

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ปริญญานิพนธ์
ของ
อภิวัฒน์ เสือปาน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2549

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ปริญญานิพนธ์
ของ
อภิวัฒน์ เสือปาน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2549

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

บทคัดย่อ
ของ
อภิวัฒน์ เสือปาน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2549

อภิวัฒน์ เสือปาน. (2549). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์,
รองศาสตราจารย์ ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการพักอาศัย สถานภาพการสมรส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ โดยถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t - test) และค่าความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี พักอาศัยอยู่กับครอบครัว สมรสแล้ว
2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านกิจกรรมศึกษา ประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมอยู่ในระดับมาก
3. ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศ สถานภาพการพักอาศัย และ สถานภาพการสมรสต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

RECREATIONAL ACTIVITIES NEEDS OF THE ELDERLY IN THE ELDERLY CLUB OF
SURATHANI HOSPITAL, SURATHANI PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
APIWAT SURPAN

Presented in Partial Fulfillment of Requirements
for the Master of Science Degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University
May 2005

Apiwat Surpan. (2549). *Recreational Activity Needs of the Elderly in the Elderly Club of Surathani Hospital , Surathani Province*. Thesis .M.S._(Recreational Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Panomsak Sawatpong, Assoc. Prof. Dr. Kamchoke Phueksuwan.

The purpose of this research aimed to study and compare Recreational Activity Needs of the Elderly in the Elderly Club of Surathani Hospital , Surathani Province according to the following variables : sex, level of education, living status, marital status. The subjects were totally 300 people Surathani province. The instrument used for collecting the data was the questionnaire to Investioate concerning about the need of recreational activities under three rating scale The statistical methods for analyzing the data of this research were the percentage, mean, standard deviation, t-test and one way analysis of variance.

The results revealed that

1. Most of the old-aged people Recreational activity needs of the elderly in the Elderly Club of Surathani Hospital , Surathani Province possessed the level of education below the bachelor degree, family - living status, married status.

2. Recreational Activity Needs of the Elderly in the Elderly Club of Surathani Hospital , Surathani Province was in medium level. When each item was considered according to sub-factors of each aspect, it was revealed that all aspects were in medium level besides the aspect of activity focusing on the tradition, culture and civilization which was in high level.

3. Recreational activity needs of the elderly in the Elderly Club of Surathani Hospital , Surathani Province possessing the difference in sex, living status, marital status needed no difference in the recreational activities, but those possessing the difference in level of education needed difference in the recreational activities with the statistical significance at the level of .05

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ เพราะได้รับความเมตตากรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ กรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและวิธีการแก้ไขปรับปรุงเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พิงโพธิ์ทอง กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ช่วยดูแลปริญญานิพนธ์เล่มนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกถึงความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณถึงคุณพ่อญาณ เสือปาน คุณแม่อุดมลักษณ์ ลิ้มนิวัตกุล ที่ให้การสนับสนุนการเรียนระดับบัณฑิตศึกษา และเงินทุนส่วนหนึ่งในการทำปริญญานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณถึงคุณยายไสว ศรีรัตนกุล ที่คอยเลี้ยงดูผู้วิจัยจนถึง 23 ปี ซึ่งได้ล่วงลับไปแล้ว และได้รับความอนุเคราะห์ทุนการศึกษาจำนวนหนึ่งมาใช้ในการทำปริญญานิพนธ์

สุดท้ายขอขอบพระคุณพี่สมศรี ที่ช่วยตามเรื่องปริญญานิพนธ์ให้ และขอขอบคุณเพื่อน พี่ น้อง และนางสาว ชนิตตา สุพรรณวรราช ที่คอยเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้

อภิวัฒน์ เสือปาน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	5
สมมุติฐานในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการ.....	7
ความสำคัญและความหมายของนันทนาการ.....	9
กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ.....	12
ประวัติของชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย.....	23
ประวัติการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
งานวิจัยต่างประเทศ.....	31
งานวิจัยในประเทศ.....	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	34
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4(ต่อ)	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	79
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	79
	สมมุติฐานในการวิจัย.....	79
	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	79
	สรุปผลการวิจัย.....	80
	อภิปรายผลการวิจัย.....	81
	ข้อเสนอแนะ.....	84
	ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	84
	ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	84
	บรรณานุกรม.....	86
	ภาคผนวก.....	92
	ภาคผนวก ก.....	93
	ภาคผนวก ข.....	102
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	104

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศของชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาล สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	35
2	สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามตัวแปรอิสระ.....	39
3	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ.....	41
4	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข.....	42
5	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก.....	43
6	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน.....	44
7	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร.....	45
8	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม.....	46
9	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี โดยรวมทุกตัวแปร จำแนกเป็นรายด้าน.....	47
10	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ.....	48

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
11	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับการศึกษา.....	54
12	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี จำแนกตามสภาพการพักอาศัย.....	60
13	คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี จำแนกตามสภาพสมรส.....	67
14	การเปรียบเทียบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ.....	74
15	การเปรียบเทียบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับ การศึกษา.....	75
16	การเปรียบเทียบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสภาพการ พักอาศัย.....	76
17	การเปรียบเทียบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพ การสมรส.....	76

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
---	---------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กิจกรรมนันทนาการสามารถนำมาใช้เป็นสื่อ เพื่อการพัฒนาบุคคล ตลอดจนป้องกัน แก้ไข ปัญหาของบุคคลและสังคม ได้ภายใต้การชี้แนะของผู้นำนันทนาการที่มีความสามารถ หลักสำคัญของการจัดนันทนาการคือ “การจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการ ความสนใจของประชาชนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้รับความสนุกสนาน ความบันเทิง ความเพลิดเพลินและเป็นที่พอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ และหลักการนี้สอดคล้องกับความหมายของคำว่า นันทนาการ (Recreation) ซึ่งหมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับ หรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลทำให้เกิดคุณค่าทางจิตใจ พัฒนาทางด้านร่างกายอารมณ์และสังคมตลอดจนช่วยพัฒนาตนเอง เป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ จะมีรูปแบบหลากหลายมีขอบเขตที่ไม่จำกัด สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงให้ตรงกับความต้องการและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 : 41 - 43)

นันทนาการเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัย ในช่วงเวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรผู้สูงอายุ หลังจากการเกษียณอายุหรือการออกจากงานแล้ว จะมีเวลาว่างมาก ถ้าหากได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ดี จะช่วยเพิ่มความสุขให้กับชีวิต ทั้งนี้เพราะ การปฏิบัติกิจกรรมได้จะเป็นการบ่งบอกว่าผู้สูงอายุยังมีความสามารถ ผู้สูงอายุจะรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนยังมีความสำคัญ มีคุณค่าสามารถแสดงบทบาทที่เป็นประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในทางตรงข้ามถ้าไม่ได้รับการเหลียวแลก็จะเป็นปัญหาทางสังคม เพราะสภาพของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้น จึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุในการที่จะเลือกกิจกรรมตามความสนใจ และความต้องการ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์การจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุโดยส่วนรวมแล้วมักจะจัดในรูปแบบของนันทนาการและในปัจจุบันประเทศที่พัฒนาแล้วจะมุ่งจัดกิจกรรมนันทนาการให้เป็นสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุเพราะเห็นความสำคัญของคนกลุ่มนี้ที่ได้ทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม ประเทศชาติมามาก (สมบัติ กาญจนกิจ. 2532) นอกจากนี้ นิวตัน และแอนเดอร์สัน (Newton ; & Anderson. 1966 : 41) ยังกล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรจัดในลักษณะของ เกมส์ กีฬา มีห้องอ่านหนังสือ ห้องอาหาร กายภาพบำบัดและมีสถานพยาบาล

แนวโน้มโครงสร้างประชากรของผู้สูงอายุ กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งในทางประชากรศาสตร์ คาดว่าในปี พ.ศ. 2543 (ค.ศ. 2000) ประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 4.5 ล้านคน จากประชากรทั้งประเทศ 63 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 7 (วิฑูร แสงสิงแก้ว. 2533 : 19) และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 12 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 (บรรลุ ศิริพานิช. 2533 : 435 - 436) การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุนี้นี้เป็น

ปรากฏการณ์ ที่น่าห่วงใยรัฐบาลจึงได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ (พ.ศ. 2535 - 2554) กำหนดไว้ในนโยบายของรัฐบาลด้านสาธารณสุขที่แถลงต่อสภานิติบัญญัติ เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2535 ว่า “ให้มีการสงเคราะห์ด้านการรักษาพยาบาลแก่ครอบครัวผู้มีรายได้น้อย เด็กแรกเกิด - 12 ปี โดยให้ได้รับบัตรสงเคราะห์ในการรักษาพยาบาลอย่างทั่วถึง ” ดังนั้น ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539) จึงให้ความสำคัญกำหนดเป็นนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุรู้จักการปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพ การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2536 : 12 - 30) การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย เมืองครีที่รับผิดชอบหลายองค์กร ได้แก่ ชมรม ในประเทศไทยได้แก่ ชมรม มูลนิธิและคลินิกผู้สูงอายุ ซึ่งมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป ในองค์กรแต่ละแห่งจะให้ความสำคัญแก่งกิจกรรมด้านต่าง ๆ ไม่เท่ากัน แต่ในชมรมผู้สูงอายุทุกประเภทจะมีวัตถุประสงค์คล้ายกันคือ จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยตรงในเชิงร่างกาย จิตใจและสังคม โดยการพัฒนาผู้สูงอายุในด้านร่างกายคือ สุขภาพอนามัย การพัฒนาทางจิตใจและสังคมคือ ทางด้านนันทนาการ (เพ็ญแข ประจวบปัจฉิก. 2538 : 3)

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมและยังคงมีบทบาทในชุมชน สังคม แม้ว่าอาจจะต้องลดหรือเปลี่ยนแปลงบทบาทไปบ้าง การทำกิจกรรมและบทบาทของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตลอดไปมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ป้องกันการเกิดปัญหา ด้านจิตใจและอารมณ์จากการสูญเสียต่าง ๆ ของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ ชมรมผู้สูงอายุยังเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุที่มีลักษณะทางชีวะสังคม เศรษฐกิจ ความสามารถในการดูแลตนเองต่างกัน ผู้สูงอายุทุกคนยังคงอยู่ในครอบครัว การอยู่ร่วมในครอบครัวของผู้สูงอายุเป็นความปรารถนาของทั้งผู้สูงอายุและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งหลายที่ต้องการจะเห็นผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขสงบในครอบครัวมากกว่าการส่งผู้สูงอายุเข้าไปอยู่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา (สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง. 2536 : 4) อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุยังไม่เจริญก้าวหน้า ทั้งนี้เนื่องมาจากยังไม่มีการจัดกิจกรรมเป็นประจำหรือกิจกรรมที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ หรือจัดกิจกรรมโดยไม่สนใจความต้องการและความพร้อมของสมาชิก หรือกิจกรรมที่จัดมีลักษณะบังคับมากเกินไป (วัฒนา นวลสุวรรณ. 2538 : 2 - 3)

ฉะนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จะทำให้ทราบถึงกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะสามารถใช้ประโยชน์ในการวางแผนหรือแนวทางของผู้ที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบได้แก้ไขปรับปรุง และสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง รวมถึงจะสามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ได้นำข้อมูลความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุไปใช้ได้อีกด้วย ซึ่งเป็นการสนับสนุนการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุของประเทศไทยต่อไป

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการอยู่อาศัย สถานภาพการสมรส

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ใช้เป็นข้อมูลแก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนนำไปประกอบการพิจารณาในการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงพัฒนากิจกรรมนันทนาการใหม่สำหรับผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริม และสนับสนุนให้ชมรมผู้สูงอายุเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป ทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยกำหนดขอบเขตของการศึกษาไว้ดังนี้

1. ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 1226 คน (ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลจังหวัดสุราษฎร์ธานี. 2548)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดขนาดโดยเทียบจากตารางเทียบขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอแกน (Krejcie ; & Morgan. 1970 : 608) ได้จำนวน 300 คน จากประชากร 1226 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการอยู่อาศัย สถานภาพการสมรส

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ความปรารถนาอยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเฉพาะตัวของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ประเภทได้แก่

1.1 กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ให้คุณค่าในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพ เช่น การสนทนาเรื่องสุขภาพ การเดินเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือกายภาพ เต้นแอโรบิก รำมวยจีน เปตอง ว่ายน้ำ ตรวจสุขภาพร่างกาย เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้าใจและเข้าใจความต้องการของจิตใจและสังคม ก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน เช่น การแข่งขันกีฬา ดนตรีไทยและสากล การเต้นรำ การขับร้องเพลง การนั่งสมาธิและฟังธรรม การไปทำบุญที่วัดในวันสำคัญ การท่องเที่ยว การรวมกลุ่มสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

1.3 กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ งานฝีมือแก่ผู้สูงอายุ เช่น การจักสาน ศิลปะการแกะสลัก การประดิษฐ์สิ่งของ การสะสมของที่ชอบ การวาดภาพ การปลูกดอกไม้ การเลี้ยงสัตว์ การปลูกพืชสมุนไพร

1.4 กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถ ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ เช่น มีมุมหนังสือประเภทต่าง ๆ ให้อ่าน กิจกรรมที่ฝึกการ อ่าน พูด เขียน

1.5 กิจกรรมงานอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ การพัฒนาจิตใจและสังคม เช่น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ท่านมีประสบการณ์ กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพ ระหว่างวัย การร่วมกิจกรรมเพื่อสงเคราะห์ชุมชน

1.6 กิจกรรมศึกษาวัฒนธรรมประเพณี หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีวัฒนธรรมในท้องถิ่น เช่น เข้าชมประเพณีวัฒนธรรมของทั้ง 4 ภาค ชมการแสดงเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย การละเล่นไทย สืบสานวัฒนธรรมไทย

2. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เป็นเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

3. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี หมายถึง ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกอยู่ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี โดยใช้สถานที่ของโรงพยาบาลเป็นที่ดำเนินงานของชมรม

4. เพศ หมายถึง ลักษณะทางกายภาพที่บ่งบอกถึงลักษณะของคนได้แก่

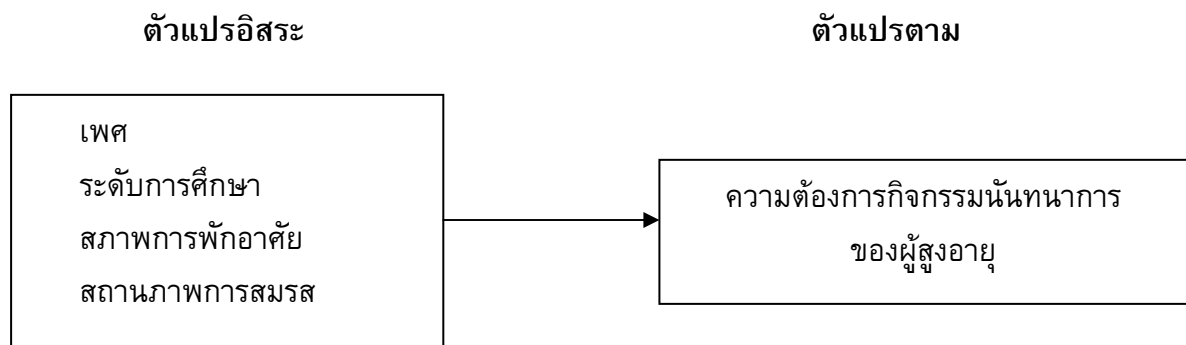
4.1 เพศชาย

4.2 เพศหญิง

5. ระดับการศึกษา หมายถึง การสำเร็จการศึกษาระดับสูงสุด
 - 5.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - 5.2 ปริญญาตรีขึ้นไป
6. สภาพการพักอาศัย หมายถึง การอยู่อาศัยในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งเป็น
 - 6.1 พักคนเดียว
 - 6.2 พักกับครอบครัว
 - 6.3 พักกับบุคคลอื่น
7. สถานภาพการสมรส หมายถึง สภาพทางสังคมในการอยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยา
 - 7.1 โสด
 - 7.2 สมรส
 - 7.3 หม้าย

กรอบแนวคิดในงานวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีสภาพการพักอาศัยต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
4. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษางานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เรียงตามลำดับดังนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความสำคัญและความหมายของนันทนาการ
3. กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ
4. ประวัติของชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย
5. ประวัติการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการเป็นความจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีทั้งที่ขาดไม่ได้เลยและขาดได้บ้าง เช่น ประเภทที่หนึ่งเป็นความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Need) ซึ่งเกิดขึ้นจากภายในร่างกาย ได้แก่ ความต้องการอากาศ น้ำ อาหาร ฯลฯ อันเป็นความต้องการทางร่างกาย หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วอาจเสียชีวิตได้ ประเภทที่สอง ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological Need) ซึ่งเกิดจากสังคม ได้แก่ ความรัก ความมีชื่อเสียง ความมั่นคง การได้รับความเคารพนับถือ ความต้องการเหล่านี้ เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2532 : 163-169) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการในการใช้เวลาว่าง เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์นันทนาการว่า เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ต่อเนื่องจะมีทุกระดับความพึงพอใจ และความต้องการเสริมสร้างประสบการณ์นั้น ดังที่ มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 221) ได้เขียนขั้นของความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy Needs) โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 เป็นขั้นความต้องการทางสรีระกายภาพและชีววิทยา หรือความต้องการปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย ในขั้นนี้ นันทนาการมีบทบาทสร้างความพึงพอใจและความสนุกสนานไม่มากนัก เพราะฉะนั้น โดยทั่วไปเมื่อมนุษย์ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดก็จะลืมที่จะคิดถึงสิ่งช่วยเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดหรือกิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขันจะมีบทบาทที่สำคัญในขั้นนี้

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง มนุษย์มีความรู้สึกว่าการความปลอดภัยและความมั่นคง อยากมีผู้คุ้มกันทั้งทรัพย์สินและบุคคล กิจกรรมนันทนาการเริ่มมีบทบาท

ในการเสริมสร้างความปลอดภัยและมั่นคง กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร นั้นหนทางการสังคมจะช่วยสร้างประสบการณ์ในความต้องการในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ความต้องการเป็นที่รักของคนอื่น และต้องการรักคนอื่น ต้องการเป็นเจ้าของ กิจกรรมนั้นหนทางการที่ส่งเสริมคุณค่าความซาบซึ้งในเรื่องความรัก การเป็นเจ้าของ ได้แก่ นั้นหนทางการละคร ดนตรี นั้นหนทางการทางสังคมและเหตุการณ์พิเศษ

ขั้นที่ 4 มนุษย์ต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับนับถือ อยากมีชื่อเสียง อยากให้ผู้อื่นยอมรับในความสามารถของตนเองและเคารพในสิทธิผู้อื่น

ขั้นที่ 5 มนุษย์ต้องการความสำเร็จ ต้องการกระทำที่ท้าทาย และแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่ตนเองสามารถกระทำได้ และในขั้นนี้มนุษย์ต้องการแสดงความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งกิจกรรมนั้นหนทางการได้แก่ ศิลปะหัตถกรรม งานอดิเรก กีฬา เกม และกีฬาเพื่อการแข่งขัน สมาธิกรรมฐาน ดนตรี

โนลส์ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2524 : 47-49 ; อ้างอิงจาก Knowles. 1970) นักการศึกษาผู้ใหญ่ที่มีชื่อเสียงชาวอเมริกา ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์แยกออกเป็น 6 ด้าน คือ

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physical Need) เป็นความต้องการเพื่อคงอยู่ของร่างกาย ในทางการศึกษาผู้ใหญ่ คือการดูแลเห็น ได้ยินเสียง ความสะดวก สุขสบาย การพักผ่อน
2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม (Growth Need) ความต้องการด้านนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะพาไปสู่ส่วนอื่น ๆ ของความต้องการซึ่งตรงกับความต้องการกระทำตนตามความสามารถ (Self-Actualization) ตามทฤษฎีมาสโลว์นั่นเอง เป็นความต้องการมองเห็นความก้าวหน้าหรืออนาคตของตนเอง
3. ความต้องการได้รับความมั่นคงปลอดภัย (The Need for Security) เป็นความต้องการความปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการความมั่นคงไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง
4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ (The Need for New Experience) ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ต้องการเพื่อนฝูงใหม่ ๆ วิธีดำเนินใหม่ ๆ รวมถึงแนวความคิดใหม่ ๆ ด้วย
5. ความต้องการทางจิตใจและอารมณ์(The Need for Affection) ต้องการความรัก ความสำเร็จ เป็นความต้องการทางด้านสังคม มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ประสบการณ์ต่าง ๆ ถ้าหากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนอง อาจเกิดอาการ 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจากกลุ่มหรือลักษณะก้าวร้าว แสดงอาการเป็นศัตรู
6. ความต้องการได้รับการยกย่อง (The Need for Recognition) ต้องการได้รับความรู้สึก ว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยกย่อง ยอมรับนับถือจากผู้อื่น ทำให้เกิดการรวมกลุ่มทางสังคมเป็น ชุมชน สถาบันต่าง ๆ ทำให้เขาสามารถแสวงหาสถานภาพและความสนใจจากสมาชิกในกลุ่มได้ด้วย

