรมระหว่างพยาบาลกับผู้เชี่ยวชาญในการดูแล

บอลลิน (Bollin, 1998) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะบ้านอิสระ โดยใช้โปรแกรมนันทนาการเป็นเวลา 6 สัปดาห์ กับชายวัย 89 ปี ซึ่งเป็นโรคเครียดกับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า โรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากการศึกษาในสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งเป็นผลจากการใช้โปรแกรมนันทนาการบำบัด

นอร์ด (Nord, 1998) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการจัดการนันทนาการประเภทชมธรรมชาติ จากกลุ่มตัวอย่าง 600 คนที่รัฐเพนซิลวาเนีย ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีการตอบสนองต่อปฏิกริยาทางด้านลบน้อยลง

สจวร์ท (Stewart, 1999) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสนับสนุนการกลางแจ้ง โดยใช้แบบสอบถามกับผู้ที่เกี่ยวข้องกิจกรรมของอุทยานแห่งชาติ ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 84 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการผ่อนคลายทางอารมณ์ที่ตั้งเครียด

เอทลีย์ (Atchley, 1976) ศึกษาเกี่ยวกับการเกษียณอายุ พบว่า ผู้ที่ต้องการออกจากงาน เพราะเกษียณอายุต้องปรับตัวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ 2 ประการ คือ การสูญเสียการทำงาน และการสูญเสียรายได้ นอกจากนี้ในบางครั้ง คนชราที่เกษียณอายุ ต้องปรับตัวต่อสุขภาพที่ทรุดโทรมลง หรือการสูญเสียคู่ชีวิต

ชาลฟีลด์ (Chalfield, 1977) ศึกษาผู้สูงอายุในเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กับตัวแปรทางเศรษฐกิจ และสังคมวิทยา พบว่าการอยู่อาศัยกับครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนั้นการอยู่กับคู่สมรสก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าการอยู่คนเดียว

แอกเกต (Agate, 1979) ศึกษาเกี่ยวกับความชรา พบว่า ความชราทางสมอง และจิตใจของคนมีความสัมพันธ์ และสอดคล้องตามการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แต่ไม่เสมอไปทุกคน บางคนสามารถรักษาสุขภาพจิตไว้ได้ดีมาก จนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต แต่บางคนไม่สามารถทำได้ แม้สภาพร่างกายจะดีกว่า สุขภาพจิตของผู้สูงอายุบางคนได้รับอิทธิพลมาจากวัยเด็ก ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีมาแต่เด็ก มีส่วนเกื้อกูลสุขภาพสมอง และจิตใจของผู้สูงอายุ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อการศึกษา ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในการสนับสนุนของกรุงเทพมหานคร จำนวน 176 ชมรม จำนวน 22,874 คน (สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร, 2547) และเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา จำนวน 2 แห่ง ที่สังกัดกรุงเทพมหานคร คือสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 จำนวน 97 คน และเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา ที่สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ คือ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค จำนวน 221 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 23,092 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในการสนับสนุนของกรุงเทพมหานคร และเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา ที่สังกัดกรุงเทพมหานคร และที่สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อกำหนดให้ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของประชากรที่ยอมรับได้ที่ระดับ .05

ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่างกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ระดับ .05 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในการสนับสนุนของกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน และ

ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา สังกัดกรุงเทพมหานคร และที่สังกัดกระทรวงการ
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 100 คน

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multi-stage
random sampling) ดังนี้

ชมรมผู้สูงอายุ

ขั้นที่ 1 สุ่มชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลของศูนย์ประสานงานทั้ง 6 แห่ง โดย
สุ่มศูนย์ประสานงาน 4 ซึ่งสุ่ม 2 ชมรม และศูนย์ประสานงาน 1, 2, 3, 5 และ 6 ศูนย์ประสานงานละ
1 ชมรม (ฝ่ายอนามัยชุมชน กองส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร, 2548)

- ศูนย์ประสานงาน 1 มี 23 ชมรม
- ศูนย์ประสานงาน 2 มี 23 ชมรม
- ศูนย์ประสานงาน 3 มี 26 ชมรม
- ศูนย์ประสานงาน 4 มี 54 ชมรม
- ศูนย์ประสานงาน 5 มี 20 ชมรม
- ศูนย์ประสานงาน 6 มี 29 ชมรม

ขั้นที่ 2 สุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย
(Simple random sampling) โดยใช้วิธีการจับฉลาก

สถานสงเคราะห์คนชรา

ขั้นที่ 1 สุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบสัดส่วน (Proportional random
sampling) ตามจำนวนผู้สูงอายุของสถานสงเคราะห์คนชราแต่ละแห่ง ที่สามารถทำกิจกรรม
นันทนาการได้ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค จำนวน 50 คน
2. สถานสงเคราะห์คนชรารับบางแค 2 จำนวน 50 คน

ขั้นที่ 2 สุ่มผู้สูงอายุ โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)
ด้วยวิธีการจับฉลากรายชื่อมาให้ได้จำนวนตามที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสอบถามความต้องการการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) และแบบปลายเปิด (Open ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือน ที่ผ่านมา แบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) และแบบปลายเปิด (Open ended)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scales) ชนิด 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และข้อเสนอแนะความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นแบบปลายเปิด (Open ended)

การสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบสอบถาม โดยมีรายละเอียดการสร้างดังนี้

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากบทความ เอกสาร หนังสือตำรา และรายงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างแบบสอบถาม โดยการศึกษาหาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร วารสารต่าง ๆ และปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา
3. นำแบบสอบถามที่ได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำกลับมาปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสม ก่อนนำไปทดลองใช้
4. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับชมรมผู้สูงอายุศูนย์สาธารณสุข 16 สวนลุมพินี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม จำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามที่ได้มาหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1951) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .91
5. นำแบบสอบถามที่มีความเที่ยงที่เชื่อถือได้ ไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยจะทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปยังอธิบดีกรมพัฒนาการสังคม และสวัสดิการ ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค 2 และชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และโดยทางไปรษณีย์ ให้กับประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 100 คน
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมด้วยตนเอง และโดยทางไปรษณีย์ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลและหาค่าสถิติต่าง ๆ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.), ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอรัวินโคร์ รุ่น 11.5 (SPSS: Statistical Package for the Social Science for windows version 11.5) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการในเดือนที่ผ่านมา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบแบบสำรวจรายการ (Checklist) และแบบปลายเปิด (Open ended) มาหาความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scales) ชนิด 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง โดยกำหนดค่าของคะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	3	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	2	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	1	คะแนน

การประเมินคะแนนด้านความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวม และเป็นรายชื่อ ตามที่ เบสท์ (Best, 1963) กำหนด ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.26 ขึ้นไป หมายถึง มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ใน ระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.25 หมายถึง มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ใน ระดับมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.76 – 2.50 หมายถึง มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ใน ระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.75 ลงมา หมายถึง มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ใน ระดับน้อย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และโดยไปรษณีย์ มาทำการวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอว์วินโดว์ รุ่น 11.5 (SPSS: Statistical Package for the Social Science for windows version 11.5) และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สถิติบรรยาย (Descriptive statistic) ใช้ในการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ ในรูปตาราง แสดงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามลักษณะของตัวแปรนั้น ๆ

2. สถิติวิเคราะห์ (Analysis statistic)

- หาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1951)

- เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยแบบสอบถามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรที่พหุค่า คือที่บ้าน และสถานสงเคราะห์คนชรา โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน กับที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา โดยศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ความต้องการประเภทกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ และความต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นตัวแปรในการศึกษา ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 492 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.4 และได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอว์วินโดว์ รุ่น 11.5 (SPSS: Statistical Package for the Social Science for windows version 11.5)

ผลการวิเคราะห์ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านความคิดเห็นของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการในเดือนที่ผ่านมา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบแบบสำรวจรายการ (Checklist) และแบบปลายเปิด (Open ended) มาหาความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scales) ชนิด 4 ระดับ คือ มากที่สุด มากน้อย น้อยที่สุด มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน กับที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา โดยการทดสอบค่า “ที” (t – test)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	385	78.3
ชาย	107	21.7
รวม	495	100

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.3 เพศชายคิดเป็นร้อยละ 21.7

ตารางที่ 2 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	ความถี่	ร้อยละ
60-69 ปี	272	55.3
70 ปีขึ้นไป	220	44.7
รวม	492	100

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60-69 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.3 อายุระหว่าง 70 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.7

ตารางที่ 3 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัย	ความถี่	ร้อยละ
บ้าน	391	79.5
สถานสงเคราะห์คนชรา	101	20.5
รวม	492	100

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุอาศัยอยู่บ้าน มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.5 สถานสงเคราะห์คนชรา คิดเป็นร้อยละ 20.5

ตารางที่ 4 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามศาสนา

ศาสนา	ความถี่	ร้อยละ
ศาสนาพุทธ	439	89.2
ศาสนาอิสลาม	42	8.5
ศาสนาคริสต์	10	2.0
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	1	0.2
รวม	492	100

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุนับถือศาสนาพุทธ มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.2 รองลงมาคือ ศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 8.5 ศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 2.0 และอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 0.2

ตารางที่ 5 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ความถี่	ร้อยละ
ไม่ได้เรียนหนังสือ	167	33.9
ประถมศึกษา	202	41.1
มัธยมศึกษา	64	13.0
อนุปริญญา	19	3.9
ปริญญาตรีขึ้นไป	34	6.9
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	6	1.2
รวม	492	100

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.1 รองลงมา คือ ไม่ได้เรียนหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 33.9 ระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 13.0 ระดับปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 6.9 ระดับอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 3.9 และอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 1.2

ตารางที่ 6 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	ความถี่	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	177	36.0
มีโรคประจำตัว	315	64.0
รวม	492	100

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพ ในภาวะมีโรคประจำตัว มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.0 และรองลงมา ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 36.0

ตารางที่ 7 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการประกอบอาชีพในปัจจุบัน

การประกอบอาชีพในปัจจุบัน	ความถี่	ร้อยละ
ไม่ทำงาน	422	85.8
ทำงานอยู่	64	13.0
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	6	1.2
รวม	492	100

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุ ไม่ทำงาน มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.8 รองลงมา ยังทำงานอยู่ คิดเป็นร้อยละ 13.0 และอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 1.2

ตารางที่ 8 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพในอดีต

อาชีพในอดีต	ความถี่	ร้อยละ
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	67	13.6
ธุรกิจ/ค้าขาย	201	40.9
พนักงานบริษัท/ห้างร้าน	47	9.6
เกษตรกร	12	2.4
ทำงานรับจ้างทั่วไป	65	13.2
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	87	17.7
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	13	2.6
รวม	492	100

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า อาชีพในอดีตของผู้สูงอายุมีการประกอบอาชีพธุรกิจ/ค้าขาย มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.9 รองลงมาคือ อาชีพแม่บ้าน/พ่อบ้าน คิดเป็นร้อยละ 17.7 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 13.6 ทำงานรับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 13.2 พนักงานบริษัท/ห้างร้าน คิดเป็นร้อยละ 9.6 อื่น ๆ ไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 2.6 และอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 2.4

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
ในรอบเดือนที่ผ่านมา

ตารางที่ 9 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านการเข้าร่วมประเภทกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

ประเภทกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ	418	85.0
เกมกีฬา และกิจกรรมออกกำลังกาย	367	74.6
การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา	304	61.8
พัฒนาจิตใจ และความสงบสุข	237	48.2
ชมการละคร	157	31.9
การดนตรี และร้องเพลง	138	28.0
งานอดิเรก	111	22.6
กิจกรรมทางสังคม	86	17.5
กลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์	73	14.8
ศิลปะหัตถกรรม	72	14.6
กิจกรรมพิเศษ	71	14.4
วรรณกรรม อ่าน พุด เขียน	61	12.4
กิจกรรมกลางแจ้ง	54	11.0
เดินรำ	52	10.6
การบริการอาสาสมัคร	22	5.5
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	11	2.2

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.0 รองลงมา เกมกีฬา และกิจกรรมออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 74.6 รองลงมา การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา คิดเป็นร้อยละ 61.8 รองลงมา พัฒนาจิตใจ และความสงบสุข คิดเป็นร้อยละ 48.2 ชมการละคร คิดเป็นร้อยละ 31.9 การดนตรี และร้องเพลง คิดเป็นร้อยละ 28.0 งานอดิเรก 22.6 กิจกรรมทางสังคม คิดเป็นร้อยละ 17.5 กลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 14.8 ศิลปะหัตถกรรม คิดเป็นร้อยละ 14.6 กิจกรรมพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 14.4 วรรณกรรม อ่าน พุด เขียน คิดเป็นร้อยละ 12.4 กิจกรรมกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 11.0 เดินรำ คิดเป็นร้อยละ 10.6 การบริการอาสาสมัคร คิดเป็นร้อยละ 5.5 และอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 2.2

ตารางที่ 10 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรอบเดือน
ของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

การเข้าร่วมกิจกรรมในรอบเดือน	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า 15 ครั้ง	340	69.1
10-14 ครั้ง	73	14.8
น้อยกว่า 5 ครั้ง	51	10.4
5-9 ครั้ง	28	5.7

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากกว่า 15 ครั้ง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.1 รองลงมา คือ 10 -14 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.8 น้อยกว่า 5 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 10.4 และ 5-9 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 5.7

ตารางที่ 11 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

ความพึงพอใจ	จำนวน	ร้อยละ
มากที่สุด	337	68.5
มาก	125	25.4
น้อย	30	6.1

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.5 รองลงมาพึงพอใจ มาก คิดเป็นร้อยละ 25.4 และพึงพอใจ น้อย คิดเป็นร้อยละ 6.1

ตารางที่ 12 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลปัญหาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

ปัญหาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	69	14.0
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ	46	9.3
เวลาในการจัดกิจกรรมมีน้อยเกินไป	27	5.5
อื่น ๆ คือ ไม่มีปัญหาจากการเข้าร่วม	14	2.8
เจ้าหน้าที่มีไม่เพียงพอ	13	2.6
ผู้นำนันทนาการไม่มีความรู้ความสามารถ	12	2.4
กิจกรรมนันทนาการไม่น่าสนใจ	10	2.0

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุพบปัญหาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในด้านสถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 14.0 รองลงมา อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 9.3 เวลาในการจัดกิจกรรมมีน้อยเกินไป คิดเป็นร้อยละ 5.5 อื่น ๆ คือ ไม่มีปัญหาจากการเข้าร่วม คิดเป็นร้อยละ 2.8 เจ้าหน้าที่มีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 2.6 ผู้นำนันทนาการไม่มีความรู้ความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 2.4 กิจกรรมนันทนาการไม่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 2.0

ตารางที่ 13 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านบุคคลที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนันทนาการด้วย
ในรอบเดือนที่ผ่านมา

บุคคลที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนันทนาการด้วย	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อน	227	46.1
คนเดียว	194	39.4
คนในครอบครัว	70	14.2
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	1	0.2

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กับเพื่อน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.1 รองลงมา คือ เข้าร่วมคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 39.4 คนในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 14.2 และอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 0.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 14 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุรอบเดือนที่ผ่านมา

เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า 30 นาที	437	88.8
30 นาที	38	7.7
น้อยกว่า 30 นาที	17	3.5

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.8 เวลา 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 7.7 และน้อยกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 3.5

ตารางที่ 15 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในเดือนที่ผ่านมา

ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงใด	จำนวน	ร้อยละ
เช้า	439	89.2
เย็น	23	4.7
กลางวัน	15	3.0
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	11	2.2
กลางคืน	4	0.8

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาเช้า มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.2 ช่วงเวลาเย็น คิดเป็นร้อยละ 4.7 ช่วงเวลากลางวัน คิดเป็นร้อยละ 3.0 ช่วงเวลาอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 2.2 ช่วงเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 0.8

ตารางที่ 16 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกวัน	331	67.3
สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง	87	17.7
สองวันต่อ 1 ครั้ง	26	5.3
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	19	3.9
2-3 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้ง	16	3.3
เดือนละ 1 ครั้ง	7	1.4
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	6	1.2

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกวันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.3 รองลงมาสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.7 สองวันต่อ 1 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 5.3 สัปดาห์ละ 1 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.9 2-3 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.3 เดือนละ 1 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.4 และอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 1.2

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านสถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

สถานที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ชมรมผู้สูงอายุ	202	41.1
สถานสงเคราะห์คนชรา	102	20.7
สวนสาธารณะ	102	20.7
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	26	5.3
สนามกีฬาของรัฐ	23	4.7
สนามกีฬาของเอกชน	20	4.1
ที่บ้าน	16	3.3
ฟิตเนส	1	0.2

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชมรมผู้สูงอายุมากที่สุด 41.1 รองลงมา สถานสงเคราะห์คนชรา และ สวนสาธารณะ 20.7 อื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 5.3 สนามกีฬาของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 4.7 สนามกีฬาของเอกชน คิดเป็นร้อยละ 4.1 ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 0.2

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม
 นันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
จากการบอกเล่าของเพื่อน/ญาติ	221	44.9
จากชมรมผู้สูงอายุ	123	25.0
สถานสงเคราะห์คนชรา	103	20.9
จากหน่วยงานของรัฐ/เอกชน	21	4.3
จากรายการ/โฆษณาวิทยุโทรทัศน์	7	1.4
จากแผ่นพับ/โปสเตอร์โฆษณา	7	1.4
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	6	1.2
จากบทความ/โฆษณาหนังสือพิมพ์	4	0.8

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุ ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการจากการบอกเล่าของเพื่อน/ญาติ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.9 รองลงมา จาก ชมรมผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 25.0 สถานสงเคราะห์คนชรา คิดเป็นร้อยละ 20.9 จากหน่วยงาน ของรัฐ/เอกชน คิดเป็นร้อยละ 4.3 จากรายการ/โฆษณาวิทยุโทรทัศน์ และ จากแผ่นพับ/โปสเตอร์โฆษณา คิดเป็นร้อยละ 1.4 อื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 1.2 และจากบทความ/โฆษณาหนังสือพิมพ์ คิดเป็นร้อยละ 0.8

ตารางที่ 19 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
 นันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

ประโยชน์ที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	449	91.3
มีความสุข สนุกสนาน	356	72.4
มีสุขภาพจิตที่ดี	342	69.5
ส่งเสริมความมีมนุษยสัมพันธ์	290	58.9
แลกเปลี่ยนทัศนคติ การพบปะสังสรรค์	261	53.0
การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	228	46.3
สร้างคุณค่าทางสังคม	157	31.9
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	21	4.3

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุ ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.3 รองลงมา มีความสุข สนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 72.4 มีสุขภาพจิตที่ดี คิดเป็นร้อยละ 69.5 ส่งเสริมความมีมนุษยสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 58.90 แลกเปลี่ยนทัศนคติ การพบปะสังสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 53.0 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 46.3 สร้างคุณค่าทางสังคม คิดเป็นร้อยละ 31.9 และอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 4.3

ตารางที่ 20 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลด้านหน่วยงาน หรือบุคคลที่มาจัดกิจกรรม
นันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

หน่วยงาน หรือบุคคลที่มาจัดกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
จากสมาชิกในชมรมเอง	278	56.5
หน่วยงานจากสถานสงเคราะห์	90	18.3
หน่วยงานจากภาครัฐ	89	18.1
จากบุคคลภายนอก	28	5.7
หน่วยงานจากภาคเอกชน	4	0.8
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	3	0.6

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า ในรอบเดือนที่ผ่านมาการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มาจากสมาชิกในชมรมเอง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.5 รองลงมา หน่วยงานจากสถานสงเคราะห์ คิดเป็นร้อยละ 18.3 หน่วยงานจากภาครัฐ คิดเป็นร้อยละ 18.1 จากบุคคลภายนอก คิดเป็นร้อยละ 5.7 หน่วยงานจากภาคเอกชน คิดเป็นร้อยละ 0.8 และอื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 0.6

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
 ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุจำแนก ตามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านประเภทของ
 กิจกรรมนันทนาการ

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	N= 492		ระดับความ ต้องการ
	\bar{X}	S.D.	
ด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการ			
1. เกมกีฬา ออกกำลังกาย	3.50	0.81	มากที่สุด
2. พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ	3.47	0.86	มากที่สุด
3. การท่องเที่ยว	2.95	1.17	มาก
4. กลางแจ้ง/นอกเมือง	1.97	1.05	ปานกลาง
5. ทางสังคม	2.17	1.13	ปานกลาง
6. กลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์	2.57	1.23	มาก
7. พัฒนาจิตใจ ความสงบสุข	2.77	1.23	มาก
8. งานอดิเรก	2.19	1.13	ปานกลาง
9. การละคร	2.05	1.08	ปานกลาง
10. ศิลปหัตถกรรม	2.03	1.06	ปานกลาง
11. การดนตรี ร้องเพลง	2.30	1.77	ปานกลาง
12. พิเศษ	2.13	1.12	ปานกลาง
13. วรรณกรรม อ่าน พูด เขียน	1.92	1.03	ปานกลาง
14. การบริการอาสาสมัคร	1.80	0.97	ปานกลาง
15. การเดินร่ำ	1.93	1.05	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.38	0.55	ปานกลาง

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านประเภท ของกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย คือ 2.38 ระดับความต้องการ มากที่สุด คือ เกมกีฬา ออกกำลังกาย และพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ ระดับความต้องการระดับมาก คือ การท่องเที่ยว พัฒนาจิตใจ ความสงบสุข กลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์ และระดับความต้องการ ปานกลาง คือ ประเภทกิจกรรมส่วนที่เหลือทั้งหมด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 5 อันดับแรกคือ เกมกีฬา ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.50 อันดับ 2 พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.47 อยู่ในระดับความต้องการ

มากที่สุด และ อันดับ 3 การท่องเที่ยว มีค่าเฉลี่ย 2.95 ระดับความต้องการอยู่ใน ระดับมาก อันดับ 4 กิจกรรมพัฒนาจิตใจ ความสงบสุข มีค่าเฉลี่ย 2.77 อันดับ 5 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และ มนุษย์สัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ย 2.57 อยู่ในระดับความต้องการ มาก

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ย 5 อันดับรองลงมา ซึ่งมีระดับความต้องการ ปานกลาง คือ (ข้อ 11) การดนตรี ร้องเพลง มีค่าเฉลี่ย 2.30 (ข้อ 5) ทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 2.17 (ข้อ 12) พิเศษ มีค่าเฉลี่ย 2.13 (ข้อ 9) การละคร มีค่าเฉลี่ย 2.05 และ(ข้อ 10) ศิลปหัตถกรรม มีค่าเฉลี่ย 2.03 ตามลำดับ

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดในด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการคือ (ข้อ14) การบริการอาสาสมัคร ค่าเฉลี่ย 1.80 อยู่ในระดับความต้องการ ปานกลาง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จำแนกตามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	N= 492		ระดับความต้องการ
	\bar{X}	S.D.	
ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ			
1. มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	2.88	0.92	มาก
2. มีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	2.88	0.91	มาก
3. ผู้นำนันทนาการสามารถดึงดูดความสนใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.88	0.93	มาก
4. คอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา เป็นเพื่อนคุย และแนะนำ	2.79	1.17	มาก
5. บุคลากรเอาใจใส่ดูแล อย่างทั่วถึง	2.92	0.96	มาก
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.87	0.048	มาก

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีระดับความต้องการ อยู่ใน ระดับมาก มีค่าเฉลี่ย คือ 2.87 และเมื่อพิจารณารายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 5) บุคลากรเอาใจใส่ดูแล อย่างทั่วถึง มีค่าเฉลี่ย 2.92, (ข้อ 1) บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ (ข้อ 2) บุคลากรมีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ และ (ข้อ 3) ผู้นำนันทนาการสามารถดึงดูดความสนใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ มีค่าเฉลี่ย 2.88 อยู่ในระดับความต้องการ มาก

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดในด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ (ข้อ 4) บุคลากรคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา เป็นเพื่อนคุย และแนะนำ มีค่าเฉลี่ย 2.79 อยู่ในระดับความต้องการ มาก

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุจำแนกตามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านสถานที่ และสิ่ง
 อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	N=492		ระดับความ ต้องการ
	\bar{X}	S.D.	
ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกใน การจัดกิจกรรมนันทนาการ			
1. อยู่ใกล้บ้าน ไปมาสะดวก	3.43	0.89	มากที่สุด
2. มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุ	3.33	2.20	มากที่สุด
3. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม	3.31	0.91	มากที่สุด
4. สิ่งอำนวยความสะดวก มีความเพียงพอต่อความ ต้องการ	3.18	0.95	มาก
5. สถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีสิ่งอำนวยความสะดวก	3.21	0.97	มาก
คะแนนเฉลี่ยรวม	3.29	0.10	มากที่สุด

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการการจัดกิจกรรม
 นันทนาการด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีระดับความ
 ต้องการ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย คือ 3.29 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3
 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) สถานที่อยู่ใกล้บ้าน ไปมาสะดวก มีระดับความต้องการมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย
 3.43 (ข้อ 2) สถานที่ที่มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.33
 และ (ข้อ 3) สถานที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.31 และอยู่ในระดับ
 ความต้องการ มาก และข้อ ที่ 5 อยู่ในระดับความต้องการ มาก

ส่วนข้อที่มีค่าน้อยที่สุดในด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม
 นันทนาการคือ (ข้อ 4) สิ่งอำนวยความสะดวก มีความเพียงพอต่อความต้องการ มีค่าเฉลี่ย 3.18
 อยู่ในระดับความต้องการ มาก

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุจำแนกตามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านการเผยแพร่ และการ
 ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการ

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	N= 492		ระดับความ ต้องการ
	\bar{X}	S.D.	
ด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์			
การจัดกิจกรรมนันทนาการ			
1. เผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม นันทนาการทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม	2.96	0.95	มาก
2. เผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรม นันทนาการอย่างทั่วถึง มีความชัดเจน	3.00	2.08	มาก
3. เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม นันทนาการมีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา	2.65	1.06	มาก
4. เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมในสื่อ ทุก ๆ ด้าน	2.43	1.19	มาก
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.76	0.27	มาก

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการการจัดกิจกรรม
 นันทนาการด้านการเผยแพร่และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการ มีระดับความ
 ต้องการใน ระดับมาก มีค่าเฉลี่ย คือ 2.76 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3
 อันดับแรก คือ (ข้อ 2) ด้านเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่าง
 ทั่วถึง มีความชัดเจน มีค่าเฉลี่ย 3.00 (ข้อ 1) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัด
 กิจกรรมนันทนาการทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 2.96 และ (ข้อ 3)การเผยแพร่ และ
 ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการมีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา มีค่าเฉลี่ย 2.43 อยู่ใน
 ระดับความต้องการ มาก

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดในด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม
 นันทนาการ คือ (ข้อ 4) การเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมในสื่อทุก ๆ ด้าน มีค่าเฉลี่ย
 2.43 อยู่ในระดับความต้องการ มาก

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุจำแนกตามประเภทของความต้องการ รวมทั้งหมด 4 ด้าน

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	N= 492		ระดับความต้องการ
	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	2.38	0.55	ปานกลาง
2. ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรม	2.87	0.50	มาก
3. ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม	3.29	0.10	มากที่สุด
4. ด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม	2.76	0.27	มาก
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.83	0.37	มาก

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการในแต่ละด้าน มีระดับความต้องการอยู่ใน ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม คือ 2.83 คะแนน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 3) ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.29 อยู่ในระดับความต้องการ มากที่สุด (ข้อ 2) ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 2.87 และ (ข้อ 4) ด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 2.76 อยู่ในระดับความต้องการ มาก

ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ (ข้อ 1) ด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 2.38 อยู่ในระดับความต้องการ ปานกลาง

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จำแนกตามกลุ่มผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน กับ ที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ของผู้สูงอายุด้านกิจกรรม

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	ที่อยู่อาศัย				t	p
	บ้าน N=391		สถานสงเคราะห์ N=101			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านกิจกรรม						
1.ประเภทเกมกีฬา ออกกำลังกาย	3.65	0.70	2.91	0.93	7.52	0.000*
2.การพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ	3.60	0.82	2.99	0.87	6.56	0.000*
3.การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา	2.96	1.20	2.91	1.03	0.44	0.655
4.กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง	1.91	1.07	2.20	0.95	-2.49	0.013*
5.กิจกรรมนันทนาการทางสังคม	2.04	1.14	2.69	0.94	-5.96	0.000*
6.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์	2.46	1.28	3.01	0.91	-4.69	0.000*
7.การพัฒนาจิตใจ ความสงบสุข	2.67	1.29	3.14	0.86	-4.35	0.000*
8. งานอดิเรก	2.04	1.11	2.77	1.01	-6.02	0.000*
9. การละคร	1.84	1.00	2.88	0.98	-9.33	0.000*
10 ศิลปหัตถกรรม	1.82	0.97	2.85	0.98	-9.54	0.000*
11. การดนตรี ร้องเพลง	2.05	1.13	3.28	3.05	-6.43	0.000*
12. กิจกรรมพิเศษ	1.96	1.09	2.81	0.99	-7.16	0.000*
13 วรณกรรม อ่าน พุด เขียน	1.82	0.99	2.33	1.06	-4.50	0.000*
14. การบริการอาสาสมัคร	1.74	0.96	2.00	1.02	-2.36	0.018*
15. การเดินรำ	1.80	1.00	2.44	1.10	-5.27	0.000*
ค่าเฉลี่ยรวม	2.29	0.70	2.75	0.59	-6.63	0.000*

*p < .05 (.05 t ∞ = \pm 1.96)

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มีมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน (2.75 และ 2.29) และจะเห็นว่าคะแนนความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรมผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) กิจกรรมประเภทเกมกีฬา ออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 3.65 รองลงมา (ข้อ 2) กิจกรรมการ

พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.60 และ (ข้อ 3) กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา มีค่าเฉลี่ย 2.96

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรมในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 11) กิจกรรม การดนตรี ร้องเพลง มีค่าเฉลี่ย 3.28 รองลงมา (ข้อ 7) กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ ความสงบสุข มีค่าเฉลี่ย 3.14 และ (ข้อ 2) กิจกรรมการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มีค่าเฉลี่ย 2.99



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านบุคลากร

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	ที่อยู่อาศัย				t	p
	บ้าน N=391		สถานสงเคราะห์ N=101			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านบุคลากร						
1. มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	2.85	0.97	3.01	0.7	-1.86	0.064
2. มีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	2.82	0.96	3.13	0.63	-3.91	0.000*
3. สามารถดึงดูดความสนใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	2.82	0.98	3.11	0.69	-3.46	0.001*
4. คอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา เป็นเพื่อนคุย และแนะนำ	2.68	1.21	3.21	0.86	-4.99	0.000*
5. เอาใจใส่ดูแลอย่างทั่วถึง	2.82	0.98	3.30	0.77	-5.24	0.000*
ค่าเฉลี่ยรวม	2.80	0.86	3.15	0.57	-3.89	0.000*

*p < .05 (.05 t ∞ = \pm 1.96)

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านบุคลากรของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มีมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน (3.15 และ 2.80) และจะเห็นว่าคะแนนความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 2.85 รองลงมา (ข้อ 2, 3, 5) บุคลากรมีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ, สามารถดึงดูดความสนใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และและบุคลากรเอาใจใส่ดูแล อย่างทั่วถึง มีค่าเฉลี่ย 2.82 และ (ข้อ 4) บุคลากรคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา เป็นเพื่อนคุย และแนะนำ มีค่าเฉลี่ย 2.68

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 5) บุคลากรเอาใจใส่ดูแล อย่างทั่วถึง มีค่าเฉลี่ย 3.30 รองลงมา (ข้อ 4) บุคลากรคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาเป็นเพื่อนคุย และแนะนำ มีค่าเฉลี่ย 3.21 และ (ข้อ 2) บุคลากรมีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 3.13

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	ที่อยู่อาศัย				t	p
	บ้าน N=391		สถานสงเคราะห์ N=101			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก						
1. อยู่ใกล้บ้าน ไปมาสะดวก	3.43	0.95	3.46	0.62	-0.36	0.719
2. มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ	3.40	2.43	3.07	0.8	2.25	0.186
3. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม	3.34	0.95	3.21	0.7	1.57	0.119
4. สิ่งอำนวยความสะดวก มีความเพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ	3.25	0.97	2.92	0.8	3.48	0.001*
5. มีสิ่งอำนวยความสะดวก	3.25	0.99	3.03	0.85	2.27	0.025*
ค่าเฉลี่ยรวม	3.33	0.91	3.14	0.59	2.64	0.009*

*p < .05 (.05 t ∞ = \pm 1.96)

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน มีมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา (3.33 และ 3.14) และจะเห็นว่าคะแนนความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ใกล้บ้าน ไปมาสะดวก มีค่าเฉลี่ย 3.43 รองลงมา (ข้อ 2) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.40 และ (ข้อ 3) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.34

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ใกล้บ้านไปมาสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.43 รองลงมา (ข้อ 3) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.21 และรองลงมา (ข้อ 2) สถานที่
และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
มีค่าเฉลี่ย 3.07



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	ที่อยู่อาศัย				t	p
	บ้าน N=391		สถานสงเคราะห์ N=101			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์						
1. มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม	3.00	0.99	2.93	0.77	0.42	0.673
2. มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง มีความชัดเจน	2.97	2.30	2.88	0.82	0.65	0.513
3. สื่อในการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์มีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา	3.03	1.11	2.53	0.87	1.39	0.166
4. มีการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมในสื่อทุก ๆ ด้าน	2.47	1.74	0.44	1.95	1.37	0.172
ค่าเฉลี่ยรวม	2.87	0.27	2.20	1.18	-0.98	0.140

*p < .05 (.05 t ∞ = \pm 1.96)

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน มีมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่สถานสงเคราะห์คนชรา (2.87 และ 2.20) และจะเห็นว่าคะแนนความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน และผู้สูงอายุที่อยู่สถานสงเคราะห์คนชรา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 3) สื่อในการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์มีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา มีค่าเฉลี่ย 3.03 รองลงมา (ข้อ 1) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.00 และ (ข้อ 2) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง มีความชัดเจน มีค่าเฉลี่ย 2.97

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่อยู่สถานสงเคราะห์คนชรา มากที่สุด 3 อันดับแรกคือ (ข้อ 1) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม

มีค่าเฉลี่ย 2.93 รองลงมา (ข้อ 2) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง มีความชัดเจน
มีค่าเฉลี่ย 2.88 และ (ข้อ 3) สื่อในการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์มีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา
มีค่าเฉลี่ย 2.53



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test) ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ชรา

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	ที่อยู่อาศัย				t	p
	บ้าน		สถานสงเคราะห์			
	N=391		N=101			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ด้านประเภทกิจกรรมนันทนาการ	2.29	0.70	2.75	0.59	-6.63	0.000*
2. ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	2.80	0.86	3.15	0.57	-3.89	0.000*
3. ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.33	0.91	3.14	0.59	2.64	0.009*
4. ด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์	2.87	0.27	2.20	1.18	-0.98	0.140
ค่าเฉลี่ยรวม	2.80	0.64	2.92	0.45	-2.20	0.029*

*p < .05 ($t_{\infty} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ระหว่าง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่บ้าน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ชรา มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน โดยมีค่าเฉลี่ย คือ 2.92 กับ 2.80

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย เป็นรายด้านของความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ระหว่าง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่บ้าน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ ชรา แสดงให้เห็นว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านประเภทกิจกรรมนันทนาการ ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ และด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ที่บ้าน ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย 3.33 ด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ย 2.87 และด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 2.80

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ชรา ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 3.15 ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย 3.14 และด้านประเภทกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 2.75

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้านกับที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 500 คน เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในการสนับสนุนของกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา สังกัดกรุงเทพมหานคร และที่สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 100 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 492 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอว์วินโดว์ รุ่น 11.5 (SPSS: Statistical Package for the Social Science for windows version 11.5) โดยวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง จากนั้นนำข้อมูลด้านความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการในเดือนที่ผ่านมา มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ตามตัวแปรที่พักอาศัย ซึ่งได้แก่ ที่บ้าน และสถานสงเคราะห์คนชรา โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้สูงอายุส่วนมาก เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 78.30 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 21.70 ส่วนมาก จะมีอายุ 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.30 รองลงมา คือ 70 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.70 ผู้สูงอายุจะพักอาศัยอยู่ที่บ้าน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.50 ผู้สูงอายุส่วนมาก นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 98.20 ผู้สูงอายุส่วนมาก เรียนจบชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 41.10 อันดับ

รองลงมา คือ ไม่ได้เรียนหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 33.90 ผู้สูงอายุส่วนมาก จะมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 64 ผู้สูงอายุส่วนมาก ปัจจุบันจะไม่ทำงานแล้ว คิดเป็นร้อยละ 85.80 ผู้สูงอายุส่วนมาก จะมีอาชีพในอดีต คือ ธุรกิจ/ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 40.90

2. พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

ในรอบเดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ คิดเป็นร้อยละ 85.00 รองลงมา เกมกีฬา และกิจกรรมออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 74.60 การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา คิดเป็นร้อยละ 61.80 พัฒนาจิตใจ และความสงบสุข คิดเป็นร้อยละ 48.20 ผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า 15 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 69.10 ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 68.50 ผู้สูงอายุพบปัญหาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในด้านสถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 14.00 ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.10 รองลงมา คือเข้าร่วมคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 39.40 ผู้สูงอายุ ใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.80 ผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาเช้ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.20 ผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกวันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.30 ผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชมรมผู้สูงอายุมากที่สุด 41.10 รองลงมา สถานสงเคราะห์คนชรา และ สวนสาธารณะ 20.70 ผู้สูงอายุ ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการจากการบอกเล่าของเพื่อน/ญาติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.90 ผู้สูงอายุ ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.30 รองลงมา มีความสุข สนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 72.40 มีสุขภาพจิตที่ดี คิดเป็นร้อยละ 69.50 ส่งเสริมความมีมนุษยสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 58.90 การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มาจากสมาชิกในชมรมเอง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.50 รองลงมา หน่วยงานจากสถานสงเคราะห์ คิดเป็นร้อยละ 18.30

3. ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านประเภท ของกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยคือ 2.38 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 5 อันดับแรกคือ (ข้อ 1) เกมกีฬา ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.50 และ (ข้อ 2) พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.47 อยู่ในระดับความต้องการ มากที่สุด และ (ข้อ 3) การท่องเที่ยว มีค่าเฉลี่ย 2.95 ระดับความต้องการ