คิตต์ (Kidd. 1973 : 272) ยังได้เน้นถึงความต้องการเฉพาะของผู้ใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย สิ่งต่อไปนี้ คือ ความต้องการด้านต่าง ๆ คือ ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และความสัมพันธ์ทางสังคม ต้องการมีอาชีพ มีความบันเทิง และต้องการสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

จากแนวคิดความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีต่าง ๆ สรุปได้ว่าความต้องการของมนุษย์ มีความสำคัญอยู่ดังนี้ คือ ด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เพื่อสนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อันจะดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ส่วนด้านสังคมต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำ ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและชุมชน ปรับตนเองให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสภาวะแวดล้อม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสมาชิกในสังคม โดยที่ กิจกรรมนั้นหนทางการช่วยตอบสนองความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ระดับความต้องการขั้นพื้นฐานจนถึงความต้องการขั้นสูงสุด ซึ่งจะช่วยสร้างเสริม ประสิทธิภาพและคุณภาพของชีวิต

ความสำคัญและความหมายของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการหรือเครื่องมือในการกระทำกับสมาชิกที่เข้าร่วม กิจกรรม อันมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ดำเนินการจะต้องศึกษา และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติ ของกิจกรรมนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อจะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือบุคคลที่พึงประสงค์ ต้องการอย่างแท้จริง จึงจะเกิดประโยชน์ และมีคุณค่ากับการดำเนินการประกอบกิจกรรม นันทนาการนั้นๆ ซึ่งแต่ละประเภทของกิจกรรมนันทนาการจะมีคุณค่าแตกต่างกันออกไป ดังที่ กำไพโชค เผือกสุวรรณ (2538:18 -19) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ จะมีประโยชน์และคุณค่าอยู่ใน ตัวกิจกรรมนั้นอยู่แล้ว เพียงแต่ผู้สนใจปราชญ์จะไปหยิบยกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ แต่ละบุคคล อย่างไร เช่น บุคคลผู้หนึ่งทำงานเป็นผู้บริหาร ทำงานใช้สมองทั้งวันเครียดเป็นอย่างมาก อารมณ์ หงุดหงิดฉุนเฉียว เมื่อได้ไปเดินรำหลังเลิกงาน บุคลิกลักษณะที่ปรากฏไม่งดงามหายไป อย่างปลิด ทิ้งโดยทันที อันนี้ก็เป็น การตอบสนองความต้องการของบุคคลนั้นที่จะเลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อ ตอบสนอง ผู้บริหารบางคนที่มีอาการเครียด เหมือนกันระบายความเครียดหลังเลิกงานโดยการไป ดูภาพยนตร์สนุกๆ หรือดูการแสดงละคร หรือทำงานอดิเรกอื่นๆก็ได้

ดังนั้น โดยรวมแล้ว นันทนาการจึงมีประโยชน์และคุณค่าจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ ซึ่งใน ปัจจุบันต้องทำงานแข่งกับเวลา ทำให้เวลาว่างเหลือน้อย อีกทั้งไม่อาจบริหารเวลาที่เหลือให้เกิด ประโยชน์สูงสุดได้เนื่องจากสภาวะทางสังคม การใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการก็สามารถสร้างความสุขได้ ไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมนันทนาการชนิดใด ล้วนแล้วแต่ พัฒนาและเสริมสร้างอารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลินทั้งสิ้น อีกทั้งยังเป็นการสนองความต้องการที่ บุคคลนั้นๆ เลือกเองตามความสมัครใจ เพื่อบำบัดเติมในส่วนที่ขาดแคลนทั้งกายและจิตใจ

ความหมายของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2536 : 141-142) ได้สรุปความหมายของ “นันทนาการ” ไว้หลายลักษณะดังนี้คือ นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Re-creation) การเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้วเกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย จิตใจ และทางสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้ นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคล

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสุข สนุกสนาน หรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมอาสาสมัคร งานอดิเรก ศิลปวัฒนธรรม การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง เป็นต้น

นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคม (Social Institute) เพื่อให้บุคคลหรือสมาชิกของสังคมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม ซึ่งโดยปกติรัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดสำหรับประชาชน ดนตรี สำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยตอบสนองความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ระดับความต้องการขั้นพื้นฐานจนถึงความต้องการขั้นสูงสุด ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมประสบการณ์และคุณภาพของชีวิต

ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้เกิดผลที่ได้รับในเรื่องของคุณค่าและประโยชน์ต่าง ๆ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41-43) ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้คือ

1. ช่วยให้ผู้บุคคล และชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบคุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชนชาติ

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุข สนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นพื้นเมืองวิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถานและโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะและความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติอันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

บัทเลอร์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 :41-43 ; อ้างอิงจาก Butler. 1959) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้สรุปได้ดังนี้คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
 2. นันทนาการ คือทางออกที่ดีของการแสดงออก และการพัฒนาตนเอง
 3. การเล่น หรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
 4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาใช้ทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
 5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
 6. นันทนาการ เป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน
- ไวส์คอปฟ์ (คงศักดิ์ เจริญรักษ์. 2527 : 80-81 ; อ้างอิงจาก Weiskopf. 1972) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ต่อผู้เข้าร่วมดังนี้
1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยา เป็นที่ยอมรับกันว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมไว้อีก นอกจากนี้ นันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล
 2. นันทนาการกับผลทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วนส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น
 3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันจึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ

นันทนาการเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่าง ๆ ให้ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกเพศ และทุกวัย ในช่วงเวลาว่างเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขในทางที่พึงประสงค์ของสังคม ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยแห่งการเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาชดเชย เช่น กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการและวิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงแสวงหาเป็นอย่างยิ่ง กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพของบุคคลวัยสูงอายุด้วย (สมบัติ กาญจนกิจ. 2532 : 32 - 33)

ความหมายของผู้สูงอายุ

มนุษย์เราเกิดมาจะมีกระบวนการทำงานภายในร่างกายอยู่ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม กระบวนการทั้งสองนี้เกิดพร้อม ๆ กันในวัยทารกจนถึงวัยหนุ่มสาว กระบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือกระบวนการเสื่อมโทรม และเมื่อคนเราเจริญเติบโตมากขึ้น กระบวนการเสื่อมโทรมจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนอยู่เหนือกระบวนการเจริญเติบโต ดังนั้น คนในวัยสูงอายุร่างกายจึงเสื่อมลง (ธรรมรัตน์ คชรัตน์. 2533 : 15)

คำว่า “ผู้สูงอายุ” ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย โดย พลตำรวจตรี อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2505 จนเป็นที่ยอมรับและใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 16)

ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ หมายถึง การพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุของมนุษย์ ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดและดำเนินต่อไปจนสิ้นสุดอายุขัยของ สิ่งมีชีวิตนั้น ๆ และกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ (กรมประชาสัมพันธ์กระทรวงมหาดไทย. 2525 : 11)

ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ได้กำหนดลักษณะของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2525 : 2) คือ ใช้เวลาตามปฏิทินเป็นเกณฑ์ในการกำหนดผู้สูงอายุ เพราะเป็นเกณฑ์ที่กำหนดได้โดยสะดวก

ประสพ รัตนาก (2525 : 18) “วัยสูงอายุ” อาจเรียกว่า วัยงาม หรือวัยวัฒนา ต่างประเทศใช้คำว่า Golden Age

บริบูรณ์ พรพิบูลย์(กมลสิน สาตรา. 2531 : 7 ; อ้างอิงจาก บริบูรณ์ พรพิบูลย์. ม.ป.ป.) อธิบายว่า ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารตามธรรมชาติกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้า ลูกหลานและสังคมควรได้ดูแล นอกจากนี้ กมลสิน สาตรา (2531 : 8) อธิบายว่า การสูงอายุของบุคคลไม่เท่ากัน แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับพันธุกรรม เพศการระวังรักษาสุขภาพ อาหารและสิ่งแวดล้อม

สถาบันแห่งชาติผู้สูงอายุของสหรัฐอเมริกา (จรัสวรรณ เทียนประภาส. และพัชรี ตันศิริ. 2533 : 4) กำหนดผู้สูงอายุวัยต้น (Young Old) อายุระหว่าง 60-74 ปี เป็นวัยที่ยังไม่ชรามาก ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เมื่ออายุ 75 ปีขึ้นไป จึงจะถือเป็นวัยชราอย่างแท้จริง

ฮาร์วิกเอิร์ก (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2533 : 3 ; อ้างอิงจาก Havighurst. 1972) กล่าวว่า วัยชรา-วัยสูงอายุ (late Maturity) คือช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

รูท และจูดิท (Ruth ; & Judith. 1975 : 280) ได้กล่าวว่า วัยสูงอายุเป็นเป็นสภาวะของการมีอายุสูงขึ้น หรือแก่มากขึ้น อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะมีความอ่อนแอของร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการเจ็บป่วยหรือความพิการด้วย

คาห์น (Kahn. 1976 : 316) แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ได้อธิบายคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ดังนี้คือ

1. ผู้สูงอายุตามปฏิทินนั้นต้องมีอายุ 65 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไป เรียกว่าเป็น “Old Age” ในสหรัฐอเมริกา

2. บุคคลที่อายุ 60 ปี หรือมากกว่าตามพระราชบัญญัติ (The Older American Act) สามารถเป็นผู้เกษียณอายุและได้รับสิทธิและผลประโยชน์อื่น ๆ ตามโปรแกรมต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในบางรัฐ

3. บางแห่งใช้อยู่ 55 ปี เป็นการเกษียณก่อนอายุปกติ คือ เกษียณเร็วกว่าปกติ (Early Retirement)

ในสังคมสมัยใหม่ มักจะใช้อยู่เป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุซึ่งก็แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น มาเลเซีย แอฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ก กำหนด 70 ปี สหรัฐอเมริกา 65 ปี ซึ่งตัวเลขอายุเหล่านี้ คือเกณฑ์อายุปลดเกษียณของแต่ละประเทศนั่นเอง และในที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยสูงอายุ กำหนดให้ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุสำหรับประเทศไทยกำหนดลักษณะของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ดังนั้นการที่จะกำหนดว่าอายุเท่าใดจึงจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ มีหลักเกณฑ์คือ กำหนดจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากร บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงอายุและกำหนดจากสภาพการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงอายุและกำหนดจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านเสรีของแต่ละบุคคล (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 16-17)

จากความหมายของผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หน้าที่การงาน และบทบาททางสังคมลดลง เป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแล อุปการะเพื่อให้มีความสุข

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญที่สรุปได้ 3 ด้าน คือ
(สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 19-22)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological Changes)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ อวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อม เช่น

1.1 ระบบต่อมต่าง ๆ ได้แก่

- (1) ต่อมไทรอยจะทำหน้าที่ขับน้ำลายลดน้อยลง
- (2) ต่อมไร้ท่อเสื่อม จึงเกิดเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย
- (3) ผิวหนังบางเหี่ยวยุบ ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ผิวหนังแห้งการปรับตัวของ

ร่างกายไม่ดี

1.2 ระบบการย่อย มีการย่อยอาหารผิดปกติ เนื่องจากฟันหัก เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด น้อยลงในกระเพาะอาหารลดน้อยลง ทำให้ย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ดี เกิดท้องอืด การดูดซึมไม่ดี

1.3 ระบบประสาท มีการเปลี่ยนแปลงของสมอง สมองเสื่อม ความรู้สึกความว่องไวต่อการรับรู้ลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจะเสียไป การทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย

1.4 ระบบทางเดินหายใจ โดยปอดเสื่อมลง ความยืดหยุ่นของปอดลดน้อยลง ทำให้หายใจเร็ว เหนื่อยง่าย และรับออกซิเจนได้น้อยลง

1.5 ระบบหลอดเลือด โดยหลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ออกซิเจนไปสู่สมองน้อย เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจเสื่อม ลิ้นหัวใจแข็ง เกิดโรคหัวใจได้ง่าย

1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะ โดยไตเสื่อมสมรรถภาพ ขับของเสียออกจากร่างกายได้น้อย แต่ขับน้ำออกมามาก จึงถ่ายปัสสาวะบ่อย กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะปัสสาวะไม่ดี กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะยืดหย่อน ทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่หมดและตกค้าง ทำให้ปัสสาวะไหลง่ายในชายต่อมลูกหมากจะโต

ส่วนทางด้านระดับสติปัญญา พบว่าความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำเป็นเหตุการณ์ปัจจุบัน (Recent memory) แต่ความจำในอดีต (Remote memory) ไม่เสีย ระบบประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความคิดอ่านจะเชื่อมโยง เป็นผลให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุมีสติปัญญาเสื่อมถอย

จากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายดังกล่าว ก่อให้เกิดปัญหาในผู้สูงอายุ คือ เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งพบว่า 4 ใน 5 คน ของผู้สูงอายุ มีโรคเรื้อรังอย่างน้อยหนึ่งโรคมีโรคประจำตัว มีปัญหาสุขภาพ มีสุขภาพอ่อนแอ มีปัญหาเกี่ยวกับฟันและตา และส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท หลงลืมง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นไปในด้านลบ ได้แก่

2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อฝูง บุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตตายจาก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อให้เกิดความเศร้าใจได้ง่าย

2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน คือ ปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลง เนื่องจากหมดภาระติดต่อด้านธุรกิจการงาน หรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ ไร้คุณค่า ไร้ความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อนขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม และขณะเดียวกันทำให้ขาดรายได้ หรือรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้บุตรธิดามักจะมีครอบครัวกันแล้ว และโดยเฉพาะลักษณะของสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง บทบาททางด้านการให้คำปรึกษา ดูแลและสั่งสอนลูกหลานจึงน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความว้าเหว่และรู้สึกว้าเหว่ตนเองมีคุณค่าน้อยลง

2.4 การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางการสรีระเคมีของร่างกายทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุได้ อย่างไรก็ดี มาสเตอร์และจอห์นสัน (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 20 ; อ้างอิงจาก Master ; & Johnson. 1980) พบว่าชายสูงอายุที่สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ยังมีความต้องการทางเพศแม้จะมีวัยถึง 90 ปี

การไม่สนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุ นอกจากจะมีสาเหตุจากการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศแล้ว เหตุผลทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะเจตคติทางสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม นับเป็นสิ่งที่ขัดขวางความต้องการทางเพศและมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุได้

เบิร์นไซด์ (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 20 ; อ้างอิงจาก burnside. 1978) กล่าวถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุว่าประกอบไปด้วยความวิตกกังวล เศร้าโศก รู้สึกโดดเดี่ยว หวาดระแวง ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเสื่อมของประสาทรับรู้และการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ส่วน เฟรด คราวน์ (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Fred Clough. 1982) ให้ทัศนะที่คล้ายคลึงกันคือ ผู้สูงอายุมีความเศร้าจากภาวะการถดถอย และ 1 ใน 3 จะมีชีวิตอยู่ตามลำพัง

นอกจากนี้ ผู้สูงอายวยังมีปัญหารบกวนจิตใจหลายด้าน เช่นคิดว่าตนเองหมดคุณค่าสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต สะเทือนใจง่ายคิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม (Sociological Changes)

ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายภาพและทางจิตของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของไทยที่ออกไปทางตะวันตกมากขึ้นย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ได้แก่

3.1 การเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพสังคมปัจจุบันได้กีดกันผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัว ผู้สูงอายุที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว กลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุเสียความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญบทบาทใหม่ที่ผู้สูงอายุได้รับคือ คนเลี้ยงเด็ก แทนที่บทบาทผู้นำและผู้แนะแนวทาง ฉะนั้น ถ้าคนเรารู้สึกว่าตนเองไม่มีบทบาทสำคัญ เช่นเดิม และยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดความอับอายคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระเรื้อรังของสังคม

3.2 การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ ทำให้เกิดการขยายตัวหรือการเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระไม่สามารถประกอบอาชีพอื่น ได้หรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

3.3 การเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้แนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามตัวอย่างสังคมอเมริกาหรือยุโรป ที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ (Behind the Time) ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของคนหนุ่มสาว ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีผลทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจในผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เกิดความรู้สึกว่าเหว รู้สึกหมดหวังท้อแท้ในชีวิต เกิดความซึมเศร้าวิตกกังวล ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพบว่าตนเองความจำไม่ดี การได้ยินไม่ชัดเจนยิ่งทำให้อารมณ์หงุดหงิดมากขึ้น จนทำให้บางคนที่ไม่ปรับตัวไม่ได้เกิดอาการทางสุขภาพจิตในระยะนี้

ความต้องการของผู้สูงอายุ

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุมีผลอย่างมากต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่มีลักษณะเฉพาะต่างไปจากวัยอื่น ๆ

ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (ม.ป.ป.) ได้อธิบายความต้องการของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) ผู้สูงอายุเมื่อถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว หรือแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์และทางจิตใจ รวมทั้งทางเศรษฐกิจ จึงต้องหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์การสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมของตนควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มอาสาสมัคร องค์กรภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือ องค์กรภาคเอกชน ทั้งที่เป็นองค์การศาสนาและองค์กรที่มิใช่ศาสนาก็ได้

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันสุขภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพและเลิกประกอบอาชีพแล้วจะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายของชีวิตไม่เป็นการระของบุตรหลานและสังคม

3. ความต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรม และในการรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่จะลดความพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ถ้าหากครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายของชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ (The Elderly's Social Needs)

ก. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ของกลุ่มและของสังคม (Sense of Belonging)

ข. ความต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม (Sense of Recognition)

ค. ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชน และของสังคม (Sense of Importance)

ง. ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคมและสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้ (Better Relationships and Adaptation and Adjustment)

จ. ความมีโอกาสในการทำสิ่งที่ตนปรารถนา (Sense of Opportunity)

6. ความต้องการทางกายและจิตใจ (Physical and Psychological Needs) เป็นความต้องการด้านพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ธรรมชาติของร่างกายต้องการเพื่อมาเสริมสร้างร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ความต้องการด้านนี้ได้แก่ ความต้องการด้านปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล

ความต้องการด้านจิตใจ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกได้ อาทิ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security Needs) โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัย ที่ปลอดภัยปราศจากความวิตกกังวลหวาดกลัว และการมีสุขภาพและจิตใจที่ดี นอกจากนั้น ยังมีความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Recognition Needs) ซึ่งเป็นความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่า เป็นสมาชิกของสังคมกลุ่มและครอบครัว ความต้องการมีโอกาสดำเนินการ (Opportunity Needs) โดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

7. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการได้รับการช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลานของตน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในสภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย “ผู้สูงอายุต้องการให้รัฐช่วยในการจัดหาอาชีพให้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้” ทั้งนี้เพื่อตนเองจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ คือ ความต้องการที่จะช่วยตนเอง เพื่อให้พ้นจากสภาวะความบีบคั้นทางเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการข้อที่ 3 และ 4

วิลเลียมสัน, และคนอื่น ๆ (Williamson and others. 1931 : 124) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุในประเทศต่าง ๆ ที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคมจากประเทศต่าง ๆ ได้ข้อสรุปถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุไว้ดังนี้คือ

1. ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ให้นานยาวที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยไม่ปรารถนาที่จะพบกับความทุกข์ทรมาน ปัญหาต่าง ๆ หรือความขาดแคลนต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตหรือความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่จนกว่าความตายจะเข้ามาถึง

2. ความต้องการที่จะได้รับการพักผ่อนในสภาพที่ดีกว่า และเป็นเวลามากขึ้นกว่าเดิมโดยถอนตัวเองออกจากสภาพการทำงานที่ซ้ำซากจำเจ และสภาพความเหนื่อยอ่อนของร่างกาย

3. ความต้องการที่จะรักษาหรือคงไว้ซึ่งความภาคภูมิใจต่าง ๆ ที่ตนเคยได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ตนเองเคยมีอยู่ในขณะที่อยู่ในวัยกลางของชีวิต เช่น การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ความชำนาญต่าง ๆ ความเป็นเจ้าของสิทธิและอำนาจหรืออิทธิพลต่าง ๆ ที่ตนเคยมีหรือเคยได้รับ

4. ความต้องการที่จะคงอยู่ในการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต แทนที่จะมีบทบาทเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตาม หรือมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเท่านั้น การมีโอกาสดำเนินการร่วมแสดงความคิดเห็นและเข้าร่วมทำกิจกรรมที่น่าสนใจในกลุ่มจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ ภาคภูมิใจตนเอง และสามารถแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

5. ความต้องการที่จะปลดตัวเองออกจากวิถีการดำเนินชีวิตที่สับสนวุ่นวายซึ่งต้องเผชิญกับการแข่งขัน แก่งแย่งชิงดีกัน ซึ่งเรียกร้องเวลา เกียรติยศชื่อเสียงและความสะดวกสบายต่าง ๆ ไปจากเขา

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2528 : 5) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุโดยสรุปจากความคิดเห็นของนักวิชาการต่าง ๆ ว่า ควรครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับ

1. ชีวิตการทำงาน (Professional Life)
2. ความรู้สึกทางอารมณ์ (Sentimental Life)
3. ชีวิตครอบครัว (Family Life)
4. ชีวิตสังคม (Social Life)
5. การใช้เวลาว่าง (Leisure Activities)

กายเปอร์ และเบนท์สัน (Kuyper and Bengtson. 1984 : 283-284) ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ 2 ประการคือ