อยู่ใน ระดับมาก (ข้อ 4) กิจกรรมพัฒนาจิตใจ ความสงบสุข มีค่าเฉลี่ย 2.77 (ข้อ 5) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และมนุษยสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ย 2.57 อยู่ในระดับความต้องการ มาก

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ย 5 อันดับรองลงมา ซึ่งมีระดับความต้องการ ปานกลาง คือ (ข้อ 11) การดนตรี ร้องเพลง มีค่าเฉลี่ย 2.30 (ข้อ 5) ทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 2.17 (ข้อ 12) พิเศษ มีค่าเฉลี่ย 2.13 (ข้อ 9) การละคร มีค่าเฉลี่ย 2.05 และ(ข้อ 10) ศิลปหัตถกรรม มีค่าเฉลี่ย 2.03

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดในด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการคือ (ข้อ 14) การบริการอาสาสมัคร ค่าเฉลี่ย 1.80 อยู่ในระดับความต้องการปานกลาง

ความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีระดับความต้องการอยู่ใน ระดับมาก มีค่าเฉลี่ย คือ 2.87 และเมื่อพิจารณารายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 5) บุคลากรเอาใจใส่ดูแลอย่างทั่วถึง มีค่าเฉลี่ย 2.92, (ข้อ 1) บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ (ข้อ 2) บุคลากรมีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ และ (ข้อ 3) ผู้นำนันทนาการสามารถดึงดูดความสนใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ มีค่าเฉลี่ย 2.88 อยู่ในระดับความต้องการมาก

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ (ข้อ 4) บุคลากรคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา เป็นเพื่อนคุย และแนะนำ มีค่าเฉลี่ย 2.79 อยู่ในระดับความต้องการมาก

ความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีระดับความต้องการ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย คือ 3.29 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) สถานที่อยู่ใกล้บ้าน ไปมาสะดวก มีระดับความต้องการมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 3.43 (ข้อ 2) สถานที่มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.33 และ (ข้อ 3) สถานที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.31 และอยู่ในระดับความต้องการ มาก และอยู่ในระดับความต้องการ ข้อที่ 5 มาก

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการคือ (ข้อ 4) สิ่งอำนวยความสะดวก มีความเพียงพอต่อความต้องการ มีค่าเฉลี่ย 3.18 อยู่ในระดับความต้องการมาก

ความต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการ การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีระดับความ ต้องการอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย คือ 2.76 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 2) ด้านเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่าง ทั่วถึง มีความชัดเจน มีค่าเฉลี่ย 3.00 (ข้อ 1) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัด กิจกรรมนันทนาการทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 2.96 และ (ข้อ 3) การเผยแพร่ และการ ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการมีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา มีค่าเฉลี่ย 2.43 อยู่ใน ระดับความต้องการมาก

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ความต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัด กิจกรรมนันทนาการ คือ (ข้อ 4) การเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมในสื่อทุก ๆ ด้าน มี ค่าเฉลี่ย 2.43 อยู่ในระดับความต้องการมาก

สรุป ผู้สูงอายุส่วนมาก มีระดับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการในแต่ละด้าน มี ระดับความต้องการอยู่ใน ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม คือ 2.83 คะแนน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 3) ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการ จัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.29 อยู่ในระดับความต้องการ มากที่สุด (ข้อ 2) ด้านบุคลากรในการจัด กิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 2.87 และ (ข้อ 4) ด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม มี ค่าเฉลี่ย 2.76 อยู่ในระดับความต้องการมาก

ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ (ข้อ 1) ด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 2.38 อยู่ในระดับความต้องการปานกลาง

4. เปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่พักอาศัยอยู่ที่ บ้านกับที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา

ความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ค่าเฉลี่ยความต้องการประเภทของกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มีมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน (2.75 และ 2.29) และจะเห็นว่าคะแนนความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ที่บ้าน และผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการประเภทของกิจกรรม นันทนาการของ ผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) กิจกรรมประเภทเกมกีฬา ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.65 รองลงมา (ข้อ 2) กิจกรรมการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

มีค่าเฉลี่ย 3.60 และ (ข้อ 3) กิจกรรมการท่องเที่ยว ทักษะศึกษา มีค่าเฉลี่ย 2.96

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 11) กิจกรรม การดนตรี ร้องเพลง มีค่าเฉลี่ย 3.28 รองลงมา (ข้อ 7) กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ ความสงบสุข มีค่าเฉลี่ย 3.14 และ (ข้อ 2) กิจกรรมการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มีค่าเฉลี่ย 2.99

ความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านบุคลากรของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มีมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน (3.15 และ 2.80) และจะเห็นว่าคะแนนความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 2.85 รองลงมา (ข้อ 2, 3, 5) บุคลากรมีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ, สามารถดึงดูดความสนใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และและบุคลากรเอาใจใส่ดูแล อย่างทั่วถึง มีค่าเฉลี่ย 2.82 และ (ข้อ 4) บุคลากรคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา เป็นเพื่อนคุย และแนะนำ มีค่าเฉลี่ย 2.68

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 5) บุคลากรเอาใจใส่ดูแล อย่างทั่วถึง มีค่าเฉลี่ย 3.30 รองลงมา (ข้อ 4) บุคลากรคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาเป็นเพื่อนคุย และแนะนำ มีค่าเฉลี่ย 3.21 และ (ข้อ 2) บุคลากรมีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 3.13

ความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน มีมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา (3.33 และ 3.14) และจะเห็นว่าคะแนนความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ใกล้บ้าน ไปมา

สะดวก มีค่าเฉลี่ย 3.43 รองลงมา (ข้อ 2) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.40 และ (ข้อ 3) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.34

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 1) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ใกล้บ้านไปมาสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.43 รองลงมา (ข้อ 3) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.21 และรองลงมา (ข้อ 2) สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.07

ความต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน มีมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่สถานสงเคราะห์คนชรา (2.87 และ 2.20) และจะเห็นว่าคะแนนความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน และผู้สูงอายุที่อยู่สถานสงเคราะห์คนชรา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (ข้อ 3) สื่อในการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์มีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา มีค่าเฉลี่ย 3.03 รองลงมา (ข้อ 1) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ทุกครั้ง ที่มีการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.00 และ (ข้อ 2) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง มีความชัดเจน มีค่าเฉลี่ย 2.97

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่อยู่สถานสงเคราะห์คนชรา มากที่สุด 3 อันดับแรกคือ (ข้อ 1) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 2.93 รองลงมา (ข้อ 2) มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง มีความชัดเจน มีค่าเฉลี่ย 2.88 และ (ข้อ 3) สื่อในการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์มีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา มีค่าเฉลี่ย 2.53

สรุปโดยรวม เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ระหว่าง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่บ้าน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่สถานสงเคราะห์คนชรา พบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน โดยมีค่าเฉลี่ย คือ 2.92 กับ 2.80

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย เป็นรายด้านของความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ระหว่าง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่บ้าน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่สถานสงเคราะห์ คนชรา แสดงให้เห็นว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านประเภทกิจกรรมนันทนาการ ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ และด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ที่บ้าน ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย 3.33 ด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ย 2.87 และด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 2.80

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 3.15 ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย 3.14 และด้านประเภทกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ย 2.75

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อภิปรายผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการวิจัยพบว่า เพศหญิงมีมากกว่า เพศชาย เนื่องจากในวัยสูงอายุ เพศหญิง และเพศชาย มีความแตกต่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ สอดคล้องกับ ศิริวรรณ วชิรวงศ์ (2536) ศึกษาเรื่อง ศักยภาพของผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงทำกิจกรรมในครัวเรือนสูงกว่าเพศชาย ส่วนกิจกรรมในยามว่าง เพศชายปฏิบัติมากกว่าเพศหญิง

ผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60-69 ปี มากที่สุด เนื่องจากผู้สูงอายุที่มี อายุ 60-69 ปี ยังมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ สอดคล้องกับ จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ (2526) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางร่างกาย ผู้สูงอายุในกลุ่มอายุน้อย จะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีกว่ากลุ่มที่มีอายุมาก

ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ที่บ้าน มากที่สุด เนื่องจากวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของครอบครัวไทย จะมีลักษณะครอบครัวใหญ่ ซึ่งมักจะมีผู้สูงอายุอยู่ภายในครอบครัว ดังนั้นบุตรหลานจึงมีหน้าที่ในการดูแล และเอาใจใส่ โดยการกตัญญูทดแทนต่อผู้มีพระคุณนั้น เป็นสิ่งที่พึงมี สอดคล้องกับ เสาวลักษณ์ แยมศรี (2532) ได้ศึกษา การสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นบุคคลสำคัญในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดกำลังใจ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง ให้มีชีวิตยืนยาวต่อไป

ผู้สูงอายุนับถือศาสนาพุทธ มากที่สุด เนื่องจากประเทศไทยมีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ ประชาชนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จะทำกิจกรรมทางศาสนา เข้าวัดสวดมนต์ ฟังธรรม ซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตใจ สอดคล้องกับ ศิริวรรณ วชิรวงศ์ (2536) จากการศึกษาเรื่อง ศักยภาพของผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง ทำกิจกรรมทางศาสนา ชอบทำบุญทำทาน มากกว่าเพศชาย

ผู้สูงอายุมีระดับการศึกษาประถมศึกษา มากที่สุด เนื่องจากในอดีตผู้สูงอายุไม่ได้รับโอกาสทางการศึกษาเท่าที่ควร สอดคล้องกับ นิสา ชูโต (2525) พบว่า คนชราส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษา หรือได้รับการศึกษาค่ำ ในระดับประถมศึกษา ทั้งนี้การศึกษามีส่วนสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับ ศิริวรรณ วชิรวงศ์ (2536) กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการศึกษาสูง ย่อมมีสติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากกว่า ผู้ที่มีการศึกษาค่ำ

ผู้สูงอายุส่วนมากมีโรคประจำตัว วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ คือความสามารถในการมีชีวิต

อยู่ และพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งไม่จำเป็นต้องปราศจากจากโรค สอดคล้องกับ จารูวรรณ เหมะธร และ พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ (2526) พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

ปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน มากที่สุด เนื่องมาจากเป็นวัยที่เกษียณอายุ หรือการออกจากงาน จึงทำให้มีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมในชีวิตประจำวันน้อยลง สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2525) กล่าวว่า การเกษียณอายุ หรือการออกจากงาน เป็นการทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น

ผู้สูงอายุมีอาชีพในอดีต คือธุรกิจ/ค้าขาย มากที่สุด อาชีพเป็นตัวบ่งชี้ สถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคม สามารถทำนายรายได้ และการศึกษาของบุคคลนั้นด้วย สอดคล้องกับ ไมตรี ดิยะรัตนกุล (2536) พบว่า การมีอาชีพ มีกิจการที่ดี จะทำให้มีรายได้ และสามารถตอบสนองความต้องการของตน ทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิต

ข้อมูลด้านความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเดือนที่ผ่านมา

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มากที่สุด เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุ มีความใส่ใจในเรื่องสุขภาพมากยิ่งขึ้น การออกกำลังกาย จึงเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้บุคคล และชุมชน เกิดการพัฒนาจิตใจ และสมรรถภาพร่างกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากกว่า 15 ครั้ง ในแต่ละเดือน มากที่สุด เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ สอดคล้องกับ ศิริลักษณ์ จันทรน้อย (2528) พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์สูง มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ของชุมชนเป็นประจำ

ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ มากที่สุด ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เนื่องจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุตามความสนใจ และสมัครใจ การได้สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอก หรือสังคม ซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าให้ชีวิต สอดคล้องกับ อัมภัสชา พาณิชชอบ (2546) พบว่า ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมนันทนาการ และความพึงพอใจด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุมีปัญหาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ คือ สถานที่ไม่เอื้ออำนวย มากที่สุด เนื่องมาจาก สถานที่ และสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรม การจัดหาสถานที่ให้เหมาะสมกับกิจกรรม แต่ละประเภท ให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีต้นไม้คอยให้ร่มเงา ซึ่งจะส่งผลดีต่อการทำกิจกรรมนันทนาการด้วย

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อน มากที่สุด การได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนวัยสูงอายุด้วยกัน จะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ การได้พูดคุย จะทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สอดคล้องกับ นางลักษณ์ บุญไทย (2539) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมกับเพื่อน จะมีความรู้สึกรักคุณค่าในตนเองสูง

ผู้สูงอายุมีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า 30 นาที มากที่สุด เนื่องมาจากผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากยิ่งขึ้น กิจกรรมในชีวิตประจำวันลดน้อยลง จึงให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะเป็นช่วงอายุที่มีเวลาว่างมากกว่าวัยอื่น การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การพัฒนาด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต จำทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเช้า มากที่สุด เนื่องมาจากอากาศในช่วงเช้าไม่ร้อน และวัยสูงอายุมักจะตื่นเช้ามักกว่าวัยอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จึงควรจัดในช่วงเช้า เพื่อสนองความต้องการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ จีราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2541) พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย ในด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความต้องการ

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกวัน มากที่สุด จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการ เห็นคุณค่า และประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ จึงเข้าร่วมทุกวัน ซึ่งจะพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ สอนไชยา (2546) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชมรมผู้สูงอายุ มากที่สุด เนื่องมาจากชมรมผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับสมาชิกที่เป็นผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะ พูดคุย ติดต่อกับผู้สูงอายุด้วยกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ เสาวลักษณ์ เข้มตรี (2532) พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ คือการได้รับการแรงสนับสนุนทางสังคม การพบปะเพื่อนฝูง การได้ทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน

ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ จากการบอกเล่าของเพื่อน และญาติ มากที่สุด เนื่องจากสื่อบุคคลมีความสำคัญมากที่สุดในการติดต่อสื่อสาร เพราะสามารถเข้าใจได้ง่าย สามารถโต้ตอบ และสอบถาม ทำให้เข้าใจตรงกัน อีกทั้งยังสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับ สุรกุล เจนอบรม (2535) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของการให้ความรู้สำหรับผู้สูงอายุ โดยผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ พบว่า สื่อบุคคล ผู้สูงอายุสนใจมากที่สุด

ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ คือทำให้สุขภาพแข็งแรง มากที่สุด เนื่องมาจากกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การที่มีร่างกายแข็งแรงจะทำให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง สอดคล้องกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (2540) กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย รวมทั้งผู้สูงอายุ การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายมีทรวดทรงงดงาม มีความทนทานแข็งแรง ร่างกายได้สัดส่วน นำมาซึ่งสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง

หน่วยงานที่มาจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มาจากสมาชิกในชมรมเอง มากที่สุด เนื่องมาจากบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ยังมีไม่เพียงพอต่อจำนวนชมรมผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมต้องจัดกิจกรรมนันทนาการกันเอง ซึ่งการจะพึ่งพาหน่วยงานจากภาครัฐเพียงอย่างเดียว นั้น ไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนั้นภาครัฐ รวมไปถึงภาคเอกชนควรให้ความสำคัญในการผลิตบุคลากรทางด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ และผู้นำนันทนาการ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ สิริกัญญา ปานพวงศรี (2543) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดสวัสดิการของภาครัฐแก่ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุต้องการการบริการจากภาครัฐ โดยเฉพาะบุคลากรที่ต้องมีความรู้ความสามารถการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ การเอาใจใส่ดูแล มีบุคลากรที่เพียงพอในการจัดกิจกรรม

ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ด้านความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีระดับความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ โดยภาพรวมแล้วความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพียงบางประเภท โดยกิจกรรมนันทนาการ 5 ประเภท ซึ่งมีระดับความต้องการมากที่สุด และมาก โดยอันดับที่ 1 กิจกรรมประเภท เกมกีฬา การออกกำลังกาย อันดับที่ 2 พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ อันดับที่ 3 การท่องเที่ยว อันดับที่ 4 พัฒนาความสุข ความสงบสุข และอันดับที่ 5 กลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ และคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ส่งผลดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้กล่าวถึง คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม การละเล่น และกีฬา ส่งเสริมทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทำให้มีอารมณ์ดี ใจแจ่มใสเบิกบาน ส่งเสริมทางด้านมนุษย์สัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ การออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มศักยภาพทางร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเอง

ได้ดี และสอดคล้องกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2540) กล่าวถึงกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย รวมทั้งผู้สูงอายุ กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมช่วยให้ร่างกายมีทรวดทรงงดงาม ร่างกายได้สัดส่วน มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายในความทนทาน แข็งแรง อ่อนตัว ว่องไว และทรงตัวดี แก้ไขความบกพร่องของร่างกาย นำมาซึ่งสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ สอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ สอนไชยา (2546) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสุขภาพกับ โปรแกรมนันทนาการ 10 สัปดาห์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้แก่ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และสติปัญญา และมีความสนใจ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างดี สอดคล้องกับ ฟอง เกิดแก้ว (2527) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการ มีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการ คือ พัฒนาสุขภาพ มนุษย์สัมพันธ์ การเป็นพลเมืองดี และพัฒนาบุคคล สอดคล้องกับ สุรกุล เจนอบรม และบริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2534) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมนันทนาการทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุที่มีชีวิตอยู่ได้นั้นควรทำกิจกรรมทางสังคม เช่นการออกกำลังกาย การเข้าร่วมชมรม สมาคมต่าง ๆ สอดคล้องกับ จีรวัดน์ จันทสิทธิ์ (2541) ที่ศึกษาเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาล ภาคเหนือ พบว่า ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องมาจากกิจกรรมออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จึงทำให้ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ทั้ง 5 ประเภท มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก ตามลำดับ

ความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยภาพรวมแล้วความต้องการอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ จีรวัดน์ จันทสิทธิ์ (2541) ที่ศึกษาเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาล ภาคเหนือ พบว่า มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ เนื่องมาจากในการจัดกิจกรรมนันทนาการ จำเป็นที่จะต้องมีการจัดการ ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ ที่มีความรู้ความสามารถ คอยดูแล พุดคุย เอาใจใส่ และสามารถดึงดูดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการบริหารกิจกรรมนันทนาการที่ดี สอดคล้องกับ พลพัฒน์ เหลืองไพบูลย์ (2530) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจัดบริการสวัสดิการในชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ผู้จัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึง การจัดบริการตามสภาพปัญหา และความต้องการในด้านปัจจัยสี่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้เกิดแนวคิดในการพัฒนาในการตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชนแต่ละแห่ง เพื่อส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมขึ้นภายในชมรม สอดคล้องกับ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง การตอบสนองต่อปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ คือ มีการจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุน้อยมาก เพราะขาดผู้นำในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้นจึงมี

ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาจัดกิจกรรมนั้นธนาคารให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งต้องการการจัดกิจกรรม ในด้านการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ โดยไม่คิดค่าบริการ สอดคล้องกับ สิริกันยา ปานพวงศรี (2543) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดสวัสดิการของภาครัฐ แก่ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุ ต้องการที่จะได้รับการบริการจากภาครัฐ ในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ และ ความต้องการด้านคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ภาครัฐจำเป็นต้องมีการจัดกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะบุคลากร จะต้องมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ การดูแล เอาใจใส่ มีบุคลากรที่เพียงพอในการจัดกิจกรรม สอดคล้องกับ สุรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวว่า “ปัญหาของผู้สูงอายุมีความละเอียดอ่อน นั่นคือ ผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันมาก ทั้งทางด้าน เศรษฐกิจ ร่างกาย ฐานะทางสังคม และความสามารถ ดังนั้น บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการบริการแก่ ผู้สูงอายุ นั่นคือ การจัดกิจกรรมนันทนาการ บุคลากรที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการจะต้องพิจารณา ช่วงอายุ ที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ คือ ก่อนเกษียณอายุ หลังเกษียณอายุ ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสู่การ ถดถอย และช่วงถดถอย” สอดคล้องกับ คณิต เขียววิชัย (2529) สมบัติ กาญจนกิจ และดำรงส ดาราศักดิ์ (2520) สรุปว่า “บุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ หรือผู้นำนันทนาการ ซึ่งในสังคมทุก ๆ สังคมมีความจำเป็นอย่างมาก ที่จะต้องมีผู้นำ หรือบุคลากรในการจัดกิจกรรม นันทนาการ” เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดให้กับคนในสังคมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ตรง ตามวัตถุประสงค์ และสนองตอบความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ

ความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้สูงอายุมีความต้องการการจัด กิจกรรมนันทนาการในด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมแล้ว มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ จีรวัดน์ จันทสิทธิ์ (2541) ที่ศึกษาเรื่อง ความต้องการการจัดบริการ ด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาล ภาคเหนือ พบว่า มี ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ ในการจัด กิจกรรมนันทนาการ มีความจำเป็นที่จะต้องมีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่ต้องมีความปลอดภัย อยู่ใกล้บ้าน เพื่อ สะดวกในการเดินทาง ทางเดินมีราวจับ ห้องน้ำ ห้องส้วมจะต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุ สถานที่ อยู่ ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นต้น สิ่ง อำนวยความสะดวก มีความเพียงพอต่อจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ แต่ละ ประเภท เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ สอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ สอนไชยา (2546) ที่ทำวิจัยเรื่อง ผล ของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้เสนอแนะว่าการจัดกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุ ควรมีความยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม แก่โอกาส สถานที่ และ

สิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ บุญเสริม อุทัยผล (2530) กล่าวว่า “การจัดกิจกรรมนันทนาการนั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานภาพการเกิด การจัดกิจกรรมได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน” ทั้งนี้เนื่องจาก สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก อาจจะไม่เอื้ออำนวยต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ การปรับเปลี่ยน และยืดหยุ่น ตามความเหมาะสม จึงเป็นหนทางที่จะทำให้การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการจะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ คณิต เขียววิชัย (2529) สมบัติ กาญจนกิจ และ ดำรัส ดาราศักดิ์ (2520) ที่สรุปว่า “การจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต่าง ๆ สำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ หรือเรียกว่าแหล่งนันทนาการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นสถานที่ที่คนจะเข้าไปร่วมทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ภาครัฐ และภาคเอกชน ควรที่จะให้การสนับสนุนในการสร้างแหล่งนันทนาการให้กับประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ” ซึ่งจะส่งผลดีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ฉะนั้นจึงทำให้ความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมแล้ว มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

ความต้องการด้านการเผยแพร่

และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการ

ผู้สูงอายุมีความต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมแล้ว ความต้องการ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ จิราภรณ์ จอกแก้ว (2535) ได้ศึกษา แนวทางการจัดบริการทางการศึกษาให้กับผู้สูงอายุในชนบท พบว่า ผู้สูงอายุต้องการการเผยแพร่ ข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการพักผ่อน การออกกำลังกาย การทำจิตใจให้สงบ เพื่อผู้สูงอายุจะได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ฉะนั้นในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จึงควรมีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ทุกครั้ง ที่มีการจัดกิจกรรม มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง ชัดเจน มีความน่าสนใจ และมีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในสื่อทุก ๆ ด้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับ พิระพงศ์ บุญศรี (2534) กล่าวว่า “การจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข่าวสารอย่างทั่วถึง ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีการรับข้อมูลข่าวสารได้ช้า อีกทั้งยังมีข้อจำกัดในการรับสื่อบางประเภท” ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ สุรกุล เจนอบรม (2535) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของการให้ความรู้สำหรับผู้สูงอายุ โดยผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ พบว่า สื่อบุคคล ผู้สูงอายุให้ความสนใจมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุ สามารถโต้ตอบ สอบถาม เกี่ยวกับการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง อย่างไรก็ดี เพื่อพิจารณาในความพร้อมแล้ว สื่อทุกชนิดสามารถใช้ได้ดีสำหรับผู้สูงอายุ เพียงแต่ลักษณะของการผลิตสื่อจะต้องให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาเป็น

รายชื่อ พบว่า การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง มีความชัดเจน มีระดับความต้องการอยู่ในระดับ มาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ อุตราพร บุนนาค (2518) ได้ศึกษา ความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค พบว่า ผู้สูงอายุจะต้องการในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสนใจในประสบการณ์ใหม่ ๆ ในสังคม กระตือรือร้นที่จะรับข่าวสาร จากสื่อมวลชนต่าง ๆ ดังนั้นการตอบสนองความต้องการในการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงทำให้การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมแล้ว มีระดับความต้องการ อยู่ในระดับมาก

สรุป จากผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการในแต่ละด้าน โดยภาพรวมแล้ว อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ที่ว่า การเพิ่มความตระหนักเห็นคุณค่า ความสำคัญของประโยชน์จากนันทนาการที่จัดให้ผู้สูงอายุ นันทนาการช่วยรักษาสุขภาพร่างกาย และความสมบูรณ์ พัฒนาอารมณ์ เป็นแรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ หรือกระตุ้นความคิดใหม่ ๆ เพื่อเข้าร่วมสังคม และให้โอกาสในการมีบทบาทในชีวิตของตนเอง สิ่งที่ทำหายที่สุดในปัจจุบัน คือการทำให้ชีวิตของคนสูงอายุ ที่อยู่ตามชุมชน มีความสุข เสมือนเป็นรางวัลชีวิต เพื่อป้องกันความพิการ การถอนตัวออกจากสังคม และการต้องสถานบำบัด พักฟื้น ต่าง ๆ การจัดกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต การป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ การได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้เรียนรู้เรื่องความรับผิดชอบ ลดความเห็นแก่ตัว อีกทั้งการส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์ สุข ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส สอดคล้อง ฟองเกิดแก้ว (2527) และชาญเขวง เนตรสุวรรณ (2528) สรุปว่า “คุณค่าของนันทนาการ มีส่วนร่วมพัฒนาสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิต เพราะการที่บุคคลจะสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลทำในเวลาว่าง เท่า ๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาทิปฏิบัติที่บุคคลทำในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคล” การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ของชุมชน ที่จัดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทมากยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุสามารถเป็นผู้นำ และผู้ตามในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เนื่องจากผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่ยาวนาน และเป็นช่วงอายุที่มีเวลาว่างมากกว่าวัยอื่น ๆ ทั้งนี้ จึงควรตระหนัก ถึงความสำคัญของผู้สูงอายุว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และสำคัญยิ่งต่อครอบครัว และต่อสังคม สังคมจึงควรตอบแทนผู้สูงอายุด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