1. ผู้สูงอายุต้องการได้รับสิทธิเสรีภาพและอิสรภาพและอิสรภาพ ซึ่งในบางครั้งสิ่งเหล่านี้ได้ผู้ติดกับค่านิยมทางศีลธรรมจรรยา อันเป็นจุดอ่อนที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทได้ตามความต้องการ

2. ผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับการส่งเสริมและการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาของตนมากกว่าการจัดหาบริหารด้านอื่น ซึ่งก็หมายถึงความต้องการในการได้รับการพัฒนาศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิต

จากปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุดังกล่าว จะเห็นว่าบุคคลที่จะช่วยแก้ปัญหาได้ก็คือ บุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือบุคคลในสังคมที่มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน หากผู้สูงอายุได้รับความสนใจ ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนต้องการก็ย่อมทำให้ปัญหาด้านต่าง ๆ ในวัยนี้ลดลง ทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ฉันทนา กาญจนพจน์ (2530 : 22) ได้สรุปการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

มอนโร (Newton ; & Anderson. 1966 : 41 ; citing Monroe. 1952) กล่าวถึง การจัดศูนย์สำหรับจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ควรจะมีกิจกรรมนันทนาการ เช่น เกม กีฬา มีห้องอ่านหนังสือ ห้องอาหาร กายภาพบำบัด และมีสถานพยาบาล มีนักสังคมสงเคราะห์ให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาใช้บริการเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ยูริค (Yurick. 1984 : 451) กล่าวว่า ระดับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการสูงอายุนั้น ครอส (Yurick. 1984 : 451 ; citing Kraus. 1977) ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีการร่วมกิจกรรมน้อยจะแสดงอาการสูงอายเร็วกว่าปกติ

กิจกรรมเป็นรูปแบบของการกระทำใด ๆ หรืองานต่าง ๆ ที่สนใจนอกจากการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต (Robb. 1984 : 78 ; citing Lemon. 1972) ซึ่งแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ การมีส่วนร่วมกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว
2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเมือง เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว
3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Leisure activity and Hobby) ได้แก่

การทำงานในยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการ การทำสวนปรับปรุงตกแต่งบ้าน

ลักษณะกิจกรรมที่จะจัดสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรจะมีรูปแบบเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ ให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ป้องกันการนั่งและยืนนาน ๆ และต้องไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจและความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย การทำงานอดิเรกที่ผู้สูงอายุชอบจะช่วยให้เกิดการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Newton ; & Anderson. 1966 : 149)

แฮร์ริส และคนอื่น ๆ (Ebersole ; & Hess. 1982 : 137 ; Citing Harris and Associates. 1977) ได้ทำการสำรวจการร่วมกิจกรรมในผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุ 47% ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน 39% ใช้เวลาทำสวนปลูกต้นไม้ 36% อ่านหนังสือและดูโทรทัศน์ 31% ใช้เวลานั่งเฉย ๆ และคิด 26% มีการร่วมกิจกรรมนันทนาการและงานอดิเรกและ 25% ใช้เวลาเดินเล่น

เทลเลอร์ (Taylor. 1982 : 540-556) เสนอแนวคิดในการจัดแบ่งกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้ในสถานสงเคราะห์คนชรา ศูนย์บริการทางสังคม และชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะมีนักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับผู้สูงอายุเป็นผู้กำหนดเพื่อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากภาวะสุขภาพ ความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์ กิจกรรมของผู้สูงอายุตามแนวคิดของเทลเลอร์ แบ่งเป็นประเภทได้ดังนี้

กิจกรรมอาชีพะบำบัด (Occupation Therapy) เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้น อาชีพะบำบัดไม่ใช่การเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพลักษณะกิจกรรมที่ทำได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือ และการทำสวน (Spier. 1984: 246 ; Citing Daum Freedman ; & Canter)

กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้มนุษย์ทุกคนมีร่างกาย จิตใจที่แจ่มใส (Selye. 1956 : 265) การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้าใจเข้าถึงความต้องการจิตใจและสังคม (Rusk. 1960 : 35-36) กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้คนขจัดความยุ่งเหยิงที่น่าเบื่อหน่าย และยังช่วยให้เกิดสัมฤทธิ์ผลและความสมดุลของชีวิตได้อีกด้วย (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528 : 4) กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การวาดรูป ทำงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูกีฬา พบปะสังสรรค์ เดินรำ

กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Bibliotherapy) เป็นการใช้หนังสือเพื่อการป้องกันหรือรักษา ซึ่งเป็นขบวนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจหลังจากการอ่านหนังสือแล้ว มีการนำคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือมาใช้ในการป้องกันความแปรปรวนของอารมณ์ และพัฒนาให้เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotional maturity) ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และเป็นการส่งเสริมให้ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตนเอง การอ่านหนังสือแม้แต่หนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มาก กล่าวคือจะช่วยให้เขาทราบความเป็นไปของโลก ทันทต่อเหตุการณ์ และนอกจากนี้ การอ่านยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และทำให้เกิดการเรียนรู้ และความชำนาญในเรื่องอื่น ๆ (Taylor. 1982 : 552)

ฮาร์ทลี (Hartly. 1951 : 201) ได้กล่าวถึงประโยชน์การใช้หนังสือเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าไว้ว่า “การอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อ่านพบว่าความไม่แน่ใจของตนเอง ความทุกข์โศกและความผิดหวังมิได้เกิดขึ้นกับตนเองแต่ผู้เดียว บุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน ดังนั้น ความรู้สึกคับข้องใจ ความทุกข์ หรือความสงสัย จะค่อย ๆ ลดน้อย ภายหลังจากการอ่าน”

กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Exercise) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม แคมป์ (Ebersole ; & Hess. 1982 : 137 ; Citing Samp) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของสภาพร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวดี ความดันโลหิตลดลง และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง ยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและเสริมสร้างสมรรถภาพของการหายใจอีกด้วย ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่ดี ภาวะลักษณะของตนเองจะเป็นไปในทางบวกมากขึ้น

กิจกรรมศาสนา ศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตึงเครียดแก้ปัญหาในเรื่องชีวิตนำไปสู่ความสุข กิลสันและโคสท์ (Spier. 1984 : 247 ; Citing Gilson ; & Coats. 1980) พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงในสถานสงเคราะห์ 50 แห่ง ชอบที่จะมีกิจกรรมการนั่งสมาธิและสวดมนต์มากที่สุด และในสังคมไทย ศาสนาจะมีผลต่อผู้สูงอายุอย่างมากช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง แก่ เจ็บ ตาย เพราะได้สั่งสอนในเรื่องวัฏสงสารศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ จึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทศนคติและค่านิยม ตลอดจนแรงจูงใจและบุคลิกภาพบางประการ

กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteering) กิจกรรมเป็นอาสาสมัครจะทำให้ผู้สูงอายุมองตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การเป็นพ่อแม่บุญธรรม (Foster Parent) การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยสงเคราะห์ชุมชน อาสาสมัครต่าง ๆ การทำกิจกรรมในผู้สูงอายุจากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุนั้นทำงานโดยไม่คำนึงถึงผลผลิตและผลตอบแทน นอกจากการที่จะทำให้ตนเองมีบทบาทมากกว่าการอยู่อย่างไม่มีอะไรทำ (Robb. 1984 : 163) การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต จากการศึกษายของฮันเตอร์ และลินน์ (Robb. 1984 : 166 ; Citing Hunter ; & Linn. 1980) เปรียบเทียบผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมอาสาสมัครกับผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่มีการร่วมกิจกรรมจะมีความพึงพอใจในชีวิตและความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่มากกว่าและมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการร่วมกิจกรรม

จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมมากมายที่ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมเพื่อทดแทนบทบาทที่สูญเสียไปของผู้สูงอายุ ฉะนั้น จึงควรให้ความสนใจและแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโดยการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ และมีประโยชน์ต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

นันทนาการเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่างๆ ให้ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัย ในช่วงเวลาว่างเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขในทางที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการสำหรับกลุ่มประชากรสูงอายุควรจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533 : 32-33)

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เช่น กีฬาเพื่อสุขภาพ การเดิน วิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ กายบริหารและวิ่งสมาธิ ทั้งนี้กิจกรรมเหล่านี้จะต้องมีการเลือกสรรให้เหมาะสมกับประชากรและอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ นักพลศึกษาและสรีระวิทยาการออกกำลังกาย เพื่อให้ใช้กิจกรรมในทางสร้างสรรค์ และไม่เป็นการทำลายสุขภาพและสมรรถภาพ

2. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข เช่น การฝึกสมาธิ โยคะ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติ ตลอดจนการเลือกสรรภาพยนตร์ วีดิโอ ที่เหมาะสม และตรง

กับความต้องการและสนใจของกลุ่ม และทั้งนี้รวมถึงการศึกษาสัจธรรมและคตินิยม ธรรมะและคำสอนทางศาสนา

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างที่เหมาะสม เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ ประเภทสร้างสรรค์ ประเภทสะสม เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมได้ตรงกับความสนใจ

4. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพบปะสังสรรค์เข้าร่วมสมาคม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น เป็นสมาชิกสโมสรผู้สูงอายุ มีกิจกรรมประเภท การเดินรำ กีฬา บันเทิง กิจกรรมอาสาสมัครและอื่น ๆ การจัดงานทางเทศกาลต่าง ๆ ตลอดจนงานสังสรรค์ในกลุ่ม

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน กิจกรรมนี้มีรูปแบบและมีตัวเลือกมากมายในเรื่องของการอ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ การพูดปาฐกถา การเขียนในประเภทต่าง ๆ อาจจะออกมาในรูปการจัดเป็นชมรม กลุ่มผู้สนใจโดยมีกิจกรรมร่วมกัน

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ควรสนับสนุนให้กับประชากรในกลุ่มสูงอายุได้ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมตรงกับความต้องการและความสนใจเป็นการพัฒนาคุณค่าและสุนทรียภาพของศิลปะและงานหัตถกรรมอีกด้วย

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอาสาสมัคร เพื่อพัฒนาสังคม ประชากรสูงอายุมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า ดังนั้น การที่จัดกิจกรรมให้เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ท่านมีประสบการณ์หรือกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย เช่น โปรแกรมคุณปู่หรือคุณลุงสัมพันธ์กับชุมชนจะช่วยสร้างความอบอุ่นในสังคมทั้งผู้ให้และผู้รับ

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม กิจกรรมประเภทนี้ถือว่ามีความสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของชาติ เป็นการถ่ายทอดเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ดังนั้น กิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีและอารยธรรมท้องถิ่นของชาติต่อไปยังเยาวชนและประชากรในอนาคต

สรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการนั้นมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อกลุ่มประชากรสูงอายุในการสร้างความมั่นคงและอบอุ่นใจ ตลอดจนเป็นกิจกรรมทางสังคมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตที่ดีอีกด้วย

ประวัติของชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย

ชมรมสมาคม มูลนิธิและคลินิกผู้สูงอายุ เกิดขึ้นในประเทศไทยโดยการรวมตัวกันก่อตั้งเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือซึ่งกัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจมีความสุข ชมรมหรือสมาคมในยุคแรก ก่อน พ.ศ. 2526 เช่น ชมรมฝึกกายบริหารชายบุญนาถ วัดราชชนิตดาฯ กรุงเทพมหานครเกิดราวปี พ.ศ. 2513 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายโดยเป็นการหายใจแรง ๆ อาทิตยละ

2 ครั้งในตอนบ่ายวันอังคารและวันศุกร์ ยุคปัจจุบันเริ่ม พ.ศ. 2526 เป็นต้นมากรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานครขึ้นเป็นแห่งแรก ต่อมาได้แพร่หลายไปในต่างจังหวัด (เฟื่อง วิเชียรชม. 2532 : 8-9)

ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุดังกล่าว จะจัดกิจกรรมต่าง ๆ บริการแก่สมาชิกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ

1. ชะลอความเสื่อมและส่งเสริมสุขภาพกายและจิตด้วยการออกกำลังกาย
2. ด้านวิชาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีกิจกรรมการบรรยายพิเศษเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ และความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม
3. บริการสังคมสงเคราะห์ ให้คำแนะนำปรึกษาและแก้ไขปัญหา ให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวที่มีปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
4. นันทนาการ มีกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมและประเพณีไทย กีฬา และทัศนศึกษา
5. ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
6. ได้มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและศาสนา

ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในโรงพยาบาล จะมีคลินิกเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ได้รับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของการมีสุขภาพแข็งแรงมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ หรือทุพพลภาพ เป็นการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของครอบครัวและของรัฐ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมองอดีตเพื่อการก้าวไปข้างหน้าและปรับตัวให้เหมาะสมตามสภาพและความสามารถ คงอยู่ในครอบครัวพร้อมกับบุตรหลานตามแบบวัฒนธรรมไทย และเป็นบุคคลที่มีคุณค่าน่าเคารพ เป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ให้คำแนะนำสั่งสอนในสิ่งที่ประโยชน์แก่ลูกหลานและคนรุ่นหลัง ๆ ต่อไปอย่างมีความสุข

เพ็ญแข ประจวบจันทน์ (2538 : 1 - 3) ได้สรุปเกี่ยวกับรูปแบบชมรมและวิธีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุไว้ดังนี้คือ

ในประเทศไทย การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุซึ่งมักเป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีอยู่หลายลักษณะ อาจเป็นการรวมกลุ่มโดยความสมัครใจ หรือเป็นการรวมกลุ่มจากการสนับสนุนของหน่วยงานองค์กรอันใดอันหนึ่งก็ได้ และเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป อาจใช้คำว่า ชมรมข้าราชการบำนาญ ชมรมผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุ ชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ฯลฯ กลุ่มเหล่านี้แม้ใช้ชื่อแตกต่างกันแต่ก็มีวัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นอันเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน คือเป็นศูนย์รวมเพื่อพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุและเพื่อศึกษาหาความรู้

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันของผู้สูงอายุเพื่อการบริการด้านสุขภาพและส่งเสริมด้าน
พลาสมา งานอดิเรก ทักษะศึกษา นันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อทำ
กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม กลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้ชื่อต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น มักดำเนินงาน
โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น
ข้อแตกต่างที่มีอยู่บ้างอยู่ที่จุดเน้นของชมรมแต่ละแห่งที่ให้ความสำคัญแก่วัตถุประสงค์ด้านใดด้าน
หนึ่งมากกว่าด้านอื่น ๆ เช่น ชมรมข้าราชการบำนาญมักจะเน้นในเรื่องการพบปะสังสรรค์และ
การส่งเสริมความสามัคคีของกลุ่มมากกว่าด้านอื่น ๆ ส่วนชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุนั้น
ให้ความสำคัญแก่กิจกรรมด้านการบริการทางสุขภาพ การส่งเสริมพลาสมา และการนันทนาการ
มากกว่าด้านอื่น ๆ สำหรับสมาคมผู้สูงอายุในประเทศไทยที่มีชื่อต่าง ๆ กันนั้นก็เน้นหนักบทบาท
แลกิจกรรมด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าด้านอื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากให้ความสำคัญแก่งานด้านนั้นมากกว่า
งานด้านอื่น ๆ นั่นเอง

การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทยแบ่งเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้คือ

1. แบบ ก. ชมรมผู้สูงอายุที่ตั้งขึ้นโดยทางราชการริเริ่มและสนับสนุน ได้แก่ ชมรม
ผู้สูงอายุตั้งขึ้นโดยโรงพยาบาล ใช้สถานที่ของโรงพยาบาลเป็นที่ดำเนินการของชมรม
ชมรมประเภทนี้มีวัตถุประสงค์เน้นหนักทางด้านการให้บริการทางด้านสุขภาพ อีกส่วนหนึ่งเป็น
ชมรมผู้สูงอายุที่จัดตั้งโดยกรมประชาสัมพันธ์ ซึ่งมีอยู่ในต่างจังหวัด มักใช้สถานที่ราชการ
เช่นโรงเรียนเป็นที่ตั้งของชมรม กิจกรรมที่จัดขึ้นเน้นหนักไปในทางการรวมกลุ่มเพื่อการ
พบปะสังสรรค์และร่วมมือกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน
2. แบบ ข. เป็นกลุ่มข้าราชการที่สังกัดหน่วยราชการเดียวกันที่เกษียณอายุแล้ว
ร่วมกันจัดตั้งขึ้น กิจกรรมส่วนใหญ่ออกไปในทางนันทนาการ
3. แบบ ค. เป็นกลุ่มบุคคลที่เคยทำงานระดับสูง ร่วมกันจัดเป็นชมรมเพื่อดำเนิน
กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม สมาชิกส่วนใหญ่เป็นบุคคลระดับผู้นำในทางราชการมาก่อนชมรม
ประเภทนี้มีจำนวนน้อย
4. แบบ ง. ชมรมที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เกิดจากการรวมตัวกันของผู้สูงอายุเพื่อ
ทำกิจกรรมที่เห็นควร มักเป็นการจับกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น
จากชมรมผู้สูงอายุ 4 รูปแบบดังกล่าวข้างต้น พบว่า แบบ ก. และแบบ ข. เป็นที่จัดกันมาก
ที่สุดในประเทศไทย ในแบบ ก. จะพบในชื่อที่ใช้สถานพยาบาลเป็นชื่อของชมรม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ
ของโรงพยาบาลต่าง ๆ นอกจากนี้ยังอาจใช้ชื่อของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดต่าง ๆ หรือชมรมผู้สูงอายุ
ของหน่วยงานต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนแบบ ค. นั้น เป็นชมรมที่มีอยู่ในจำนวนน้อย มักเป็นชมรมของ
อดีตผู้นำทางราชการหรือสังคมที่มารวมตัวกันดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง มีวัตถุประสงค์เฉพาะในการ
ดำเนินงานของชมรม

ในการดำเนินของชมรมผู้สูงอายุนั้น มักมีการรับสมัครสมาชิกและสมาชิกจะต้องเสียค่า
บำรุงประจำปี สมาชิกเมื่อเสียค่าบำรุงรายปีแล้วอาจต้องเสียค่าใช้จ่ายอื่น ๆ อีก เช่น เสียค่าใช้จ่ายใน

การดำเนินงานของชมรม หรือคำสั่งสรรค์รับประทานอาหารร่วมกันอีกส่วนหนึ่งได้ ทั้งนี้ ขึ้นกับความเห็นชอบของชมรมที่จะกำหนดขึ้นและวางแผนระเบียบให้ปฏิบัติตาม

สำหรับการดำเนินงานของชมรมนั้น มักให้มีคณะกรรมการดำเนินงานของชมรมขึ้นชุดหนึ่ง มีจำนวนประมาณ 7 - 15 คน ทำงานในหน้าที่ต่าง ๆ เช่น ประธานกรรมการ รองประธานกรรมการ เหรัญญิก นายทะเบียน เลขานุการ และกรรมการอื่น ๆ ตามที่เห็นควร คณะกรรมการดำเนินงานของชมรมได้มาโดยการเลือกตั้งซึ่งอาจทำได้หลายวิธี เช่น

1. ให้สมาชิกเลือกประธานกรรมการเพียงตำแหน่งเดียว แล้วให้อำนาจประธานกรรมการคัดเลือกสมาชิกเป็นกรรมการตำแหน่งอื่น ๆ จนครบทุกตำแหน่งก็ได้
2. ให้สมาชิกเลือกประธานกรรมการและรองประธานกรรมการเพียงสองตำแหน่งแล้วมอบให้ประธานกรรมการและรองประธานกรรมการคัดเลือกสมาชิกเป็นกรรมการตำแหน่งอื่น ๆ จนครบทุกตำแหน่งก็ได้
3. ให้สมาชิกเลือกคณะกรรมการแต่ละตำแหน่งตั้งแต่ประธานกรรมการ รองประธานกรรมการไปจนครบทุกตำแหน่งก็ได้

แต่โดยการปฏิบัติแล้ว การเลือกคณะกรรมการดำเนินงานของชมรมมักอยู่ในวิธีหนึ่งหรือวิธีที่สองข้างต้นมากกว่าวิธีที่สาม ทั้งนี้เนื่องจากเสียเวลาน้อยกว่า และมีความคล่องตัวกว่า

การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีระเบียบข้อบังคับของชมรมกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการดำเนินงานชมรม ระยะเวลาในการทำงานของคณะกรรมการ รวมไปถึงระเบียบข้อบังคับที่จำเป็นอื่น ๆ ที่ใช้เป็นแนวปฏิบัติให้แก่สมาชิกของชมรม ดังนั้น ระเบียบข้อบังคับของชมรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมาก่อนที่ชมรมจะเกิดขึ้น

รูปแบบของชมรมและรูปแบบของการปฏิบัติงานของคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุยังมีอีกหลายรูปแบบ รูปแบบที่จัดอยู่ในต่างประเทศที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน คือ การจัดในรูปแบบของมหาวิทยาลัยที่สาม (The University of Third Age) หรือ “USA” ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อจัดการเรียนการสอนให้แก่กัน ซึ่งสมาชิกอาจเป็นผู้เรียนและผู้สอนในขณะเดียวกันก็ได้กลุ่มจัดการเรียนการสอนดังกล่าวนี้ มีจัดอย่างแพร่หลายในชุมชนไปจนถึงสถาบันการศึกษา วัตถุประสงค์หลักของชมรมประเภทนี้ก็คือ การส่งเสริมศักยภาพในการทำงานของผู้สูงอายุ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การพัฒนาตนและการพบปะแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น โดยมีรากฐานของแนวความคิดนี้มาจากความเชื่อที่ว่า ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีพลังและศักยภาพในการทำงาน สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติได้

โดยสรุป ชมรมผู้สูงอายุที่มีอยู่ในประเทศไทย จัดโดยใช้ชื่อต่าง ๆ กันออกไป อาจเป็นชมรมผู้สูงอายุจังหวัด โรงพยาบาล สถานศึกษา หรืออาจเป็นชื่อของชมรมข้าราชการบำนาญหรือสมาคมผู้สูงอายุก็ได้ อย่างไรก็ตาม ชมรมผู้สูงอายุทุกประเภทมักมีวัตถุประสงค์คล้ายกัน คือจัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยตรงในเชิงร่างกาย จิตใจและสังคม ถึงแม้ว่าแต่ละแห่งจะให้ความสำคัญแก่กิจกรรมด้านต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ในขณะที่บางแห่งอาจให้ความสำคัญแก่การบริการด้านสุขภาพมากกว่าการบริการด้านอื่น ๆ ในขณะที่บางแห่งอาจให้ความสำคัญแก่การบริการ

ทางด้านนี้น้อยกว่าบริการด้านอื่น ๆ ก็เป็นไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายหลักของชมรมนั้น ๆ อย่างไรก็ตามการพัฒนาของผู้สูงอายุในด้านร่างกายคือ สุขภาพอนามัย ทางจิตใจและสังคมคือ ทางด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และการพบปะสังสรรค์รวมกลุ่มกันย่อมเป็นเป้าหมายของชมรมผู้สูงอายุประเภท

ประวัติของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

(สมพงษ์ จันทพันธ์. 2546 : 42 – 53) ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี เป็นชนวนที่ก่อตั้งตามนโยบายของรัฐบาล โดยยึดหลักการและอุดมการณ์ที่ว่า “ช่วยเหลือ ให้ช่วยตัวเองได้” เมื่อมีชมรมเกิดขึ้นก็มีนโยบายที่ชัดเจนที่จะพึ่งตนเองมีแนวคิดที่จะอนุรักษ์และส่งเสริมความเป็นไทยในทุกๆด้าน

ชมรมผู้สูงอายุเริ่มก่อตั้งขึ้น เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2535 เป็นการเตรียมการเชิญชวนกลุ่มผู้สูงอายุมาประชุม ปรีกษาหารือกัน และเมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2535 เป็นการเตรียมการเชิญชวนผู้สูงอายุมาประชุมกันเป็นครั้งแรกประมาณ 100 คนเศษ ซึ่งเรียกว่า คณะผู้ก่อตั้งโดยมีมติให้ตั้งคณะทำงานร่างข้อบังคับ จัดหาประธานและแนวทางบริหารจัดการ และได้มีการประชุมใหญ่เป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2536

หลักเกณฑ์ทั่วไป

สมาชิกต้องมีสุขภาพดี อายุ 60 ปีขึ้นไป สมัครเป็นสมาชิกด้วยความสนใจต้องปฏิบัติตามข้อบังคับของชมรม ต้องชำระค่าบำรุง ซึ่งแสดงความเป็นสมาชิกภาพปีละ 100 บาท โดยชำระล่วงหน้าได้ไม่เกิน 2 ปี

การแต่งกาย ในการร่วมกิจการปกติ จะแต่งกายด้วยเสื้อสีหมากสุก,สีแสด หรือสีเมฆ ในโอกาสต่างๆ หมายถึง ความเป็นอิสระชนอยู่เสมอ สีแห่งรุ่งอรุณ คือ ความสว่างไสวที่กระจายไปทั่ว เป็นการเตือนการแผ่ความสุข ความร่มเย็น การถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ สู่ลูกหลานและอนุชนรุ่นหลังต่อไป

การบริหารการจัดการ

จนถึงวันนี้ ชมรมได้พัฒนาระบบบริหาร ความคิด และปฏิบัติการเป็น “ไตรรงค์ยุค” หรือ Trigonocracy ซึ่งประกอบด้วยประธานบริหารชมรม คณะกรรมการกลางและแม่สี ซึ่งกรรมการบริหารนี้ มาจากการเลือกตั้ง มีวาระ 2 ปี ประกอบด้วย

1. ประธาน
2. รองประธานฝ่ายต่างๆ เช่น

- ฝ่ายวิชาการ
- ฝ่ายศิลปวัฒนธรรม
- ฝ่ายกิจกรรมพิเศษ

3. เลขานุการ
4. เภรณญิก และผู้ช่วยเหรณญิก
5. นายทะเบี่ยน และผู้ช่วยนายทะเบี่ยน
6. ประชาสัมพันธ์ และผู้ช่วยประชาสัมพันธ์

กรรมกรกลางมาจากการเลือกตั้ง มีวาระ 2 ปีเช่นกัน โดยเลือกตั้งจากกลุ่มอายุของสมาชิก คือ อายุระหว่าง 60 - 64 ปี, 65 - 69 ปี, 70 - 74 ปี และ 75ปีขึ้นไป ผนวกกับสมาชิกสามัญ อีก1 คน ที่ประธานใช้สิทธิ์ข้อบังคับของชมรมแต่งตั้งขึ้นเป็นกรรมกรกลาง

อนุกรรมการหรือกลุ่มแม่สี ชมรมได้พัฒนาระบบบริหารให้มีการกระจายอำนาจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิก ให้มากยิ่งขึ้น จึงได้จัดให้มีการเลือกตั้งอนุกรรมการขึ้น เรียกว่า “แม่สี” ซึ่งแยกตามสีของรุ้งกินน้ำ(Spectrum) ของแสงดวงอาทิตย์ 7 สี คือ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด และแดง มีวาระ 2 ปีเช่นกัน กรรมกรทั้งหมดจะประชุมร่วมกันเดือนละ1-2 ครั้ง เพื่อวางแผนดำเนินกิจกรรมในเดือนต่อไป หรือโครงการล่วงหน้า 2-3 เดือนชมรมมีอุดมการณ์ที่ชัดเจนในเรื่องต่อไปนี้

- | | | |
|---------|----------|-------|
| ก. ชาติ | ชรา | มรณะ |
| อนิจจัง | ทุกข์ | อนตตา |
| อตตาทิ | อตตโน | นาโถ |
| กตญญู | กตเวทิตา | ธम्म |

ข. เพราะวัยร่มเย็นเป็นปัจฉิมวัย การทำงานก็คือ การทำหน้าที่ คือ การปฏิบัติธรรมจึงต้องทำให้ดีที่สุด วัยร่มเย็น ต้องสุขภาพ สุขใจ เป็นอยู่ด้วยการพึ่งตนเองบรรเลงชีวิตร่วม กัลยาณมิตร สู้จุดหมาย สันยาสิ วัยร่มเย็นอยู่รอด เพราะเมตตาธรรมคำจุนโลก และโลกอยู่รอดด้วยศิลปะการดำรงชีวิตในวัยร่มเย็น อันได้แก่

1. เป็นอิสระชน
2. บุญและแสงบุญโดยสันติธรรม
3. แจกของสองตะเกียง
4. ไม่ไปสู่อบาย
5. ดำรงพฤติกรรม โดยศิลปะของการดำรงชีวิตในวัยร่มเย็น
6. พึ่งตนเอง ผดุงครอบครัว สมานฉันท์กัลยาณมิตร

- | | |
|-----------------|----------------|
| อิสระชนพันทุกข์ | สุขภาพสุขใจ |
| ร่มโพธิ์อำไพ | หน้าที่ชีวิต |
| สโมสรรสังสรรค์ | สมานฉันท์รวมใจ |
| ราเริงสดใส | กัลยาณมิตร |

เกื้อกูลสังคม
อยู่เย็นเป็นสุข

เพื่อเพื่อนร่วมทุกข์
ศานตินิรันดร์

เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และลดปัญหาสังคมต่างๆ ทางชมรมได้ค้นคว้า ทดลองหารูปแบบการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ได้ค้นคว้า ทดลองกับ วัตถุประสงค์ของชมรม และนโยบายของรัฐบาล จนเกิดกิจกรรมหลัก 5 ประการ รหัส 5ส. ซึ่งเรา เรียกกิจกรรมนี้ว่า “การชะลอความชรา” ด้วยกิจกรรม 5ส. คือ

1. ส. สโมสร เป็นกิจกรรมที่ทางชมรมคิดขึ้นมา เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิต เน้น การอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทย รวมทั้งการแสดงออกซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เพื่อถ่ายทอดไปสู่ชนรุ่นหลัง ดังที่ได้กล่าวว่า “ผู้สูงอายุคือปูชนียบุคคลที่เป็นขุมทรัพย์ทางปัญญา”

ในกิจกรรมนี้ สมาชิกจะต้องลงทะเบียนและชำระค่าอาหาร คนละ 20 บาท กรรมการจะ แจกบัตรเชิญ เพื่อนัดหมายวันสโมสรครั้งต่อไปให้ทราบ และจะนำทางบัตรไว้จับรางวัล ซึ่งเราเรียก กิจกรรมนี้ว่า “โรงพยาบาลให้คุณ” สมาชิกจะตรวจสอบทะเบียนประวัติกันเองกับนายทะเบียน ว่าตน จะชำระค่าสมาชิกกันเมื่อใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของตัวสมาชิกเอง กิจกรรมสโมสรนี้ ยังจัดให้ สอดคล้องเนื่องในวันสำคัญต่างๆ ของสังคมและประเทศชาติเช่น วันแม่แห่งชาติ, วันสงกรานต์, วัน ขึ้นปีใหม่สากล, วันมหิดล, วันพุทธทาสคงอยู่ไปไม่มีตาย, และวันคล้ายอายุของชมรม เป็นต้น

นอกจากนี้ทางชมรม ยังให้ความสำคัญกับเนื้อหา ความรู้ทางวิชาการ โดยได้จัดประชุม เชิงวิชาการ หรือปฏิบัติการ เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจแก่มวลสมาชิก ในเรื่องต่างๆไป เกี่ยวกับการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ เรื่องสุขภาพอนามัยของสมาชิก

ชมรมมีพิธีเปิดประชุมที่สวยงาม ด้วยการไหว้ 5 ครั้ง การร้องเพลงมาร์ช และเพลงอื่นๆที่มีคุณค่า ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพลงที่ชมรมแต่งขึ้นเอง เช่น เพลงมาร์ช ชีวิตอรุณ, วัยร่มเย็น และ มนุษย์ เป็นต้น มีพิธีเปิดที่สง่างาม จบลงด้วยเพลงสรรเสริญพระบารมี

2. ส. สังคีต ทางชมรมจะมีวงสังคีตเป็นของตนเอง ซึ่งเกิดจากการรวมตัวของสมาชิก ที่มีเครื่องดนตรีส่วนตัวกันคนละชิ้นสองชิ้นมาร่วมบรรเลงด้วยอารมณ์สุนทรีย์ ตามแบบฉบับภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น

3. ส. สังสรรค์นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีทั้งในและนอกสถานที่ เน้นความบันเทิงให้เกิดความสุข ทั้งกายและใจ และต้องอนุรักษ์ความเป็นไทยเสมอ

4. ส. สวนเกษม เป็นที่นัดหมายของสมาชิก ซึ่งจะมาร่วมกิจกรรมสาดितกันทุกเช้า วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 5 นาฬิกา 30 นาที ถึงเวลา 7 นาฬิกา ที่สนามเทศบาลเมืองสุราษฎร์ธานี ณ ที่นั้นสมาชิกจะได้ประโยชน์ คือ

1. ได้ฝึกตนเองและรับรู้ว่ามีเพื่อน มีนัด มีกลุ่ม และไม่โดดเดี่ยว
2. ได้บริหารร่างกาย จิตและวิญญาณ บริหารร่างกายด้วยการออกกำลังกาย การเดิน การวิ่ง การบริหารร่างกายชนิดต่างๆ การบริหารจิตด้วยการฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม

3. จากการบริหารร่างกายมีประโยชน์ต่อสมาชิก คือทำให้เกิดความแข็งแรง ความทนทาน แคล้วคล่อง ชำชอง และเชื่อมั่นในตนเอง

4. ได้กัลยาณมิตร

5. ได้ชีวิตชีวน่าจากผู้อาวุโส

5. ส. สภากาแฟ เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง จากสวนเกษม จะมีการรับประทานอาหารเข้าด้วยกัน โดยสมาชิกจะลงทะเบียน คนละ 25 บาท ใครจะดื่มหรือรับประทานอาหารอะไรก็ได้ โดยมีเลขานุการและเหรัญญิกช่วยกันให้บริการและประสานกับทางร้านอาหารในแต่ละครั้ง จะมีการเปลี่ยนร้านและเปลี่ยนบรรยากาศไปเรื่อยๆ ไม่ยึดติด

ที่นี่ได้มีการสนทนากันอย่างอิสระ แลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลข่าวสาร ทั้งในเรื่องของ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสังคม ปัญหาการเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องของกฎหมายรัฐธรรมนูญ และสิทธิมนุษยชน ฯลฯ

กิจกรรมดังกล่าว เราเชื่อว่าจะช่วยชะลอความชราของสมาชิกและเราหวังว่าสมาชิกทุกคนจะต้องมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีความสง่างาม ด้วยหลักการพึ่งตนเองเพิ่มกัลยาณมิตร เกื้อกูลสังคม จะได้ปริญญาก่อนตาย มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ไม่โดดเดี่ยว และไม่เปิ่นกาฝากของสังคม

ชมรมมีความมั่นคง มีจุดยืนและจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน ดังเช่นกิจกรรมต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วจบจนกระทั่งถึงวันนี้ นับเป็นเวลาสิบสองปีแล้ว ซึ่งสามารถนำเอาความคิดเหล่านี้ไปเผยแพร่เยี่ยมเยือนผู้สูงอายุทุกแห่ง เท่าที่เราจะไปได้ เพื่อเป็นการเพิ่มกัลยาณมิตรของเรา ซึ่งเรียกกิจกรรมนี้ว่า “การปักธงไชย” ขณะเดียวกันก็มีผู้มาเยี่ยมเยือนเราอยู่เสมอ กลายเป็นการสร้างเครือข่ายทางสังคม (Social Net Work)

โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ให้ความอบอุ่นในการดูแลและใกล้ชิดกับสมาชิกทุกคน ซึ่งบุคลากรของโรงพยาบาลให้เกียรติผู้สูงอายุเปรียบเสมือนพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายของเรา มีความกลมกลืนซึ่งกันและกัน เพราะท่านเหล่านี้คือ ผู้ที่อยู่ในวัยรุ่งอรุณ สงบ และร่มเย็น มีแต่การให้ มีความรัก ความเมตตา ที่สำคัญยิ่งคือ การให้อภัย ท่านมองปัญหาเป็นเรื่องอนิจจัง ทำให้ผู้ใกล้ชิดรู้สึกอบอุ่น ทำงานด้วยความสบายใจ เพราะชีวิตของท่านได้ผ่านร้อน ผ่านหนาวมามากมาย พร้อมทั้งจะให้และถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่างๆมาสู่อนุชนรุ่นหลัง เปรียบเสมือนแสงอาทิตย์ยามรุ่งอรุณที่แผ่รัศมีกระจายไปทั่วพื้นพิภพ ประจุความดีงามที่จะช่วยจรรโลงสังคมให้น่าอยู่ รู้จักอยู่ รู้จักพอ และรู้จักให้ ที่สำคัญคือรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน และเห็นสิ่งอื่นใด ทำให้ทุกคนได้รับรู้ และรู้สึกในธรรมที่ว่าดีเหมือนกันไม่เป็นไรช่างมัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในต่างประเทศ

แฮริส และคนอื่น ๆ (Ebersole ; & Hess. 1982 : 137 ; Citing Harris and Associated. 1977) ได้ทำการสำรวจการร่วมกิจกรรมในผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุ 47% ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน 30% ใช้เวลาทำสวนปลูกต้นไม้ 36% อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ 31% ใช้เวลานั่งเฉย ๆ และคิด 26% มีการร่วมกิจกรรมนันทนาการและงานอดิเรก 25% ใช้เวลาเดินเล่น

มาร์คิเดส และมาร์ติน (Markides ; & Martin. 1979 : Unpaged) ศึกษาพบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุดคือ กิจกรรมและสุขภาพและผู้มีกิจกรรมทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ สามารถปรับตัวได้ดี นอกจากนี้แล้วยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์มีอารมณ์ร่าเริงน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางกายอ่อนแอ และผู้สูงอายุที่สูญเสียบทบาทและมีกิจกรรมในสังคมน้อยจะมีอัตมโนทัศน์ทางลบ ความพึงพอใจในชีวิตจะลดลงด้วย

บีล (Beal. 1986 : 157) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลกระทบของการเต้นรำหรือโปรแกรมการเคลื่อนไหวต่อการปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย” (The Effect of a Dance/Movement Activity Program on The Successful Adjustment to Aging in the Active/Independent Older Adult) เพื่อแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบเข้าจังหวะของกลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ ปรากฏว่า ช่วยลดความวิตกกังวลและความกดดัน ในปัจจุบันยังไม่มีรายงานที่จะอธิบายได้พอเพียง โปรแกรมสำหรับลดความวิตกกังวลและความกดดันในผู้สูงอายุ โดยใช้กลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีอายุระหว่าง 60 - 81 ปี จำนวน 25 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าไม่ช่วยลดแรงกดดันและไม่เพิ่มความพอใจของชีวิต เนื่องจากมีตัวแปรอื่นๆ จึงต้องนำมาพิจารณาแนวทางในการทำวิจัยต่อไปในอนาคตซึ่งคาดการณ์ว่า การแสดงท่าทางเต้นรำจะถูกรวมเข้าเป็นแกนนำการเคลื่อนไหว

สเตซี่ และคนอื่น ๆ (Stacey ; & Others. 1985 : 67-74) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ความรู้และเหตุผลการเปลี่ยนพฤติกรรมจากการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของบุคคลที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป” (Simple Cognitive and Behavioural Changes Resulting from Improved Physical Fitness in Persons over 50 Years of Age) การประเมินผลกระทบของการออกกำลังกายต่อการปฏิบัติด้านความรู้ และความสุขทางจิตใจ ในบุคคลที่มีอายุมากกว่า 50 ปี เป็นการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างชุดของตัวแปรและสิ่งที่ได้มาจากโปรแกรมสมรรถภาพ จากการคาดคะเนว่าผลกระทบที่เป็นประโยชน์ของการออกกำลังกายอาจจะแผ่ขยายกว้างออกไปยังกระบวนการความรู้และบุคลิกภาพ

2. งานวิจัยในประเทศ

ดวงฤดี ลาสุชะ (2528 : 55) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การร่วมกิจกรรมในชุมชน ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ และกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม คือ กิจกรรมทางศาสนา นอกนั้นได้แก่ การเป็นลูกเสือชาวบ้าน อาสาสมัคร สมาชิกเกษตรกร กลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น

ศิริลักษณ์ จันทรน้อย (2529 : 62) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุ ในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในเกณฑ์มากที่สุดและสูงเป็นอันดับแรก คือ กิจกรรมเกี่ยวกับสาธารณสุขและอนามัย รองลงมากิจกรรมเกี่ยวกับประเพณี และวัฒนธรรม ด้านงานรื่นเริงตามเทศกาล และร่วมกิจกรรมทางศาสนาในระดับที่เป็นอันดับสุดท้าย

จันทนา กาญจนพจน์ (2530 : 54) ได้ศึกษาความสัมพันธ์อัตมโนทัศน์ (ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ และค่านิยม) กับการมีกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมและบทบาทในสังคมมากมีอัตมโนทัศน์ในทางบวกคือ มีความพึงพอใจในชีวิตมาก

ปราโมทย์ วังสะอาด (2530 : 75) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ได้แก่ สัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพ เพศ การมีส่วนร่วมในสังคม งานอดิเรก อายุฐานะทางเศรษฐกิจ และสถานภาพทางการสมรส ถ้าได้มีการเตรียมพร้อมทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก เศรษฐกิจ ตามปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น

พุดตินันท์ เหลืองไพบูรณ์ (2530 : 86 - 88) ศึกษาการจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่สามารถตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม กิจกรรมด้านการศึกษานอกสถานที่กิจกรรมด้านการฝึกหัดอาชีพ ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ได้แก่ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษการประพันธ์บทเพลงและนิยาย การออกแบบตกแต่งเสื้อผ้า เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ (2531 : 70 - 72) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง” การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่สมบูรณ์แข็งแรงมีอัตราการออกกำลังกายมากกว่า ส่วนใหญ่ของการออกกำลังกายเป็นเรื่องของการเดิน ผู้สูงอายุทั้งหมดมีการปฏิบัติศาสนกิจค่อนข้างสูง

จารุวรรณ ศรีสว่าง (2532 : 67) ได้ทำการวิจัยเรื่องกิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย จากผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการยังคงทำกิจกรรมต่อไปหลังที่เกษียณอายุแล้ว กิจกรรมได้แก่ งานอดิเรกหรืองานยามว่าง บางคนเข้าร่วมเป็นสมาชิกสมาคม

หรือกลุ่ม บางคนทำงานเพิ่มรายได้ และพบว่าคนชราส่วนใหญ่ยังมีระดับกิจกรรมสูง มีบทบาทในการทำงาน

นลินี ชุณหสรี (2536 : 122) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในหญิงสูงอายุ จากผลการวิจัยพบว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักร่างกาย ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและความสามารถในการงอเข้า ก่อนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 10 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประพิศ จันทรพิทกษา (2537 : 104 - 105) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพมั่นคงในสภาวะอารมณ์ หรือเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก และผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและมีส่วนร่วมในสังคมมาก

กฤษฎณา บุญรอด (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและแยกเพศอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านศึกษาประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งโดยรวมและแยกเพศ

สรุปจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งให้เห็นว่า ผู้สูงอายุไม่ปรารถนาที่จะอยู่ว่าง ชอบที่จะหางานอดิเรกทำ ต้องการความรู้ใหม่ ๆ ในทางวิชาชีพเพื่อเพิ่มพูนรายได้ มีความต้องการปรับตัวเพื่อสร้างสัมพันธ์กับคนในวัยเดียวกัน ต้องการความรู้ด้านสาธารณสุขและอนามัย กิจกรรมที่ต้องการมีส่วนร่วม ได้แก่ กิจกรรมศาสนา การเมืองและการมีส่วนร่วมในสังคม การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตามความต้องการโดยจัดให้ผู้สูงอายุมีโอกาสร่วมกลุ่มกันทำกิจกรรม ได้รับความรู้และข่าวสารความเปลี่ยนแปลงของสังคม ทำให้เห็นช่องทางในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเอง มองตนเองอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์กับสังคมต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือสำรวจความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีรายละเอียดวิธีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 1,226 คน แบ่งเป็นชายจำนวน 235 คน เป็นหญิง จำนวน 991 คน (ทะเบียนสมาชิกผู้สูงอายุโรงพยาบาลจังหวัดสุราษฎร์ธานี. 2548)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ กำหนดขนาดของกลุ่มโดยใช้ตารางเทียบขนาดของกลุ่มของเครซีและมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2538 : 187 อ้างอิงจาก Krejcie ; & Morgan. 1970 : 608) ได้จำนวน 285 คนและเพื่อให้ได้ข้อมูลละเอียดมากขึ้นจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 300 คน จากประชากร 1226 คนและทำการเลือกสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากรายชื่อผู้ที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศของชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาล
สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

หน่วยงาน	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. ประชากรชาย	235	150
2. ประชากรหญิง	991	150
รวม	1,226	300

ที่มา : ทะเบียนสมาชิกผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. 2548

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรม
นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)
มี 3 ระดับคือ มาก ปานกลาง และน้อย

ข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าวัดความต้องการโดยแบ่งเป็น 3 ช่วงและกำหนด
น้ำหนักคะแนนดังนี้

เกณฑ์ในการให้คะแนนและแปลความหมาย

เกณฑ์การให้คะแนน

		ทางบวก
ความต้องการอยู่ในระดับมาก	มีค่าเท่ากับ	3
ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	2
ความต้องการอยู่ในระดับน้อย	มีค่าเท่ากับ	1

การแปลความหมายของคะแนนเพื่อจัดระดับความคิดเห็น โดยพิจารณาจากค่าคะแนนเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 8 - 11)

ค่าเฉลี่ย	2.34 - 3.00	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	1.67 - 2.33	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.66	หมายถึง	ความต้องการอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ โดยให้ตอบอย่างอิสระ มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด (Open Ended)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามโดยอาศัยข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า
3. นำแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ได้จำนวน 54 ข้อที่สร้างขึ้นแล้วนำไปปรึกษา ขอคำแนะนำจากคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทไปให้ผู้เชี่ยวชาญที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้ง พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์เกี่ยวกับความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยดำเนินการพิจารณาจากเกณฑ์ดังนี้
ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องตามจุดมุ่งหมาย และหัวข้อเรื่องมีคะแนน +1
ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องตามจุดมุ่งหมาย และหัวข้อเรื่องมีคะแนน 0
ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องตามจุดมุ่งหมาย และหัวข้อเรื่องมีคะแนน -1
จากนั้นนำคะแนนทั้งหมดมาคำนวณหาค่ามาตรฐานตามที่กำหนดไว้โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัดผล แล้วเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IC เท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไป พบว่า ได้จำนวน 45 ข้อ จากจำนวน 54 ข้อ
5. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบและผ่านเกณฑ์พิจารณาในข้อ (4) แล้วไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำไปวิเคราะห์หาคุณภาพ โดยวิธีการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีการเก็บข้อมูลของครอนบัค (Cronbach) พบว่าค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9170

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ขอหนังสือราชการจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อนำไปขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี โดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี และประสานความร่วมมือกับชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้ข้อมูลแบบสอบถามกลับมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้จากการตอบของกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบความสมบูรณ์ พบทุกชุดจำนวน 300 ชุด แล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ (Statistic Package for the Social Science) โดยวิเคราะห์ดังนี้ 1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความสมบูรณ์

1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพ ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับเพศ ระดับการศึกษา สภาพการพักอาศัย สถานภาพสมรส โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จากแบบสอบถามตอนที่ 2 โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง โดยรวมรายชื่อและรายด้าน

3. วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t - test) และค่าเอฟ (F - test) สำหรับตัวแปรมากกว่าสองกลุ่มถ้าพบว่าการทดสอบค่าเอฟ (F -test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมนคูลส์ (Newman Keuls Method) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่แล้วลำดับข้อความซ้ำๆ นำเสนอในรูปแบบของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา สถานะภาพการอยู่อาศัย สถานะภาพการสมรส เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบที (t - distribution)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
df	แทน	ระดับชั้นความเป็นอิสระ(Degree of freedom)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นที่ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธสมมติฐานกลาง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างและทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในตอนที่ 1 ซึ่งเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมรายข้อและรายด้านนำเสนอแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนของความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีของตัวแปร 2 กลุ่ม โดยการใช้สถิติทดสอบค่าที (t - test) ตามปัจจัยเพศและระดับการศึกษา เพื่อทดสอบสมมุติฐาน ข้อ 1 และ

ข้อ 2 และค่าเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 3 และข้อ 4 ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมน-คูลส์ (Newman Keuls Method) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่ สรุปผล และนำเสนอในรูปแบบข้อความเรียง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละดังปรากฏในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นผู้สูงอายุ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	150	50.00
หญิง	150	50.00
รวม	300	100.00
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	228	76.00
ปริญญาตรีขึ้นไป	72	24.00
รวม	300	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สภาพการพักอาศัย		
พักคนเดียว	48	16.00
พักกับครอบครัว	230	76.67
พักกับบุคคลอื่น	22	7.33
รวม	300	100.00
สถานภาพการสมรส		
โสด	44	14.67
สมรส	186	62.00
หม้าย	70	23.33
รวม	300	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พบดังนี้

เพศ เป็นชาย 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50 หญิง 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ระดับการศึกษา เป็นผู้สำเร็จการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 76 การศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 24

สภาพการพักอาศัย พักอยู่คนเดียวจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 16 พักกับครอบครัวจำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 76.67 พักกับบุคคลอื่นจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.33

สถานภาพการสมรส เป็นโสดจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 สมรสแล้วจำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 62 เป็นหม้ายจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมรายข้อและรายด้าน ดังปรากฏในตาราง 3 -14

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ (N = 300)

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ			
1. การสนทนา เรื่องสุขภาพ	2.63	0.52	มาก
2. การนัดเพื่อนคลาย	2.13	0.75	ปานกลาง
3. การเดินเพื่อสุขภาพ	2.68	0.53	มาก
4. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือกายภาพบำบัด	1.87	0.78	ปานกลาง
5. เต้นแอโรบิก	1.54	0.76	น้อย
6. รำมวยจีน	1.52	0.72	น้อย
7. เปตอง	1.57	0.70	น้อย
8. ว่ายน้ำ	1.58	0.69	น้อย
รวม	1.94	0.38	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 1.94$ S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในระดับในระดับมาก คือข้อ 1.การสนทนา เรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.63$ S.D. = 0.52) และ ข้อ 3 การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.68$ S.D. = 0.53)

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 5. เดินแอโรบิก ($\bar{X} = 1.54$ S.D. = 0.76) ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.52$ S.D. = 0.72) ข้อ 7. เปตอง ($\bar{X} = 1.57$ S.D. = 0.70) ข้อ 8. ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 1.58$ S.D. = 0.69) ส่วนในข้ออื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข (N = 300)

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข			
1. ร่วมการแข่งขันกีฬา	2.00	0.71	ปานกลาง
2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข	2.43	0.64	มาก
3. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีไทย	2.17	0.69	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีสากล	1.90	0.71	ปานกลาง
5. ร่วมการเต้นรำ	1.82	0.73	ปานกลาง
6. ร่วมร้องเพลง	2.18	0.72	ปานกลาง
7. ร่วมนั่งสมาธิ	2.05	0.68	ปานกลาง
8. ร่วมฟังเทศก์	2.33	0.60	ปานกลาง
9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา	2.70	0.52	มาก
10. ท่องเที่ยว ทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน	2.54	0.69	มาก
รวม	2.21	0.36	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุขเมื่อพิจารณาโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.21$ S.D. = 0.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในระดับมาก คือข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.43$ S.D. = 0.64) ข้อ 9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา

ศาสนา ($\bar{X} = 2.70$ S.D. = 0.52) และ ข้อ 10. ท่องเที่ยว ทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.54$ S.D. = 0.69) ส่วนในข้ออื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก (N = 300)

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก			
1. ประดิษฐ์สิ่งของ	1.87	0.73	ปานกลาง
2. จักสาน	1.61	0.63	น้อย
3. แกะสลักผลไม้	1.52	0.71	น้อย
4. สะสมสิ่งของ	2.30	0.70	ปานกลาง
5. ปลูกพืช	2.40	0.66	มาก
6. เลี้ยงสัตว์	2.21	0.70	ปานกลาง
7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	2.46	0.63	ปานกลาง
รวม	2.05	0.36	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรกของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อพิจารณาโดยรวม ความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.05$ S.D. = 0.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในระดับมากคือ ข้อ 5. ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.40$ S.D. = 0.66) และข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.46$ S.D. = 0.63) ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 2. จักสาน ($\bar{X} = 1.61$ S.D. = 0.63) ข้อ 3. แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.52$ S.D. = 0.71) ส่วนข้ออื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน (N = 300)

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน			
1. อ่านหนังสือ	2.58	0.58	มาก
2. พุดและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม	2.29	0.62	ปานกลาง
3. เขียนบทความ	1.46	0.66	น้อย
4. เล่นิทาน	1.83	0.61	ปานกลาง
5. เขียนโคลง	1.45	0.65	น้อย
รวม	1.92	0.44	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อพิจารณาโดยรวม มีความต้องการด้านนี้ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.92$ S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.05$ S.D. = 0.36) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.46$ S.D. = 0.66) และข้อ 5. เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.45$ S.D. = 0.65) ส่วนข้ออื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 7 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร (N = 300)

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร			
1. เป็นที่ปรึกษาชมรม สมาคม	1.89	0.76	ปานกลาง
2. ช่วยเหลืองานภายในชมรม	2.02	0.74	ปานกลาง
3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนในชมรม	1.69	0.82	ปานกลาง
4. เป็นผู้ให้ความรู้แก่เยาวชน	2.31	0.70	ปานกลาง
5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล	2.53	0.57	มาก
รวม	2.09	0.49	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.09$ S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในระดับมากคือ ข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.53$ S.D. = 0.57) ส่วนข้ออื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม (N = 300)

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม			
1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ	2.00	0.65	ปานกลาง
2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน	1.98	0.63	ปานกลาง
3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง	2.00	0.61	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคใต้	2.70	0.51	มาก
5. ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ	2.71	0.55	มาก
6. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย	2.50	0.61	มาก
7. ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม	2.57	0.60	มาก
รวม	2.35	0.43	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.35$ S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในระดับมากคือ ข้อ 4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคใต้ ($\bar{X} = 2.70$ S.D. = 0.51) ข้อ 5 ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 2.71$ S.D. = 0.55) ข้อ 6 ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย ($\bar{X} = 2.50$ S.D. = 0.61) และข้อ 7.ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.57$ S.D. = 0.60) ส่วนข้ออื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 9 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมทุกตัวแปร จำแนกเป็นรายด้าน (N = 300)

กิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ	1.94	0.38	ปานกลาง
2. ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	2.21	0.36	ปานกลาง
3. ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก	2.05	0.36	ปานกลาง
4. ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ฟุ่ด เขียน	1.92	0.44	ปานกลาง
5. ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร	2.09	0.49	ปานกลาง
6. ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม	2.35	0.43	มาก
รวม	2.10	0.29	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีระดับความต้องการกิจกรรมโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.10$ S.D. = 0.29) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีระดับความต้องการกิจกรรมด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.35$ S.D. = 0.43) ส่วนด้านอื่นๆทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ (N = 300)

เพศ	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ						
อนามัยและสมรรถภาพ						
1. การสนทนา เรื่องสุขภาพ	2.63	0.53	มาก	2.63	0.51	มาก
2. การนัดเพื่อผ่อนคลาย	2.06	0.77	ปานกลาง	2.21	0.73	ปานกลาง
3. การเดินเพื่อสุขภาพ	2.72	0.51	มาก	2.64	0.56	มาก
4. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือ						
กายภาพบำบัด	1.80	0.76	ปานกลาง	1.94	0.79	ปานกลาง
5. เต้นแอโรบิก	1.42	0.74	น้อย	1.67	0.77	ปานกลาง
6. รำมวยจีน	1.41	0.68	น้อย	1.63	0.74	น้อย
7. เปตอง	1.67	0.73	ปานกลาง	1.47	0.65	น้อย
8. ว่ายน้ำ	1.69	0.70	ปานกลาง	1.47	0.65	น้อย
รวม	1.93	0.37	ปานกลาง	1.96	0.40	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข						
1. ร่วมการแข่งขันกีฬา	2.07	0.71	ปานกลาง	1.93	0.71	ปานกลาง
2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข	2.48	0.63	มาก	2.37	0.65	มาก
3. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีไทย	2.19	0.69	ปานกลาง	2.16	0.70	มาก
4. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีสากล	1.94	0.71	ปานกลาง	1.86	0.71	ปานกลาง
5. ร่วมการเดินรำ	1.81	0.70	ปานกลาง	1.82	0.77	ปานกลาง
6. ร่วมร้องเพลง	2.13	0.71	ปานกลาง	2.23	0.73	ปานกลาง
7. ร่วมนั่งสมาธิ	1.89	0.67	ปานกลาง	2.21	0.66	มาก

ตาราง 10 (ต่อ)

เพศ	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ ต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ ต้องการ
8. ร่วมฟังเทศก์	2.17	0.55	ปานกลาง	2.49	0.60	มาก
9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา	2.68	0.55	มาก	2.71	0.50	มาก
10. ท่องเที่ยว ทะเล ภูเขา น้ำตก ชม โบราณสถาน	2.56	0.68	มาก	2.51	0.69	มาก
รวม	2.19	0.35	มาก	2.23	0.37	มาก

ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและ

งานอดิเรก

1. ประดิษฐ์สิ่งของ	1.86	0.74	ปานกลาง	1.88	0.72	ปานกลาง
2. จักสาน	1.69	0.64	ปานกลาง	1.53	0.62	น้อย
3. แกะสลักผลไม้	1.25	0.53	น้อย	1.79	0.75	ปานกลาง
4. สะสมสิ่งของ	2.26	0.76	ปานกลาง	2.33	0.64	ปานกลาง
5. ปลูกพืช	2.42	0.68	มาก	2.39	0.65	มาก
6. เลี้ยงสัตว์	2.31	0.68	ปานกลาง	2.11	0.72	ปานกลาง
7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	2.47	0.61	มาก	2.44	0.66	มาก
รวม	2.04	0.34	ปานกลาง	2.07	0.38	ปานกลาง

ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน

พูด เขียน

1. อ่านหนังสือ	2.59	0.53	มาก	2.57	0.63	มาก
2. พูดและสนทนาในชมรมหรือ ที่ประชุม	2.34	0.62	มาก	2.23	0.62	ปานกลาง
3. เขียนบทความ	1.50	0.75	น้อย	1.42	0.56	น้อย
4. เล่นิทาน	1.85	0.65	ปานกลาง	1.81	0.57	ปานกลาง
5. เขียนโคลง	1.47	0.72	น้อย	1.43	0.57	น้อย
รวม	1.95	0.49	ปานกลาง	1.89	0.39	ปานกลาง

ตาราง 10 (ต่อ)

เพศ	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ ต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ ต้องการ
ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร						
1. เป็นที่ปรึกษาชมรม สมาคม	1.91	0.78	ปานกลาง	1.90	0.76	ปานกลาง
2. ช่วยเหลืองานภายในชมรม	1.92	0.74	ปานกลาง	2.13	0.73	ปานกลาง
3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนใน ชมรม	1.75	0.83	ปานกลาง	1.63	0.80	น้อย
4. เป็นผู้ให้ความรู้แก่เยาวชน	2.32	0.71	ปานกลาง	2.31	0.70	ปานกลาง
5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล	2.45	0.57	มาก	2.61	0.55	มาก
รวม	2.07	0.51	ปานกลาง	2.11	0.47	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม						
1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและ ประเพณีของชาวภาคเหนือ	2.01	0.62	ปานกลาง	1.99	0.67	ปานกลาง
2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและ ประเพณีของชาวภาคอีสาน	2.03	0.61	ปานกลาง	1.93	0.65	ปานกลาง
3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและ ประเพณีของชาวภาคกลาง	2.04	0.60	ปานกลาง	1.97	0.62	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและ ประเพณีของชาวภาคใต้	2.75	0.49	มาก	2.66	0.53	มาก
5. ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ	2.77	0.48	มาก	2.65	0.60	มาก
6. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ ของไทย	2.51	0.61	มาก	2.49	0.62	มาก
7. ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม	2.61	0.58	มาก	2.53	0.62	มาก
รวม	2.39	0.42	มาก	2.32	0.44	ปานกลาง
รวมทุกด้าน	2.09	0.30	ปานกลาง	2.10	.28	ปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ จำแนกตามเพศ โดยรวมทุกด้านดังนี้

1. ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ

ผู้สูงอายุเพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.93$ S.D. = 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.63$ S.D. = 0.53) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.72$ S.D. = 0.51) และระดับความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 5. เต้นแอโรบิก ($\bar{X} = 1.42$ S.D. = 0.74) ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.41$ S.D. = 0.68) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุเพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.96$ S.D. = 0.40) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.63$ S.D. = 0.51) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.64$ S.D. = 0.56) และระดับความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.63$ S.D. = 0.74) ข้อ 7. เปตอง กับ ข้อ 8. วายน้ำ ($\bar{X} = 1.47$ S.D. = 0.65) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

2. ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

ผู้สูงอายุเพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.19$ S.D. = 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 1. ร่วมการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 2.07$ S.D. = 0.71) ข้อ 3. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีไทย ($\bar{X} = 2.07$ S.D. = 0.71) ข้อ 4. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีสากล ($\bar{X} = 1.94$ S.D. = 0.71) ข้อ 5. การเต้นรำ ($\bar{X} = 1.81$ S.D. = 0.70) ข้อ 6. ร่วมร้องเพลง ($\bar{X} = 2.13$ S.D. = 0.71) ข้อ 7. ร่วมนั่งสมาธิ ($\bar{X} = 1.89$ S.D. = 0.67) ข้อ 8. ร่วมฟังเทศน์ ($\bar{X} = 2.17$ S.D. = 0.55) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ผู้สูงอายุเพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.23$ S.D. = 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ ข้อ 1. ร่วมการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 1.93$ S.D. = 0.71) ข้อ 4. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีสากล ($\bar{X} = 1.86$ S.D. = 0.71) ข้อ 5. การเต้นรำ ($\bar{X} = 1.82$ S.D. = 0.77) ข้อ 6. ร่วมร้องเพลง ($\bar{X} = 2.23$ S.D. = 0.73) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

3. ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

ผู้สูงอายุเพศชายโดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.04$ S.D. = 0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 5. ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.42$ S.D. = 0.68) ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.47$ S.D. = 0.61) และข้อที่มีระดับความต้องการ

อยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3. แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.25$ S.D. = 0.53) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุเพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.07$ S.D. = .038) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 5. ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.39$ S.D. = 0.65) ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.44$ S.D. = 0.66) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 2. จักรสาน ($\bar{X} = 1.53$ S.D. = 0.62) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

4. ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่านพูดเขียน

ผู้สูงอายุเพศชายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.95$ S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.59$ S.D. = 0.53) ข้อ 2. พูดและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม ($\bar{X} = 2.34$ S.D. = .62) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3 เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.50$ S.D. = 0.75) ข้อ 5.เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.47$ S.D. = 0.72) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุเพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.89$ S.D. = 0.39) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.57$ S.D. = 0.63) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.42$ S.D. = 0.56) ข้อ 5.เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.43$ S.D. = 0.57) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

5. ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร

ผู้สูงอายุเพศชายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.07$ S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 5 . ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.45$ S.D. = 0.57) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุเพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง($\bar{X} = 2.11$ S.D. = 0.47)เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.61$ S.D. = 0.55) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนในชมรม ($\bar{X} = 1.63$ S.D. = 0.80) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

6. ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณีวัฒนธรรมและอารยธรรม

ผู้สูงอายุเพศชายโดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.39$ S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ ข้อ 1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ ($\bar{X} = 2.01$ S.D. = 0.62) ข้อ 2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน ($\bar{X} = 2.03$ S.D. = 0.61) ข้อ 3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง ($\bar{X} = 2.04$ S.D. = 0.60) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ผู้สูงอายุเพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.32$ S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรม และประเพณีของชาวภาคใต้ ($\bar{X} = 2.66$ S.D. = 0.53) ข้อ 5. ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 2.65$ S.D. = 0.60) ข้อ 6. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย ($\bar{X} = 2.49$ S.D. = 0.62) ข้อ 7. ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.53$ S.D. = 0.62) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาโดยรวมทุกด้านพบว่าผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (เพศชาย $\bar{X} = 2.09$ S.D. = 0.30) (เพศหญิง $\bar{X} = 2.10$ S.D. = 0.28)

ตาราง 11 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับการศึกษา (N = 300)

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี			ปริญญาตรีขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ						
อนามัยและสมรรถภาพ						
1. การสนทนา เรื่องสุขภาพ	2.61	0.53	มาก	2.69	0.46	มาก
2. การนัดเพื่อผ่อนคลาย	2.13	0.75	ปานกลาง	2.14	0.77	ปานกลาง
3. การเดินเพื่อสุขภาพ	2.67	0.54	มาก	2.71	0.52	มาก
4. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือ กายภาพบำบัด	1.82	0.78	ปานกลาง	2.01	0.74	ปานกลาง
5. เต้นแอโรบิก	1.52	0.73	น้อย	1.63	0.85	น้อย
6. รำมวยจีน	1.50	0.70	น้อย	1.58	0.76	น้อย
7. เปตอง	1.49	0.65	น้อย	1.82	0.78	ปานกลาง
8. ว่ายน้ำ	1.53	0.67	น้อย	1.74	0.73	ปานกลาง
รวม	1.91	0.38	ปานกลาง	2.04	0.39	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข						
1. ร่วมการแข่งขันกีฬา	1.99	.73	ปานกลาง	2.04	0.64	ปานกลาง
2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อ สร้างอารมณ์สุข	2.39	0.67	มาก	2.54	0.53	มาก
3. ร่วมกิจกรรมการฟังและ เล่นดนตรีไทย	2.12	0.70	ปานกลาง	2.33	0.63	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่น ดนตรีสากล	1.82	0.70	ปานกลาง	2.17	0.67	ปานกลาง
5. ร่วมการเต้นรำ	1.74	0.72	ปานกลาง	2.07	0.72	ปานกลาง
6. ร่วมร้องเพลง	2.10	0.74	ปานกลาง	2.43	0.60	มาก
7. ร่วมนั่งสมาธิ	2.03	0.71	ปานกลาง	2.11	0.57	ปานกลาง

ตาราง 11 (ต่อ)

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี			ปริญญาตรีขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
8. ร่วมฟังเทศน์	2.36	0.62	มาก	2.24	0.49	ปานกลาง
9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา	2.70	0.54	มาก	2.69	0.46	มาก
10. ท่องเที่ยว ทะเล ภูเขา น้ำตก						
ชมโบราณสถาน	2.53	0.70	มาก	2.56	0.63	มาก
รวม	2.18	0.37	ปานกลาง	2.32	0.32	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก						
1. ประดิษฐ์สิ่งของ	1.86	0.74	ปานกลาง	1.89	0.72	ปานกลาง
2. จักสาน	1.61	0.65	น้อย	1.60	0.57	น้อย
3. แกะสลักผลไม้	1.52	0.69	น้อย	1.53	0.75	น้อย
4. สะสมสิ่งของ	2.29	0.72	ปานกลาง	2.33	0.67	ปานกลาง
5. ปลูกพืช	2.39	0.69	มาก	2.46	0.58	มาก
6. เลี้ยงสัตว์	2.24	0.70	ปานกลาง	2.13	0.71	ปานกลาง
7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	2.46	0.65	มาก	2.46	0.58	มาก
รวม	2.05	0.37	ปานกลาง	2.06	0.34	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูดเขียน						
1. อ่านหนังสือ	2.53	0.60	มาก	2.74	0.47	มาก
2. พูดและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม	2.26	0.64	ปานกลาง	2.36	0.56	มาก
3. เขียนบทความ	1.30	0.52	น้อย	1.96	0.80	ปานกลาง
4. เล่นนิทาน	1.77	0.56	ปานกลาง	2.01	0.72	ปานกลาง
5. เขียนโคลง	1.34	0.55	น้อย	1.79	0.80	ปานกลาง
รวม	1.84	0.38	ปานกลาง	2.17	0.52	ปานกลาง

ตาราง 11 (ต่อ)

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี			ปริญญาตรีขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร						
1. เป็นที่ปรึกษาชมรม สมาคม	1.77	0.75	ปานกลาง	2.32	0.69	ปานกลาง
2. ช่วยเหลืองานภายในชมรม	2.01	0.77	ปานกลาง	2.07	0.64	ปานกลาง
3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนในชมรม	1.55	0.76	น้อย	2.14	0.84	ปานกลาง
4. เป็นผู้ให้ความรู้แก่เยาวชน	2.32	0.73	ปานกลาง	2.28	0.63	ปานกลาง
5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล	2.56	0.57	มาก	2.44	0.55	มาก
รวม	2.04	0.49	ปานกลาง	2.25	0.46	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณีวัฒนธรรมและอารยธรรม						
1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ	1.96	0.62	ปานกลาง	2.14	0.70	ปานกลาง
2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน	1.93	0.62	ปานกลาง	2.12	0.67	ปานกลาง
3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง	1.96	0.60	ปานกลาง	2.15	0.62	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคใต้	2.70	0.52	มาก	2.71	0.49	มาก
5. ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ	2.71	0.57	มาก	2.72	0.48	มาก
6. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย	2.52	0.61	มาก	2.43	0.62	มาก
7. ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม	2.58	0.61	มาก	2.56	0.55	มาก
รวม	2.34	0.43	มาก	2.40	0.42	มาก
รวมทุกด้าน	2.06	0.28	ปานกลาง	2.21	0.29	ปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ จำแนกตามระดับการศึกษา โดยรวมทุกด้านดังนี้

1. ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.91$ S.D. = .38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.61$ S.D. = .53) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.67$ S.D. = .54) ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 5. เดินแอโรบิก ($\bar{X} = 1.52$ S.D. = .73) ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.50$ S.D. = .70) ข้อ 7. เปตอง ($\bar{X} = 1.49$ S.D. = .65) ข้อ 8. ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 1.53$ S.D. = .67) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.04$ S.D. = .39) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.69$ S.D. = .46) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.71$ S.D. = .52) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 5. เดินแอโรบิก ($\bar{X} = 1.63$ S.D. = .85) ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.58$ S.D. = .76) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

2. ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.18$ S.D. = .37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.39$ S.D. = .67) ข้อ 8. ร่วมฟังเทศน์ ($\bar{X} = 2.36$ S.D. = .62) ข้อ 9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.70$ S.D. = .54) ข้อ 10. ท่องเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.53$ S.D. = .70) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.32$ S.D. = .32) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.54$ S.D. = .53) ข้อ 6. ร่วมร้องเพลง ($\bar{X} = 2.43$ S.D. = .60) ข้อ 9. ทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.69$ S.D. = .46) ข้อ 10. ท่องเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.56$ S.D. = .63) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

3. ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.05$ S.D. = .37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 5. ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.36$ S.D. = .69) ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.46$ S.D. = .65) และข้อที่

มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 2. จักรสาน ($\bar{X} = 1.61$ S.D. = .65) ข้อ 3. แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.52$ S.D. = .69) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.06$ S.D. = 0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 5. ปลูกพืช และ ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.46$ S.D. = 0.58) และความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 2. จักรสาน ($\bar{X} = 1.60$ S.D. = 0.57) ข้อ 3. แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.53$ S.D. = 0.75) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

4. ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.84$ S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.53$ S.D. = 0.60) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.30$ S.D. = 0.52) ข้อ 5. เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.34$ S.D. = 0.55) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.17$ S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.74$ S.D. = 0.47) ข้อ 2. พุดและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม ($\bar{X} = 2.36$ S.D. = 0.56) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

5. ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.04$ S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.56$ S.D. = 0.57) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนในชมรม ($\bar{X} = 1.55$ S.D. = 0.76) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.25$ S.D. = 0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.44$ S.D. = 0.55) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

6. ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณีวัฒนธรรมและอารยธรรม เป็นดังนี้

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.34$ S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ ($\bar{X} = 1.96$ S.D. = 0.62) ข้อ 2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน ($\bar{X} = 1.93$ S.D. = 0.62) ข้อ 3. ร่วม

กิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง ($\bar{X} = 1.96$ S.D. = 0.60) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.40$ S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ ($\bar{X} = 2.14$ S.D. = 0.70) ข้อ 2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน ($\bar{X} = 2.12$ S.D. = 0.67) ข้อ 3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง ($\bar{X} = 2.15$ S.D. = 0.62) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาโดยรวมทุกด้านพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและการศึกษาปริญญาตรีขึ้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ (ต่ำกว่าปริญญาตรี $\bar{X} = 2.06$ S.D. = 0.28) (ระดับการศึกษาปริญญาตรี $\bar{X} = 2.21$ S.D. = 0.29)

ตาราง 12 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสภาพการพักอาศัย (N = 300)

สภาพการพักอาศัย	พักคนเดียว			พักกับครอบครัว			พักกับบุคคลอื่น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ									
1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ	2.65	0.56	มาก	2.63	0.51	มาก	2.64	0.49	มาก
2. การนัดเพื่อผ่อนคลาย	2.02	0.79	ปานกลาง	2.13	0.75	ปานกลาง	2.41	0.59	มาก
3. การเดินเพื่อสุขภาพ	2.71	0.54	มาก	2.68	0.54	มาก	2.59	0.50	มาก
4. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือกายภาพบำบัด	1.88	0.79	ปานกลาง	1.83	0.78	ปานกลาง	2.23	0.69	ปานกลาง
5. เดินแอโรบิก	1.56	0.77	น้อย	1.53	0.76	น้อย	1.68	0.78	ปานกลาง
6. รำมวยจีน	1.52	0.77	น้อย	1.50	0.69	น้อย	1.73	0.83	ปานกลาง
7. เปตอง	1.60	0.68	น้อย	1.53	0.68	น้อย	1.82	0.85	ปานกลาง
8. ว่ายน้ำ	1.52	0.62	น้อย	1.58	0.70	น้อย	1.68	0.72	ปานกลาง
รวม	1.93	0.43	ปานกลาง	1.93	0.37	ปานกลาง	2.10	0.42	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข									
1. ร่วมการแข่งขันกีฬา	2.00	0.74	ปานกลาง	2.01	0.71	ปานกลาง	1.95	0.65	ปานกลาง
2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข	2.38	0.70	มาก	2.44	0.64	มาก	2.41	0.59	มาก
3. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีไทย	2.02	0.76	ปานกลาง	2.21	0.68	ปานกลาง	2.14	0.64	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีสากล	1.77	0.66	ปานกลาง	1.92	0.73	ปานกลาง	2.00	0.53	ปานกลาง
5. ร่วมการเต้นรำ	1.77	0.69	ปานกลาง	1.82	0.74	ปานกลาง	1.91	0.81	ปานกลาง
6. ร่วมร้องเพลง	2.19	0.64	ปานกลาง	2.17	0.73	ปานกลาง	2.23	0.81	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

สภาพการพักอาศัย	พักคนเดียว			พักกับครอบครัว			พักกับบุคคลอื่น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
7. ร่วมนั่งสมาธิ	2.23	.66	ปานกลาง	2.01	.70	ปานกลาง	2.00	.44	ปานกลาง
8. ร่วมฟังเทศน์	2.42	.58	มาก	2.32	.61	ปานกลาง	2.18	0.50	ปานกลาง
9. ทำบุญที่วัดในวัน สำคัญทางศาสนา	2.71	.50	มาก	2.69	.53	มาก	2.77	0.43	มาก
10.ท่องเที่ยว ทะเล ภูเขา น้ำตก ชม โบราณสถาน	2.58	.65	มาก	2.53	.70	มาก	2.50	0.67	มาก
รวม	2.21	.34	ปานกลาง	2.21	.37	ปานกลาง	2.21	0.32	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมศิลปะ									
หัตถกรรมและงานอดิเรก									
1. ประดิษฐ์สิ่งของ	1.83	0.83	ปานกลาง	1.87	0.70	ปานกลาง	1.95	0.84	ปานกลาง
2. จักสาน	1.56	0.65	น้อย	1.61	0.62	น้อย	1.73	0.77	ปานกลาง
3. แกะสลักผลไม้	1.46	0.77	น้อย	1.53	0.68	น้อย	1.64	0.79	น้อย
4. สะสมสิ่งของ	2.35	0.70	มาก	2.28	0.73	ปานกลาง	2.32	0.48	ปานกลาง
5. ปลูกพืช	2.50	0.65	มาก	2.40	0.68	มาก	2.27	0.55	ปานกลาง
6. เลี้ยงสัตว์	2.23	0.72	ปานกลาง	2.22	0.71	ปานกลาง	2.09	0.61	ปานกลาง
7. ปลูกไม้ดอกไม้ ประดับ	2.46	0.68	มาก	2.46	0.64	มาก	2.41	0.50	มาก
รวม	2.06	0.35	ปานกลาง	2.05	0.37	ปานกลาง	2.06	0.31	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน									
1. อ่านหนังสือ	2.54	0.58	มาก	2.61	0.57	มาก	2.27	0.63	ปานกลาง
2. พุดและสนทนาใน ชมรมหรือที่ประชุม	2.25	0.60	ปานกลาง	2.30	0.63	ปานกลาง	2.23	0.61	ปานกลาง
3. เขียนบทความ	1.33	0.56	น้อย	1.47	0.68	น้อย	1.59	0.59	น้อย
4. เล่านิทาน	1.90	0.63	ปานกลาง	1.80	0.63	ปานกลาง	1.95	0.38	ปานกลาง
5. เขียนโคลง	1.40	0.61	น้อย	1.45	0.66	น้อย	1.55	0.60	น้อย
รวม	1.88	0.42	ปานกลาง	1.93	0.45	ปานกลาง	1.92	0.37	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

สภาพการพักอาศัย	พักคนเดียว			พักกับครอบครัว			พักกับบุคคลอื่น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร									
1. เป็นที่ปรึกษาชมรม									
สมาคม	1.71	0.71	ปานกลาง	1.95	0.77	ปานกลาง	1.86	0.83	ปานกลาง
2. ช่วยเหลืองานภายในชมรม	1.92	0.74	ปานกลาง	2.03	0.75	ปานกลาง	2.14	0.56	ปานกลาง
3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนในชมรม	1.58	0.77	น้อย	1.70	0.84	ปานกลาง	1.82	0.66	ปานกลาง
4. เป็นผู้ให้ความรู้แก่เยาวชน	2.33	0.69	ปานกลาง	2.30	0.71	ปานกลาง	2.36	0.66	มาก
5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล	2.56	0.54	มาก	2.56	0.58	มาก	2.18	0.39	ปานกลาง
รวม	2.02	0.46	ปานกลาง	2.11	0.50	ปานกลาง	2.07	0.41	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม									
1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ	2.02	0.64	ปานกลาง	1.99	0.66	ปานกลาง	2.14	0.56	ปานกลาง
2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน	2.00	0.65	ปานกลาง	1.96	0.64	ปานกลาง	2.14	0.56	ปานกลาง
3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง	1.96	0.65	ปานกลาง	2.00	0.61	ปานกลาง	2.14	0.56	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคใต้	2.71	0.58	มาก	2.72	0.49	มาก	2.50	0.60	มาก
5. ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ	2.71	0.54	มาก	2.73	0.53	มาก	2.50	0.67	มาก

ตาราง 12 (ต่อ)

สภาพการพักอาศัย	พักคนเดียว			พักกับครอบครัว			พักกับบุคคลอื่น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
6.ชมการแสดงที่เกี่ยวข้อง									
เอกลักษณ์ของไทย	2.52	0.71	มาก	2.50	0.60	มาก	2.41	0.59	มาก
7. ร่วมกิจกรรมงาน									
สืบสานวัฒนธรรม	2.54	0.68	มาก	2.59	0.58	มาก	2.50	0.60	มาก
รวม	2.35	0.48	มาก	2.36	0.42	มาก	2.33	0.44	ปานกลาง
รวมทุกด้าน	2.08	0.29	ปานกลาง	2.10	0.30	ปานกลาง	2.11	0.21	ปานกลาง

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ จำแนกตามสภาพการพักอาศัยโดยรวมทุกด้านดังนี้

1. ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ

ผู้สูงอายุที่พักคนเดียว โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.93$ S.D.= 0.43) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีระดับความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.65$ S.D.= 0.56) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.71$ S.D.= 0.54) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือข้อ 5. เดินแอโรบิก ($\bar{X} = 1.56$ S.D.= 0.77) ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.52$ S.D.= 0.77) ข้อ 7 เปตอง ($\bar{X} = 1.60$ S.D.= 0.68) ข้อ 8. ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 1.52$ S.D.= 0.62) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พักกับครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.93$ S.D.= 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 1 การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.63$ S.D.= 0.51) ข้อ3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.68$ S.D.= 0.54) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือข้อ 5. เดินแอโรบิก ($\bar{X} = 1.53$ S.D.= 0.76) ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.50$ S.D.= 0.69) ข้อ 7. เปตอง ($\bar{X} = 1.53$ S.D.= 0.68) ข้อ 8.ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 1.58$ S.D.= 0.70) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พักกับบุคคลอื่น พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.10$ S.D.= 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ

ข้อ 1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.64$ S.D.= 0.49) ข้อ 2. การนัดเพื่อผ่อนคลาย ($\bar{X} = 2.41$ S.D.= 0.59) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.59$ S.D.= 0.50) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

2. ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

ผู้สูงอายุที่พักคนเดียวโดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.21$ S.D.= 0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.38$ S.D.= 0.70) ข้อ 8. ร่วมฟังเทศ ($\bar{X} = 2.42$ S.D.= 0.58) ข้อ 9. ทำที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.71$ S.D.= 0.50) ข้อ 10. ท่องเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.58$ S.D.= 0.56) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พักกับครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.21$ S.D.= 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.44$ S.D.= 0.64) ข้อ 9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.69$ S.D.= 0.53) ข้อ 10. ท่องเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.53$ S.D.= 0.70) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พักกับบุคคลอื่น โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.21$ S.D.= 0.32) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.41$ S.D.= 0.59) ข้อ 9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.77$ S.D.= 0.43) ข้อ 10. ท่องเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.50$ S.D.= 0.67) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

3. ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

ผู้สูงอายุที่พักคนเดียว โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.06$ S.D.= 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 4. สะสมสิ่งของ ($\bar{X} = 2.35$ S.D.= 0.70) ข้อ 5. ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.50$ S.D.= 0.65) ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.46$ S.D.= 0.68) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 2. จักสาน ($\bar{X} = 1.56$ S.D.= 0.65) ข้อ 3. แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.46$ S.D.= 0.77) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พักกับครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.05$ S.D.= 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 5. ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.40$ S.D.= 0.68) ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.46$ S.D.= 0.64) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ข้อ 2. จักสาน ($\bar{X} = 1.61$ S.D.= 0.62) ข้อ 3. แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.53$ S.D.= 0.68) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พัวพันกับบุคคลอื่น โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.06$ S.D.= 0.31) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.41$ S.D.= 0.50) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3. แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.64$ S.D.= 0.79) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

4. ด้านกิจกรรมเสริมสร้างการอ่าน พุด เขียน เป็นดังนี้

ผู้สูงอายุที่พัวพันคนเดียว โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.88$ S.D.= 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 1. การอ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.54$ S.D.= 0.58) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.33$ S.D.= 0.56) ข้อ 5. เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.40$ S.D.= 0.61) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พัวพันกับครอบครัว พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.93$ S.D.= 0.45) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.61$ S.D.= 0.57) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.47$ S.D.= 0.68) ข้อ 5. เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.45$ S.D.= 0.66) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พัวพันกับบุคคลอื่น พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.92$ S.D.= 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.59$ S.D.= 0.59) ข้อ 5. เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.55$ S.D.= 0.60) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

5. ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร

ผู้สูงอายุที่พัวพันคนเดียว โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.02$ S.D.= 0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.56$ S.D.= 0.54) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3. อาสาสมัครช่วยเหลือคนในชุมชน ($\bar{X} = 1.58$ S.D.= 0.77) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พัวพันกับครอบครัว พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.11$ S.D.= 0.50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.56$ S.D.= 0.58) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่พัวพันกับบุคคลอื่น พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.07$ S.D.= 0.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 4. เป็นผู้ให้ความรู้แก่เยาวชน ($\bar{X} = 2.36$ S.D.= 0.66) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

6. ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณีวัฒนธรรมและอารยธรรม

ผู้สูงอายุที่พักคนเดียว พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.35$ S.D.= 0.48) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ ข้อ 1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของภาคเหนือ ($\bar{X} = 2.02$ S.D.= 0.64) ข้อ 2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของภาคอีสาน ($\bar{X} = 2.00$ S.D.= 0.65) ข้อ 3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง ($\bar{X} = 1.96$ S.D.= 0.55) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ผู้สูงอายุที่พักกับครอบครัว พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.36$ S.D.= 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือข้อ ข้อ 1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของภาคเหนือ ($\bar{X} = 1.99$ S.D.= 0.66) ข้อ 2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของภาคอีสาน ($\bar{X} = 1.96$ S.D.= 0.64) ข้อ 3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง ($\bar{X} = 2.00$ S.D.= 0.61) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ผู้สูงอายุที่พักกับบุคคลอื่น พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.33$ S.D.= 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือข้อ 4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคใต้ ($\bar{X} = 2.50$ S.D.= 0.60) ข้อ 5. ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 2.50$ S.D.= 0.67) ข้อ 6. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย ($\bar{X} = 2.41$ S.D.= 0.59) ข้อ 7. ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.50$ S.D.= 0.60)

เมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่าสถานภาพการพักคนเดียว สถานภาพพักกับครอบครัวและสถานภาพพักกับบุคคลอื่นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (พักคนเดียว $\bar{X} = 2.08$ S.D.= 0.29) (พักกับครอบครัว $\bar{X} = 2.10$ S.D.= 0.30) (พักกับบุคคลอื่น $\bar{X} = 2.11$ S.D.= 0.21)

ตาราง 13 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตาม
สภาพสมรส (N = 300)

สภาพสมรส	โสด			สมรส			หม้าย		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ									
1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ	2.70	0.51	มาก	2.56	0.53	มาก	2.76	0.46	มาก
2. การนัดเพื่อนคลาย	2.27	0.73	ปานกลาง	2.15	0.74	ปานกลาง	2.01	0.79	ปานกลาง
3. การเดินเพื่อสุขภาพ	2.80	0.46	มาก	2.61	0.57	มาก	2.80	0.44	มาก
4. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือ									
กายภาพบำบัด	2.02	0.79	ปานกลาง	1.82	0.75	ปานกลาง	1.91	0.83	ปานกลาง
5. เดินแอโรบิก	1.59	0.76	น้อย	1.56	0.78	น้อย	1.47	0.70	น้อย
6. รำมวยจีน	1.59	0.79	น้อย	1.50	0.68	น้อย	1.53	0.77	น้อย
7. เปตอง	1.66	0.71	น้อย	1.54	0.68	น้อย	1.59	0.73	น้อย
8. ว่ายน้ำ	1.70	0.70	ปานกลาง	1.54	0.67	น้อย	1.60	0.71	น้อย
รวม	2.04	0.41	ปานกลาง	1.91	0.37	ปานกลาง	1.96	0.41	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข									
1. ร่วมการแข่งขันกีฬา	2.07	0.73	ปานกลาง	1.99	0.71	ปานกลาง	2.00	0.72	ปานกลาง
2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้าง									
อารมณ์สุข	2.34	0.64	มาก	2.40	0.63	มาก	2.56	0.67	มาก
3. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีไทย	2.11	0.62	ปานกลาง	2.14	0.72	ปานกลาง	2.30	0.64	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีสากล	1.77	0.60	ปานกลาง	1.88	0.70	ปานกลาง	2.03	0.76	ปานกลาง
5. ร่วมการเต้นรำ	2.05	0.75	ปานกลาง	1.76	0.70	ปานกลาง	1.81	0.79	ปานกลาง
6. ร่วมร้องเพลง	2.34	0.61	มาก	2.16	0.75	ปานกลาง	2.13	0.72	ปานกลาง
7. ร่วมนั่งสมาธิ	2.25	0.53	ปานกลาง	1.98	0.69	ปานกลาง	2.09	0.74	ปานกลาง

ตาราง 13 (ต่อ)

สภาพสมรส	โสด			สมรส			หม้าย		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
8. ร่วมฟังเทศก์	2.36	0.53	มาก	2.29	0.62	ปานกลาง	2.40	0.57	มาก
9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา	2.80	0.41	มาก	2.65	0.56	มาก	2.77	0.46	มาก
10. ท่องเที่ยว ทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน	2.66	0.57	มาก	2.47	0.73	มาก	2.64	0.61	มาก
รวม	2.28	0.27	ปานกลาง	2.17	0.38	ปานกลาง	2.27	0.36	ปานกลาง
ด้านกิจกรรม									
ศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก									
1. ประดิษฐ์สิ่งของ	2.16	0.81	ปานกลาง	1.84	0.71	ปานกลาง	1.77	0.71	ปานกลาง
2. จักสาน	1.70	0.67	ปานกลาง	1.60	0.62	น้อย	1.57	0.65	น้อย
3. แกะสลักผลไม้	1.45	0.70	น้อย	1.50	0.68	น้อย	1.63	0.76	น้อย
4. สะสมสิ่งของ	2.36	0.75	มาก	2.23	0.71	ปานกลาง	2.44	0.65	มาก
5. ปลุกผี	2.52	0.59	มาก	2.37	0.69	มาก	2.43	0.65	มาก
6. เลี้ยงสัตว์	2.25	0.72	ปานกลาง	2.22	0.70	ปานกลาง	2.17	0.70	ปานกลาง
7. ปลุกไม้ดอกไม้ประดับ	2.50	0.63	มาก	2.40	0.63	มาก	2.57	0.65	มาก
รวม	2.14	0.26	ปานกลาง	2.02	0.37	ปานกลาง	2.08	0.38	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน									
1. อ่านหนังสือ	2.57	0.59	มาก	2.57	0.60	มาก	2.60	0.55	มาก
2. พุดและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม	2.23	0.52	ปานกลาง	2.26	0.63	ปานกลาง	2.40	0.65	มาก
3. เขียนบทความ	1.41	0.62	น้อย	1.48	0.66	น้อย	1.44	0.69	น้อย
4. เล่านิทาน	1.84	0.61	ปานกลาง	1.76	0.60	ปานกลาง	2.00	0.61	ปานกลาง
5. เขียนโคลง	1.45	0.66	น้อย	1.42	0.62	น้อย	1.51	0.72	น้อย
รวม	1.90	0.35	ปานกลาง	1.90	0.44	ปานกลาง	1.99	0.48	ปานกลาง

ตาราง 13 (ต่อ)

สภาพสมรส	โสด			สมรส			หม้าย		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรมงาน									
อาสาสมัคร									
1. เป็นที่ปรึกษาชมรม									
สมาคม	1.84	0.78	ปานกลาง	1.96	0.75	ปานกลาง	1.79	0.80	ปานกลาง
2. ช่วยเหลืองานภายใน									
ชมรม	1.91	0.77	ปานกลาง	1.99	0.74	ปานกลาง	2.17	0.70	ปานกลาง
3. เป็นอาสาสมัคร									
ช่วยเหลือคนในชมรม	1.61	0.75	น้อย	1.72	0.84	ปานกลาง	1.66	0.81	น้อย
4. เป็นผู้ให้ความรู้									
แก่เยาวชน	2.30	0.63	ปานกลาง	2.23	0.74	ปานกลาง	2.56	0.61	มาก
5. ร่วมบริจาคเพื่อ									
การกุศล	2.64	0.49	มาก	2.55	0.58	มาก	2.41	0.58	มาก
รวม	2.06	0.46	ปานกลาง	2.09	0.51	ปานกลาง	2.12	0.46	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมศึกษา									
ประเพณี วัฒนธรรมและ									
อารยธรรม									
1. ร่วมกิจกรรม									
วัฒนธรรมและประเพณี	1.93	0.59	ปานกลาง	1.94	0.63	ปานกลาง	2.21	0.68	ปานกลาง
ของชาวภาคเหนือ									
2. ร่วมกิจกรรม									
วัฒนธรรมและประเพณี	1.93	0.59	ปานกลาง	1.92	0.62	ปานกลาง	2.16	0.67	ปานกลาง
ของชาวภาคอีสาน									
3. ร่วมกิจกรรม									
วัฒนธรรมและประเพณี	1.95	0.57	ปานกลาง	1.95	0.59	ปานกลาง	2.17	0.66	ปานกลาง
ของชาวภาคกลาง									
4. ร่วมกิจกรรม									
วัฒนธรรมและประเพณี	2.73	0.45	มาก	2.72	0.50	มาก	2.64	0.59	มาก
ของชาวภาคใต้									
5. ร่วมกิจกรรมวัน									
ผู้สูงอายุ	2.77	0.48	มาก	2.68	0.58	มาก	2.74	0.50	มาก

ตาราง 13 (ต่อ)

สภาพสมรส	โสด			สมรส			หม้าย		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
6.ชมการแสดงที่เกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์ของไทย	2.52	0.63	มาก	2.47	0.59	มาก	2.54	0.67	มาก
7. ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม	2.57	0.66	มาก	2.54	0.58	มาก	2.67	0.61	มาก
รวม	2.34	0.39	มาก	2.32	0.41	ปานกลาง	2.45	0.50	มาก
รวมทุกด้าน	2.13	0.22	ปานกลาง	2.07	0.30	ปานกลาง	2.15	0.29	ปานกลาง

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ จำแนกตามสภาพสมรส โดยรวมทุกด้านดังนี้

1. ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.04$ S.D.= 0.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ1.การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.70$ S.D.= 0.51) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.80$ S.D.= 0.46) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 5. เดินแอโรบิก ($\bar{X} = 1.59$ S.D.= 0.76) ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.59$ S.D.= 0.79) ข้อ 7. เปตอง ($\bar{X} = 1.66$ S.D.= 0.71) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.91$ S.D.= 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือข้อ 1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.56$ S.D.= 0.53) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.61$ S.D.= 0.57) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 5. เดินแอโรบิก ($\bar{X} = 1.56$ S.D.= 0.78) ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.50$ S.D.= 0.68) ข้อ 7 เปตอง ($\bar{X} = 1.54$ S.D.= 0.68) ข้อ 8. ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 1.54$ S.D.= 0.67) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.96$ S.D.= 0.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือข้อ 1.การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.76$ S.D.= 0.46) ข้อ 3. การเดินเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 2.80$ S.D.= 0.44) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 5. เดินแอโรบิก ($\bar{X} = 1.47$ S.D.= 0.70)

ข้อ 6. รำมวยจีน ($\bar{X} = 1.53$ S.D.= 0.77) ข้อ 7 เปตอง ($\bar{X} = 1.59$ S.D.= 0.73) ข้อ 8. ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 1.60$ S.D.= 0.71) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

2. ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.28$ S.D.= 0.27) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.34$ S.D.= 0.64) ข้อ 6. ร่วมร้องเพลง ($\bar{X} = 2.34$ S.D.= 0.61) ข้อ 8. ร่วมฟังเทศ ($\bar{X} = 2.36$ S.D.= 0.53) ข้อ 9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.80$ S.D.= 0.41) ข้อ 10. ท่องเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.66$ S.D.= 0.57) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.17$ S.D.= 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.40$ S.D.= 0.63) ข้อ 9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.65$ S.D.= 0.56) ข้อ 10. ท่องเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.47$ S.D.= 0.73) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.27$ S.D.= 0.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือข้อ 2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.56$ S.D.= 0.67) ข้อ 8. ร่วมฟังเทศ ($\bar{X} = 2.40$ S.D.= 0.57) ข้อ 9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.77$ S.D.= 0.46) ข้อ 10. ท่องเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน ($\bar{X} = 2.64$ S.D.= 0.61) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

3. ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.14$ S.D.= 0.26) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 4. สะสมสิ่งของ ($\bar{X} = 2.36$ S.D.= 0.75) ข้อ 5. ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.52$ S.D.= 0.59) ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.50$ S.D.= 0.63) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3 แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.45$ S.D.= 0.70) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.02$ S.D.= 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 5 ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.37$ S.D.= 0.69) ข้อ 7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.40$ S.D.= 0.63) และข้อที่มีความต้องการที่อยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 2. จักสาน ($\bar{X} = 1.60$ S.D.= 0.62) ข้อ 3 . แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.50$ S.D.= 0.68) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.08$ S.D.= 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือข้อ 4 สะสมสิ่งของ ($\bar{X} = 2.44$ S.D.= 0.65) ข้อ 5 ปลูกพืช ($\bar{X} = 2.43$ S.D.= 0.65) ข้อ 7 ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.57$ S.D.= 0.65) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 2. จักสาน ($\bar{X} = 1.57$ S.D.= 0.65) ข้อ 3. แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.63$ S.D.= 0.76)

4. ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.90$ S.D.= 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.57$ S.D.= 0.59) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.41$ S.D.= 0.62) ข้อ 5. เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.45$ S.D.= 0.66) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.90$ S.D.= 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.57$ S.D.= 0.60) และข้อที่มีความต้องการที่อยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.48$ S.D.= 0.66) ข้อ 5.เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.42$ S.D.= 0.62) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.99$ S.D.= 0.48) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือข้อ 1. อ่านหนังสือ ($\bar{X} = 2.60$ S.D.= 0.55) ข้อ 2. พุดและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม ($\bar{X} = 2.40$ S.D.= 0.65) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3. เขียนบทความ ($\bar{X} = 1.44$ S.D.= 0.69) ข้อ 5.เขียนโคลง ($\bar{X} = 1.51$ S.D.= 0.72) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

5. ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.06$ S.D.= 0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.64$ S.D.= 0.49) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือข้อ 3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนในชมรม ($\bar{X} = 1.61$ S.D.= 0.75) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.09$ S.D.=0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.5$ S.D.= 0.58) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.12$ S.D. = 0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 4. เป็นผู้ให้ความรู้แก่เยาวชน ($\bar{X} = 2.56$ S.D. = 0.61) ข้อ 5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล ($\bar{X} = 2.41$ S.D. = 0.58) และข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ข้อ 3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนในชมรม ($\bar{X} = 1.66$ S.D. = 0.81) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

6. ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณีวัฒนธรรมและอารยธรรม

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด โดยรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.34$ S.D. = 0.39) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ ข้อ 1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ ($\bar{X} = 1.93$ S.D. = 0.59) ข้อ 2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน ($\bar{X} = 1.93$ S.D. = 0.59) ข้อ 3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง ($\bar{X} = 1.95$ S.D. = 0.57) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแล้ว พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.32$ S.D. = 0.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือข้อ 4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาไต ($\bar{X} = 2.72$ S.D. = 0.50) ข้อ 5. ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 2.68$ S.D. = 0.58) ข้อ 6. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย ($\bar{X} = 2.47$ S.D. = 0.59) ข้อ 7. ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.54$ S.D. = 0.58) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.45$ S.D. = 0.50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ ข้อ 1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ ($\bar{X} = 2.21$ S.D. = 0.68) ข้อ 2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน ($\bar{X} = 2.16$ S.D. = 0.67) ข้อ 3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง ($\bar{X} = 2.17$ S.D. = 0.66) นอกนั้นทุกข้ออยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าสถานภาพสมรสที่เป็นโสด สมรสและหม้ายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (โสด $\bar{X} = 2.13$ S.D. = 0.22) (สมรส $\bar{X} = 2.07$ S.D. = 0.30) (หม้าย $\bar{X} = 2.16$ S.D. = 0.29)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนของความต้องการกิจกรรม
นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีของตัวแปร 2 กลุ่ม โดยใช้
สถิติทดสอบ (t - test) ตามปัจจัยเพศและระดับการศึกษา เพื่อทดสอบสมมุติฐาน ข้อ 1 และข้อ 2
และค่าเอฟ (F-test) ข้อ 3 และข้อ 4 ถ้าพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการ
ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมนคูลส์ (Newman Keuls Method)
ดังปรากฏในตาราง 15 -18

ตาราง 14 การเปรียบเทียบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ

ความต้องการกิจกรรม นันทนาการ	เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p.
	ชาย	150	2.09	0.30	0.074	.941
	หญิง	150	2.10	0.28		

จากตาราง 14 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์
ธานี ที่มีเพศต่างกันจะมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตาม
สมมุติฐาน ข้อที่ 1 ที่ว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศต่างกันมีความ
ต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

ตาราง 15 การเปรียบเทียบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับการศึกษา

ความต้องการกิจกรรม นันทนาการ	ระดับการศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p.
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	228	2.06	0.28	3.825*	.000
	ปริญญาตรีขึ้นไป	72	2.21	0.29		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

ตาราง 16 การเปรียบเทียบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสภาพการพักอาศัย

ความต้องการกิจกรรม นันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p.
	ระหว่างกลุ่ม	2	0.029	0.014	.168	.845
	ภายในกลุ่ม	297	25.239	0.085		
	รวม	299	25.268			

จากตาราง 16 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีสภาพการพักอาศัยต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3 ที่ว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีสภาพการพักอาศัยต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

ตาราง 17 การเปรียบเทียบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพการสมรส

ความต้องการกิจกรรม นันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p.
	ระหว่างกลุ่ม	2	0.351	0.175	2.089	.126
	ภายในกลุ่ม	297	24.917	0.084		
	รวม	299	25.268			

จากตาราง 17 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4 ที่ว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่ สรุปผล และนำเสนอในรูปแบบข้อความเรียง

3.1 ด้านกิจกรรมเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

1. ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาลจำนวนมาก และควรได้รับการบริการเป็นช่องทางพิเศษนอกเหนือจากคนมารับบริการทั่วไป
2. ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่อยู่ในวัยพักผ่อน การรักษาสภาพอนามัยควรใช้วิธีการง่ายๆ ในการออกกำลังกาย เช่น การแกว่งแขน ออกกำลังกายโยคะ
3. ชมรมควรจัดให้มีสถานที่สำหรับทำกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ
4. ควรจัดกิจกรรมกีฬาในร่มให้มากขึ้นกว่านี้

3.2 ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

1. ควรจัดนัดพบกันเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญากับผู้สูงอายุอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
2. ให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมกับสังคมในทุกๆ ด้าน เพื่อจะได้ทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมมากขึ้น
3. ทางโรงพยาบาลควรจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพเชิงวิชาการและจัดนิทรรศการเพื่อผู้สูงอายุมากกว่านี้
4. ควรหากิจกรรมทำพิเศษนอกเหนือจากกิจกรรมในโรงพยาบาล เช่น การเลี้ยงสัตว์

3.3 ด้านกิจกรรมทางศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

1. ไม่ควรเป็นงานที่ยาก และใช้เวลานาน
2. ถ้าท่านใดมีความสามารถในด้านศิลปหัตถกรรมควรปฏิบัติบ่อยๆ
3. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นในการจัดสถานที่อำนวยความสะดวกให้ตามความเหมาะสม
4. ควรส่งเสริมอย่างจริงจัง

3.4 ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน

1. ควรจัดมุมหนังสือให้อ่าน โดยเฉพาะหนังสือประเภทเบาสมอง
2. จัดมุมนั่งคุยกันแบบสภากาแฟ

3.5 ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร

1. ผู้สูงอายุให้สมัครเป็นอาสาสมัคร เพื่อช่วยเหลือสาธารณภัยที่เกิดขึ้น เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ฯลฯ เท่าที่สามารถจะทำได้
2. ส่งเสริมและพัฒนาเทคนิคการเป็นวิทยากรเพื่อนำไปใช้ประโยชน์
3. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุร่วมแสดงความสามารถตามความชำนาญ

3.6 ด้านกิจกรรมศึกษาวัฒนธรรมประเพณี

1. จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี เช่น จัดรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุทุกปี และกิจกรรมศาสนาต่างๆ
2. ส่งเสริมประเพณีท้องถิ่นให้มากขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สภาพการอยู่อาศัย สถานภาพการสมรส

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีสภาพการพักอาศัยต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน
4. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 300 คน โดยมีตัวแปรอิสระ คือ เพศ ระดับการศึกษา สภาพการพักอาศัย และสถานภาพการสมรส ตัวแปรตาม คือ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ภายใต้การควบคุมดูแลของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ รองศาสตราจารย์ ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ์ และคณะผู้เชี่ยวชาญที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้งตามรายนามปรากฏในภาคผนวก มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวโดยทั่วไปของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) โดยถามเกี่ยวกับ เพศ ระดับการศึกษา สภาพการพักอาศัย และสถานภาพการสมรส

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับคือ มาก ปานกลาง และน้อย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะโดยอิสระ เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยทำการคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถามนี้ โดยหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) และหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามแบบของครอนบาค (Cronbach Methodology) ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) เท่ากับ .9170

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. การศึกษาสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเพศชาย 150 คนและเพศหญิง 150 คน ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 228 คน (ร้อยละ 76.00) มีสภาพการพักอาศัยแบบพักกับครอบครัว จำนวน 230 คน (ร้อยละ 76.67) และมีสถานภาพการสมรสที่สมรสแล้ว จำนวน 186 คน (ร้อยละ 62.00)

2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.25$ S.D. = 0.30) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ ($\bar{X} = 1.94$, S.D. = 0.38) ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ($\bar{X} = 2.21$, S.D. = 0.36) ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ($\bar{X} = 2.05$, S.D. = 0.36) ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียนโดยรวม ($\bar{X} = 1.92$, S.D. = 0.44) ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร ($\bar{X} = 2.09$, S.D. = 0.49) และความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม ($\bar{X} = 2.35$, S.D. = 0.43)

3. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยจำแนกตามตัวแปรพบดังนี้

3.1 เพศ

เพศชายและหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (เพศชาย $\bar{X} = 2.51$ S.D. = 0.36) (เพศหญิง $\bar{X} = 2.52$ S.D. = 0.34)

3.2 ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและปริญญาตรีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (ต่ำกว่าปริญญาตรี $\bar{X} = 2.47$ S.D. = 0.34) (ระดับการศึกษาปริญญาตรี $\bar{X} = 2.65$ S.D. = 0.34)

3.3 สภาพการพักอาศัย

สภาพการพักอาศัย พักคนเดียว อยู่กับครอบครัวและอยู่คนเดียว โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (พักคนเดียว $\bar{X} = 2.07$ S.D. = 0.41) (พักกับครอบครัว $\bar{X} = 2.09$ S.D. = 0.41) (พักกับบุคคลอื่น $\bar{X} = 2.11$ S.D. = 0.37)

3.4 สถานภาพการสมรส

สถานภาพการสมรส โสด สมรส หม้ายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (โสด $\bar{X} = 2.12$ S.D. = 0.36) (สมรส $\bar{X} = 2.06$ S.D. = 0.41) (หม้าย $\bar{X} = 2.14$ S.D. = 0.43)

4. การวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานพบดังนี้

ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีเพศสภาพการพักอาศัย สถานภาพการสมรส ต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบประเด็นอภิปราย ดังนี้

1. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านันทนาการเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่างๆให้ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกเพศและทุกวัย ในช่วงเวลาว่างเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขในทางที่พึงประสงค์ของสังคม ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยแห่งการเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องแสวงหาสิ่งต่างๆ มาชดเชย เช่น กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการและวิธีการต่างๆ ที่ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงแสวงหาเป็นอย่างยิ่ง และเมื่อพิจารณาแยกเป็นตัวแปรพบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางทั้งสิ้น ทั้งนี้หมายความว่า เพศ ระดับการศึกษา สภาพการพักอาศัย สถานภาพการสมรส ต่างก็ไม่มีอิทธิพลต่อความปรารถนาและต้องการ อาจเป็นเพราะวัยเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งคนในวัยสูงอายุมักมีการพัฒนาทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะเป็นไปได้อย่างเชื่องช้าและใกล้เคียงกันดังนี้ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2528 : 10 - 11) ได้กล่าวว่า การพัฒนาการของผู้สูงอายุในทุกส่วนไม่ว่าร่างกายและ

จิตใจจะเป็นไปได้อย่างเชื่องช้า ไม่ว่าเพศหญิงหรือเพศชาย กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ประสาท มี ความสัมพันธ์ต่อกันที่ทำงานไม่คล่องตัวเหมือนวัยหนุ่มสาวหรือวัยเด็กและสภาพทางสังคม เช่น ชีวิตครอบครัวความเป็นอยู่ มิได้มุ่งหวังอะไรมากมายนัก นอกจากความสงบ ความสุขทาง สถานภาพต้องการกิจกรรมเดียวกัน กิจกรรมพัฒนาอารมณ์สุขและศาสนา ร่วมสังสรรค์ในงาน ประเพณี ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานตามสมควร ไม่ว่าผู้สูงอายุจะอยู่ในสถานภาพใดๆ ต่างต้องมีความต้องการทางสังคมจิตวิทยาเหมือนกัน ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ. (2532 : 32 - 33) กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ นั้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพของบุคคล วัยสูงอายุด้วย กล่าวคือ ควรจะเป็นกิจกรรมที่ออกกำลังเบาๆ เน้นให้เกิดอารมณ์เพลิดเพลิน สนุกสนาน เช่น ร้องเพลง เล่นดนตรี กายบริหารแบบต่างๆ ควรมีกิจกรรมเป็นกลุ่ม ให้เกิด อารมณ์สุข ไม่เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ เพราะมีการเจริญเติบโตน้อยแล้ว เมื่อ พิจารณาในแต่ละด้านของความต้องการกิจกรรมนันทนาการ พบว่ามีความต้องการกิจกรรม นันทนาการอยู่ในระดับมากคือ ด้านประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเป็น กิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนใหญ่ซึ่งเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมดนตรี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมดังกล่าวนี้ เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยร่างกายใน การเคลื่อนไหวและการประสานกันระหว่างประสาท กล้ามเนื้อ สายตา ที่สอดคล้องกัน ซึ่งผู้สูงอายุ จะเชื่องช้าทำได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ มีผลทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจ แต่ชอบที่จะร่วมมี กิจกรรมทางสังคม โดยมุ่งหวังการเคารพนับถือ ยกย่อง จากผู้อื่น โดยเฉพาะผู้อาวุโสน้อยกว่า หรือ อยู่ในสังคมที่เป็นวัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งสอดคล้องกับ Maslow, A.H. (1970 : 80 - 90) ที่กล่าวไว้ ว่า มนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ความต้องการทางร่างกายเป็นอันดับแรก เช่น ความต้องการการเดิน ความต้องการอากาศหายใจ ความต้องการเครื่องนุ่งห่ม และเมื่อได้รับการ ตอบสนองแล้วจะมีความต้องการในขั้นสูงต่อไปคือ ความต้องการด้านจิตวิทยาทางสังคม เช่น ความ ปลอดภัย การยอมรับนับถือ การยกย่อง การเป็นที่รักของผู้อื่น และความต้องการเหล่านี้จะพัฒนา เป็นลำดับในวัย และวัยผู้ใหญ่ซึ่งมีความต้องการมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยเฉพาะสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุโดยเฉพาะวัยช่วงตอนปลาย ผู้สูงอายุจะมีความต้องการในด้านความสงบสุข

2. จากผลการทดสอบสมมุติฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2.1 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศ ต่างกันจะมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อาจ เป็นเพราะคุณวุฒิและวัยวุฒิของแต่ละบุคคลใกล้เคียงกันจึงเป็นสาเหตุให้เพศต่างกันแต่ความ ต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนันทนาการเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรม ต่างๆให้ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกเพศ และทุกวัย ในช่วงเวลาว่างเพื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขในทางที่พึงประสงค์ของสังคม ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยแห่งการ เสื่อมถอยทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องแสวงหาสิ่งต่างๆมา

ชดเชย เช่น กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการและวิธีการต่างๆ ที่ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงแสวงหาเป็นอย่างยิ่ง กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้อายุนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพของบุคคลวัยสูงอายุด้วย (สมบัติ กาญจนกิจ. 2532 : 32 - 33) ซึ่งสอดคล้องกับ พิศมัย พลายนาม (2539 : 103) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการ กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงและเพศชาย มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

2.2 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุแต่ละท่านมีพื้นฐานความรู้ ความคิดที่แตกต่างกันอยู่แล้ว จึงทำให้ความต้องการกิจกรรมนันทนาการจึงแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ประพิศ จันทรพิทยภา (2537 : 104 - 105) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานครจากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่บุคลิกภาพมั่นคงในสภาวะอารมณ์หรือเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก และผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและมีส่วนร่วมในสังคมมาก

2.3 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีสภาพการพักอาศัยต่างกันจะมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะการพักอาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะพักกับครอบครัว ซึ่งจากการวิจัยคิดเป็นร้อยละ 76.67 ได้มีการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัวที่ดีอยู่แล้ว รวมถึงสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่มีลักษณะที่ไม่แตกต่างกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่ต่างกัน

2.4 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันจะมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี สถานภาพส่วนใหญ่ คือ สมรส ซึ่งจากการวิจัยคิดเป็นร้อยละ 62.00 ฉะนั้นการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากคู่สมรสเป็นอย่างดี หรือมีการดูแลในครอบครัวเป็นอย่างดี มีผลทำให้ความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ พิศมัย พลายนาม (2539 : 103) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการ กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรส มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ชมรมผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในด้านที่อยู่ในระดับปานกลางให้มากขึ้น และความต้องการกิจกรรมในระดับมากก็ควรส่งเสริมต่อไป
2. ชมรมควรส่งเสริมให้หน่วยงานอื่น ทั้งภาครัฐ และเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนานเพื่อแสวงหาความรู้ที่แปลกใหม่และไม่จำเจ เช่น การพาไปทัศนศึกษาตามสถานที่ต่างๆ เพื่อชมศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และขนบธรรมเนียมของท้องถิ่นต่างๆ เพราะจากการวิจัยพบว่าความต้องการกิจกรรมนันทนาการในด้านการศึกษาวรรณกรรมประเพณีอยู่ในระดับมากกว่ากิจกรรมด้านอื่นๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในด้านต่างๆ ในโอกาสต่อไปควรจะศึกษาวิจัยในประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น

1. ศึกษาสภาพปัญหาการให้บริการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. ศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
4. ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลสิน สาดตรา. (2531). *ความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- กรมประชาสัมพันธ์. (2536). *รายงานการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่องศูนย์บริการผู้สูงอายุ : ชุมชนควรมีส่วนร่วมอย่างไร ระหว่าง 1-2 ธันวาคม 2536 ณ โรงแรมรอยัลปริ้นเซส*. กรุงเทพฯ : หน่วยงานสาธารณสุข กรมฯ.
- ภุชญา บุญรอด. (2547). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การแพทย์, กระทรวงสาธารณสุข. *สรุปผลการปฏิบัติงาน*. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาสุขภาพและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2536
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2538). *ผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2525). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2527, มกราคม). *นันทนาการกับความต้องการของมนุษย์*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 10(1) : 80 - 81.
- _____. (2536). *สรุปผลการปฏิบัติงาน*. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาสุขภาพและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส; และ พัทธี ตันสิริ. (2533). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จารุวรรณ ศรีสว่าง. (2532). *กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- จำเรียง ภูมະสุวรรณ. (2532). *ความเป็นมาของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : อักษรไทย.
- ฉวีวรรณ แก้วพรหม. (2530). *ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ฉันทนา กาญจนพจน์. (2530). *ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงพร รัตนอมรชัย. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการรับรู้การควบคุมคุณภาพกับชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- ดวงฤดี ลาสุขะ. (2528). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุใน จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- ธรรมรัตน์ คชรัตน์. (2533). การศึกษาความสนใจและวิธีการในการรับข่าวสารของผู้สูงอายุ: ศึกษา เฉพาะกรณีในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี ชุณหสริ. (2536). ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทาง กายใน หญิง สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- บรรลุ ศิริพานิช ; และคณะ. (2531). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาว และ แข็งแรง กรุงเทพฯ : สามดีการพิมพ์,
- _____. (2533, มิถุนายน). "สุขภาพผู้สูงอายุ" คลินิก 6 : 435 - 436.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ประพิศ จันทร์พุกษา. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประสพ รัตนกร. (2525, ฉบับพิเศษ). สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. คู่ปริทัศน์.
- ปราโมทย์ วัังสะอาด. (2530). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล เมือง กาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พุดินันท์ เหลืองไพบูลย์. (2530). การจัดการบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษา เฉพาะกรณี การจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สส.ม กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พิสมัย พลายงาม. (2539). การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉิน. (2538). รูปแบบและวิธีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ. (เอกสาร ประกอบการประชุมเปิดชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ มศว.) กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เฟื่อง วิเชียรชม. (2532, มีนาคม). ชมรม สมาคม มูลนิธิ และสภาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย. (3) : 8-9
- มาลี รัชตะนาวัน ความต้องการในการรับบริการทางการศึกษาของโรงเรียนของผู้สูงอายุในสถาน สงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. ถ่ายเอกสาร.

- เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์. (2529). ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางกาย
จิตสังคม ความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขต
อำเภอเมืองสระบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนี้ เบญจฉนัง. (2537, มกราคม). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา นวลสุวรรณ. (2538). “แนวทางการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ,” ในเอกสารประกอบการบรรยาย
การเปิดชมรมผู้สูงอายุอาจารย์และข้าราชการ มศว. จัดที่คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). เทคนิคการจัดและประเมินผล. กรุงเทพฯ : เกษมศรี.
- วิฑูร แสงสิงแก้ว. (2533, ตุลาคม - ธันวาคม). “แผนการจัดการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ,” วารสาร
สุศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ. 16 (4) : 19 - 23.
- ศรีทัตติม พานิชพันธ์. (2532). บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ. เอกสารโรเนียว.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2528). บริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริลักษณ์ จันทรน้อย. (2529). ความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมใน
กิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532, เมษายน - มิถุนายน). บทบาทและรูปแบบสหวิทยาการปัจจุบันสู่
อนาคต. วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ. 15(2).
- _____. (2533, ตุลาคม - ธันวาคม). กิจกรรมนันทนาการสำหรับประชากรผู้สูงอายุ. วารสาร
สุศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ. 16(4) : 30 - 32.
- _____. (2535, มกราคม - มิถุนายน). นันทนาการ : พฤติกรรมกับความต้องการของบุคคล
และสังคม. วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ. 18(1-2) : 41-43.
- สมพงษ์ จันทพันธ์. (กันยายน, 2546). ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. ชีวิตอรุณ
มรดกของที่ฝากไว้. 42 - 53.
- _____. (2548). ทะเบียนสมาชิกผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล
สุราษฎร์ธานี
- สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง. (2536). ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุรกุล เจนอบรม. (2532, เมษายน - มิถุนายน). วิชาศึกษา. ลานข่อย วารสารวิชาการของศูนย์การ
ศึกษานอกโรงเรียน. ภาคกลาง. 7(3).

- _____. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาคนอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2535, มกราคม). การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุภายใต้กรอบของแผน 7. *วารสาร การศึกษานอกระบบ*. 6(17) : 25 - 29.
- สุรินทร์ มีลาภลัน. (2539). *ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2524). *หลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2533). *จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อัมพร เกลิมฉัตร. (2542). *การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษาจาก ข้าราชการครูบำนาญ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- Beal, Rayma Korbpartick. (1986). *The Effect of a Dance/Movement Activity Program on The Successful Adjustment to Aging in the Active/Independent older Adult*. Gerontology Dissertation, University of Cincinnati, 1985. In *Dissertation AbstractsInternational*, V.31274. pp. 46. n.p.
- Butler, F.R. (1987, August), *Minority Wellness Promotion : A Behavioral Self Management Approach*. *Journal of Gerontological Nursing*. 13 : 23-28.
- Cavan, R.S. ; et al. (1949). *Personal adjustment in old age*. Chicago: Science Research Associates.
- Chistopher, Elizabethn Ann. (1977, April). *A survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee*. *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341-A
- Ebersole, Priscilla; & Patricia Hess. (1982). *Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response*. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.
- Finigstein; Schier; & Buss. (1978, April), *An Investigation of Illicit, Prescription and over-the-counter Drug use in an Undergraduate Student population*. *DissertationAbstracts*. 38(10) : 5935-A.
- Gilson; & Coats. (1980). *The Nursing Process as Applied to the Life Changes of the Aged:The Aged Person and the Nursing Process*. Edith by Yurick: it al. 2nd ed. Connecticut: Appleton-Century-Crofts.

- Harris; et al. (1951). *Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response*.
Saint Louis: The C.V. Mosby Company.
- Hartly, Helene. (1951, April). Developing Personality Through Books. *English Journal*.
(40) : 198-204.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning
for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and
Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735-A.
- Kahn, Alfred. (1976). *Community Services for the Aged*. . pp. 316.
Temple university Press: Philadelphia.
- Kidd, J.R. (1973). *How Adults Learn*. New York: Association Pree
- Kuypers; & Bengtson. (1984). Russell A. Word. In *The Aging Experience : an Introduction
to Social Gerontology*. pp. 283-284. New York: Harper and Row Publishers, Inc.
- Markides, K.S and H.W. Martin. "Causal Model of Life Sasticfaction Among the Elderly,"
Journal of Gerontology. 34 : 86-93 ;1979
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Haper and Row.
- Monroe, A. (1952). Parental Deprivation in Depressive Patient. *British psychiatry*. 32(6) :
433-457.
- Newton, Kathleen; & Halen C. Anderson. (1966). *Geriatric Nursing*. Saint Louis: The C.V.
Mosby Company.
- Ogura, O.; & Y. Yamaguchi. (1988). A Longitudinal study of Dropout a Fitness club :A
case study a management perspective. *Abstracts New horizons of Human
Movement*. Tokyo :n.p.
- Robb, Susan S. (1984). *Theory in Aging and Theory-Related Issures : The Aged person
and the Nursing Process*. Edith by Yurick: et al. 2nd ed. Connecticut: Appleton-
Century-Crofts.
- Rusk, Haward. (1960, April). *Therapeutic Recreation*. 35-36.
- Ruth, Murray; & Judith Zenter. (1975). *Nursing assessment & Health promotion Through
The Life Span*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Selye, Hans. (1956). *The Stress of Life*. New York: Mcgraw-Hill.
- Spider, Barbara Elliott. "The Nursing Process as Applied to the Life Changes of the
Aged," *The Aged Person and the Nursing Proces*. Edith by Yurick et al. 2nd ed.,
Connecticut : Appleton – Century – Crofts, 1984

Stacey, C.; et al. (1985, June). Simple Cognitive and Behavioral Changes Resulting from Improved Physical Fitness in Persons over 50 years of Age. *Journal on Aging*. (4) : 67-74.

Taylor, cocelia Monat. (1982). *Essentials of Psychiatric Nursing*. Saint Louis: The C.V. Mosby Company.

Tinker,Anther *The Elderly in modern society*. New York : Longman, 1981.

Williamson, James; John Kimmairel; et al. (1931). *The Provision of Care for the Elderly*. London: Churchill Lemiagstone.

Yurick, Ann Gera: et al. (1984). *The Aged Person and the Nursing process*. 2 nd ed. Connecticut: Appleton-Century-Crofts.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

คำชี้แจง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมในด้านต่างๆ

ตอนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของท่าน

คำชี้แจง : ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

1. เพศ

[] ชาย

[] หญิง

2. ระดับการศึกษา

[] ต่ำกว่าปริญญาตรี

[] ปริญญาตรีขึ้นไป

3. สภาพการพักอาศัย

[] พักคนเดียว

[] พักกับครอบครัว

[] พักกับบุคคลอื่น

4. สถานภาพการสมรส

[] โสด

[] สมรส

[] หม้าย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุชมร
ผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือ ตามความต้องการมากที่สุดเพียง
คำตอบเดียว

1. ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ
ท่านต้องการกิจกรรมต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปาน กลาง	น้อย
1. การสนทนา เรื่องสุขภาพ			
2. การนวดเพื่อผ่อนคลาย			
3. การเดินเพื่อสุขภาพ			
4. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือกายภาพบำบัด			
5. เต้นแอโรบิค			
6. รำมวยจีน			
7. เปตอง			
8. ว่ายน้ำ			

2. ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข
 ท่านต้องการกิจกรรมต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ร่วมการแข่งขันกีฬา			
2. เยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมเพื่อสร้างอารมณ์สุข			
3. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีไทย			
4. ร่วมกิจกรรมการฟังและเล่นดนตรีสากล			
5. ร่วมการเต้นรำ			
6. ร่วมร้องเพลง			
7. ร่วมนั่งสมาธิ			
8. ร่วมฟังเทศก์			
9. ทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา			
10. ท่องเที่ยว ทะเล ภูเขา น้ำตก ชมโบราณสถาน			

3. ด้านกิจกรรมทางศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก
ทำนองต้องการกิจกรรมต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.ประดิษฐ์สิ่งของ			
2. จักสาน			
3. แกะสลักผลไม้			
4. สะสมสิ่งของ			
5. ปลูกพืช			
6. เลี้ยงสัตว์			
7. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ			

4. ด้านกิจกรรมส่งเสริม การอ่าน พุด เขียน
ท่านต้องการกิจกรรมต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. อ่านหนังสือ			
2. พุดและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม			
3. เขียนบทความ			
4. เล่านิทาน			
5. เขียนโคลง			

5. ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร
ท่านต้องการกิจกรรมต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. เป็นที่ปรึกษาชมรม สมาคม			
2. ช่วยเหลืองานภายในชมรม			
3. เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนในชมรม			
4. เป็นผู้ให้ความรู้แก่เยาวชน			
5. ร่วมบริจาคเพื่อการกุศล			

6. ด้านกิจกรรมศึกษาวัฒนธรรมและประเพณี
ทำนต้องการกิจกรรมต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

กิจกรรม	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคเหนือ			
2. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคอีสาน			
3. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคกลาง			
4. ร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมและประเพณีของชาวภาคใต้			
5. ร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ			
6. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย			
7. ร่วมกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรม			

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมในด้านต่างๆของผู้สูงอายุ
ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี กรุณาแสดงความคิดเห็นโดยอิสระ

3.1 ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านกิจกรรมทางศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

.....

.....

.....

.....

3.4 ด้านกิจกรรมส่งเสริม การอ่าน พูด เขียน

.....

.....

.....

.....

3.5 ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร

.....

.....

.....

.....

3.6 ด้านกิจกรรมศึกษาวัฒนธรรมประเพณี

.....

.....

.....

.....

3.7 ด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ นายจุมพล ลัมพาทวิวัฒน์
ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาสัตนการ
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสัตนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นายชัยโรจน์ สายพันธุ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสัตนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นางกนกวลี พึ่งโพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสัตนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ นายชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ชื่อ นางบงกช ทิพย์สุวรรณ
ตำแหน่ง รองประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย อภิวัฒน์ เลือปาน
วันเดือนปีเกิด	22 มิถุนายน 2525
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลวชิระ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	273 / 13 ซอยศรียาน 3 ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2536 ระดับประถมศึกษาประถมศึกษาปีที่ 6
จากโรงเรียนราชวินิต
- พ.ศ. 2539 ระดับประถมศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3
จากโรงเรียนราชวินิต มัธยม
- พ.ศ. 2542 ระดับประถมศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6
จากโรงเรียนราชวินิต มัธยม
- พ.ศ. 2547 ระดับประถมศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต (นันทนาการ)
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พ.ศ. 2549 ระดับประถมศึกษาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การจัดการนันทนาการ)
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