เพื่อที่จะดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี การมีชีวิตยืนยาวเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแล และได้รับการบริการด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต รวมทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการสนองตอบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริงจากคุณค่าของการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่กล่าวมาแล้ว จึงส่งผลให้ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยภาพรวมของผู้สูงอายุ มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับมาก

เปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ที่บ้าน กับที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา

ด้านความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

จากการวิจัย พบว่า ความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีค่าเฉลี่ย มากกว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากประเภทกิจกรรมนันทนาการมีรูปแบบที่หลากหลาย จึงทำให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ได้ตามความต้องการ และตามความพึงพอใจ สอดคล้องกับ นันทวัน ใจกล้า (2536) พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราร้านจันทบุรี ส่วนใหญ่มีความต้องการพื้นฐานเหมือนกับคนในวัยอื่น คือ ด้านสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการที่จะได้รับบริการจากสถานสงเคราะห์คนชรา แสดงว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งสอดคล้องกับ นิสา ชูโต (2525) พบว่า คนชราส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษา มีฐานะยากจน และรัฐบาลจะต้องช่วยเหลือ ปัญหาสำคัญของคนชรา คือ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 5 ประเภท ที่ผู้สูงอายุมีความต้องการ มากที่สุด คือ 1. เกม กีฬา การออกกำลังกาย 2. การพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย 3. การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา 4. การพัฒนาจิตใจ ความสงบสุข และ 5. กลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์ ซึ่งจะเห็นว่าผู้สูงอายุมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทั้ง 5 ประเภทนี้ มีความต้องการอยู่ในระดับ มากที่สุด และมาก การจัดประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ก็ควรจัดให้สอดคล้องกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการ มากกว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน

ความต้องการด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความต้องการด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน และที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากสภาพความเป็นอยู่ คุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน และที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา จึงทำให้มีความต้องการด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างกันไป ซึ่งสอดคล้องกับ โสภิตา เมธาวิ (2535) กล่าวว่า การที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่ถูกทอดทิ้ง มีคุณค่าในตนเอง การได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างทั่วถึง การมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ก็จะเป็นแรงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้มีชีวิตยืนยาวต่อไป สอดคล้องกับ คณิต เขียววิชัย (2529) สมบัติ กาญจนกิจ และดำรงศ ดาราศักดิ์ (2520) สรุปว่า “การจัดดำเนินกิจกรรมนันทนาการ หรือ ผู้นำนันทนาการ ซึ่งสังคมในทุก ๆ สังคม มีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีส่วนนำนันทนาการ เพื่อให้การจัดกิจกรรมนันทนาการมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์” จึงแสดงให้เห็นว่าบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ซึ่งจะเห็นว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ บุคลากรในการจัดการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ควรมีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการ มากกว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน

ความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน และผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน มีความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ เนื่องจากสถานสงเคราะห์คนชรา มีสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความพร้อม มีอุปกรณ์ เครื่องใช้ที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ โดยมีหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงต่อสถานสงเคราะห์คนชรา คือ กรุงเทพมหานคร และกรมพัฒนาการสังคม และสวัสดิการ สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ ทำให้สถานสงเคราะห์คนชรามีความพร้อมในด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่า ชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้านเป็นสมาชิกอยู่ ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สถานที่ จะต้องอยู่ใกล้ชุมชน ผู้สูงอายุสามารถเดินทางไปเข้าร่วมได้สะดวก สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมกับกิจกรรม อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ และตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ มาลินี วงษ์สิทธิ์ (2541) ได้ศึกษา ความพร้อมของชุมชนในการดูแล และให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ในการตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุในหมู่บ้านนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เห็นว่าควรตั้งที่วัด เพราะเป็น ศูนย์กลางของชุมชน มีสภาพแวดล้อมที่ดี สะดวกต่อการเดินทางมาร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ นันทนัน ใจกล้า (2536) กล่าวถึงการจัดศูนย์สำหรับจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับ ผู้สูงอายุ ซึ่งควรมีสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาใช้บริการ เพื่อที่จะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งจะเห็นว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุ ควรมีความเหมาะสมกับกิจกรรม และสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ และ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน มีความต้องการ มากกว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ คนชรา

ความต้องการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความต้องการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน และผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่ สอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์ มีความต้องการมากกว่าผู้สูงอายุ ที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน ซึ่งโดยภาพรวมของผู้สูงอายุทั้งที่อาศัยอยู่ที่บ้าน และสถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ อยู่ในระดับมาก ดังนั้นในการจัดกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุ การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ เพราะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมกันมากขึ้น การได้ รับรู้ข่าวสารในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ แคบแลน (Kaplan, 1981) ได้กล่าวถึง แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นการได้รับการตอบสนองความต้องการจาก การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มสังคม แรงสนับสนุนในด้านข้อมูลข่าวสาร ที่จะเผยแพร่ และ การประชาสัมพันธ์ให้กับผู้สูงอายุ ได้ทราบเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ อันจะ ช่วยให้ผู้สูงอายุ คงสภาพบทบาทของตนเองไว้ เพื่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ จิราภรณ์ จอกแก้ว (2535) ที่ศึกษา แนวทางการจัดบริหารทางการศึกษาให้กับผู้สูงอายุในชนบท พบว่า ผู้สูงอายุ ต้องการความรู้ ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่ง เป็นความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำจิตใจให้สงบ การเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้จึงควรมีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม สื่อในการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ จะต้องมีความ น่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา และครอบคลุมในสื่อทุก ๆ ด้าน ให้สอดคล้องกับความต้องการของ

ผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการไม่แตกต่างกับ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน

สรุป ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จาก ผลการวิจัย พบว่า ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ระหว่างผู้สูงอายุที่พักอาศัย อยู่ที่บ้าน กับ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ที่ว่า “ความสำคัญของประโยชน์จากนันทนาการที่จัดให้ ผู้สูงอายุนั้น กิจกรรมนันทนาการจะช่วยรักษาสุขภาพทางด้านร่างกาย พัฒนาด้านอารมณ์ พัฒนาด้านจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมการอยู่ ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการนั่นเอง” ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุ มากกว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความ ต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ บุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มากกว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา ในด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่ สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในด้าน ความต้องการประเภทกิจกรรมนันทนาการ ความ ต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และความต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ ให้ผู้สูงอายุได้รับการบริการการจัดกิจกรรม นันทนาการ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร ดังต่อไปนี้

1. กรุงเทพมหานครควรมีการประสานงานกับกระทรวงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัด กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในด้านการสร้างเครือข่ายพัฒนากลุ่มประชากรสูงอายุ ดังนี้
 - กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้มีแหล่งนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น อุทยานแห่งชาติ มีการตั้งค่ายพักแรม เทียวชมแหล่งธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
 - กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ การบริการสวัสดิการ ต่าง ๆ การช่วยเหลือ การสังคมสงเคราะห์ให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

- กระทรวงวัฒนธรรม การช่วยกันอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณีอันดีของชาติ การให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เผยแพร่ ถ่ายทอดทางด้านประเพณี และวัฒนธรรมแก่คนรุ่นหลัง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคมมากยิ่งขึ้น

- กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา มีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการจัดการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมทางสังคม

2. ควรมีการจัดฝึกอบรมบุคลากรทางด้านนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือภายในหน่วยงาน ของกรุงเทพมหานคร เช่น สำนักอนามัยที่คูแสด ส่งเสริมทางด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย กับสำนักพัฒนาสังคม ซึ่งมีหน้าที่ในการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของบุคคล ควรมีการประสานความร่วมมือเพื่อฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

3. สำนักงานสงเคราะห์ และสวัสดิภาพสังคมของกรุงเทพมหานคร ควรจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุประเภทต่าง ๆ ภายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานครทุกแห่ง การให้บริการด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และการบริการรถรับส่งผู้สูงอายุ เพื่อสะดวกในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม

4. ควรมีการประชาสัมพันธ์เชิงลึก ในการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในสื่อทุก ๆ ด้าน เช่น บุคคล วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ และป้ายโฆษณา จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารอย่างทั่วถึง

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการประเภทของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ 5 อันดับแรก คือ 1. เกมกีฬา การออกกำลังกาย 2. การพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย 3. การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา 4. การพัฒนาจิตใจ และความสงบสุข และ 5. กลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จึงควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการทั้ง 5 ประเภทนี้ เพื่อสนองตอบความต้องการของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมากยิ่งขึ้น

2. ผู้สูงอายุมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้น ภาครัฐ และภาคเอกชน จึงควรให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

3. หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน ควรให้การสนับสนุน ในด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ การจัดหาสถานที่ที่มีความเพียงพอ และเหมาะสมกับการจัดกิจกรรม สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น เครื่องขยายเสียง อุปกรณ์กีฬา และการออกกำลังกาย เป็นต้น

4. ผู้สูงอายุต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับมาก ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ควรมีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม สื่อมีความน่าสนใจ รวมไปถึงการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในสื่อทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะสื่อประเภทบุคคล สามารถเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ได้ดีที่สุด

5. ในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาท ในการเป็นผู้นำ และผู้ตามในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อแสดงออกถึงความสามารถ การยอมรับ และการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในต่างจังหวัด หรือตามภาคต่าง ๆ

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ ระหว่างผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กับผู้สูงอายุตามภาคต่าง ๆ ว่ามีความต้องการแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่บ้าน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์คนชรา มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุแตกต่างกัน

4. ควรมีการศึกษาสภาพ และปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กมลดา แสงสีทอง. มนุษย์กับสังคม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2524.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2529.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2524.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์, 2528.
- เขมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
- คณิต เขียววิชัย. หลักนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, 2530.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2528.
- จริยวัตร คมพักษณ์. การดำเนินงานอนามัยในชุมชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2526.
- จันทร์ ผ่องศรี. นันทนาการ. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- จรรุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัยภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- จิราภรณ์ จอกแก้ว. แนวทางการจัดบริการทางการศึกษาให้กับผู้สูงอายุในชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์. ความต้องการการจัดบริการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.
- จุฑาทิพย์ อภิรมย์. ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- จุฬาลักษณ์ สอนไชยา. ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

- จำเรียง ฐรมะสุวรรณ. รายงานการวิจัย การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- ฉวีวรรณ แก้วพรหม. ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ฉันทนา กาญจนพจน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- เชียรศรี วิวิศรี. จิตวิทยาการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- ชูชีพ ยาวพัฒน์. นันทนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2543.
- ดวงฤดี ลาสุขะ. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ดุสิต สุนทรานู. โครงการระดับวิชาสุขภาพ ผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์, 2525.
- ตุลา มหาพสุธานนท์. หลักการจัดการหลักการบริหาร. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พ.ศ. พัฒนา, 2545.
- เต็มเพชร สุขคณาภิบาล. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- เถาว์วัลย์ นันทากิจวัฒน์. หลักการจัดการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- ธงชัย สันติวงษ์. การจัดการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ธงชัย สันติวงษ์. หลักการจัดการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2533.
- ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- นงลักษณ์ บุญไทย. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.

นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์. สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2530.

นันทนัน ใจกล้า. สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2536.

นิตา ชูโต. คนชราไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

บรรลุ ศิริพานิช. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง. รายงานการวิจัย กรมการแพทย์. กระทรวงสาธารณสุข, 2526.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. เชียงใหม่: พระสิงห์ การพิมพ์, 2534.

บุญเสริม อุทัยผล. นันทนาการเบื้องต้น. เอกสารประกอบการสอน. เชียงใหม่: ฝ่ายเอกสาร การพิมพ์วิทยาลัยครูเชียงใหม่, 2530.

ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2535.

ประคอง กรรณสูตร. สถิติวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2546.

ประดิษฐ์ มัชฌิมา. สังคมวิทยาชนบท. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2522.

ประนอม โอทกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. การศึกษาความต้องการการพยาบาลของ ผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2537.

ปราโมทย์ วัังสะอาด. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล เมืองกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

ปาหนัน บุญหลง. ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการผู้สูงอายุ. เอกสารประกอบการสัมมนา วิชาการ. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

พุดตินันท์ เหลืองไพบุลย์. การจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2530.

พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. ระบาดวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: สถาบันสาธารณสุขอาเซียน, 2527.

พิชญากรณ์ มูลศิลป์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ. กรุงเทพฯ: สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย, 2536.

- พิมพ์ใจ สิทธิปราณี. การใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเข้าเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ และจารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์ แห่งชาติ. กรุงเทพฯ: สมาคมประชากรศาสตร์, 2536.
- พิระพงษ์ บุญศิริ. นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2542.
- พิรสิทธิ์ คำนวน. ศิลปการประเมินนโยบายและแผนงานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ กระทรวง สาธารณสุข. ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2542.
- เพชร อินทร์พาณิชย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม และ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตชุมชนแออัด เขตเทศบาลเมือง จังหวัด อุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2536.
- ฟอง เกิดแก้ว. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลวิทยาลัยและนักเรียน โรงเรียนมัธยมวิสามนัญของรัฐบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. การศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อชาวอาร์มณซ์ของ นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- มธุรส จันทร์แสงศรี. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและแรง สนับสนุนทางสังคมกับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุแขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- มารศรี นุชแสงพลี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2532.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์. โครงการการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแล ให้บริการและกิจกรรมต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ไมตรี ดิยะรัตนกุล. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- รัฐพล ไผ่งาม. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

รัชนี้ ฝนทองมงคล. การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังการเกษียณอายุราชการ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525. พิมพ์ครั้งที่ 8.
กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์, 2538.

ลมัย นิยมในธรรม. การศึกษาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดบริการผู้สูงอายุของ ชมรม
ผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 38 "จืด-ทองคำ" บำเพ็ญ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
2537.

ลักขณา ปราณีนรรัตน์ และศิวพร อารีลาภประเสริฐ. การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุ. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์พระจันทร์, 2522.

วีรจิต เรื่องสวัสดิ์. ผลของการฝึกออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์. ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการมีโครงการพัฒนาที่มีต่อวิถี
การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย.
นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

ไวโรจน์ สิงห์ไทรภพ. ผลของการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กที่มีองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย
ของหญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร. โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.

ศรีทัฬหิม พานิชพันธ์. ความรู้ทางสังคมสงเคราะห์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
2525.

ศิริลักษณ์ จันทน์น้อย. ความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
ชุมชนของผู้สูงอายุในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ศิริวรรณ วชิรวงศ์. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความพร้อมในการปฏิบัติงานควบคุมและป้องกันโรค
ความดันเลือดสูงของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบล จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาการระบาด มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์. การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ.
รายงานการวิจัย สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

- ศิริวรรณ สินไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถาน
สงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์,
ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ทำมาดี,
2544.
- สมบัติ กาญจนกิจ และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเรื่อง
นโยบายและสถานะที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน ด้านนันทนาการ. กรุงเทพฯ:
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กและเยาวชน, 2547.
- สมบัติ กาญจนกิจ และดำรงศ ดาราศักดิ์. นันทนาการชั้นนำ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2520.
- สมพร อินทร์แก้ว. “การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ.” เสนาสนเทศ. 24 (กรกฎาคม 2529), 40-41.
ส่งเสริมสุขภาพ. สำนัก. บทบาทผู้สูงอายุต่อสังคม ครอบครัว ชุมชน(ออนไลน์). แหล่งที่มา:
<http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic006.php>
[2548, กรกฎาคม 10]
- สิริกัญญา ปานพวงศรี. การจัดสวัสดิการของภาครัฐแก่ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สิริพร วงศ์ตรี. กิจกรรมในครัวเรือนของผู้สูงอายุไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์,
ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาระบบนอกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรเดช โพธิกุล. การศึกษากการใช้ศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ในกระบวนการเรียนการสอน
ของครูพลศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์,
ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2547.
- สุวรรณีย์ พลัฒาทอง. ความทันสมัยและภาพจน์เกี่ยวกับตนเองของคนชราในกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2522.

- โตภิตา เมธาวี. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ พลเมือง อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2535.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2541.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์(ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://oppo.opp.go.th/index.php>[2548, กรกฎาคม 10]
- เสาวลักษณ์ เข้มตรี. การสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2532.
- อนามัย, กรม. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic006.php> [2548, กรกฎาคม 10]
- อนามัย, สำนัก. ชมรมผู้สูงอายุในการสนับสนุนของกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สำนักอนามัย, 2547.
- อัญชลี รัชกุล. การศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนธรรมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- อัมภัสชา พานิชชอบ. การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- อุตตราพร บุณนาค. ปัญหาและความต้องการของคนชราในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2518.
- อุทุมพร จามรมาน. การสู่มตัวอย่างทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: โครงการตำราวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม, 2537.

ภาษาอังกฤษ

- Agate, John. Geriatric of nurses and social works. London: William Heinemann medical Book, 1979.
- Atchley, R.C. The sociology of retirement. New York: Halsted Press, 1976.
- Best, J.W. Research in education. 2nd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc, 1963.
- Berkman, L.F., and Syme, S.L. Social Network, Host Resistance and Mortality: A Nine-Year Follow Up Study of Alameda County Residents. American Journal of Epidemiology. 109 (February 1979): 202-203.
- Bollin, S. The at-home independence program: A recreation program implemented by a volunteer. Psychology literature. Unison behavioral health group. Toledo, (1998): 54-61.
- Brightbill, C.K. and Mayer U. Principles of health, physical education, and recreation. New York: Ronald Press, 1972.
- Butler, G.D. Introduction to community recreation. New York: McGraw-Hill, 1959.
- Caplan, G. Support systems and community mental health. New York: Behavioral Publication, 1974.
- Chalfield, W.F. "Economic and Sociological Factors Influencing Life Satisfaction of the Aged." Journal of Gerontology., 1977.
- Cronbach, L.J. Essential of education measurement. New Jersey: Harper & Brothers Publisher, 1951.
- Cowgill, D.O. Aging and modernization: a theory of aging in cross-culture perspective. New York: Meredith Corporation, 1972.
- Eider, G.A. Hormonal and muscular adaptation to acute and chronic resistance exercise in elderly men and women. Dissertation Abstracts International. 51 (January 1993): 7.
- Fitzgerald, G.B. Community organization for recreation. New York: A.S. Barnes and Company, 1948.
- Gillis, A. and Perry, A. The relationships between physical activity and health promoting behaviors in mid life women. Journal of Advance Nursing. 16(1991): 299-310.
- Havinghurst, R.J. and Albrecht, S.L. Society and education. Boston : Allyn, 1962.
- Kaplan, H.B., Cassel, J.C., and Gore, S. Social support and health. Medical Care. 15 (May 1997): 50-51.
- Kraus, R. Leisure in a changing America. New York: Macmillan, 1994.

- Lewis, C.B. Aging. The health care challenge: An interdisciplinary to assessment and rehabilitative management of the elderly. 3rd ed. Philadelphia: F.A. Davis, 1990.
- Lowy, L. Social work with the aging. New York: Longman Inc, 1979.
- Maslow, A.H. Motivation and personality, 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970.
- McClelland, D.C. The achievement motive. New York: Appleton-Century Crofts, 1953.
- Miller, C.A. Nursing care of older adult theory and practice. 2nd ed. Philadelphia: J.B. Lippincott, 1995.
- Nash, J. Philosophy of recreation and leisure. Dubuque, I.A.: Wm C.Bron, 1960.
- Nord, M. The association of forest recreation with environmentalism psychology literature. Madison, WI: University of Wisconsin, 1998.
- Orem, D.E. Nursing concepts of practice. New York: Mc. Graw-Hill Book, 1980.
- Pressley, R. Therapeutic recreation in an elderly persons care setting. Health Studies at the Centre for Nurse Education, Hilary House, Prospect Hill Douglas, Manchester Metropolitan University. June3, 1997. From: <http://www.recreationtherapy.com/re-elder.htm.htm> [2003, August 22]
- Roger, E. Modernization among peasants. New York: Holt, Rinchart and Winston, 1969.
- Roberts, S.J and Krouse, H.J. Enchancing self care through active negotiation. Nurse Prac, 1988.
- Selye, Hans. The stress of life. Revised ed. New York: Mc Graw Hill book co, 1978.
- Stone, W.L. and Stone, C.G. Recreation leadership. New York: The William Frederick Press, 1952.
- Shivers, J.S. Leisure and recreation concepts: A critical analysis. Boston: Allyn and Bacon Inc, 1981.
- Stewart, W.P. Insearch of situational effects in outdoor recreation psychology literature. Urbana, IL: University of Illinois, 1999.
- Taylor, M.C. Essentials of psychiatric nursing. St. Louis: The C.V. Mosby, 1992.
- Yamane, Taro. Statistics: An introductory Analysis. 2nd ed. New York: Harper and Row, 1967.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร. สุพิตร สมหาหิโต

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รองศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
องครักษ์

รองศาสตราจารย์ เทพสิทธิ์ กุศลวีชัย

อาจารย์ประจำแขนงวิชาการจัดการกีฬา
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

คุณนงค์เยาว์ สกุลจันทร์

นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 7 ฝ่ายอนามัย
ชุมชน กองส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร

คุณอุมาภรณ์ ฝ่องจิตต์

นักสังคมสงเคราะห์ หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนา
สวัสดิการสังคม ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ
สังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
จดหมายขอความร่วมมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ศร ๐๕๑๒.๒๔/๑๖๖

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๑๐

๗ มีนาคม ๒๕๔๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพัฒนาการสังคม และสวัสดิการ
สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายทวิศักดิ์ สว่างเมฆ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา แผนกวิชาการจัดการนันทนาการการ
ท่องเที่ยว สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาคำความต้องการการจัด
กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร" โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยของนิสิตดำเนินไปด้วยดี ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความ
อนุเคราะห์ให้นายทวิศักดิ์ สว่างเมฆ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์
พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดของท่าน ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้
ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรารักษ์)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๒ - ๒๕๔ - ๕๐๑๖

โทรสาร ๐๒ - ๒๕๔ - ๕๐๑๖



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๓๒๓

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

๙ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตขอรับข้อมูลการทำวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชรบ้านบางแค ๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายทวิศักดิ์ สว่างเมฆ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา แผนกวิชาการจัดการนันทนาการการ
ท่องเที่ยว สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความต้องการการจัด
กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยของนิสิตดำเนินไปด้วยดี ในกรณีนี้จึงใคร่ขอความ
อนุเคราะห์ให้ นายทวิศักดิ์ สว่างเมฆ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่สถาน
สงเคราะห์คนชรบ้านบางแค ๒ ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรารมณ์)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๒-๒๑๘-๑๐๑๖

โทรสาร ๐๒-๒๑๘-๑๐๑๖



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/ ๓๒ ๑

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. สุพิตร สมานิโต

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม


๒. โคร่งร่างวิทยานิพนธ์

ด้วย นายทวีศักดิ์ สว่างเมฆ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษา

เพื่อให้งานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม) สำหรับเก็บข้อมูลในการวิจัยเรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย
จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรารักษ์)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๒-๒๑๔-๑๐๒๔

โทรสาร ๐๒-๒๑๔-๑๐๑๖



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๒๑๖

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รศ.สาลี สุภาพรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วย นายวิทศักดิ์ สว่างเมฆ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษา

เพื่อให้งานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม) สำหรับเก็บข้อมูลในการวิจัยเรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย
จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรภรณ์)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๒-๒๑๘-๑๐๒๔

โทรสาร ๐๒-๒๑๘-๑๐๑๖



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๘๑๐๒๔

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๘๔

วันที่ ๓) มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ ภูธรวิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม

๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วยนายทวิศักดิ์ สว่างเมฆ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษา

เพื่อให้งานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม) สำหรับเก็บข้อมูลในการวิจัยเรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)
คณบดี



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/ ๓๒๐

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน คุณณรงค์เยาว์ สกอลจันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วย นายทวีศักดิ์ สว่างเมฆ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการ
นันทนาการการท่องเที่ยว สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง “การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาคำหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของศาสตราจารย์
ดร.สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษา

เพื่อให้งานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอ
ความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม) สำหรับเก็บข้อมูลในการวิจัย
เรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย
จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิ้ม ชัยวัชรภรณ์)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการ สอนระดับบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๒-๒๑๘-๑๐๒๔

โทรสาร ๐๒-๒๑๘-๑๐๑๖



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/ ๓๖๕

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน คุณอนุภรณ์ ห่องจิตต์


สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม
๒. โคร่งร่างวิทยานิพนธ์

ด้วย นายทวีศักดิ์ สว่างเมฆ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษา

เพื่อให้งานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม) สำหรับเก็บข้อมูลในการวิจัยเรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยด้วย
จึงเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจตนิม ชัยวัชรภรณ์)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๒ - ๒๕๔ - ๑๐๒๔

โทรสาร ๐๒ - ๒๕๔ - ๑๐๑๖



ภาคผนวก ค
เครื่องมือในการทำวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

เรื่อง

การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ความประสงค์ที่จะได้รับสิ่งต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ความต้องการประเภทกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร
2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน รวม 8 หน้า ประกอบด้วย
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา
ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบคุณในความร่วมมือ

นายทวีศักดิ์ สว่างเมฆ

นิสิตปริญญาโท แขนงวิชาการจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง หรือเติมคำ / ข้อความ ลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1.1 เพศ

- 1.) ชาย 2.) หญิง

1.2 อายุ

- 1.) 60 - 69 ปี 2.) 70 ปีขึ้นไป

1.3 ที่อยู่อาศัย

- 1.) บ้าน 2.) สถานสงเคราะห์คนชรา 3.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.4 ศาสนา

- 1.) ศาสนาพุทธ 2.) ศาสนาอิสลาม
 3.) ศาสนาคริสต์ 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.5 ระดับการศึกษา

- 1.) ไม่ได้เรียนหนังสือ 2.) ประถมศึกษา
 3.) มัธยมศึกษา 4.) อนุปริญญา
 5.) ปริญญาตรีขึ้นไป 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.6 ภาวะสุขภาพ

- 1.) ไม่มีโรคประจำตัว 2.) มีโรคประจำตัว (โปรดระบุ).....

1.7 การประกอบอาชีพในปัจจุบัน

- 1.) ไม่ทำงาน 2.) ทำงานอยู่
 3.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.8 อาชีพในอดีต

- 1.) รัฐบาล / พนักงานรัฐวิสาหกิจ 2.) ธุรกิจ / ค้าขาย
 3.) พนักงานบริษัท / ห้างร้าน 4.) เกษตรกร
 5.) ทำงานรับจ้างทั่วไป 6.) แม่บ้าน / พ่อบ้าน
 7.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในรอบเดือนที่ผ่านมา

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง หรือเติมคำ / ข้อความ ลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

2.1 ประเภทกิจกรรมนันทนาการที่ท่านเข้าร่วมเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) เกมกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น หมากรูก รำกระบอง โยคะ ไทเก๊ก กอล์ฟ
 2.) พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เช่น การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด
 3.) การท่องเที่ยวทัศนศึกษา เช่น เที่ยวชมโบราณสถาน หาดทรายชาย ทะเล ภูเขา
 4.) กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง เช่น ชมธรรมชาติ การผจญภัย
 5.) กิจกรรมทางสังคม เช่น การเลี้ยงสังสรรค์ การเดินร่ำ มหรสพ
 6.) กลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์ เช่น เกม บทบาทสมมติ ละคร
 7.) พัฒนาจิตใจ และความสงบสุข เช่น การนั่งสมาธิ การศึกษาธรรมะ การฟังเพลง
 8.) งานอดิเรก เช่น การสะสม การวาดภาพ การแกะสลัก การปลูกต้นไม้
 9.) ชมการละคร เช่น การชมภาพยนตร์ มหรสพ ละครโทรทัศน์
 10.) ศิลปหัตถกรรม เช่น การวาดภาพ การเย็บปักถักร้อย เครื่องจักรสาน ทำวาว แกะสลัก
 11.) การดนตรี และร้องเพลง เช่น ร้องเพลง เล่นดนตรี ฟังเพลง การแต่งเพลง
 12.) กิจกรรมพิเศษ เช่น เทศกาล มหกรรมต่างๆ การประกวด การแข่งขัน
 13.) วรรณกรรม อ่าน พูด เขียน เช่น การอ่านหนังสือ การเล่านิทาน การอภิปราย
 14.) การบริการอาสาสมัคร เช่น เป็นวิทยากร สอนหนังสือ สมาคมต่าง ๆ
 15.) เดินร่ำ เช่น ลีลาศ นาฏศิลป์สากล รำวง
 16.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2.2 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรอบเดือนที่ผ่านมาบ่อยเพียงใด

- 1.) มากกว่า 15 ครั้ง 2.) 10 – 14 ครั้ง
 3.) 5 – 9 ครั้ง 4.) น้อยกว่า 5 ครั้ง

2.3 ท่านมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรอบเดือนที่ผ่านมา
มากน้อยเพียงใด

- 1.) มากที่สุด 2.) มาก 3.) น้อย 4.) น้อยที่สุด

2.4 ปัญหาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ผู้นำนันทนาการไม่มีความรู้ความสามารถเพียงพอ
2.) เจ้าหน้าที่จัดกิจกรรมนันทนาการมีไม่เพียงพอ
3.) กิจกรรมนันทนาการไม่น่าสนใจ
4.) สถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
5.) อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ
6.) เวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีน้อยเกินไป
7.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2.5 บุคคลที่ท่านทำกิจกรรมนันทนาการด้วย

- 1.) คนเดียว 2.) เพื่อน
3.) คนในครอบครัว 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2.6 ในแต่ละครั้งท่านใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

- 1.) มากกว่า 30 นาที 2.) 30 นาที 3.) น้อยกว่า 30 นาที

2.7 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลา

- 1.) เช้า 2.) กลางวัน
3.) เย็น 4.) กลางคืน
5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2.8 ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

- 1.) ทุกวัน 2.) สองวันต่อ 1 ครั้ง
3.) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 4.) สัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง
5.) 2-3 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้ง 6.) เดือนละ 1 ครั้ง
7.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2.9 สถานที่ที่ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) ที่บ้าน | <input type="checkbox"/> 2.) สถานสงเคราะห์คนชรา |
| <input type="checkbox"/> 3.) ชมรมผู้สูงอายุ | <input type="checkbox"/> 4.) สวนสาธารณะ |
| <input type="checkbox"/> 5.) สนามกีฬาของรัฐ | <input type="checkbox"/> 6.) สนามกีฬาของเอกชน |
| <input type="checkbox"/> 7.) ฟิตเนส | <input type="checkbox"/> 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

2.10 ท่านทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการจากแหล่งใด

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) จากการบอกเล่าจากเพื่อน/ญาติ | <input type="checkbox"/> 2.) จากชมรมผู้สูงอายุ |
| <input type="checkbox"/> 3.) จากสถานสงเคราะห์คนชรา | <input type="checkbox"/> 4.) จากหน่วยงานของรัฐ/เอกชน |
| <input type="checkbox"/> 5.) จากรายการ/โฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> 6.) จากแผ่นพับ/โปสเตอร์โฆษณา |
| <input type="checkbox"/> 7.) จากบทความ/โฆษณาในหนังสือพิมพ์รายวัน | <input type="checkbox"/> 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

2.11 ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1.) ความสุข สนุกสนาน | <input type="checkbox"/> 2.) มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง |
| <input type="checkbox"/> 3.) มีสุขภาพจิตที่ดี | <input type="checkbox"/> 4.) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ |
| <input type="checkbox"/> 5.) สร้างคุณค่าทางสังคม | <input type="checkbox"/> 6.) แลกเปลี่ยนทัศนคติ การพบปะสังสรรค์ |
| <input type="checkbox"/> 7.) ส่งเสริมความมีมนุษยสัมพันธ์ | <input type="checkbox"/> 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

2.12 บุคคลหรือหน่วยงานใดที่มาจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับท่าน

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) จากบุคคลภายนอก | <input type="checkbox"/> 2.) หน่วยงานจากสถานสงเคราะห์ |
| <input type="checkbox"/> 3.) จากสมาชิกในชมรมเอง | <input type="checkbox"/> 4.) หน่วยงานจากภาครัฐ |
| <input type="checkbox"/> 5.) หน่วยงานจากภาคเอกชน | <input type="checkbox"/> 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการ	ระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.	ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมนันทนาการ				
	1. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาและกิจกรรมออกกำลังกาย				
	2. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ				
	3. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา				
	4. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง				
	5. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการทางสังคม				
	6. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์				
	7. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข				
	8. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก				
	9. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการการละคร				
	10. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการประเพณีศิลปหัตถกรรม				
	11. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง				
	12. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการพิเศษ				
	13. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม อ่าน พูด เขียน				
	14. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร				
	15. ต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการการเดินร่ำ				
16. อื่น ๆ (ระบุ).....					
2.	ความต้องการด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการ				
	1. การจัดกิจกรรมนันทนาการ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ ความสามารถ				
	2. ต้องการให้บุคลากรมีจำนวนเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการ				
	3. ต้องการให้ผู้นำกิจกรรมนันทนาการมีคุณสมบัติ สามารถดึงดูดความสนใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ				

ลำดับ	รายการ	ระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
	4. ต้องการให้มีบุคลากรคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา เป็นเพื่อนคุย และแนะนำการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ				
	5. ต้องการให้บุคลากรเอาใจใส่ดูแลอย่างทั่วถึงและจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีความหลากหลาย				
	6. อื่น ๆ (ระบุ).....				
3.	ความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการ				
	1. ต้องการให้สถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ใกล้บ้านไปมาสะดวก				
	2. ต้องการให้สถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เช่น ทางเดิน มีราวจับ มีทางลาด เป็นต้น				
	3. ต้องการให้สถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ				
	4. ต้องการให้สิ่งอำนวยความสะดวก มีความเพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น เครื่องออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา เป็นต้น				
	5. ต้องการให้สถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้บริการน้ำดื่ม ถังน้ำร้อนน้ำเย็น ห้องน้ำ เป็นต้น				
	6. อื่น ๆ (ระบุ).....				
4.	ความต้องการด้านการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการ				
	1. ต้องการให้มีการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ				
	2. ต้องการให้มีการเผยแพร่ และป้ายประชาสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างทั่วถึง มีความชัดเจน มีขนาดใหญ่ มองเห็นเด่นชัด				

ลำดับ	รายการ	ระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
	3. ต้องการให้มีสื่อในการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมนันทนาการมีความน่าสนใจ มีสีสันสะดุดตา สามารถดึงดูดผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้				
	4. ต้องการให้มีการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมในสื่อทุก ๆ ด้าน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ เป็นต้น				
	5. อื่น ๆ (ระบุ).....				

ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

รายชื่อสถานสงเคราะห์คนชรา และชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อสถานสงเคราะห์คนชรา และชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

สถานสงเคราะห์คนชรา

- | | |
|---|----------|
| 1. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค | เขตบางแค |
| 2. สถานสงเคราะห์คนชรารบ้านบางแค 2 | เขตบางแค |

ชมรมผู้สูงอายุ

- | | |
|---|---------------|
| 1. ชมรมผู้สูงอายุสมาคมแต่ใจแห่งประเทศไทย | เขตสาทร |
| 2. ชมรมผู้สูงอายุสวนเบญจศิริ | เขตคลองเตย |
| 3. ชมรมผู้สูงอายุอุดมสุข | เขตบางนา |
| 4. ชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 7 บุญมี ปุรุชรังสรรค์ | เขตยานนาวา |
| 5. ชมรมผู้สูงอายุอยู่ดีมีสุข | เขตบางคอแหลม |
| 6. ชมรมผู้สูงอายุสวนหลวง 1 | เขตบางคอแหลม |
| 7. ชมรมผู้สูงอายุเคหะชุมชนรามอินทรา กม. 4 | เขตบางเขน |
| 8. ชมรมผู้สูงอายุชุมชนวัดมะกอกกลางสวน | เขตพญาไท |
| 9. ชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 33 วัดหงส์รัตนาราม | เขตบางกอกใหญ่ |
| 10. ชมรมผู้สูงอายุจันทร์นิม ไพบูลย์ | เขตธนบุรี |

รายชื่อชมรมผู้สูงอายุที่ใช้ทดสอบเครื่องมือ

- | | |
|---|------------|
| 1. ชมรมผู้สูงอายุศูนย์สาธารณสุข 16 สวนลุมพินี | เขตปทุมวัน |
|---|------------|

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นายทวิศักดิ์ สว่างเมฆ
เกิดวันเกิด 12 มิถุนายน พ.ศ. 2523
ที่อยู่ 30 ซ. เพชรเกษม 17 ถนนเพชรเกษม ต.สนามจันทร์ อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

ประวัติการศึกษา

- ปี พ.ศ. 2535 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดวังไทร จังหวัดสงขลา
ปี พ.ศ. 2538 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทับช้างวิทยาคม จังหวัดสงขลา
ปี พ.ศ. 2541 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย ในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม
ปี พ.ศ. 2545 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2)
ปี พ.ศ. 2547 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) แผนกวิชาการจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติการทำงาน

- ปี พ.ศ. 2543 ผู้ตัดสินสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปี พ.ศ. 2546 เจ้าหน้าที่ฟิตเนส โรงแรมโฆะยะขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
ปี พ.ศ. 2547 อาจารย์ช่วยสอน สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติการรับทุนสนับสนุนวิทยานิพนธ์

- ปี พ.ศ. 2548 ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ Prof. Dr. Hosung So จากมหาวิทยาลัย California State University-San Bernardino ประเทศสหรัฐอเมริกา
ปี พ.ศ. 2548 ได้รับทุนสนับสนุนวิทยานิพนธ์ และกลุ่มวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย