

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว
ตุลาคม 2556

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว

ตุลาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว

ตุลาคม 2556

ศักดิ์ภัทร์ เกลิมพุดพิพงศ์. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. ปรินญาณิพนธ์ ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์, รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง 400 คนที่ตอบแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากประชากรผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนจากชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมีเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 8 สัปดาห์ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการขยายผลการใช้โปรแกรมได้จากชมรมผู้สูงอายุ 5 ชมรม (ชมรมผู้สูงอายุธนินทร ไทเทย์นอมรพันธ์ ร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง และยิ่งโอพาร) ชมรมละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แบบวัดผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้าง และคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า : - 1) ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากที่สุดสาม กิจกรรม ได้แก่ การเล่นและฟังดนตรี (34.50%) การทำบุญร่วมงานการกุศล (33.25%) และการจัดแสดงความยินดีครบรอบวันเกิด (32.25%) มากกว่าครึ่งหนึ่ง (51.50 %) ของผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง รองลงมาอยู่ในระดับสูง (31.50 %) และระดับต่ำ (17%) และ 2) ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 8 สัปดาห์ ของชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี พบว่า หลังการเข้าร่วมมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการนำโปรแกรมฯ ไปขยายผลกับผู้สูงอายุ 5 ชมรม พบว่าผู้สูงอายุทั้ง 5 ชมรมมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้คู่มือการใช้โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ(ค่าความเหมาะสม = 2.88) และประสิทธิผลสูง (ค่าIOC = 0.8 - 1.0) สามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุได้

DEVELOPING LEISURE PROGRAM FOR PROMOTING QUALITY OF LIFE
OF THE ELDERLY



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Sport, Leisure and Tourism
at Srinakharinwirot University
October 2013

Sakdipat Chalermputipong. (2013). *Developing Leisure Program for Promoting Quality of Life of the Elderly*. Dissertation, Ph.D. (Sport, Leisure and Tourism). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Dr.Mayuree Suphawibul, Assoc. Prof. Dr. Suvimol Tangsujapoj.

The purposes of this research were to study the need of leisure activities and quality of elderly life, as well as to study the effect of leisure participation on promoting the quality of elderly life. Four hundred respondents of the need assessment in leisure activity were selected by multi-stage sampling from the elderly population in Bangkok. Samples participated in leisure program were 30 elderly at Kaisangkumnerdmee Senior Club. Meanwhile samples attended the leisure program for extended studies were members of 5 senior clubs (Taninthron, Taitayin, Amornpun, Rlaumjaipattana Koropo-Klang and Yingolan), 30 elderly for each. The research instruments were the self-administered questionnaires to study the need of leisure activity and the quality of life, effects of leisure participation on promoting quality of life evaluation form, the leisure participation program which was assigned by the researcher, and the manual of using leisure participation program on promoting quality of elderly life. Data were analyzed using frequency, mean, percentile, standard deviation and t-test.

Findings were found that:-1) three priority activities that the elderly prefer to participate mostly were playing and listening to music (34.50%), making merit (33.25%), and taking part in the birthday party (32.25%). In terms of level of quality of life, slightly over a half (51.50%) were in the medium level, 31.50% in high level, and only 17% in low level; and 2) after the elderly of Kaisang kumnerdmee Senior Club attending the 8-week program, they had better quality of life than before attending at the statistical level of .05, furthermore all 5 senior clubs in extending participated in the leisure activities program had significant differences between pretest and posttest quality of life score at .05 level. In addition, the manual of using leisure participating program on promoting quality of elderly life has both efficient (appropriateness = 2.88) and effective (IOC = 0.8 - 1.0) characteristics to apply for the elderly.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ของ
ศักติภัทร์ เณลิมพุมพิพงศ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2556

คณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

.....ประธาน
(อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.เฉลิมเกียรติ เฟื่องแก้ว)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี จากความกรุณาของคณาจารย์ ในการให้คำแนะนำ และความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการ จนเสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช ประธานกรรมการสอบปากเปล่าและ อาจารย์ ดร.เฉลิมเกียรติ เฟื่องแก้ว กรรมการสอบเพิ่ม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ อาจารย์ ดร.อวยพร ตั้งธงชัย อาจารย์ ดร.นพดล จิรบุญดิลก อาจารย์เกื้อ แก้วเกตุ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ถนอมสุข ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนศิริ อาจารย์ ดร.บุญเลิศ อุทยานิก อาจารย์ ดร.นาทพี ผลใหญ่ อาจารย์หลักเพชร ดีรัมย์ และอาจารย์กัลป์พฤกษ์ พลศรี ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ในการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ ปิติปัญญา คณะผู้บริหารกองทุนพัฒนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีรเดช มาลีหอม(อดีตหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา) คณะผู้บริหารภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ ผู้ทรงคุณวุฒิสาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กรุณาสับสนุนทุนการศึกษา

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาเอกสาขาการจัดการนันทนาการ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ช่วยเหลือสนับสนุนในเรื่องการเรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุและผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล นิสิตปริญญาโทสาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รุ่นที่ 7 ที่ช่วยในการขยายผลงานวิจัย คุณชลิตา ชินพันธ์ (น้องโบว์) ที่ช่วยเหลือในการจัดทำเอกสาร และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจตลอดมา คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณพ่อ คุณแม่ (คุณพ่อพจน์ คุณแม่ภัทรี เฉลิมพุมพิพงศ์) ที่ให้การอบรมเลี้ยงดูสนับสนุน ให้ได้รับการศึกษา ให้ความรักความห่วงใย ช่วยเหลือทั้งกำลังทรัพย์ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความปรารถนาดีอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ศักติภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ตอนที่ 1 การใช้เวลาว่าง	9
ความหมายของการใช้เวลาว่าง	9
แนวคิดของการใช้เวลาว่าง	11
ปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง	13
อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง	18
ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง	21
รูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง	22
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง	25
การใช้เวลาว่างกับผู้สูงอายุ	29
บทบาทของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อผู้สูงอายุ	31
หลักการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ	38
โปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ	46
ชนิดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ	49
การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ	55
บทบาทของนักนันทนาการที่มีต่อการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ	77
ตอนที่ 2 ผู้สูงอายุ	79
ความหมายของผู้สูงอายุและการกำหนดความสูงอายุของบุคคล	79
ภาวะผู้สูงอายุ	81

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การเปลี่ยนแปลงและปัญหาในวัยสูงอายุ	83
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	86
ตอนที่ 3 คุณภาพชีวิต	94
ความหมายของคุณภาพชีวิต	94
แนวคิดการวัดคุณภาพชีวิต	96
องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	97
เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต	101
การส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	106
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	108
งานวิจัยในต่างประเทศ	108
งานวิจัยในประเทศ	113
3 วิธีดำเนินการวิจัย	116
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	117
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	118
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ	118
การเก็บรวบรวมข้อมูล	123
การวิเคราะห์ข้อมูล	125
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	126
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	126
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	126
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	166
สรุปผลการวิจัย	170
อภิปรายผลการวิจัย	178

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	184
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	185
บรรณานุกรม	186
ภาคผนวก	197
ภาคผนวก ก	198
ภาคผนวก ข	201
ภาคผนวก ค	208
ภาคผนวก ง	210
ภาคผนวก จ	213
ภาคผนวก ฉ	268
ประวัติย่อผู้วิจัย	271

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ระดับของงานกลุ่มกับผู้สูงอายุ	54
2 รูปแบบของแผนกิจกรรม	58
3 จำนวนร้อยละของระดับความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุใน ชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร	127
4 วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	130
5 อุปสรรคที่ทำให้ท่านไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและกิจกรรม นันทนาการได้	131
6 ผลการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	131
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิด มีทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ.....	132
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพชีวิตรายด้านกลุ่มทดลอง ชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมีทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	134
9 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตราย ข้อกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....	134
10 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตราย ด้าน กลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	136
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของชมรมผู้สูงอายุธนินทรทั้งก่อนและหลังการ เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	137
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของชมรมผู้สูงอายุธนินทรรายด้านทั้งก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	138
13 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตราย ข้อของชมรมผู้สูงอายุธนินทร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลา ว่าง	139
14 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต รายด้านของชมรมผู้สูงอายุธนินทร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้ เวลาว่าง	141

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรม ผู้สูงอายุไทเทย์นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อ คุณภาพชีวิต	142
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรม ผู้สูงอายุไทเทย์น รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	143
17 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตราย ข้อของชมรมผู้สูงอายุไทเทย์นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลา ว่าง	144
18 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตราย ด้านของชมรมผู้สูงอายุไทเทย์นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลา ว่าง	145
19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรม ผู้สูงอายุอมรพันธ์ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อ คุณภาพชีวิต	146
20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรม ผู้สูงอายุอมรพันธ์ รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	148
21 การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายข้อของ ชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง.....	148
22 การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรม ผู้สูงอายุอมรพันธ์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	150
23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรม ผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้ เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	150
24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรม ผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ ใช้เวลาว่าง	152

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
25 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิต ราย ชื่อของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่าง	153
26 การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตราย ด้านของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการใช้เวลาว่าง	154
27 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรม ผู้สูงอายุยิ่งโอพารทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อ คุณภาพชีวิต	155
28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรม ผู้สูงอายุยิ่งโอพาร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง.....	156
29 การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตราย ชื่อของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพารทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลา ว่าง	157
30 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตราย ด้านของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพารทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้ เวลาว่าง.....	159
31 การประเมินความเหมาะสมของกลุ่มโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน	163
32 ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC ของกลุ่มโปรแกรมการใช้เวลา ว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	164

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2 แนวคิดของ Nash ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	13
3 อุปสรรคในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของ Crawford, Jackson & Godbey	20
4 ทฤษฎีว่าด้วยประเภทของการใช้เวลาว่าง.....	26
5 ลักษณะของทฤษฎี Flow โดย Csikszentmihalyi	29
6 คุณค่าทางนันทนาการต่อผู้สูงอายุ	32
7 อะมีบา ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	35
8 อะมีบา ในช่วงวัยสูงอายุ	36
9 อะมีบา ในช่วงวัยสูงอายุที่ฟื้นฟูบทบาททางสังคมโดยผ่านกิจกรรมนันทนาการ...	37
10 หลักการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่คำนึงถึงข้อบัญญัติของสิทธิในการใช้เวลาว่าง ของผู้สูงอายุ.....	43
11 โปรแกรมการใช้เวลาว่าง กระบวนการวางแผนทางวัฒนธรรม	44
12 องค์ประกอบ สร้างโปรแกรมสุขภาพ	45
13 วงจรของกระบวนการนันทนาการบำบัด	62
14 กระบวนการกิจกรรมนันทนาการบำบัด AAPIE	63
15 องค์ประกอบของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง	64
16 ส่วนประกอบพื้นฐานของรูปแบบการจัดแนวคิดของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	66
17 การจัดลำดับที่หนึ่งแบบโต๊ะสี่เหลี่ยม	78
18 การจัดลำดับที่หนึ่งแบบวงกลม	79
19 กราฟแสดงข้อมูลสถิติประชากร เปรียบเทียบระหว่างปี 1960:1980:2000:2020...	84
20 แสดงพิสัยจากการมีสุขภาพที่ดีถึงขั้นการเสียชีวิต	86
21 ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์	94
22 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	100
23 ปัจจัยด้านบุคคล ด้านสิ่งแวดล้อม ความหมายของชีวิต คุณภาพชีวิตและผล สะท้อนกลับ.....	101
24 แบบจำลอง ทฤษฎีพื้นฐานกับคุณภาพชีวิต	104
25 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	117

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากการคาดการณ์ประชากรผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นผลมาจากการณรงค์เพิ่มอัตราการเกิด (Baby boomer) ในยุคหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เพื่อสร้างแรงงานคนให้กับภาคอุตสาหกรรมที่กำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อเวลาผ่านไปประชากรเหล่านี้ได้เปลี่ยนแปลงจากวัยทำงานเป็นวัยสูงอายุ ประกอบกับความก้าวหน้าทางการแพทย์และบริการด้านสาธารณสุขที่กระจายไปอย่างทั่วถึง จึงเป็นประเด็นที่สำคัญของสาเหตุการเพิ่มจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรในกลุ่มอายุอื่นๆ ซึ่งการลดลงของอัตราการเกิด การตาย การเจริญพันธุ์ลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้จำนวนและสัดส่วนของประชากรในวัยหนุ่มสาวและวัยเด็กลดลง ทำให้ขาดคนวัยหนุ่มสาวหรือคนรุ่นใหม่มาทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันอัตราการตายที่เป็นไปอย่างเชื่องช้าและลดลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปจึงมีผลทำให้ประชากรวัยสูงอายุมีสัดส่วนและมีอายุยืนยาวเพิ่มขึ้น (ศิริวรรณ ศิริบุญ. 2538: 37)

โดยโครงสร้างประชากรมีแนวโน้มประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ขณะที่การย้ายถิ่นของประชากรส่งผลให้ความเป็นเมืองสูงขึ้น ช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2568 โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีประชากรวัยสูงอายุมากที่สุดถึงเกือบ 1 ใน 3 ของประชากรสูงอายุทั่วประเทศ ขณะที่กรุงเทพมหานครจะมีการเพิ่มของประชากรวัยสูงอายุอย่างรวดเร็ว สำหรับโครงสร้างประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีสัดส่วนลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลมาจากภาวะเจริญพันธุ์ของสตรีไทยที่ลดลงต่ำ อยู่ที่ 1.6 ในปี 2551 ทำให้สัดส่วนประชากรวัยเด็ก: วัยแรงงาน: ผู้สูงอายุ ลดลงจากร้อยละ 20.5: 67.6: 11.9 ในปี 2553 เป็นร้อยละ 18.3: 66.9: 14.8 ในปี 2559 (ราชกิจจานุเบกษา. 2554)

การเพิ่มขึ้นของจำนวนและโครงสร้างของประชากรผู้สูงอายุ จึงเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญ ปัญหาหนึ่งที่ทุกคนควรตระหนักในอนาคต เพราะการมีอายุที่เพิ่มขึ้นเป็นกระบวนการที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของบุคคล ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เช่น สมรรถภาพทางกาย พลังความสามารถ และการจัดการตนเองในด้านต่างๆ ลดลง จึงเกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุจึงเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยของภาวะที่ต้องการพึ่งพิง และได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข

สภาพสังคมไทยในอดีตผู้สูงอายุมักจะอาศัยอยู่ร่วมกับบุตรหลานเป็นครอบครัวใหญ่ มีการช่วยเหลือเกื้อหนุนจากครอบครัวและชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ แต่ในสภาพสังคมปัจจุบัพบว่ามีบุตรหลานมีการแยกตัวออกมาเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเฉพาะ พ่อ แม่ ลูก อีกทั้งความจำเป็นในเรื่องการศึกษาและการประกอบอาชีพ คนในวัยทำงานจึงไม่สามารถเดินทางมาดูแลผู้สูงอายุบ่อยๆ ส่งผลให้

เกิดความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ขาดความเอาใจใส่ และขาดความเคารพต่อผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าเหงา (จิรศักดิ์ สุขวัฒนา. 2545: 87) นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักถูกลดบทบาททางสังคมลงเนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวสูญเสียบทบาทความเป็นผู้นำครอบครัว ทำให้มีการมองเห็นคุณค่าและความสำคัญในตัวเองน้อย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจำเป็นต้องให้การสนับสนุนและช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

องค์การสหประชาชาติตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยจัดให้มีการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (The World Assembly on Aging) เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม ถึง 6 สิงหาคม พ.ศ. 2525 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย มีวัตถุประสงค์ให้ประเทศสมาชิกได้ร่วมกันวางแผนปฏิบัติการระหว่างชาติว่าด้วยผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้หลักประกันสังคมในด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมแก่ผู้สูงอายุ (ไสว พรหมณี. 2538: 17) นอกจากนั้นการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุครั้งที่ 2 ณ กรุงมาดริด ประเทศสเปน พ.ศ. 2543 ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาวะทางจิตที่ดี และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมถึงการกระตุ้นให้ภาครัฐมีการกำหนดนโยบายในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุเตรียมพร้อมในการรับมือกับประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น และในส่วนของประเทศไทยมีการขานรับแผนปฏิบัติการดังกล่าว โดยรัฐบาลได้จัดสรรงบประมาณเพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดี มีความผาสุกในชีวิตตามความต้องการขั้นพื้นฐาน อีกทั้งยังมีการกำหนดนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไว้ในรัฐธรรมนูญปี 2540 (2540) มาตราที่ 80 กล่าวถึง รัฐต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และผู้ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้ ในส่วนภาครัฐบาลได้มีการจัดทำ ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559 (ราชกิจจานุเบกษา. 2554: 73-78) ที่มุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกวัฒนธรรมที่ดีงามและรู้คุณค่าความเป็นไทย มีโอกาสและสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเอง โดยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและความจำเป็นทางกายภาพให้เหมาะกับวัย และการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลายทั้งในด้านการจัดบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคมอย่างบูรณาการโดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งได้ระบุนโยบายของโครงการวิจัยกับกลุ่มเรื่องที่ควรวิจัยเร่งด่วนตามนโยบาย และยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ ในกลุ่มเรื่องที่ 11 ให้ความสำคัญกับสังคมผู้สูงอายุและความสอดคล้องของโครงการวิจัยกับนโยบายรัฐบาล โดยเน้นนโยบายสังคมและมุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรอย่างต่อเนื่อง และสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อเตรียมความพร้อมของคนและระบบให้สามารถปรับตัวพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ซึ่งปัญหาสำคัญที่ผู้สูงอายุมักประสบคือปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมถอย

ลง การมีโรคภัยไข้เจ็บ มยุรี ถนอมสุข (2549: 30-31) ได้กล่าวถึงลักษณะปัญหาของผู้สูงอายุในทางร่างกายและจิตใจว่า ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพไม่แข็งแรง มีอาการปวดเมื่อย วิงเวียน หน้ามืด ท้องผูก ความรู้สึกทางเพศลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ความอดทนในการทำงานลดน้อยลง ประสาทสัมผัส หู ตา มือและเท้าเสื่อมลงความอ่อนตัวทางร่างกายน้อยลง และมีความกระฉับกระเฉงหรือความคล่องตัวน้อยลง ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จะมีความเสื่อมถอยทางด้านจิตใจมากขึ้น มีความกระฉับกระเฉงน้อยลง สนใจในสิ่งแวดล้อมและโลกน้อยลง มีความยึดหยุ่นในทัศนคติน้อยลง เกิดความกังวล เบื่อหน่ายชีวิต เครียด แยกตนเองออกจากสังคม มีความรู้สึกที่ชีวิตไม่มีค่า เกิดการตำหนิตัวตนเอง อันเกิดจากปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งสุรินทร์ คำประดับเพชร (2547: 14-16) ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมที่เคยทำประโยชน์ให้กับตนเอง และสังคมอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัวยอมรับสภาพที่ต้องพึ่งผู้อื่นและลดความเป็นตัวของตัวเอง อีกทั้งความเป็นอิสระในทางเศรษฐกิจก็ลดน้อยลง เนื่องจากรายได้ลดลงจากการเกษียณอายุ การที่ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานหากบุตรหลานไม่เข้าใจไม่ได้ให้ความสำคัญไม่ให้ท่านเป็นผู้นำในบ้านบ้างหรือไม่ให้โอกาสท่านเป็นตัวของท่านเองแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็คือผู้สูงอายุจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยความสำคัญ บุตรหลานไม่ให้ความเคารพนับถือเกิดความรู้สึกน้อยใจ และเมื่อมีความรู้สึกเหล่านี้สะสมมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตของตนเองไม่มั่นคงจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ หงุดหงิด โกรธ รวมทั้งความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดน้อยลงไป

ปัญหาที่กล่าวมาล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คำว่าคุณภาพชีวิต (Quality of Life) หมายถึง ระดับชีวิตความเป็นอยู่ในสังคม และระดับความพึงพอใจที่สมาชิกในสังคมพึงมี (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547; อ้างอิงจาก UNESCO) จากแนวคิดในการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างมาตรฐานชีวิตในสังคมและระดับความฉลาดในการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงความรู้สึกของคนในการใช้ชีวิตจากปัจจัย 4 อย่าง คือ มีความสุข ไม่มีความสุข พึงพอใจ และไม่พึงพอใจ ทั้งนี้การพัฒนาคุณภาพชีวิตประกอบด้วย องค์ประกอบที่จำเป็นกับองค์ประกอบภายนอกที่ใช้เวลาวางเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2547; อ้างอิงจาก Michael. 1998; Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ลักษณะทางสังคม 2. ลักษณะทางอารมณ์ 3. ลักษณะทางร่างกาย และ 4. ลักษณะทางด้านวัตถุ นอกจากนี้ สุมาลี สังข์สี. (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงผสมผสานระหว่างการวิจัยกับการพัฒนา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผู้สูงอายุ จำนวน 50 คน เป็นชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 55-70 ปี และอาศัยอยู่ในจังหวัดต่าง ๆ ที่ได้มาจากการคัดเลือกภาคละ 2 จังหวัด รวม 8 จังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 500 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 90 ยังร่วมกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมในชุมชน งานบุญ งานเทศกาล ผู้สูงอายุ ร้อยละ 43 ไม่ได้เป็นสมาชิกของชมรมใดเลย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนันทนาการ แต่ไม่ทราบว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นความจำเป็นว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุควรทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนในยามว่างบ้าง กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบคือ การพบปะพูดคุยกับลูกหลาน ญาติ เพื่อน รองลงมาคือ ดูโทรทัศน์

ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้ ปัญหาที่พบในการทำกิจกรรมนันทนาการคือ ไม่มีเวลา สุขภาพ ไม่อานวย ไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีทุนทรัพย์ ประเภทความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุ ต้องการคือ ข้อควรระวังเกี่ยวกับสุขภาพในการทำกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมนันทนาการที่ เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องการให้บุตรหลานหรือคนในครอบครัวพาไปร่วมกิจกรรม นันทนาการบ้าง หาหนังสือที่เกี่ยวข้องมาให้บ้าง ต้องการให้ชุมชนจัดสถานที่สำหรับกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุ ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอในชุมชน ต้องการ ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ โดยนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มี เป้าหมายชัดเจน เป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายของการใช้เวลาว่าง

เวลาว่าง (Leisure) หมายถึง เวลาว่างจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่นๆ ว่างจากการทำงาน ประจำ เวลานอน หรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน (Kraus. 1971: 253) ที่ปรึกษานิตยสาร Leisure Today ได้ให้คำจำกัดความของเวลาว่างว่า “เวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่นอกเหนือจากการ ทำงานเสร็จสิ้นแล้ว และเป็นการช่วยเติมเต็มชีวิตของเขาให้สมบูรณ์” ซึ่งชั่วโมงของเวลาว่างเป็น ช่วงเวลาที่อิสระสามารถเพิ่มคุณค่าของมนุษย์และเป็นผลผลิตของมวลสมาชิกในสังคม (Editorial Advisory Board. 1972: 15) โดยกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนที่แทรกอยู่กับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิด จนกระทั่งสิ้นชีวิต และจากคำกล่าวที่ว่า “การใช้เวลาว่างไม่ได้เป็นหนทางในการรักษาสุขภาพ ทั้งหมด แต่บุคคลที่รู้จักใช้เวลาว่างก็จะมีสุขภาพที่ดี” (Roberts. 2001: 12) รวมไปถึงการใช้เวลา ว่างยังเป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Wrisberg. 1996: 393-394)

โปรแกรมการใช้เวลาว่างจึงมีบทบาทสำคัญในการสอดแทรกช่วยเหลือสนับสนุนประชากร วัยสูงอายุ ที่มีปัญหาต่างๆ ในครัวเรือน ชุมชนผู้สูงอายุ และองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ปัญหา จำนวนผู้สูงอายุที่กำลังเพิ่มมากขึ้น และภายในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หากทุกภาคส่วนมีการเตรียมการเป็นอย่างดี ประเทศไทยจะมีสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ การใช้เวลาว่าง เป็นอีกวิธีการหนึ่ง ที่เป็นหนทางไปสู่ความสุข และคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนั้น การใช้เวลาว่างได้ ผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตซึ่งบางคนยากที่จะแยกออกจากวิถีชีวิต

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จึงมุ่งพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ โปรแกรมการใช้เวลาว่างนี้สามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุได้ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคมและด้านวัตถุ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งผลการวิจัยจักเป็นประโยชน์สำหรับการ วางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นสื่อต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ

ความสำคัญของงานวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลมาใช้ทั้งภาครัฐและเอกชนรวมถึงชมรมผู้สูงอายุ นำไปประกอบการพิจารณาในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมในแต่ละท้องถิ่น และเป็นการส่งเสริมสนับสนุนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น รวมถึงเป็นความต้องการของชาติ ในการพัฒนาคุณภาพของคนทุกช่วงวัยโดยใช้สื่อนวัตกรรมใหม่ๆ อีกประการหนึ่งประชากรวัยผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในอนาคตอันใกล้ การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ทรงคุณค่านี้ คือ ประชากรวัยสูงอายุ ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีการสั่งสมความรู้และมวลประสบการณ์มาอย่างยาวนาน จะเป็นขุมพลังหลักในการพัฒนาประเทศชาติและเป็นทรัพยากรอันทรงคุณค่าของชาติ เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตสืบไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 80 ปี ที่สังกัดในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 32,405 คน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2555)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถาม ในการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ที่มีอายุ 60 - 80 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้จากการแบ่งตามเขตปกครองของกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 6 กลุ่มการปกครองตามแบบการบริหารและการปกครองของกรุงเทพมหานคร ได้แก่ กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์ กลุ่มเขตบวรพา กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้ กลุ่มเขตเจ้าพระยา และกลุ่มเขตศรีนครินทร์ ต่อมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota-Sampling) โดยการจับฉลากกลุ่มละ 1 เขตตัวอย่างได้ 6 เขต ประกอบด้วยเขตปทุมวัน เขตบางเขน เขตบางพลัด เขตบางแค เขตดินแดง และเขตมีนบุรี ผู้วิจัยได้เลือกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในแต่ละเขตที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการทดลองโปรแกรม 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี

1.2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนา จำนวน 150 คน จาก 5 ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมละ 30 คน ของชมรมผู้สูงอายุธนินทร ชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น ชมรมผู้สูงอายุอมรินทร์ ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง และชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพาร

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2.1.1 ตัวแปร คือ

- ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
- ระดับคุณภาพชีวิต

2.2 ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2.2.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2.2.2 ตัวแปรตาม คือ ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้สูงอายุ ชาย หญิง ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี โดยจะต้องเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

2. “ชมรมผู้สูงอายุ” หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่มีจำนวน 30 คนขึ้นไป รวมตัวกันโดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกันในการพัฒนาตนเองเพื่อการส่งเสริมทางด้านสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ และเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้และมวลประสบการณ์

3. “การพัฒนา” หมายถึง การสร้างรูปแบบ วิธีการใหม่ๆ ตามจุดประสงค์ของการวิจัยและพัฒนา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง การสร้างวิธีการและขั้นตอนของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการทางวิธีวิจัย

4. “โปรแกรมการใช้เวลาว่าง” หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยออกแบบให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตใช้ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์

5. “คุณภาพชีวิต” หมายถึง การรู้สึก การรับรู้ของมนุษย์กับปัจจัยต่างๆ ที่ดำรงอยู่ โดยการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งองค์ประกอบเกี่ยวกับคุณภาพเป็น 4 ด้าน ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านวัตถุ (Sivan; & Ruskin. 2000: 6)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยสามารถสรุปเป็นมโนทัศน์สำคัญที่สนใจศึกษาได้ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ได้ศึกษาจากหลักการ AAPIE ของสุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2555) และหลักการ Six Elements of Situated Activity System ของ Rossman; & Schlatter (2011)
2. การพัฒนาแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากองค์ประกอบคุณภาพชีวิตของ Sivan; & Ruskin (2000) และ WHOQOL-BREF-Thai ของกรมสุขภาพจิต (2547)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักการ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงทบทวนงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ มีหัวข้อต่างๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 การใช้เวลาว่าง

- 1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง
- 1.2 แนวคิดของการใช้เวลาว่าง
- 1.3 ปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
- 1.4 อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
- 1.5 ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง
- 1.6 รูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
- 1.7 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง
- 1.8 การใช้เวลาว่างกับผู้สูงอายุ
- 1.9 บทบาทของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อผู้สูงอายุ
- 1.10 หลักการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ
- 1.11 โปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ
- 1.12 ชนิดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ
- 1.13 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ
- 1.14 บทบาทของนักนันทนาการในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ผู้สูงอายุ

- 2.1 ความหมายของผู้สูงอายุและการกำหนดความสูงอายุของบุคคล
- 2.2 ภาวะผู้สูงอายุ
- 2.3 การเปลี่ยนแปลงและปัญหาในวัยสูงอายุ
- 2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 คุณภาพชีวิต

- 3.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต
- 3.2 แนวคิดการวัดคุณภาพชีวิต
- 3.3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
- 3.4 เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต
- 3.5 การส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยภายในประเทศ

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ตอนที่ 1 การใช้เวลาว่าง

1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่าง (Leisure) เป็นศาสตร์ความรู้ที่มีการผสมผสานความรู้ระหว่าง สังคมวิทยา จิตวิทยาและปรัชญา โดยการใช้เวลาว่างมีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตั้งแต่เกิดถึงตาย เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ อีสรมาจากแรงจูงใจภายในจิตใจ เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เกิดความเพลิดเพลิน สุขกาย สุขใจ โดยมีผู้เชี่ยวชาญได้เสนอความหมายของการใช้เวลาว่าง ดังนี้

กอดเบย์ และพาคเกอร์ (Godbey; & Parker. 1973: 180-181) ได้ให้ความหมายและคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง ว่าเวลาว่างเป็นสิ่งสำคัญที่แต่ละบุคคลจะใช้เวลาว่างเพื่อตนเอง หลังจากการทำงานประจำและการทำกิจกรรมที่ถูกบังคับต่างๆ นอกจากนั้นการใช้เวลาว่างยังเป็นการต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์และการที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ศิลปะ วิทยาศาสตร์และธรรมชาติต่างๆ ส่งผลให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด มีโอกาสที่จะแสดงความสามารถพิเศษและมีอิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคม และการใช้เวลาว่างเป็นการแสดงถึงเวลาอิสระของคนหลังจากการกระทำสิ่งที่จำเป็นและหลังจากเวลาทำงานเสร็จสิ้นลง (Dumazedier. 1974: 37) ได้เสนอ 4 คำจำกัดความพื้นฐานของเวลาว่างในสังคมร่วมสมัย ดังนี้

1. เวลาว่างเป็นรูปแบบของพฤติกรรม เวลาว่างจะอยู่ในทุกๆ กิจกรรม เช่น การทำงาน การเรียน การเล่น โดยทุกๆ กิจกรรมก็จะนำไปสู่การมีเวลาว่าง
 2. เวลาว่างจะมีความสัมพันธ์กับงานเป็นพันธะทางสังคม ความรับผิดชอบต่อครอบครัว
 3. เวลาว่างเป็นสิทธิของบุคคล เป็นหน้าที่ของความต้อกรกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ องค์การที่จะจัดให้กับบุคคล
 4. เวลาอิสระที่บุคคลจะเลือกกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน
- ถ้ากล่าวถึงกิจกรรมทางสังคมก็ต้องให้บุคคลมีการเข้าร่วมอย่างเหมาะสม เป็นการช่วยเติมเต็มให้กับชีวิต แนวคิดนี้ไม่ได้เป็นการตัดสินใจด้วยตนเอง แต่เป็นผลิตผลทางด้านเศรษฐกิจและการพัฒนาทางสังคม

ชีเวอร์ (Shivers. 1981: 3) ได้ให้ความหมายของการใช้เวลาว่างว่า การใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมก่อนที่มีการพัฒนาและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมนุษย์ เมื่อผู้คนมีการเรียนรู้ที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เป็นการบูรณาการวัฒนธรรมของมนุษย์ตั้งแต่สมองของมนุษย์ที่สามารถรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างการอยู่รอดและการพัฒนาโดยปราศจากการบังคับ

ในปี 1987 องค์การสหประชาชาติได้ประกาศว่า “การใช้เวลาว่างเป็นความต้องการพื้นฐานเบื้องต้นของมนุษย์และสามารถช่วยให้เกิดความแข็งแรงทางด้านจิตใจและเพิ่มความสดชื่น” (Perez. 1987: 3)

เวลาว่าง เป็นความเชื่อถึงความอิสระ มาจากภาษาละติน คือ *licere* จากภาษาฝรั่งเศส คือ *loisir* จากภาษากรีก คือ *scole* หรือ *skole* และภาษาอังกฤษ คือ *school* โดยมีความหมายโดยรวมว่าเป็นเวลาที่อิสระและในปัจจุบันนี้ เวลาว่างมีความหมาย 5 ประการ (Edginton; et al. 1992: 4-5) ดังนี้

1. เวลาที่อิสระ (Free Time) ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจการดำรงชีวิตอยู่
2. กิจกรรม (Activity) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
3. ระดับของจิตใจ (Stage of Mind) เวลาว่างเป็นรูปแบบของพฤติกรรมและทัศนคติ โดยเน้นไปที่ระดับและสภาวะของจิตใจ
4. สัญลักษณ์ของชนชั้นทางสังคม (Symbol of Social Class) เป็นพฤติกรรมและการเลือกบริโภคสินค้าและบริการ
5. การมีส่วนร่วม เป็นการผสมผสานเวลาว่างของแต่ละบุคคลที่เน้นการเข้าร่วม ได้รับความอิสระจากความสัมพันธ์ในกิจกรรมและหลักของเวลาว่าง

ซิงเกอร์ (Singers. 1996: 248) กล่าวถึงการใช้เวลาว่างว่าเป็นการกระทำที่ขึ้นอยู่กับตัวเอง ความเข้าใจและสภาพแวดล้อม การใช้เวลาว่างไม่ใช่การกระทำและประสบการณ์แบบเฉพาะตัว แต่หมายถึงการมีส่วนร่วมทางสังคม การพัฒนาชุมชน การมีมนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะการใช้เวลาว่างสามารถใช้ได้ทั้งที่บ้านและร่วมกับผู้อื่น การใช้เวลาว่างจึงมีความหมายรวมถึงตัวเองและส่งผลถึงสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง

เวลาว่าง (Leisure) มาจากภาษาละตินคือ *Licere* ซึ่งแปลว่า การได้รับอนุญาต อิสระจากการทำงานหรือหน้าที่นอกเหนือจากงานประจำที่จะกระทำตามใจปรารถนา (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542: 30) เวลาว่างมีความหมายดังนี้คือ

1. เวลาที่ไม่ได้ทำงาน
2. หน้าที่ของสังคมชนชั้น
3. กิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง
4. เวลาอิสระ
5. วิถีชีวิตหรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จ
6. สัดส่วนเวลาของบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในเวลาทำงาน
7. การเลือกอย่างอิสระ ไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ก็ตาม เพื่อที่จะส่งเสริมความต้องการของบุคคล เพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มความพึงพอใจ ช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

เคราส์ (Kraus. 2001: 32-37) กล่าวถึง เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของเวลาที่บุคคลพึงมีที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานหรือมีการบังคับจากสภาพการยังชีพ หรือการดูแลตัวเอง เวลาว่างเป็นความอิสระและเป็นทางเลือกที่หลากหลาย แต่ผลสะท้อนกลับที่บุคคล การปรุงแต่งในตัวบุคคล ทำให้รู้สึก ผ่อนคลายและรู้สึกเพลิดเพลิน ความหมายของเวลาว่างสามารถแบ่งได้เป็น 6 มุมมองดังนี้

1. เป็นสัญลักษณ์ของชนชั้นทางสังคม
2. เวลาที่ไม่มีการบีบบังคับ เป็นเวลาที่อิสระจากการทำงาน
3. เป็นกิจกรรม
4. เป็นระดับขั้นของเป้าหมายไปสู่อิสรภาพ
5. มีความชัดเจนทางด้านจิตใจ
6. มีความสัมพันธ์กับงาน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีดังนี้

6.1 ทฤษฎีชดเชยของเวลาว่าง (Compensatory Theory of Leisure) คือ ลักษณะงานจะมีความตรงกันข้ามกับกิจกรรมการใช้เวลาว่าง พวกที่ใช้สมองในการทำงานจะสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกิจกรรมกลางแจ้ง ส่วนพวกที่ใช้แรงงานในการทำงานจะสนใจประกอบกิจกรรมที่มีการพักผ่อน สังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน เล่นเกม

6.2 ทฤษฎีสอดคล้องของเวลาว่าง (Spillover Theory of Leisure) คือ รูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างจะมีความสอดคล้องกับลักษณะงานที่ทำ เช่น ครูสอนกีฬาจะใช้เวลาว่างในการทบทวนทักษะกีฬา เล่นกีฬา ช่างซ่อมรถจะใช้เวลาว่างในการดูแลตกแต่งรถยนต์ส่วนตัว

จากการศึกษาความหมายของการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยได้เสนอความหมายของ เวลาว่างว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งการใช้เวลาว่างจะเปลี่ยนไปตามบริบทของสังคม เพศ ช่วงอายุ การศึกษา สถานภาพ ระดับรายได้ และปัจจัยอื่นๆ เป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา เวลาว่างจะอยู่นอกเหนือจากเวลาทำงาน เวลานอนและกิจวัตรประจำวันต่างๆ เป็นเวลาที่มนุษย์ทุกคนมีอิสระในการเลือกที่จะทำตามความสมัครใจ เป็นไปในทางสร้างสรรค์ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม ที่สำคัญการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการใช้ชีวิต

1.2 แนวคิดของการใช้เวลาว่าง

แสตนด์เลย์ และมิลเลอร์ (Standley; & Miller. 1973: 110) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในความต้องการของร่างกาย การใช้เวลาว่างอย่างอิสระและมีความคิดสร้างสรรค์ โดยสามารถแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ การบันเทิง การพักผ่อนและการพัฒนาตนเองหรือการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์

คาแพลน (Kaplan. 1975: 19) ได้เน้นแนวคิดการใช้เวลาว่างที่เกี่ยวกับประเพณีหรือเรียกว่ามนุษยนิยม (Humanistic) เวลาว่างจะจบในตัวของมันเอง เป็นลำดับขั้นของชีวิตการเป็นอยู่ในปัจจุบันของมนุษย์ รูปแบบวิธีการรักษาเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งของการบำบัดรักษา เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาชีวิต และแนวคิดที่เหมาะสมของเวลาว่างจากคุณค่าทางสังคมและรูปแบบของพฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับศาสนา การศึกษาและนโยบายทางการเมือง แนวคิดเกี่ยวกับสังคมศาสตร์ให้องค์ประกอบคำจำกัดความของเวลาว่างว่า เป็นการต่อต้านกับงานและกิจกรรมอาสาสมัคร

เวลาว่าง คือ จุดมุ่งหมายของชีวิตและการใช้เวลาว่างก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่ใช่การแสดงออกแต่เป็นการสร้างสรรค์ของบุคคล ไม่ใช่นักที่ที่มีเวลาว่าง เวลาว่างขึ้นอยู่กับภาระทำและสิ่งแวดล้อมซึ่งมีการสร้างสรรค์ที่เป็นไปได้และเป็นอิสระจากแบบแผนของมนุษย์ เวลาว่างอาจจะมีเนื้อหาในการสร้างสรรค์การกระทำที่ไม่มีการแบ่งแยก แต่ที่เป็นไปได้คือ เวลาว่างไม่มีที่สิ้นสุดและเป็นกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เวลาว่างเป็นช่วงเวลาสำคัญของการกระทำที่อิสระ การกระทำคือการใช้เวลาว่างที่มีความอิสระและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ท้ายที่สุด เวลาว่างจะขึ้นอยู่กับดำรงอยู่และสังคม เป็นการสร้างสรรค์สังคมจากวัฒนธรรมดั้งเดิมไปสู่วัฒนธรรมที่ได้รับการสร้างสรรค์แล้ว การสร้างสรรค์ที่เหมาะสมจะขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและสภาพสังคมของวัฒนธรรมนั้นๆ และได้จำกัดความเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างว่ามี 3 ตัวแปรที่สำคัญคือ ลักษณะ (Styles) การดำเนินชีวิต (Life Course) และเอกลักษณ์ของแต่ละคน (Individual Identity) ซึ่งทั้ง 3 ปัจจัยนี้ส่งผลถึงรูปแบบการใช้เวลาว่างที่ต่างกันในแต่ละบุคคล (Kelly. 1987: 209)

นักปรัชญาหลายท่านที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างได้อธิบายลักษณะเฉพาะของเวลาว่างว่าเป็น เวลา กิจกรรม และสภาวะทางจิตใจ รวมถึงคำจำกัดความของเวลาว่างในอุดมคติ คือ

1. บุคคลมีความอิสระในการจะเลือก หรือทำอะไร
2. มีความอิสระในการออกไปสู่สิ่งใด
3. อิสระจากภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ (งาน ครอบครัว โรงเรียน และการดูแลตนเอง)

ความอิสระของการใช้เวลาว่าง เป็นสิ่งที่แตกต่างจากการทำงาน ภาระหน้าที่ ขึ้นอยู่กับอุดมคติในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างสร้างความรู้สึกพึงพอใจ เพลิดเพลิน สุข สนุกสนาน เป็นการเติมเต็ม การริเริ่มสร้างสรรค์ และความตระหนักรู้ในตนเอง สัมผัสความอิสระกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจ ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับรางวัล เช่น การได้รับเงิน และจะส่งผลให้เกิด ความพึงพอใจ และการมีสัจการแห่งตน ทั้งหมดนี้คือส่วนประกอบของการใช้เวลาว่าง (Kelly. 1996; Murphy. 1975; & Neulinger. 1974)

แบมเมล และแบมเมล (Bammel; & Bammel. 1996: 198-200) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญของแนวคิดการใช้เวลาว่างดังต่อไปนี้

1. เวลาที่เหลือ (Residual) คือ เวลาว่างที่เป็นเวลาที่เหลือจากการทำงานหรือเสร็จจากภารกิจแล้ว มาใช้เวลาว่างทำในสิ่งที่ชอบและสมัครใจ
2. สภาวะที่ดำรงอยู่ (State of Being) การใช้เวลาตามวิถีชีวิตที่ดำรงอยู่ ซึ่งเวลาว่างของแต่ละคนอาจไม่ตรงกันขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละคนและเงื่อนไขทางจิตใจ
3. การใช้เวลาว่าง (Leisure Does) คือ วิถีทางที่กระทำเป็นรูปแบบของแต่ละบุคคลที่จะตัดสินใจในการใช้เวลาว่าง เวลาว่างคือจุดสำคัญในชีวิต เป็นจุดมุ่งหมายของการทำงาน ที่สำคัญจะช่วยให้ผ่อนคลายในขณะที่มีความล้ามากเกิดขึ้นในชีวิต ในโลกของการทำงานเวลาว่างคือ โอกาสและผลผลิตที่จะได้รับ เนื่องจากคนเราทุกคนทำงานเพื่อที่จะแสวงหาโอกาสและผลตอบแทนเพื่อใช้เวลาว่างในรูปแบบเฉพาะของบุคคล

วิสเบิร์ก (Wrisberg. 1996: 393-394) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างว่าเป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Quality of Life) การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ไบร์บิล และมอบเลย์ (Brightbill; & Mobley. 1997: 7) ซึ่งให้เห็นว่าเวลาว่างนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับโลก เป็นการแสดงในความเป็นตัวตน เป็นการแสดงออกทางด้านสติปัญญา ร่างกาย การพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ เป็นความสวยงามในรูปแบบที่ไม่มีที่สิ้นสุด การใช้เวลาว่างไม่มีการบังคับ เป็นรูปแบบที่อิสระ เพิ่มประสบการณ์ที่หลากหลายโดยเน้นที่การพัฒนาตน จากแนวคิดของ Nash ได้เสนอแนวคิดในการใช้เวลาว่างจากกิจกรรมที่มีความเฉพาะ โดยมีลำดับขั้นของการเข้าร่วมและความก้าวหน้าในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (ดูรูปภาพประกอบ 2)



ภาพประกอบ 2 แนวคิดของ Nash ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Cordes; & Ibrahim. (1999). *Applications in Recreation and Leisure for Today and the Future*. p. 5.

1.3 ปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่าง เป็นศาสตร์ที่มีความสลับซับซ้อนมีการผสมผสานแนวคิดและอิทธิพลปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างล้วนมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ ทั้งนี้มีผู้เชี่ยวชาญทางการใช้เวลาว่างเสนอปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างดังนี้

ชับบ์ และชับบ์ (Chubb; & Chubb. 1981: 85-283) ได้เสนอปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างโดยแบ่งเป็น 3 ปัจจัยดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ

1.1 ระดับการพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน เน้นการผลิตสินค้าและบริการให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของชุมชน มีการสร้างงานให้กับคนในชุมชน ก่อให้เกิดรายได้ ส่งผลให้นำรายได้มาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ รวมไปถึงการให้บริการด้านสุขภาพ การเพิ่มรายได้ของคนในชุมชน การแผ่ขยายทางการศึกษา การพัฒนาอุตสาหกรรมและธุรกิจต่างๆ การพัฒนาระบบการสื่อสาร การปรับปรุงด้านการขนส่งและนโยบายทางการเมือง

1.2 รูปแบบการว่างงาน การลดลงของเวลาทำงานจากอดีตจนถึงปัจจุบันมีอัตราที่ลดลง ส่งผลถึงการมีเวลาว่างที่เพิ่มขึ้น ในยุคปัจจุบันลูกจ้างก็จะมีโอกาสในการได้มีวันหยุดพักผ่อนตามเทศกาลมากขึ้น รูปแบบของงานก็จะส่งผลถึงรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เช่น คนทำงานเป็นทีมก็จะชอบเล่นกีฬาเป็นทีมและตำแหน่งหน้าที่ของการทำงานก็จะส่งผลถึงการเลือกใช้เวลาว่างรวมถึงรายได้และผลกำไรจากธุรกิจก็จะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

1.3 การกระตุ้นและข้อบังคับของรัฐบาล ในการเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมจากเงินรายได้ในประเทศที่พัฒนาแล้วก็จะมีการเก็บภาษีในอัตราก้าวหน้า เพื่อเอาเงินภาษีมาจัดสวัสดิการให้กับประชาชนในประเทศ ส่งผลให้คนมีโอกาสในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ส่วนประเทศที่ยังไม่พัฒนาหรือกำลังพัฒนายังจะมีโอกาสในการเข้าร่วมที่น้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัตราการเก็บภาษี รวมไปถึงการดูแลสุขภาพสาธารณะ โครงการนันทนาการ การจัดทำฟิสิทเธอร่าپی สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬา ศูนย์วัฒนธรรม ระบบการออกอากาศ (รายการวิทยุ-โทรทัศน์) สิ่งอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว การมีองค์กรทางการศึกษา การดูแลถนนหนทาง ฯลฯ

1.4 ปัจจัยด้านประชากร การรวมกลุ่มของประชากรหลายอาชีพเพื่อไปเที่ยวตามเมืองใหญ่ จึงสมควรให้มีการกระจายคนให้ไปตามเมืองเล็กๆ เพื่อเป็นการกระจายรายได้ไปตามเมืองเล็กๆ รวมถึงลดความหนาแน่นของประชากรในเมืองใหญ่ โดยการสำรวจข้อมูลสถิติประชากร การกระจายตัวของประชากรขึ้นอยู่กับสภาพสังคม สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ อัตราการเพิ่มของประชากร การย้ายเข้าเมืองที่มีมากขึ้นของคนชนบทเพื่อต้องการประกอบอาชีพ ส่งผลให้ในตัวเมืองใหญ่ๆมีความหนาแน่นของประชากร

2. ปัจจัยทางด้านบุคคล

2.1 การรับรู้และทัศนคติของแต่ละบุคคลในการเลือกและตัดสินใจที่จะเข้าร่วม

2.2 ความรู้และทักษะพื้นฐานด้านการศึกษาก่อให้เกิดโอกาสในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

2.3 เพศ ลักษณะที่แตกต่างของโครงสร้างทางร่างกาย อุปนิสัย ส่งผลถึงรูปแบบกิจกรรมในการเข้าร่วม

2.4 อายุและวงจรชีวิต ระดับพัฒนาการด้านร่างกาย สมรรถนะ ความรู้สึกรู้สีก่อน การปรับตัวทางสังคม ส่งผลต่อการเข้าร่วม

2.5 บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

2.6 วัฒนธรรม ศาสนา

2.7 การเลียนแบบพฤติกรรมของค่านิยมทางตะวันตก

2.8 เป้าหมายและรูปแบบการดำเนินชีวิต

2.9 ระดับของความพิการและอาการเจ็บป่วยที่แตกต่างกันส่งผลถึงกิจกรรมที่จะเข้าร่วม

3. ปัจจัยทางด้านสังคมและการเข้าถึงแหล่งนันทนาการ

3.1 ศาสนา การเมือง ส่งผลถึงพฤติกรรมการเข้าร่วมทางนันทนาการของด้านร่างกาย รวมถึงครอบครัว

3.2 ประเพณี วิถีชีวิต รวมถึงลักษณะนิสัย จะส่งผลถึงการมีส่วนร่วมทางกิจกรรมนันทนาการ

3.3 ปัญหาต่างๆในสังคม อาชญากรรม ข้อขัดแย้งทางสังคม ส่งผลทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมได้

3.4 ทรัพยากรในแหล่งนันทนาการส่งผลถึงการเข้าร่วมของคน รวมถึงเทคโนโลยีที่จะเอื้ออำนวยความสะดวกและสร้างโอกาสในการเข้าร่วมของประชาชน

3.5 นโยบายของรัฐบาล หน่วยงาน การจัดการทรัพยากรในท้องถิ่น

3.6 การเดินทางเพื่อเข้าถึงแหล่งนันทนาการ ยานพาหนะ รวมถึงถนนหนทาง

รัสเซลล์ (Russell. 1996: 74) กล่าวถึงสถานภาพของแต่ละคนที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยที่มีต่อการเลือกกิจกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. ระดับรายได้ (Income) การที่คนเราจะเลือกกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นสิ่งที่จำเป็นจะต้องพิจารณาถึงโอกาสที่จะเข้าถึงในกิจกรรมนั้นก็คือ ระดับรายได้ของตนเอง เนื่องจากระดับรายได้มีผลต่อชนิดของการเข้าร่วม เพราะกิจกรรมบางอย่างมีค่าใช้จ่ายที่สูง เช่น การท่องเที่ยว การเดินทาง ระดับรายได้จะมีความสัมพันธ์กับอาชีพที่เราทำเพราะอาชีพของคนเราจะแตกต่างกันและระดับรายได้ก็จะแตกต่างกัน ส่งผลให้กลุ่มคนที่มีรายได้ต่ำจะต้องเลือกกิจกรรมที่มีรูปแบบเหมาะสมกับสถานภาพของตนเอง

2. อาชีพ (Occupation) ระดับอาชีพเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เราสามารถเลือกกิจกรรมที่เข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ซึ่งในองค์ประกอบของหน้าที่การทำงานจะส่งผลไปถึงการเลือกกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับอาชีพ ซึ่งกล่าวถึง คนที่มีหน้าที่การทำงานในระดับสูงจะมีรายได้สูง เมื่ออาชีพกับรายได้สัมพันธ์กันก็จะทำให้เลือกกิจกรรมได้หลากหลายและสามารถจะซื้อบริการต่างๆ ที่องค์กรทางนันทนาการให้บริการ ส่วนกลุ่มคนที่มีรายได้ต่ำซึ่งมีอาชีพที่จะต้องทำงานหนัก และมีชั่วโมงการทำงานมาก ทำให้มีเวลาว่างน้อย ส่งผลให้ไม่สามารถเลือกกิจกรรมได้หลากหลายได้

3. ระดับการศึกษา (Education) ระดับของการศึกษาจะมีผลต่อการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมโดยตรง เพราะการศึกษาจะทำให้เข้าใจในกิจกรรมที่สามารถที่จะเข้าร่วมการใช้เวลาว่างเนื่องจาก การที่เขาได้รับจากการอ่าน การเขียน จะทำให้ทัศนคติของการเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ เพราะคนที่มีการศึกษา สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงประโยชน์ต่างๆ มากมายของการเข้าร่วมและให้คนอื่นๆ นั้นมีทัศนคติที่ต่อการเข้าร่วม รวมถึงความรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ

4. ครอบครัวและเพื่อน (Family and Friend) สถานภาพของครอบครัวเป็นโครงสร้างทางสังคมของแต่ละคน ที่สามารถจะพัฒนาทัศนคติของสัมพันธภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ภายในครอบครัว ซึ่งการใช้เวลาว่างจะเป็นการส่งเสริมให้ครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เสริมสร้างความเข้าใจที่ดี ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่นไม่เกิดปัญหา และในทางกลับกันในกลุ่มของครอบครัวที่แตกแยกจะมีผลให้บุคคลเหล่านั้นเลือกในกิจกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ขาดสัมพันธภาพอันดีของคนภายในครอบครัวหรือเพื่อน

5. ที่อยู่อาศัย (Residence) ปัจจัยหนึ่งของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับลักษณะภูมิประเทศของลักษณะที่อยู่อาศัย ธรรมชาติและสิ่งที่ทำให้เข้าถึงโอกาสของการใช้เวลาว่าง เพราะในการเข้าร่วมการเลือกกิจกรรมจะต้องดูให้เหมาะสมระหว่างกลุ่มผู้เข้าร่วมกับสถานที่ที่จะเข้าร่วมว่าเหมาะสมกันหรือไม่ โดยเฉพาะสิ่งอำนวยความสะดวกกับโปรแกรมการให้บริการ

6. ศาสนา (Religion) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเข้าร่วม เพราะโครงสร้างของศาสนา เชื้อชาติ เป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงข้อจำกัด เนื่องจากกิจกรรมบางอย่างจะขัดต่อความเชื่อและศาสนา เช่น ในกิจกรรมบางอย่างจะต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมดังนั้นทำให้ผู้เข้าร่วมบางกลุ่มไม่สามารถที่จะเข้าร่วมได้

7. นโยบายการปกครอง (Policy) พฤติกรรมการเข้าร่วมในกิจกรรมบางอย่างนั้นขึ้นอยู่กับนโยบายหรือกฎเกณฑ์ที่ได้วางไว้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติอย่างเหมาะสมและเกิดผลดีต่อผู้เข้าร่วม และองค์กรที่ให้บริการใช้เวลาว่าง เช่น การกำหนดอายุของผู้เข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในสถาบัน บันเทิง การกำหนดจำนวนสมาชิกในการให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวก การกำหนดค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้บุคคลไม่สามารถเข้าร่วมได้

8. ระบบการคมนาคมขนส่ง (Transportation) การเข้าร่วมในกิจกรรมถ้าจะให้ผู้เข้าร่วมเกิดประโยชน์สูงสุดจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญหลายๆ อย่าง ซึ่งระบบการคมนาคมขนส่งเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เราสามารถเข้าถึงในกิจกรรมนั้นๆ เพราะในกิจกรรมบางอย่างที่เข้าร่วมจะต้องมีการเดินทางที่ใช้เวลานาน ซึ่งถ้าระบบการคมนาคมขนส่งไม่สะดวกจะมีผลหลายอย่างตามมา

9. อาชญากรรม และสงคราม (Crime and War) ระดับของความปลอดภัยเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญมากที่จะต้องคำนึงถึง ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคลจะต้องมีความปลอดภัยแก่ชีวิตและทรัพย์สิน และเป็นที่สังเกตในพื้นที่ใดก็ตามที่มีสงครามหรือมีการก่ออาชญากรรมส่งผลให้จำนวนผู้เข้าร่วมลดลง รวมถึงไม่มาเข้าร่วม ทั้งนี้เนื่องจากการขาดความเชื่อมั่นในด้านความปลอดภัย

จากปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุดังกล่าว จะเห็นได้ว่าปัจจัยต่างๆ เช่น ระดับรายได้ ระดับการศึกษา เชื้อชาติศาสนา ครอบครัวและเพื่อน นโยบายการเมืองและการคมนาคม ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อการแสดงออกถึงลักษณะของการเลือกกิจกรรมใช้เวลาว่าง

สืบเนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงด้านความเจริญทางเทคโนโลยี รูปแบบความเป็นสังคมเมืองส่งผลถึงสถาบันต่างๆ ก็มีการเปลี่ยนแปลง อาทิเช่น ครอบครัว รัฐบาล การศึกษา ศาสนา รวมถึงเวลาว่างซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลถึงการใช้เวลาว่างแบ่งได้เป็น 5 ปัจจัย (Kelly. 1996: 185-199) ดังนี้

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ แนวโน้มการว่างงาน การว่างงานของผู้หญิง รายได้ และความร่ำรวย การพัฒนาด้านเทคโนโลยี ข้อจำกัดของทรัพยากรและการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ

2. ปัจจัยด้านการเมือง ได้แก่ นโยบายของรัฐบาล ภาษี การวางแผนระยะยาวในการบริหารทรัพยากร

3. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ อัตราการเกิด การกระจายตัวของครอบครัว ระดับการศึกษา

4. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวเดี่ยว ความแปรปรวนทางพฤติกรรมกรรมสมรส การว่างงานของผู้หญิงมากขึ้น อายุของคนในครอบครัว

5. ปัจจัยด้านการปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมและกระแสทางเศรษฐกิจ แรงจูงใจ ในการยอมรับทางสังคม

สุมิล ตั้งสัจพจน์. (2541: 126) ได้เสนอปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. ด้านบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับชั้นของวงจรชีวิต เพศ สถานภาพการสมรส คนที่มีอายุมากที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เป้าหมายของชีวิต หน้าที่ของแต่ละบุคคล การมีไหวพริบ การรับรู้การใช้เวลาว่าง ทักษะและแรงจูงใจ ความสนใจและอาชีพ ทักษะและความสามารถทางด้านร่างกาย ทักษะทางสังคม การรู้จักคิดและวัฒนธรรมแหล่งกำเนิด

2. ด้านสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่ อาชีพ รายได้ เงินที่สามารถใช้จ่ายได้ สินค้าและความมั่งคั่งของวัสดุสิ่งของกรรมสิทธิ์ในรถและการเคลื่อนที่ เวลาที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบ กลุ่มเพื่อน การติดต่อและกฎทางสังคม ปัจจัยการใช้เวลาว่างของมวลชน การศึกษา ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านวัฒนธรรม

3. ด้านโอกาส ได้แก่ ทรัพยากรที่หามาได้ คุณภาพและชนิดของสิ่งอำนวยความสะดวก ความรู้ตัว การรับรู้จากโอกาส การบริการทางนันทนาการ สิ่งอำนวยความสะดวกที่สร้างขึ้น ทำเล และการเข้าถึง ตัวเลือกจากกิจกรรม การคมนาคมขนส่ง ราคา การจัดการ นโยบาย พื้นที่ การสนับสนุนทางการตลาด แผนการดำเนินงาน ภาวะผู้นำ การเข้าสังคม และนโยบายทางการเมือง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2549: 5-6) ได้แก่

1. ความสนใจในการใช้เวลาว่างของบุคคล
2. ทักษะคิดในการใช้เวลาว่างในช่วงวัยสูงอายุ
3. ความปรารถนาที่แน่วแน่ในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ความเปลี่ยนแปลงทางสถิติประชากร เช่น อายุ เพศ การศึกษา สถานภาพทางสังคม และเศรษฐกิจ สุขภาพ การแข่งขัน วัฒนธรรม เบื้องหลังของวัฒนธรรมและศาสนา

5. ปัญหาสุขภาพ เป็นสุขภาพต่อการเข้าร่วม การศึกษาอย่างต่อเนื่อง

6. มีความยืดหยุ่นและความคุ้มค่าทางเศรษฐกิจ

จากปัจจัยต่างๆ ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกาย บทบาทหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม ที่สังเกตอย่างเห็นได้ชัดคือ กิจกรรมประจำวันโดยผู้สูงอายุที่เกษียณจากงานประจำ จะมีเวลาว่างมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชน ควรเห็นความสำคัญและร่วมมือหาแนวทางในการช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด คู่สมรส บุตร หลาน ควรจัดสรรโอกาสในการใช้เวลาว่างร่วมกันเพื่อสนับสนุนและเติมเต็มความสมบูรณ์ในชีวิต

1.4 อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

อุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง หมายถึงถึงสิ่งที่ขัดขวางการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันที่เป็นสังคมแห่งการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจและสังคม วิถีชีวิตของสังคมเมืองมีการขยายตัวมากยิ่งขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้เกิด

อุปสรรคต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

ปีเตอร์สัน และกัน (Peterson; & Gunn. 1984: 49) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการบำบัด ได้แบ่งอุปสรรคในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างออกเป็น 2 ประการคือ

1. อุปสรรคทางด้านร่างกาย ความพิการ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงห้องน้ำ ที่พัก ความปลอดภัย รูปแบบของเกมและกิจกรรม

2. อุปสรรคด้านสังคม ที่ตั้ง กิจกรรม การเดินทาง กฎหมายและสิทธิส่วนบุคคล การยอมรับของคนในสังคม

กอดเบย์ (Godbey. 1985: 12) ได้ให้เหตุผลถึงการไม่เข้าร่วมในการใช้เวลาว่าง ในการใช้บริการองค์กรทางนันทนาการตามลำดับดังนี้

1. ความไม่สะดวกสบายของขนาดที่ตั้ง
2. ขาดความน่าสนใจ
3. ขาดแคลนเวลา
4. เหตุผลด้านสุขภาพ
5. ทางเลือกของสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงโปรแกรมการให้บริการ
6. สถานที่นั้นมีข่าวเรื่องอาชญากรรม ความหวาดกลัว
7. ขาดทักษะ
8. มีผู้คนหนาแน่น
9. ไม่สะดวกเรื่องการเดินทาง ไม่มีรถ
10. ไม่มีเงิน

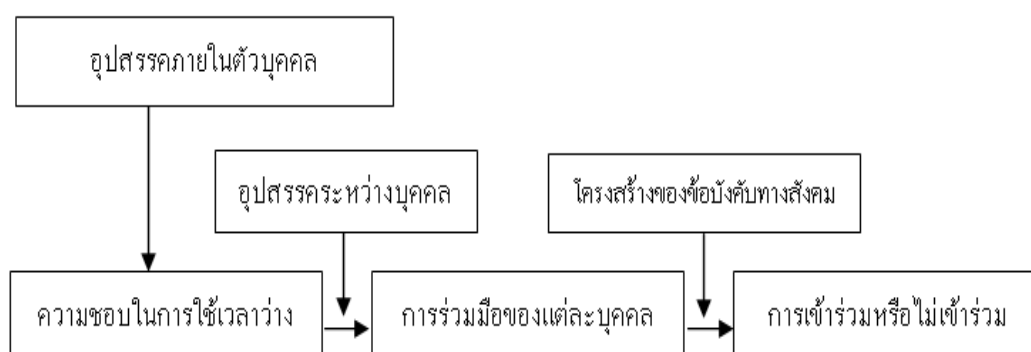
11. ขาดระบบขนส่งในชุมชน กลัวเรื่องระบบขนส่ง
12. อยู่ในช่วงการซ่อมบำรุง
13. ขาดความรู้เกี่ยวกับที่ตั้ง อายุมากเกินไป
14. การเดินทางใช้เวลามากและมีมลภาวะ
15. ไม่รู้จักผู้ให้การอำนวยความสะดวก
16. ขาดผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย
17. ไม่ชอบโปรแกรมหรือคณะทำงาน
18. กิจกรรมไม่น่าสนใจ

แซร์ และแจ๊คสัน (Searle; & Jackson. 1985: 17) ได้เรียงลำดับความสำคัญของอุปสรรคในการเข้าร่วมการใช้เวลาไว้ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลผิดเรื่องงาน
2. สิ่งอำนวยความสะดวกทางนั้นหนาแน่นหรือสถานที่นั้นคนแน่นเกินไป
3. ขาดผู้เข้าร่วมด้วย (เพื่อน)
4. ขาดโอกาสในการเข้าร่วม
5. ข้อมูลผิดทางครอบครัว
6. ด้านราคาของอุปกรณ์เครื่องใช้หนาแน่น
7. ค่าธรรมเนียมและค่าดูแลอุปกรณ์เครื่องใช้
8. ไม่รู้แหล่งที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรม
9. ไม่รู้ถึงแหล่งในการเรียนรู้กิจกรรม
10. ความไม่กล้าในการเข้าร่วมกับชุมชน
11. น้ำมันแพง
12. ไม่มีความสามารถด้านร่างกาย
13. ขาดระบบการคมนาคมขนส่ง
14. ขาดความรักในศิลปะหรือความคิดเชิงสร้างสรรค์
15. มีความพิการทางกายไม่สามารถเข้าร่วมได้

แมนเนล และเคลเบอร์ (Mannell; & Kleiber. 1997: 331) แบ่งอุปสรรคที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. อุปสรรคด้านเศรษฐกิจสังคม เช่น ฐานะทางการเงิน ครอบครัว รูปแบบการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม วิถีชาวบ้าน
2. อุปสรรคด้านความรู้และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ระดับการศึกษา วิธีการเดินทาง
3. ขาดความสนใจในการเข้าร่วม ความชอบและทัศนคติส่วนตัว



ภาพประกอบ 3 อุปสรรคในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของ Crawford, Jackson & Godbey

ที่มา: Mannell, R.C.; & Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. p. 331.

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1992: 400-401) ได้กล่าวถึงอุปสรรคในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างดังนี้

1. ทักษะที่มุ่งต่อการทำงาน
2. การติดต่อสื่อสาร การประชาสัมพันธ์ การได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจน
3. การบริโภคขึ้นอยู่กับตัวบุคคล พื้นฐานประสบการณ์ สมัยนิยม โอกาสและความเหมาะสม
4. ข้อจำกัดของเวลา เกี่ยวกับวันเวลาที่ทำงาน เวลาที่ต้องไปเรียนหนังสือ ส่งผลต่อการขาดโอกาสในการเข้าร่วม
5. วัฒนธรรมทางสังคม จริยธรรม เศรษฐกิจ นโยบายทางการเมือง การให้บริการทางสังคม รูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคม
6. เศรษฐกิจ ระดับฐานะและรายได้ จะส่งผลถึงประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างและคุณภาพของการให้บริการ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับราคา
7. สุขภาพทางด้านจิตใจ อุบัติเหตุ อาการเจ็บป่วย ส่งผลต่อโอกาสและระดับของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
8. ประสบการณ์ที่เคยสัมผัสมาก่อน สถานที่คุ้นเคย กิจกรรมถ้าเป็นประสบการณ์ใหม่ๆ ก็น่าสนใจที่จะเข้าร่วม
9. การรับรู้ในเรื่องของเวลาว่าง การเห็นคุณค่าของประสบการณ์ในการเข้าร่วม รูปแบบในการทำงาน ขาดความรู้ในทักษะการใช้เวลาว่าง ขาดการรับรู้แหล่งทรัพยากร โปรแกรมและการให้บริการในการใช้เวลาว่าง

จากอุปสรรคและข้อจำกัดของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอไว้อย่างหลากหลาย ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทางด้านการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง หน่วยงานองค์กรต่างๆ

ควรทราบและเข้าใจถึงปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมการใช้เวลาว่างได้ ทั้งนี้ เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขและเพิ่มโอกาสในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

1.5 ประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง

ซิวัน และรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 112) กล่าวถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้

1. มีความสร้างสรรค์และสนับสนุนสิ่งแวดล้อม เป็นโปรแกรมที่บูรณาการ ทำให้ผู้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ทำให้เกิดความสัมฤทธิ์ผล
2. เป็นการค้นหาตัวเองและผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นและเป็นโอกาสในการเรียนรู้ต่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ
3. เป็นการพัฒนาคุณค่าและทัศนคติ ทำให้ซาบซึ้งต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
4. เพิ่มทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทางสังคม เป็นการสร้างพื้นฐานของกระบวนการทางสังคม

5. ช่วยกำจัดความกลัวและทำให้เข้าใจตัวเอง

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547) ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างเสรีโดยไม่เกี่ยวพันกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องด้วยหน้าที่การงานใด
2. กิจกรรมที่ชอบและทำเป็นประจำ โดยไม่เกี่ยวกับหน้าที่การทำงาน ครอบครัว หรือสังคมตามปกติ
3. การใช้เวลาสร้างสภาวะแห่งจิตที่รู้สึกดี รู้สึกอิสระ ไม่ถูกผูกพันกับเหตุการณ์ใดๆ มีจิตและใจสงบ ซึ่งอาจเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ ก็ได้
4. การกระทำที่มีคุณภาพที่ผู้กระทำแล้วเกิดความผ่อนคลายในจิตใจ ไม่ว่าการกระทำนั้นจะเกี่ยวข้องกับตนเอง ผู้อื่นหรือสังคม
5. มิติหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นโดยรวบจากการกระทำของตนแล้วไปมีส่วนขยายความ หรือเชื่อมสานสายใยชีวิตให้สร้างสรรค์

นอกจากนี้ สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547) ได้กล่าวถึง Tinsley; & Tinsley. (1985: 27) ที่ได้พัฒนา Paragraphs About Leisure (PAL) ซึ่งเป็นเครื่องวัดการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่บรรลุความต้องการทางจิตใจ สิ่งที่วัดประกอบด้วย:-

1. การแสดงออกโดยตนเอง: การใช้พรสวรรค์และการแสดงว่าเห็นคุณค่าของพรสวรรค์นั้นๆ
2. เพื่อนร่วมงาน: การสนับสนุน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. สมรรถภาพ: การควบคุมสถานการณ์ทางสังคม
4. การชดเชย: ประสบการณ์บางสิ่งแปลกและใหม่

5. ความปลอดภัย: ความสามารถต่อประสบการณ์ในการเข้าร่วมระยะยาวอย่างอิสระจากการเปลี่ยนแปลง

6. การบริการ: การจัดการในการช่วยเหลือผู้อื่น

7. การยอมรับความสุนทรีย์ศาสตร์ทางสติปัญญา: สติปัญญา และประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึก

8. ความสันโดษ: โอกาสที่จะอยู่โดยตนเอง

นอกจากนี้ PAL ยังใช้ในการวางแผน และออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดกิจกรรมที่สมดุลและตรงตามความต้องการมากที่สุด

1.6 รูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

มันดี้ และโอดัน (Mundy; & Odun. 1998: 35) กล่าวถึง กิจกรรมการใช้เวลาว่างประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม หรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์ขึ้นมา
2. กิจกรรมนอกสถานที่ กิจกรรมเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
3. กิจกรรมทางด้านจิตและด้านภาษา เช่น กิจกรรมการค้นหาคำศัพท์และการแปล

ความหมาย

4. กิจกรรมดนตรี
5. งานอดิเรก
6. กิจกรรมเกม
7. กิจกรรมเข้าจังหวะหรือการเต้นรำ
8. กิจกรรมการแสดงละคร

ออทเนอร์ (Orthner. 1974: 91-102) ได้แบ่งรูปแบบกิจกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างเป็น 3 ประเภทดังนี้

1. กิจกรรมที่ขนานกัน (Parella Activity) เป็นกิจกรรมการแสดงออกของแต่ละบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลหรือกลุ่มที่ได้เตรียมและกำหนดทิศทางในการใช้เวลาว่างที่ใกล้เคียงกัน ไปในทางเดียวกัน

2. กิจกรรมที่ต้องร่วมมือกัน (Joint Activity) เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างสูง เช่น กิจกรรมการแข่งขัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีจิตสำนึกที่ดีในแต่ละกิจกรรมร่วมกัน

3. กิจกรรมปัจเจกบุคคล (Individual Activity) เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากความพอใจของแต่ละบุคคลและเป็นไปตามความสัมพันธ์ในหน้าที่การทำงาน เช่น การเล่นกอล์ฟเพื่อพูดคุยทางธุรกิจ การสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยเรื่องงาน

โรเบิร์ต (Roberts. 1978: 3) ได้แบ่งรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างไว้เป็น 4 ประเภท โดยในแต่ละประเภทมีรูปแบบของการใช้เวลาว่างดังต่อไปนี้

1. ประเภทสร้างสรรค์ (Creative)

1.1 การใช้เวลาร่วมกันในบ้าน เช่น อ่านหนังสือพิมพ์และนิตยสาร อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ฟังซีดี เล่นเกมภายในบ้าน ฯลฯ

1.2 การใช้เวลาร่วมกันนอกบ้าน เช่น ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ เข้าชมพิพิธภัณฑ์ ไปสวนสาธารณะ เข้าห้องสมุด เรียนหนังสือ ฯลฯ

2. ประเภทท่องเที่ยว (Tourism)

2.1 การใช้เวลาร่วมกัน เช่น การพักในโรงแรม การไปแคมป์ การล่องเรือ

2.2 การใช้เวลาร่วมกันแบบดึงดูด เช่น ประวัติศาสตร์ เทียบตามธรรมชาติ เทียบสวนสนุก

2.3 การใช้เวลาร่วมกันแบบมีการประชาสัมพันธ์ เช่น บริษัททัวร์ การเดินทาง ฯลฯ

3. ประเภทกีฬา (Sports) เช่น การออกกำลังกายและการเข้าชมกีฬา

4. การใช้เวลาร่วมทางสังคม (Leisure & Socializing) เช่น การเล่นพนัน การทานอาหาร การซื้อของ การเดินร่ำ สิ่งบันเทิงภายในบ้าน ด้านสุขภาพและความสวยงาม รวมถึงกิจกรรมการใช้เวลาร่วมเชิงพาณิชย์

พาร์คเกอร์ (Parker, 1981: 223-231) ได้แบ่งรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาร่วมออกเป็น 3 รูปแบบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. รูปแบบขยาย (The Extension Pattern) คือ รูปแบบที่เป็นสถานการณ์ระหว่าง การทำงานและกิจกรรมการใช้เวลาร่วมในชีวิตที่คล้ายคลึงกัน มีส่วนเกี่ยวข้องกัน ไม่มีขีดจำกัด และสามารถนำมาเชื่อมโยงกันได้

2. รูปแบบตรงกันข้าม (The Opposite Pattern) คือ รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างงานกับกิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่เป็นไปในทิศทางที่ตรงกันข้าม มีความขัดแย้งทางด้านเวลา

3. รูปแบบกึ่งกลาง (The Neutrality Pattern) คือ รูปแบบที่งานและการใช้เวลาว่างมีการเชื่อมต่อกันอย่างชัดเจน

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1992: 228) ได้กล่าวถึงรูปแบบของโปรแกรม เป็นโครงสร้างโดยผ่านกิจกรรมที่ได้รับการนำเสนอ ซึ่งประกอบไปด้วย

1. สโมสร (Club)
2. การแข่งขัน (Competition)
3. การเดินทางและกิจกรรมนอกบ้าน (Trips and outings)
4. เหตุการณ์พิเศษ (Special event)
5. ชั้นเรียน (Classes)
6. สถานที่เปิด (Open facility)
7. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary service)
8. การประชุมปฏิบัติการ (Workshop)

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1992: 228) ได้เสนอรูปแบบของโปรแกรม นันทนาการที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับประสบการณ์ที่พึงปรารถนาของผู้เข้าร่วม ได้แก่

1. การศึกษา (Education)
2. การแข่งขัน (Competition)
3. กิจกรรมในสโมสร (Activity club)
4. การดำเนินการหรือเหตุการณ์พิเศษ (Performance or special event)
5. สถานที่เปิด (Open facility)

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1992: 228-229) ได้จำแนกรูปแบบของโปรแกรมที่มีศักยภาพทั้ง 8 รูปแบบซึ่งให้บริการโดยองค์กรที่ให้บริการการใช้เวลาว่าง คือ

1. การแนะนำ
2. การเล่นอย่างอิสระหรือการเข้าร่วมอย่างไม่มีโครงสร้าง
3. องค์กรการแข่งขัน
4. การดำเนินการ การสาธิตหรือนิทรรศการ
5. การฝึกฝนความเป็นผู้นำ
6. กลุ่มที่มีความสนใจพิเศษ
7. เหตุการณ์พิเศษอื่นๆ
8. การเดินทางและกิจกรรมนอกบ้าน

รัสเซลล์ (Russell. 1996: 350) ได้แบ่งรูปแบบของการใช้เวลาว่าง ไว้ 6 ประเภท ได้แก่

1. ประเภทกีฬาและเกม (Sport and Games) แบ่งเป็น 3 รูปแบบ
 - 1.1 กีฬาและเกมประเภทบุคคล ได้แก่ ยิมนาสติก ว่ายน้ำ การเล่นเครื่องยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ โยนลูกบอล ฯลฯ
 - 1.2 กีฬาและเกมประเภทคู่ ได้แก่ กีฬาเทนนิส แบดมินตัน ลีลาศ ฯลฯ
 - 1.3 กีฬาและเกมประเภททีม ได้แก่ กีฬาอเมริกันฟุตบอล ฟุตบอล บาสเกตบอล

นอกจากนี้ กีฬาทางน้ำ ฯลฯ

2. ศิลปะทางวัฒนธรรม (Cultural Arts) เช่น ดนตรี ภาพยนตร์ การเต้นรำ ฯลฯ
3. นันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Recreation) ได้แก่ การเข้าค่าย ชมธรรมชาติ กีฬากลางแจ้ง กิจกรรมผจญภัย เช่น การดำน้ำ ปีนเขา
4. การเดินทางและการท่องเที่ยว (Travel and Tourism) การท่องเที่ยวเป็นกลุ่ม การท่องเที่ยวกับกลุ่มธุรกิจท่องเที่ยว เช่น การสำรวจธรรมชาติ
5. งานอดิเรก (Hobbies) เช่น การศึกษาโดย การอ่าน การเขียน และการสะสมโดยการสะสมแสตมป์ สะสมเหรียญต่างๆ
6. นันทนาการทางสังคม (Social Recreation) เช่น การจัดงานปาร์ตี้ การเข้าสมาคม กิจกรรมทำอาหาร การเข้าชมการแสดงต่างๆ

รูปแบบการใช้เวลาว่างที่จัดหมวดหมู่ในสาขาวิชานันทนาการเชิงพาณิชย์แบ่งได้เป็น 4 ประเภท (Roberts. 2001: 39) คือ

1. ศิลปะ โดยแบ่งแยกเป็นกิจกรรมในบ้านและนอกบ้าน

2. การท่องเที่ยว แบ่งเป็นมีสถานที่พัก เลือกตามสิ่งที่ดึงดูดใจและแบบมีผู้นำ
 3. กีฬา แบ่งเป็น มีการกระทำและมีผู้ชม
 4. นันทนาการ และการเข้ากลุ่มสังคม เช่น เล่นไพ่ เดินรำ กินดื่ม เดินซื้อของ ฯลฯ
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2555: 37) แบ่งประเภทของรูปแบบกิจกรรม (Activity Format)

ออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การแข่งขัน
2. กิจกรรมที่กำกับด้วยตนเอง เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม, สิ่งอำนวยความสะดวกที่เปิดให้บริการ, เหตุการณ์สำคัญพิเศษ
3. กิจกรรมทางสังคมเช่น ความสนใจในกลุ่ม, ชมรม
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นพิเศษ (Special Events) โดยมีการวางแผน วันที่ เวลาที่จัดกิจกรรม กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อการศึกษาและปรับปรุงตนเอง

1.7 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง

ทฤษฎี เป็นกรอบแนวคิดที่ใช้สำหรับการศึกษาศาสตร์ต่างๆ รวมถึงเป็นฐานความคิดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าซึ่งฐานความคิดนี้ สามารถนำไปพัฒนาศาสตร์ความรู้ด้านอื่นต่อไป ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง มีผู้เชี่ยวชาญได้เสนอไว้ดังต่อไปนี้

อริสโตเติล (Aristotle. 1941: 66) ได้นำเสนอทฤษฎีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในหนังสือเรื่อง “Of Time, Work and Leisure” กล่าวถึง “Leisure as the Goal of All Human Activity” ซึ่งได้ให้แนวคิดใช้เวลาว่างเปรียบเสมือนเป้าประสงค์ในการทำกิจกรรมของมนุษย์ ในการกระทำที่ถูกต้อง และได้ยกตัวอย่างถึงการทำสงครามเพื่อต้องการพื้นที่ เปรียบเหมือนคนงานทำงานก็เพื่อต้องการแสวงหาเวลาว่าง เช่น ใช้เวลาว่างไปกับการฟังเพลง การทำงานศิลปะ รวมถึงความมุ่งมั่นและพยายามทำในสิ่งที่ตนต้องการ

วิลเลียม (Williams. 1969: 143) เสนอทฤษฎีที่เรียกว่า “The Familiarity Theory” เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความคุ้นเคย จากคำกล่าวที่ว่า ประสบการณ์ในวัยเด็กจะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน ทฤษฎีความคุ้นเคยนี้จะช่วยค้นหารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและเป็นเครื่องมือที่ดีที่จะช่วยทำนายพฤติกรรม

วิลเลนสกี (Wilensky. 1960) ได้เสนอทฤษฎีชดเชยที่อธิบายพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของมนุษย์ เรียกว่า “The Compensatory Theory” เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะการใช้เวลาว่างที่จะชดเชยหรือทดแทนลักษณะของการทำงาน เช่น คนที่ทำงานโดยใช้สมอง ใช้ความคิดก็จะสนใจและเข้าร่วมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกลางแจ้ง และในส่วนพวกที่ใช้แรงงาน ใช้ร่างกายในการทำงานก็จะชดเชยโดยการดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ การสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน ต่อมาพวกเขาได้พัฒนาทฤษฎี “The Spillover Leisure Theory” ทฤษฎีนี้จะตรงกันข้ามกับทฤษฎี “The Compensatory Theory” อย่าง

สิ้นเชิง โดยกิจกรรมการใช้เวลาว่างจะมีความสอดคล้องกับการทำงาน เช่น ช่างซ่อมรถก็จะใช้เวลาว่างในการประดับตกแต่งรถ ครูสอนกีฬาก็จะใช้เวลาว่างในการฝึกซ้อมกีฬา

เคลลี (Kelly. 1972) ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง โดยมี 4 ชนิด ดังต่อไปนี้

1. การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Leisure) คือ กิจกรรมนั้นถูกเลือกมาจากความพึงพอใจภายในใจ เช่น กิจกรรมที่มีความสร้างสรรค์ การแสดงออกส่วนตัว

2. การใช้เวลาว่างแบบคืนสภาพ (Recuperative Leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อเสริมการสูญเสียบางอย่าง รวมถึงการชดเชย (Compensatory) เช่น การทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ทำสิ่งที่ขาดหายไป

3. การใช้เวลาว่างแบบสัมพันธ์ (Relational Leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเช่น การไปเที่ยวกับครอบครัว การไปทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

4. การใช้เวลาว่างแบบกำหนดบทบาท (Role-Determined Leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นที่เปรียบเหมือนการสร้างความพึงพอใจให้กับบุคคลอื่น เหมือนเป็นการทำตามหน้าที่ เช่น การไปงานเลี้ยง งานบริษัท การไปเที่ยวกับเจ้านาย

อิสรภาพ					
		สูง		ต่ำ	
ความหมาย	ภายใน	1. การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข	31%	2. การใช้เวลาว่างแบบคืนสภาพ	30% (ชดเชย 5 %)
	สังคม	3. การใช้เวลาว่างแบบปฏิสัมพันธ์	22%	4. การใช้เวลาว่างแบบกำหนดบทบาท	17%

ภาพประกอบ 4 ทฤษฎีว่าด้วยประเภทของการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Kelly, J. (1972). *Leisure*. p. 60.

ต่อมา เคลลี (Kelly. 1996: 415-432) ได้เสนอทฤษฎีที่เรียกว่า “A Spiral of Leisure Theory” ที่พัฒนามาจาก 8 ทฤษฎีย่อย ได้แก่

1. ทฤษฎีประสบการณ์ที่ได้รับโดยทันที (Immediate Experience) เป็นขั้นแรกของคนที่ประสบกับการใช้เวลาว่าง โดยจะมีองค์ประกอบเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวพันกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. ทฤษฎีการดำรงอยู่ (Existential Action) คือ การกระทำที่ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ทางเลือกกับข้อจำกัด

3. ทฤษฎีการพัฒนา (Developmental) เป็นขั้นที่เกิดการพัฒนาการเรียนรู้ ซึ่งมี 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ การได้เรียนรู้กับสภาพจริงกับการบิดเบือน

4. ทฤษฎีความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) เป็นการมุ่งพัฒนาตนเองมี 2 ปัจจัย คือ การเข้าสู่ความเป็นเอกลักษณ์ของตนกับความเสี่ยง

5. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นหรือไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้จะต้องเกิดจากกระบวนการการปรับตัว การตัดสินใจในการเลือกมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

6. ทฤษฎีทางสถาบัน (Institutional) คือ การใช้เวลาว่างทางสังคมและวัฒนธรรม การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสถาบัน มีปัจจัย 2 ด้านคือ การมีบทบาทมีจุดยืนของตนเองกับการปฏิบัติตามและอนุโลม

7. ทฤษฎีทางการเมือง (Political) มีปัจจัย 2 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้องคือ การมีอิสระไม่มีอำนาจทางการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องกับการถูกบีบบังคับทางการเมือง

8. ทฤษฎีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Humanist) โดยมี 2 ปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องคือ ความคิดสร้างสรรค์กับการมีจิตสำนึกที่ผิด

จากทฤษฎีดังกล่าวนี้ เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลต่อการปรับตัวทางสังคม และจะมีทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งบุคคลผู้นั้นจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติ มวลประสบการณ์ และสิ่งที่คาดหวังในอนาคต

เมอร์फी (Murphy. 1981: 98) ได้ศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างว่าซึ่งมีลำดับขั้นของพฤติกรรม ดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมเบื้องต้น เป็นขั้นแรกของมนุษย์ในการสังเกตคนอื่นว่าทำอะไรกัน เป็นการเรียนรู้เพื่อนำมาปฏิบัติและสั่งสมเรื่อยมา เป็นต้น

2. การสังเกตพฤติกรรมโดยการบันทึกข้อมูลเป็นขั้นที่ 2 เช่น การจดจำสิ่งต่างๆ

3. การทดลองสมมติฐานเป็นขั้นที่ 3 เช่น การลองผิดลองถูกเพื่อเรียนรู้พฤติกรรม

4. ทฤษฎีรวม คือ แหล่งรวมพฤติกรรมต่างๆ ที่มีมาตั้งแต่เบื้องต้น

5. ทฤษฎีหลัก คือ ขั้นตอนสุดท้ายของพฤติกรรม คือ การนำไปใช้ซึ่งพฤติกรรมที่ดีรวมอยู่ให้เป็นทฤษฎีหลัก สามารถนำไปถ่ายทอดได้

นิวลิงเจอร์ (Neulinger. 1981: 89) เป็นนักจิตวิทยา ได้พัฒนารูปแบบทฤษฎีการใช้เวลาว่างและไม่ใช้เวลาว่าง โดยถือเรื่องของอิสรภาพเป็นหลักในการกำหนดคุณลักษณะของบุคคล แบ่งเป็น 6 ระดับดังนี้

1. การใช้เวลาว่างอย่างแท้จริง (Pure Leisure) เป็นทฤษฎีที่คล้ายคลึงกับทฤษฎีที่ไม่มีเงื่อนไขของ เคลลี (Kelly. 1987) ที่กล่าวว่ากิจกรรมที่กระทำนั้นมาจากแรงจูงใจภายใน และไม่ถูกกดดันจากสภาวะภายนอกและไม่เพียงแต่จะได้ทำตามใจตัวเองเท่านั้น ยังได้รับอิสระจากการกระทำนั้นอีกทาง

2. การทำงานในเวลาว่าง (Leisure Work) คือ การใช้เวลาว่างที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในหน้าที่การงาน ซึ่งตัวผู้ทำสามารถกำหนดระยะเวลาในการทำงานและเลิกงานเมื่อต้องการ เช่น การตกแต่งบ้าน การทำงานบ้าน ดูแลสวน ที่สำคัญผู้กระทำไม่ได้ทำเพราะถูกบังคับ

3. งานที่ทำในเวลาว่าง (Leisure Job) เป็นการทำงานที่ไม่ถูกบังคับแต่ทำในเหตุผลที่พอใจซึ่งได้มาจากแรงจูงใจภายนอก ตัวอย่างเช่น การเล่นไพ่เพื่อให้ได้เงิน (อาจจะเล่นในเวลาที่ไม่ต้องการเงินก็ได้) และการลดน้ำหนักเพื่อให้ตัวเองดูดีขึ้น (โดยไม่ต้องทำตามคำสั่งแพทย์) ก็จะรู้สึกพอใจได้

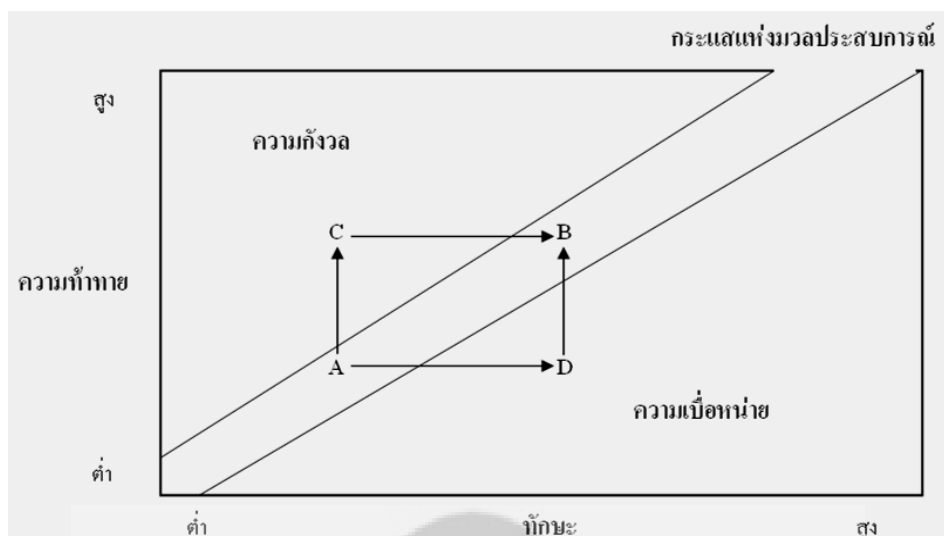
4. การทำงานอย่างแท้จริง (Pure Work) คือ บุคคลในกลุ่มนี้ไม่สามารถใช้เวลาว่างได้เนื่องจากอุปสรรคภายใน เช่น การทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายจนไม่มีเวลาทำอย่างอื่น ขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบภายในของแต่ละบุคคล ส่งผลให้ไม่มีเวลาว่าง

5. งานที่ต้องทำ (Work Job) คือ รูปแบบของการทำงาน เป็นกิจกรรมที่มาจากรางวัลที่เป็นทั้งแรงจูงใจภายในและภายนอก เช่น บุคคลที่ทำงานประจำอยู่แต่มีระดับรายได้ต่ำ ทำให้ต้องแสวงหางานเพิ่มเติม ส่งผลให้ขาดเวลาว่างของตนเอง

6. งานที่แท้จริง (Pure Job) บุคคลในกลุ่มนี้จะตรงกันข้ามกับบุคคลในประเภทที่ 1 โดยเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความจำเป็นภายใต้ข้อบังคับ ไม่มีการให้รางวัลกับตัวเอง ซึ่งคนกลุ่มนี้จะทำงานมากส่งผลให้เกิดความเครียดและไม่มีเวลาว่างให้กับตัวเอง

ออสบอร์น และเกีเบอร์ (Osborne; & Gaebler. 1992: 207) ได้พัฒนาทฤษฎีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมีชื่อว่า “Personal Community Theory” เป็นทฤษฎีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่มีอิทธิพลมาจากกลุ่มคน หรือชุมชนที่อายุเช่นเดียวกัน ห้องเดียวกัน ทำงานในสภาพแวดล้อมเดียวกัน การใช้เวลาว่างส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่คุณได้รับคำแนะนำให้เข้าร่วมเล่นเพราะมีคนชวน เช่น ครอบครัวที่มีกิจกรรมที่อบอุ่นก็จะมีรูปแบบของกิจกรรมที่สอดคล้องแบบร่วมกัน ทฤษฎีของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มๆ นี้ก็จะมีผลสอดคล้องกับชุมชน และแต่ละชุมชนก็จะมีลักษณะและรูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่ต่างกันด้วย

ในปี 1975 ชิคเซนท์มิฮาลยิ (Csikszentmihalyi) เสนอทฤษฎี Flow มีการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างระหว่างความท้าทายกับทักษะของผู้เข้าร่วม โดยทักษะในระดับที่ต่ำเมื่อพบกับความท้าทายของกิจกรรมที่สูงก็จะเกิดความรู้สึกกังวล และถ้าผู้เข้าร่วมมีทักษะที่สูงแต่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายที่ต่ำ ผู้เข้าร่วมจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ดังนั้นการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ผู้จัดควรที่จะจัดหากิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม ทั้งทางด้านทักษะความสามารถ และระดับของความบกพร่อง



ภาพประกอบ 5 ลักษณะของทฤษฎี Flow โดย Csikszentmihalyi ได้เปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างระหว่างความท้าทายกับทักษะของผู้เข้าร่วม

ที่มา: Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow Theory*. p. 29.

ทฤษฎีที่ใช้เวลาว่างเป็นศาสตร์ความรู้ที่มีการผสมผสานทั้งศาสตร์และศิลป์ โดยมีผู้เชี่ยวชาญนำความรู้ไปเชื่อมโยงกับศาสตร์ความรู้ต่างๆ อย่างหลากหลาย อาทิเช่นนำไปเชื่อมโยงกับเรื่องงาน สังคมสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมมนุษย์ และกิจกรรม โดยไม่มีทฤษฎีใดสามารถอธิบาย ขยายความเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ได้ทุกอย่าง ผู้วิจัยสามารถนำหลักการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง มาบูรณาการในการออกแบบและวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1.8 การใช้เวลาว่างกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในหลายประเทศรวมถึงประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากความเจริญทางด้านทางการแพทย์และการส่งเสริมสุขภาพ การใช้เวลาว่างอย่างคุ้มค่าในวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่สำคัญเนื่องจาก ผู้สูงอายุจำนวนมากจะมีเวลาเพิ่มมากขึ้นจากการเกษียณอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุควรเลือกใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด ทุกภาคส่วนควรร่วมมือสนับสนุนการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ซึ่งการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ผู้เชี่ยวชาญการใช้เวลาว่าง (Renwick; & Brown, 1996: 75-86) เสนอว่าในปัจจุบันภาครัฐบาลและหน่วยงานที่กำหนดนโยบายในทุกภูมิภาคให้ความสนใจกับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในยุคที่มีการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ โดยมีการคำนึงถึงเรื่องของสุขภาพและแสวงหาหนทางสู่การสูงอายุอย่างสมบูรณ์ การใช้เวลาว่างมีบทบาทสำคัญกับช่วงวัยเกษียณอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุมีความซับซ้อน มีความชัดเจนที่ว่าเวลาว่างสามารถสร้างโอกาสที่มี

ความหมายสำหรับชีวิตให้กับผู้สูงอายุ และการใช้เวลาว่างเป็นวิธีการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์ และการสนับสนุนความสามารถของผู้สูงอายุเสมือนเป็นการเติมเต็มในช่วงวัยเกษียณอายุ (Mcknight. 2005: 117)

เชอร์รี่ และคณะ (Sherry; & et al. 2008: 91-106) ได้เสนองานวิจัยที่มีความรู้อย่างกว้างขวางภายใต้การเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ข้ามผ่านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงไปและบ่งชี้ถึงตัวกำหนดของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหมาย อาทิกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย นันทนาการ และการใช้เวลาว่างทั้งหมดนี้คือ องค์ประกอบที่สำคัญของประสบการณ์เชิงบวกในวัยสูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ คือเป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2555: 12) กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การใช้เวลาว่างมีบทบาทหลักในชีวิตของผู้สูงอายุ
2. การใช้เวลาว่างมีศักยภาพในการช่วย ทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และส่งผลดีกับสุขภาพ
3. การใช้เวลาว่างมีส่วนช่วย สร้างเครือข่ายทางสังคม สร้างกิจกรรมที่มีความหมาย สร้างเอกลักษณ์ให้กับบุคคล ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของร่างกาย และสร้างจุดมุ่งหมายในช่วงท้ายของชีวิต
4. การใช้เวลาว่างช่วยสร้างความเพลิดเพลิน สร้างประสบการณ์ที่สนุกสนานและความพึงพอใจ
5. การใช้เวลาว่างสามารถเข้าร่วมด้วยความสมัครใจไม่สามารถบังคับ
6. การใช้เวลาว่างช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ให้มากขึ้นของแต่ละบุคคล
7. การใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่เข้าร่วมอย่างตั้งใจ
8. การใช้เวลาว่างสร้างความสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุ
9. การใช้เวลาว่างสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเพิ่มพูน ทางด้านจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย สังคมจิตวิญญาณและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
10. การใช้เวลาว่างเป็นแนวคิดที่กว้างขวาง ชนิดของการใช้เวลาว่างมีมากมาย ขึ้นอยู่กับความสนใจและความต้องการของมนุษย์ สามารถเข้าร่วมได้ทุกช่วงวัย ขึ้นอยู่กับความมีประสิทธิภาพและความเข้มข้นของกิจกรรมการศึกษาการใช้เวลาว่างกับผู้สูงอายุ

การเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายด้าน อาทิเช่น ความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย บทบาททางหน้าที่การทำงานโดยการเกษียณจากงานประจำ รายได้ บทบาทของการเป็นบิดามารดาอาจเพิ่มเป็นปู่ตาตาย ซึ่งทุกอย่างล้วนมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุจะมีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้นเนื่องมาจากหมดภาระหน้าที่จากงานประจำ ดังนั้นการเตรียมตัวในด้านการใช้เวลาว่างนั้นสำคัญ ผู้สูงอายุบางท่านไม่รู้จักรักการใช้เวลาว่าง ขาดทักษะในการใช้เวลาว่าง ขาดทักษะในการเลือกใช้เวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมไทยมีความแตกต่างในเรื่องของสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคมอย่างมาก มีผู้สูงอายุอีกเป็นจำนวนมากยังขาดความต้องการขั้นพื้นฐาน

ซึ่งเป็นปัญหาหลักของประเทศในการบริหารจัดการเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การใช้เวลาว่างเป็นศาสตร์ความรู้ที่สำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งในการจัดการกับเวลาที่มีอยู่อย่างมากในวัยสูงอายุ

1.9 บทบาทของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีต่อผู้สูงอายุ

การใช้เวลาว่างมีบทบาทสำคัญอย่างมากสำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเป็นประสบการณ์ การใช้เวลาว่างในวัยเกษียณอายุ มุ่งเน้นบทบาทในการเพิ่มมุมมองในเรื่องของสุขภาวะ โดยมีการศึกษาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในส่วนของความหลากหลายของกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้นมีส่วนช่วยในการส่งเสริมทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และสังคม (Kelly. 1996)

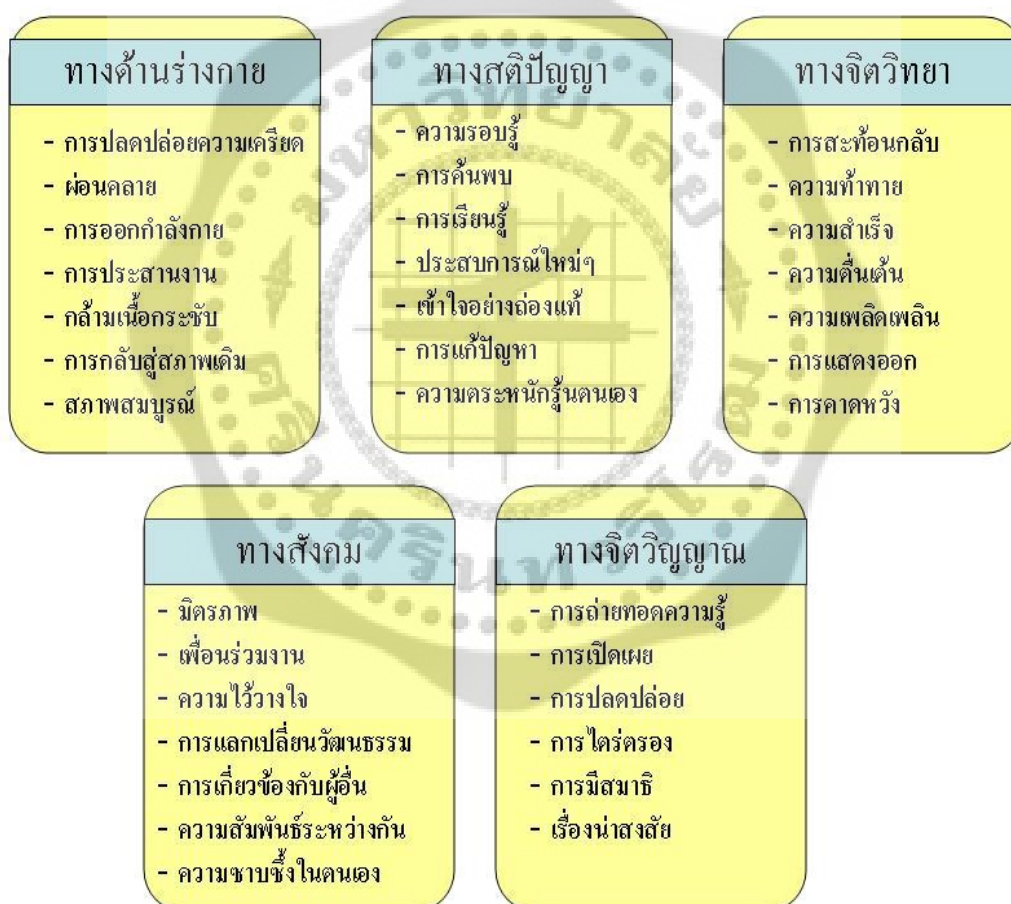
ฮาวกินส์ และคณะ (Hawkins; & et al. 1996: 201-227) การศึกษาการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการเปลี่ยนช่วงอายุจากวัยเกษียณอายุสู่วัยสูงอายุ กระบวนการและเนื้อหาของการศึกษาการใช้เวลาว่างมุ่งเน้นในการพัฒนาความรู้ ทักษะ ความคิด ความเชื่อของการใช้เวลาว่างในการเพิ่มชีวิตให้มีคุณภาพภายใต้วัยสูงอายุ การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นโปรแกรมที่มีระบบช่วยในการเรียนรู้เกี่ยวกับ

1. การใช้เวลาว่างมีบทบาทเป็นเครื่องมือที่สามารถใช้ในวัยเกษียณอายุ
2. ประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในการเจริญเติบโตของมนุษย์ การมีสุขภาวะโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้สูงอายุ
3. การได้ใช้ประโยชน์ของแหล่งที่มาและโอกาสในการใช้เวลาว่างในชุมชน
4. ช่วยพิชิตอุปสรรคต่างๆ ในการพัฒนาและเติมเต็มรูปแบบชีวิตในการใช้เวลาว่าง

การเปลี่ยนแปลงของชีวิตในผู้สูงอายุมีความเกี่ยวข้องกับช่วงเวลา คือในวัยเกษียณอายุอาจมีการสูญเสียคู่ครอง การเปลี่ยนแปลงของชีวิตก่อให้เกิดความท้าทายใหม่ๆ โดยจะมีความอิสระมากขึ้น หรือมีเวลาว่างมากขึ้นเป็นสิ่งที่มีความหมายและเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างในการเพิ่มคุณภาพชีวิต มีสุขภาพดี ที่กล่าวมาเป็นผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ การใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพสูง นี่คือนิยามของการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยการการศึกษาใช้เวลาว่างเป็นโปรแกรมในการพัฒนาความรู้ ทักษะที่จำเป็นที่จะทำให้เกิดความต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพในช่วงวัยสูงอายุ การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเรียนรู้ในช่วงวัฏจักรชีวิต เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ รูปแบบชีวิตเชิงบวก ได้เรียนรู้ในประสบการณ์ชีวิต และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองผ่านการวางแผนที่ดี มีกลยุทธ์ที่ดี โดยเฉพาะการใช้เวลาว่างให้เกิดความสมบูรณ์แบบโดยแนวคิดของการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ

1. ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการส่งเสริมสุขภาพผ่านการใช้เวลาที่อิสระ
2. พัฒนาความรู้ ทักษะ ความคิด ความเชื่อ และทักษะโดยผ่านการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์
3. เรียนรู้การใช้เวลาว่างสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาตนเอง และทำให้เกิดการมีสังคมแห่งตน
4. เรียนรู้ในการยอมรับเห็นคุณค่าในการใช้เวลาว่างอย่างสนุกสนาน ได้รับความรู้สึกที่อิสระจากการใช้เวลาว่าง

5. ยอมรับความต้องการและความสามารถของบุคคล ผ่านการใช้เวลาว่างด้วยความพึงพอใจ
 6. สร้างเป้าหมายและองค์ประกอบของการใช้เวลาว่างของแต่ละบุคคล
 7. เป็นพลังให้บุคคลสามารถพัฒนารูปแบบชีวิตในการใช้เวลาว่าง
- เคราส์ (Kraus. 1997: 21) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้แก่
1. เป็นแนวทางสำหรับการให้บริการ
 2. การจัดเตรียมและการดูแลรักษาสิ่งอำนวยความสะดวกมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการบริการ
 3. สิ่งอำนวยความสะดวกหรือความผสมผสานของโปรแกรม มีความสำคัญกับชุมชนขนาดใหญ่



ภาพประกอบ 6 คุณค่าทางนันทนาการต่อผู้สูงอายุ

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555). *Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. หน้า. 17-18.

การใช้เวลาว่างและสุขภาวะทางกาย (Sherry; & Murray. 2008: 92-93)

กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายและรูปแบบการใช้ชีวิตที่กระตือรือร้น ส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อาทิเช่น การฝึกโดยใช้แรงต้าน กิจกรรมที่เสริมสร้างความอดทนของระบบหัวใจ ที่กล่าวมาช่วยลดความเสี่ยงต่อความตาย ผดุงไว้ซึ่งความสามารถในการเคลื่อนไหวและความอิสระ ที่สำคัญช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง โรคหัวใจล้มเหลว โรคความดันโลหิต และหลอดเลือดหัวใจ โดยผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะไม่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคกระดูก โรคข้อต่ออักเสบ และโรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายมีความสำคัญในการบำบัดรักษา และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต

การใช้เวลาว่างและสุขภาวะทางสติปัญญา

การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นการทำงานของสมอง ลดสภาวะความจำเสื่อม รวมถึงโรคอัลไซเมอร์ ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสติปัญญา โดยจากการทดลอง การเปลี่ยนระดับของกิจกรรมส่งผลถึงหน้าที่การทำงานของระบบสติปัญญาในวัยสูงอายุและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคคลของ (Schooler; & Mulatu. 2001) ได้เสนอแนะว่าความสัมพันธ์ระหว่าง รูปแบบวิถีชีวิตที่ถูกกระตุ้น กับรูปแบบการเรียนรู้ซึ่งส่งผลกระทบถึงสติปัญญา และกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย มีส่วนช่วยในการบำบัดรักษาและรักษาสุขภาพของระบบสติปัญญา โปรแกรมการออกกำลังกายควรมีการผสมผสาน ทั้งการฝึกระบบความอดทนของระบบหัวใจ ฝึกความแข็งแรง ความอ่อนตัว อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง (Fried; & et al. 2004) และที่สำคัญการจัดสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาสติปัญญาในวัยสูงอายุ

การใช้เวลาว่างและสุขภาวะทางจิตใจ

สุขภาวะทางจิตใจ มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับความคิดและการประเมินผล และมีแนวความคิดใกล้เคียงกับ สุขภาวะ สุขภาพ ความพึงพอใจในชีวิต ขวัญ สุขภาพทางจิตใจ สุขภาพทางอารมณ์ จากงานวิจัยในหลายประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกได้เสนอ รูปแบบกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิต โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง แล้วจะมีความสุข รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีความพึงพอใจในชีวิต ลดความเศร้าโศก ความวิตกกังวล (Herzog; & et al. 1998; & Lawton, 1997) และมีงานวิจัยอีกหลายชิ้นที่สร้างความสัมพันธ์ กับสุขภาวะทางจิต ก็คือ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย กิจกรรมกีฬา เกม รวมถึงกิจกรรมที่ทำที่บ้าน อาทิ งานหัตถกรรม งานอดิเรก การอ่าน การฟังเพลง ซึ่งที่กล่าวมานี้ ส่งผลในเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต และที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันก็คือ งานอาสาสมัคร ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้สุขภาวะทางจิตดีขึ้นด้วย กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โปรแกรมการศึกษา

การใช้เวลาว่าง การจัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งที่กล่าวมานี้ส่งเสริมสุขภาวะทางจิต และช่วยลดภาวะความเครียด ความรู้สึกเบื่อหน่ายและความเหงา

การใช้เวลาว่างและสุขภาวะทางสังคม

คีย์ส (Keyes. 1998: 122) ให้ความสำคัญไปที่โครงสร้างทางสังคมและชุมชน พฤติกรรมของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันและมีการมุ่งศึกษาไปที่ ขนาด เครือข่ายทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงมีการประเมินสถานการณ์และบทบาทหน้าที่ในสังคม โดยสรุปได้เป็น 5 มิติ ของด้านสุขภาวะทางสังคม ได้แก่

1. การรวมตัวกันทางสังคม เป็นความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์ของชุมชนและสังคม
2. การยอมรับทางสังคม เป็นความสามารถที่ทำให้เกิดความไว้วางใจ ความศรัทธา ในความขยัน ความกรุณา มีความชื่นชมในธรรมชาติของมนุษย์ มีความรู้สึกสะดวกสบาย
3. การช่วยเหลือทางสังคม เป็นความรู้สึกที่เห็นคุณค่าทางสังคม มีความเชื่อถึงความเสียสละ การช่วยเหลือ การมีคุณค่าต่อโลก
4. ความเป็นจริงทางสังคม เข้าใจสภาพความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในสังคม ความเชื่อมโยงทางสังคม มีความเกี่ยวพันกับโลก มีความเข้าใจในสังคมของสังคม

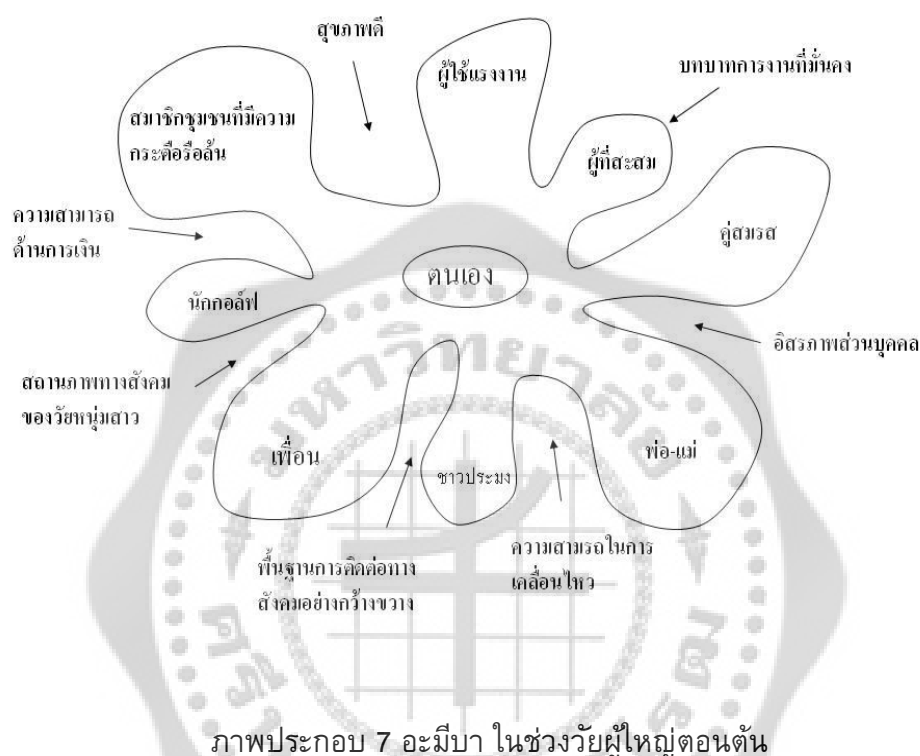
กิจกรรมการใช้เวลาว่างต่อสุขภาวะทางจิต-สังคม

งานวิจัยของ ลิทเนอร์ และลิทเนอร์ (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. 2555: 8 อ้างอิงจาก Leitner; & Leitner. 1985) ได้สนับสนุนบทบาทของการใช้เวลาว่างที่มีต่อสุขภาวะทางจิต-สังคม ของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การพัฒนาสุขภาพ
2. การพัฒนาโอกาสสำหรับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
3. การพัฒนาศีลธรรมจรรยาและความพึงพอใจในชีวิต
4. การพัฒนาภาพลักษณ์และข้อคิดเห็นให้ดีขึ้น
5. ความรู้สึกดีในการเป็นประโยชน์และมีคุณค่าในตนเอง
6. การพัฒนาทักษะและความสามารถที่ดีขึ้นต่อบทบาทหน้าที่อย่างอิสระ
7. ต้องมีความสนุกสนานและเพลิดเพลิน

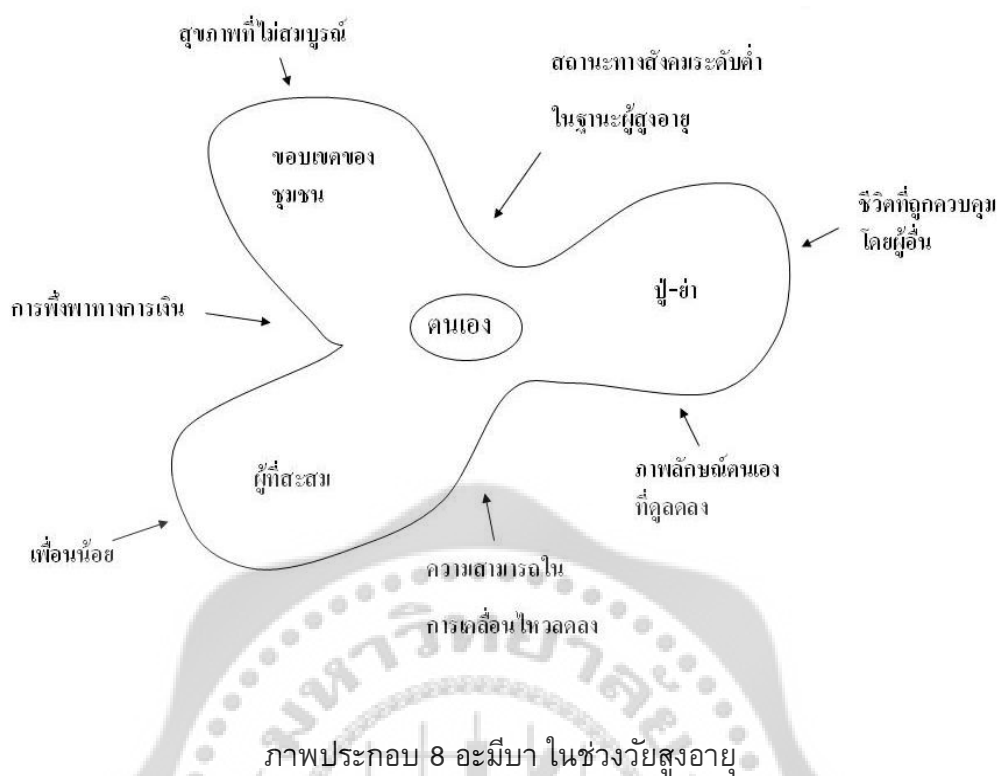
แดเนียล (Daniel. 1993: 126-130) ได้อธิบายถึง Ameba Model เป็นรูปแบบของกระบวนการค้นหาการบำบัดในโปรแกรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะเสื่อมลงให้คงไว้ซึ่งการมีสุขภาพจิตและการมีสุขภาพทางกายที่ดี ผู้คิดค้นรูปแบบ คือ Carl Eisdorfer ในปี 1993 Carl ทำงานที่คณะแพทยศาสตร์ University of Washington ได้ศึกษาวิเคราะห์บุคลิกภาพของมนุษย์โดยเปรียบเทียบโครงสร้างการทำงานที่เป็นอัตโนมัติของ Ameba ซึ่งเป็นสัตว์เซลล์เดียว มีนิวเคลียส เปรียบเทียบกับมนุษย์ที่มี EGO หรือ ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-Image) สำหรับบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุเปรียบเทียบกับ Plasmatic Layer ที่ห่อหุ้มอยู่โดยรอบนิวเคลียส สามารถขยายตัว

และหดตัวได้ทุกทิศทุกทาง มีการแสดงถึงบทบาททางสังคมหลักๆบางบทบาทแสดงให้เห็นสถานะและความหมายของชีวิต ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังภาพ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุสามารถฟื้นฟูบทบาททางสังคมโดยผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ



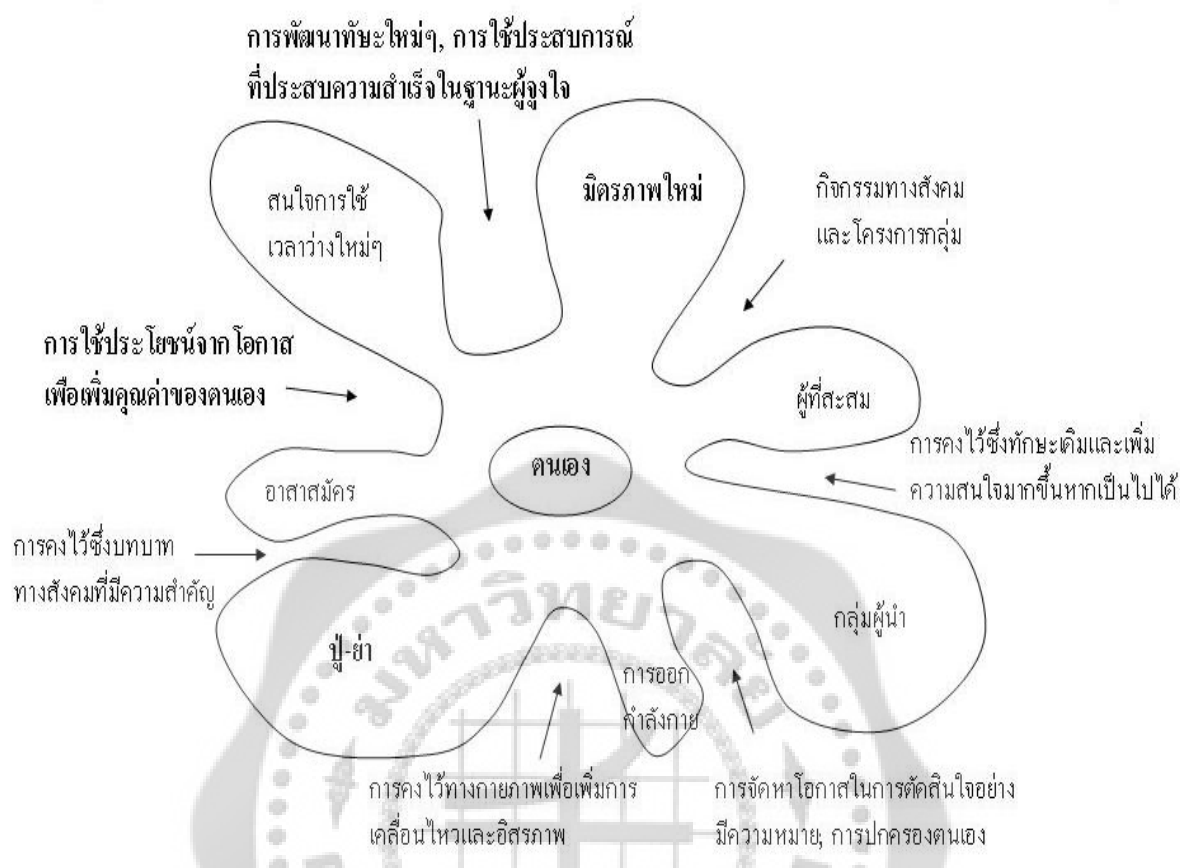
ที่มา: Daniel, D.F. (1993). *The Best of the The Therapeutic Research Journal*. p. 128.

จากภาพประกอบ 7 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อะมีบาแสดงให้เห็นบทบาททางสังคมในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้น เวลาว่างนั้นมีความสำคัญเปรียบเหมือนแขนเล็กๆ ซึ่งมีความสำคัญแต่ก็จะไม่สำคัญเท่ากับบทบาทอื่นๆ ลูกศรจะหมายถึง ชนิดที่หลากหลายทางกายภาพ เศรษฐกิจและการสนับสนุนทางสังคม จากภาพประกอบ 7 ในช่วงนี้จะมีรูปแบบชีวิตที่หลากหลาย ทั้งทางด้านร่างกาย เศรษฐกิจ การสนับสนุนทางสังคม ความแข็งแรง และบทบาททางสังคม



ที่มา: Daniel, D.F. (1993). *The Best of the The Therapeutic Research Journal*. p. 128.

จากภาพประกอบ 8 อะมีบาในช่วงวัยสูงอายุ อธิบายถึง อะมีบาในช่วงนี้จะมี 3 บทบาทที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างสำคัญ บทบาททางสังคมหลักๆ จะถูกปรับเปลี่ยนด้วยอายุ บทบาทของพ่อแม่จะกลายเป็นปู่-ย่า ตา-ยาย หรือถูกลดความสำคัญลง ทั้งด้านการทำงาน และการมีบทบาทในชุมชนลดลง การเป็นสมาชิกของชุมชนที่มีความกระตือรือร้นก็จะกลายเป็นผู้เข้าร่วมแบบเฉื่อยชา มีเวลาว่างอิสระมากขึ้น ส่งผลถึงการเป็นผู้สะสม การสนับสนุนจากภายนอกส่วนใหญ่จะลดลง ผลลัพธ์ก็คือความพึงพอใจในภาพลักษณ์ลดลง มีความรู้สึกไร้ค่า รวมถึงความพึงพอใจในชีวิตลดลง



ภาพประกอบ 9 อะมีบา ในช่วงวัยสูงอายุที่ฟื้นฟูบทบาททางสังคมโดยผ่านกิจกรรมนันทนาการ

ที่มา: Daniel, D.F. (1993). *The Best of the The Therapeutic Research Journal*. p. 129.

จากภาพประกอบ 9 อธิบายได้ว่า นันทนาการและการใช้เวลาว่างจะมีบทบาทเข้ามาแทนบทบาททางอาชีพที่ลดบทบาทลง และบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเพิ่มคุณค่าของชีวิตช่วยส่งเสริมสุขภาวะโดยผู้สูงอายุจะต้องอาศัยความเข้าใจในเนื้อหา การมีทักษะในการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรผ่านการฝึกฝน และตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่าง ที่สำคัญต้องมีทักษะในการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด เพื่อชีวิตที่มีความหมายและทรงคุณค่าในช่วงปลายของชีวิต

จากภาพประกอบทั้ง 3 ในมุมมองของผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องทั้งองค์ประกอบต่างๆในแต่ละบุคคล ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการดำเนินชีวิต รสนิยม ปัจจัยทางเศรษฐกิจ-สังคม ดังนั้น นักกิจกรรมควรมีการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนล่วงหน้าทุกครั้ง เพื่อให้ทราบข้อมูลพื้นฐานซึ่งจักมีประโยชน์อย่างยิ่งในการดำเนินการจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ และตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

1.10 หลักการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ

โปรแกรมการใช้เวลาว่าง คือ กระบวนการในการวางแผนเพื่อที่จะสร้างโอกาสให้แต่ละคนเข้าร่วมและเกิดประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างผ่านกิจกรรมนันทนาการ โดยมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของแต่ละคน (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2549: 2)

เคราส์ (Kraus. 1997: 3) อธิบายว่า โปรแกรมเป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยมนุษยงบประมาณ และแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ เป็นตัวแทนในการจัดเตรียมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ และการบริการในแหล่งชุมชน หรือสมาชิกในองค์กร

ต่อมา สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2549: 3) ได้สรุปแนวคิดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างและการให้บริการโดยมีส่วนประกอบดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของ การใช้เวลาว่าง นันทนาการและการเล่น
2. ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร
3. ความต้องการของผู้เข้าร่วม
4. ประสบการณ์ต่าง ๆ และความปรารถนาของผู้เข้าร่วม
5. โอกาสต่าง ๆ ของชุมชน

วิธีการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างนั้นขึ้นอยู่กับหลักการ 4P ดังนี้

1. ปรัชญาในการจัด (Philosophy)
2. หลักการ (Principles)
3. นโยบาย (Policies)
4. กระบวนการในการจัด (Procedure)

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2549: 7) อธิบายถึงองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรมเพื่อนำไปใช้ไว้ดังนี้

1. บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วยวิธีการ 4 วิธีการ คือ

1.1 การนิเทศทั่วไป (General supervision) ได้แก่ กฎของความปลอดภัย (สิ่งอำนวยความสะดวก)

1.2 โครงสร้างของผู้นำในโปรแกรม (Structural leadership programs) ซึ่งสามารถที่จะนำกิจกรรมให้กับบุคคลที่เป็นผู้เข้าร่วมแบบเผชิญหน้า (Face-to-face)

1.3 ผู้อำนวยการความสะดวก (Facilitation) เป็นผู้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมพึ่งตนเองได้และควบคุมกิจกรรมหรือการจัดการได้ด้วยตนเอง

1.4 ผู้นำทางอ้อม (Indirect leadership) เป็นผู้จัดหาอุปกรณ์เพื่อให้บริการกับผู้ที่ใช้บริการที่เสียหรือไม่เสียค่าธรรมเนียมในการใช้บริการ

2. ขอบข่ายในเนื้อหาของโปรแกรม แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ โดยดูแต่ละสาขา เช่น กิจกรรมทางน้ำ กิจกรรมนอกสถานที่ การเดินทางและการท่องเที่ยว เป็นต้น

3. ชนิดที่ผู้เข้าร่วมเข้าร่วม ต้องคำนึงถึง ขนาดของกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วม ธรรมชาติความมากน้อยของการเข้าร่วม และระดับของความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วม

4. รูปแบบของโครงสร้าง ประกอบด้วย การแข่งขัน ชั้นเรียน สโมสร กลุ่มที่มีความสนใจเฉพาะ เทศกาลพิเศษ เข้าร่วมได้อย่างอิสระ

คิลเลอร์ และออสกู๊ด (Keller; & Osgood. 1987: 71-76) ได้เสนอแนะวิธีการสร้างโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดีในชุมชนผู้เกษียณอายุ ซึ่งวิธีการนี้ได้รับการใช้ในการพัฒนาและการนำไปใช้ในโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนของผู้เกษียณอายุ เนื่องจากไม่มีกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการและผู้สูงอายุสามารถใช้กระบวนการนี้ในฐานะที่เป็นวิธีการของการออกแบบกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มประชากรเป้าหมาย ซึ่งผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นมักจะมี ความแตกต่างกันมากขึ้น แม้แต่ความต้องการที่มีอยู่เพื่อที่จะแยกแยะว่าบุคคลไหนที่จะใช้บริการโปรแกรม ซึ่งจะต้องคำนึงถึง ข้อมูลเชิงประชากร ทรัพยากรที่เป็นไปได้ และพฤติกรรมทางนันทนาการและพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี และทัศนคติ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะได้รับมาจากการสำรวจแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ หรือบทความทางวิชาการ

ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาความต้องการในสุขภาพที่ดีและความสนใจ ควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้ ทำการสำรวจความต้องการทางสุขภาพและความสนใจของตนเองภายในสภาพแวดล้อมที่ตนเองอยู่อาศัย ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะรวมไปถึง ทัศนคติ ค่านิยม พฤติกรรม วิถีชีวิตและประโยชน์ที่พวกเขาคาดว่าจะได้จากโปรแกรมนี้อ ข้อมูลสามารถรวบรวมได้โดยการสัมภาษณ์ในเชิงลึก การอภิปราย หรือการสำรวจผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน

ขั้นตอนที่ 3 การส่งเสริมการอภิปรายเพื่อการตัดสินใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขั้นตอนนี้มีอยู่ 3 ระยะด้วยกันคือ ระยะแรก การได้รับความเข้าใจอย่างถ่องแท้และการได้รับข้อมูลระยะต่อมาเป็นการพัฒนาทางเลือกและการแก้ปัญหาและความเข้าใจในผลที่เกิดขึ้นภายหลังของแต่ละอย่าง ระยะสุดท้ายเป็นการสร้างตัวเลือกและจากนั้นทำการรับรอง ปฏิบัติ และประเมินผล ซึ่งในขั้นตอนการส่งเสริมการอภิปรายเพื่อการตัดสินใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง โดยผ่านการบันทึกเวลาและสถานที่ที่พวกเขาแสดงพฤติกรรมในทางลบ สิ่งที่กระตุ้นพวกเขา และรางวัลที่พวกเขาได้ และบ่งชี้ถึงว่าทำอย่างไรถึงจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างและการนำกิจกรรมไปใช้สำหรับการมีสุขภาพที่ดี จะต้องคำนึงถึงเนื้อหาและรูปแบบ ผู้เข้าร่วมควรมีส่วนร่วมในการวางแผนและการออกแบบกิจกรรมเท่าที่จะสามารถเป็นไปได้ ส่งผลให้พวกเขารู้สึกว่าเป็นเจ้าของโปรแกรม หลักการของโปรแกรมในการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีนั้น ประกอบด้วย 5 ขอบเขต คือ โภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก สมรรถภาพทางกาย การบริหารจัดการความเครียด ความปลอดภัย และกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้นำโปรแกรมควรได้รับข้อมูลจากผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับวิธีที่พวกเขาชอบที่จะเรียนรู้ ความเหมาะสมของเวลาและสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับการเดินทาง และปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่ตื่นเต้นและสนุกสนาน ซึ่งจะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมด้วยความตระหนักรู้ในตนเอง ส่งเสริมความสัมพันธ์ทาง

สังคม เพิ่มความพึงพอใจในตนเอง และความเครียดที่มีความสำคัญเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี วิธีการสอนนั้นมีด้วยกันหลากหลายวิธี ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การทดลอง บทบาทสมมติ ภาพยนตร์ การอ่านฯ ซึ่งเทคนิคต่างๆ เหล่านี้สามารถส่งเสริมผู้เข้าร่วมได้

ขั้นตอนที่ 5 การมอบอำนาจและโอกาสให้กับผู้สูงอายุ กระบวนการสำหรับการสร้างโปรแกรม เพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้นำเสนอที่ประกอบไปด้วย วิธีการออกแบบอย่างมีส่วนร่วมของการใช้อำนาจของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุมีโอกาสในการเลือก ได้รับการฝึกฝนในด้านความมั่นใจ และการให้ความรู้สึกที่มั่นคงเกี่ยวกับความเป็นเจ้าของโปรแกรมและผลลัพธ์ของโปรแกรม วิธีการนี้สนับสนุนมิติเกี่ยวกับข้อมูล ข่าวสาร ความเข้าใจในค่านิยม ส่งเสริมทัศนคติในแง่บวก พัฒนาทักษะต่างๆ และการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการแนะแนว การสนับสนุนและการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องมีความจำเป็น ตั้งแต่ต้นจนจบในการทำกระบวนการนี้ให้เป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 6 การประเมินผลโปรแกรมและผู้เข้าร่วม การประเมินผลเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องซึ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นในแต่ละระยะของโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การประเมินผลเป็นการออกแบบเบื้องต้นเพื่อที่จะให้ข้อมูลสำหรับการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับการออกแบบการนำไปใช้และผลที่ผู้เข้าร่วมได้รับจากโปรแกรม ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการ ต้องการการทบทวนและได้รับการวิเคราะห์ ผู้นำโปรแกรม ผู้เข้าร่วม และเจ้าหน้าที่ควรเข้าร่วมในการประเมินผล และหลังจากการประเมินผลสิ้นสุดลง ผลลัพธ์ควรจะได้รับ การแปรค่าไปสู่การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเมือง กระบวนการ และกิจกรรมของโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี โรสแมน และสแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter, 2011: 33-44) ได้เสนอวิธีการออกแบบโปรแกรม นันทนาการ ที่เรียกว่า Six Elements of Situated Activity System เพื่อความสะดวกแก่การจำแนกโดย มีความสอดคล้องกับความต้องการของสังคม นำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและการบริการ การใช้เวลาว่างและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าร่วมโปรแกรมซึ่งตรงกับองค์ประกอบพื้นฐาน 6 ประการดังนี้

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People)

โปรแกรมนันทนาการนั้นจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อป้องกันการไม่ประสบความสำเร็จของโปรแกรม เพราะบุคคลมักมีการเปลี่ยนแปลง และอาจไม่เคยรู้จักกันมาก่อนทั้งนี้โปรแกรมจะต้องสนองต่อผู้เข้าร่วม ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดปฏิสัมพันธ์กันและกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม นโยบายและมีการปรึกษาหารือ

2. การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)

การจัดสถานที่ทางกายภาพนั้นจะต้องมีการสำรวจ ทดสอบความเป็นไปได้ของสถานที่นั้นๆ อย่างไรก็ตามสถานที่นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งการจัดสถานที่ทางกายภาพนั้นเป็นส่วนประกอบสำคัญและเป็นข้อมูลในการประเมินซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 จะต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะของสถานที่นั้นๆ

2.2 ควรจะเข้าใจข้อจำกัดขอบเขตและตำแหน่งในการจัดสถานที่

2.3 การจัดสถานที่นั้นสามารถตกแต่งและเคลื่อนที่ได้

3. อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)

การจัดโปรแกรมอุปกรณ์นั้นมีส่วนสำคัญที่จะสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมเกิดปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในขณะที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมและอุปกรณ์นั้นอาจเป็นนามธรรมก็ได้เพื่อให้มีความรู้สึกที่ทุกคนได้ใช้อุปกรณ์แบ่งปันได้ 3 ประเภทดังนี้

3.1 เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ (Symbolic)

3.2 สังคม (Social)

3.3 วัตถุทางกายภาพ (Physical)

4. กฎเกณฑ์ (Rules)

กฎเกณฑ์ เป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในโปรแกรม โดยกฎนั้นอาจจะไม่ได้มีการเปิดเผยใดๆ ที่จะรับรู้ได้จากความรู้สึกที่อยู่ร่วมกันในโปรแกรม หรืออาจมีการจัดตั้งกฎขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันในโปรแกรมโดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างร่วมกันออกกฎเกณฑ์ ซึ่งกฎนั้นจะมีการกำหนดอย่างเป็นไปได้เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ สร้างความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกันในการบริการโปรแกรมและเป็นไปตามระบบของสังคม

5. มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)

ผู้เข้าร่วมในโปรแกรมจะมีความสัมพันธ์กัน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการใช้เวลาว่างกับครอบครัวและเพื่อน การออกแบบให้มีความสัมพันธ์นั้นผู้จัดโปรแกรมจะต้องทราบถึงประวัติของผู้เข้าร่วมเพื่อนำมาประเมินความเป็นไปได้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมต่อไปนี้

5.1 กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Icebreakers)

5.2 กิจกรรมการต้อนรับในครั้งแรก (First-comer activities)

5.3 กิจกรรมค้นหาการทางสังคมอื่นๆ

6. การเคลื่อนไหว (Animation)

โปรแกรมจะมีส่วนสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหวในขณะที่อยู่ในโปรแกรม โดยผลของแต่ละโปรแกรมนั้นจะมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับเนื้อหาของโปรแกรม ซึ่งผู้นำโปรแกรมจะมีส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหวในโปรแกรมเพื่อช่วยในการทำให้เกิดความเข้าใจที่ผู้นำจะใช้กับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ในโปรแกรม ประกอบด้วย

6.1 การแนะนำ

6.2 ใช้เครื่องหมาย

6.3 จัดบันทึกข้อมูล

6.4 การใช้อุปกรณ์

ผู้นำโปรแกรมจะต้องมีทักษะในการจัดและมีการเผชิญหน้า (face-to-face) กับผู้เข้าร่วม โดยจะต้องคำนึงถึงผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกเป็นอิสระ

รีเลย์ และสแตนเลย์ (Riley; & Stanley. 2006) ได้เสนอสิ่งที่ต้องคำนึงถึงและแนวทางเกี่ยวกับการสร้างและการพัฒนาโปรแกรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุไว้ด้วยกัน 6 ข้อ คือ

1. จำนวนของผู้เข้าร่วม
2. ผู้เข้าร่วมซึ่งมีประสบการณ์และทักษะน้อยจะได้รับสิ่งตอบแทนที่ยิ่งใหญ่กว่าความคาดหวังของพวกเขา
3. ผู้เข้าร่วมในงานศิลปะมีความสนุกสนานแตกต่างกันเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างและสถานที่
4. โปรแกรมควรได้รับการพัฒนาบนพื้นฐานของความสนใจ ประโยชน์และผลลัพธ์มากกว่าข้อมูลเชิงประชากรของผู้เข้าร่วม
5. โปรแกรมไม่ควรมีความหลากหลายและมีประเภทของสื่อทางศิลปะมากเกินไป
6. โปรแกรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นที่วัฒนธรรมและความคุ้นเคยหรือประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2549: 5) กล่าวถึงหลักการของสหประชาชาติในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ที่ “มุ่งส่งเสริมเพื่อคนทุกวัย” เพื่อลดช่องว่างในสังคมระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลวันอื่นๆ โดยมีหลักการว่า ผู้สูงอายุสมควรได้รับการเอาใจใส่ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความเป็นอิสระ (Independence)
2. การมีส่วนร่วม (Participation)
3. การดูแลเอาใจใส่ (Care)
4. เพิ่มความมั่นใจในตนเอง (Self-Fulfillment)
5. ความมีศักดิ์ศรี (Dignity)

ฮาวกินส์ และคณะ (Hawkins; & et al. 1996: 201-227) ได้เสนอ กระบวนการในการวางแผนและให้บริการโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีประสิทธิผลสำหรับผู้สูงอายุ

1. กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยขึ้นอยู่กับเป้าหมายและความต้องการของแต่ละบุคคล

2. วางแผนและประยุกต์ใช้โดยคำนึงถึงอายุ ความสามารถ ความเหมาะสมของประสบการณ์ในการเรียนรู้

3. การประเมินผลและเรียนรู้ผลลัพธ์

หลักการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2555: 10)

1. การเข้าร่วมในการเล่น: รูปแบบต้องมีความอิสระ สนุกสนาน นั่นก็คือ รูปแบบต้องมีความสมบูรณ์แบบสร้างความพึงพอใจและความสุข

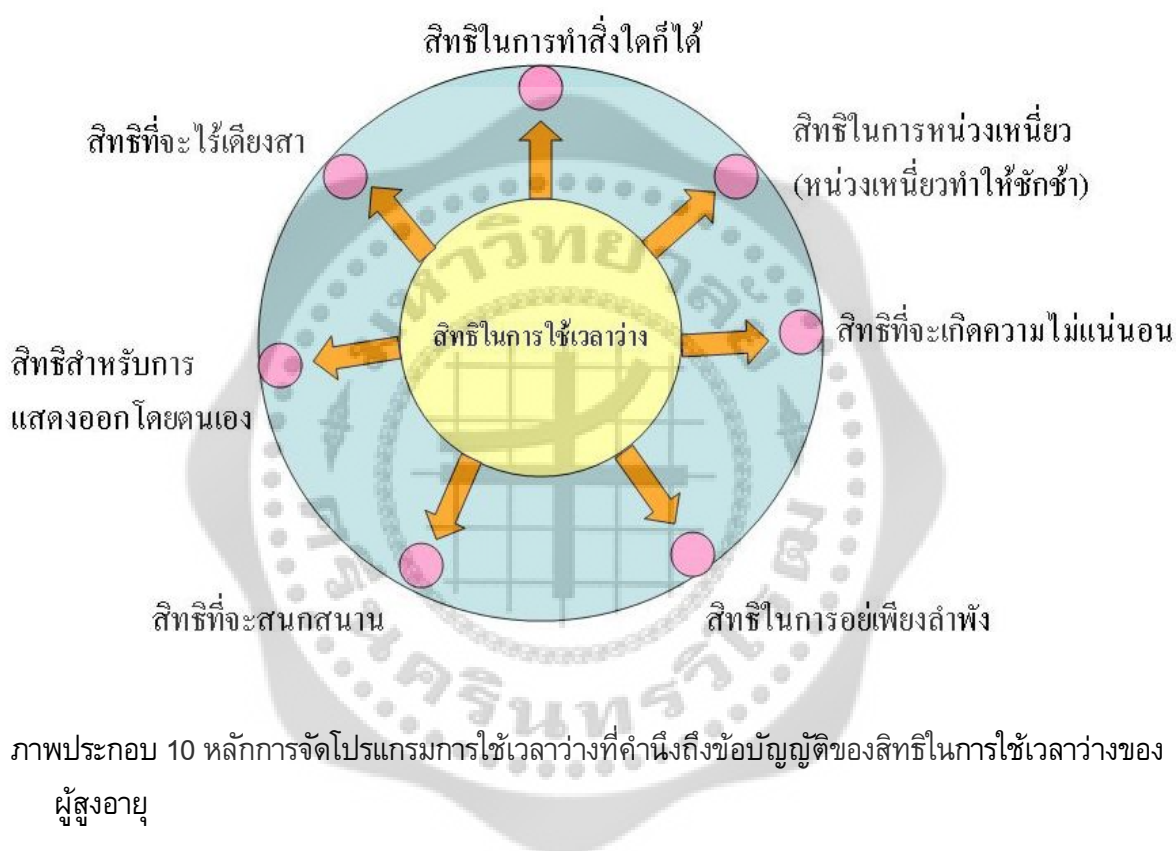
2. กิจกรรมควรมีความสร้างสรรค์: การบริการการใช้เวลาว่างคือการช่วยจำแนก และฝึกฝนความสามารถพิเศษของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลมีอยู่ได้แสดงออกมาอย่างเต็มความสามารถ

3. สนับสนุนเครือข่ายทางสังคม

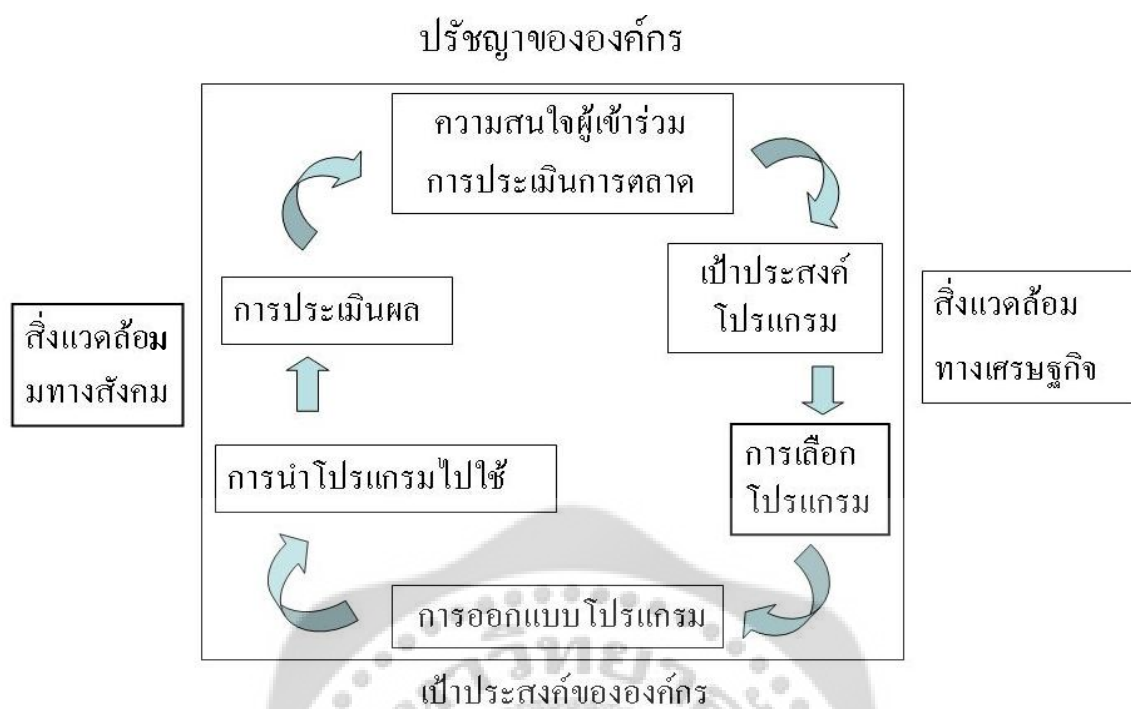
4. การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เชี่ยวชาญในการใช้เวลาว่าง สามารถสนับสนุนสิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยการช่วยเหลือให้แต่ละบุคคลบรรลุผลในเรื่องต่างๆ

หลักการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ที่คำนึงถึงข้อบัญญัติของสิทธิในการใช้เวลาว่าง
 สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555: 26) กล่าวถึงร่างบัญญัติเกี่ยวกับสิทธิการใช้เวลาว่างของ
 ผู้สูงอายุของ McDowell (ดูภาพประกอบ 10)

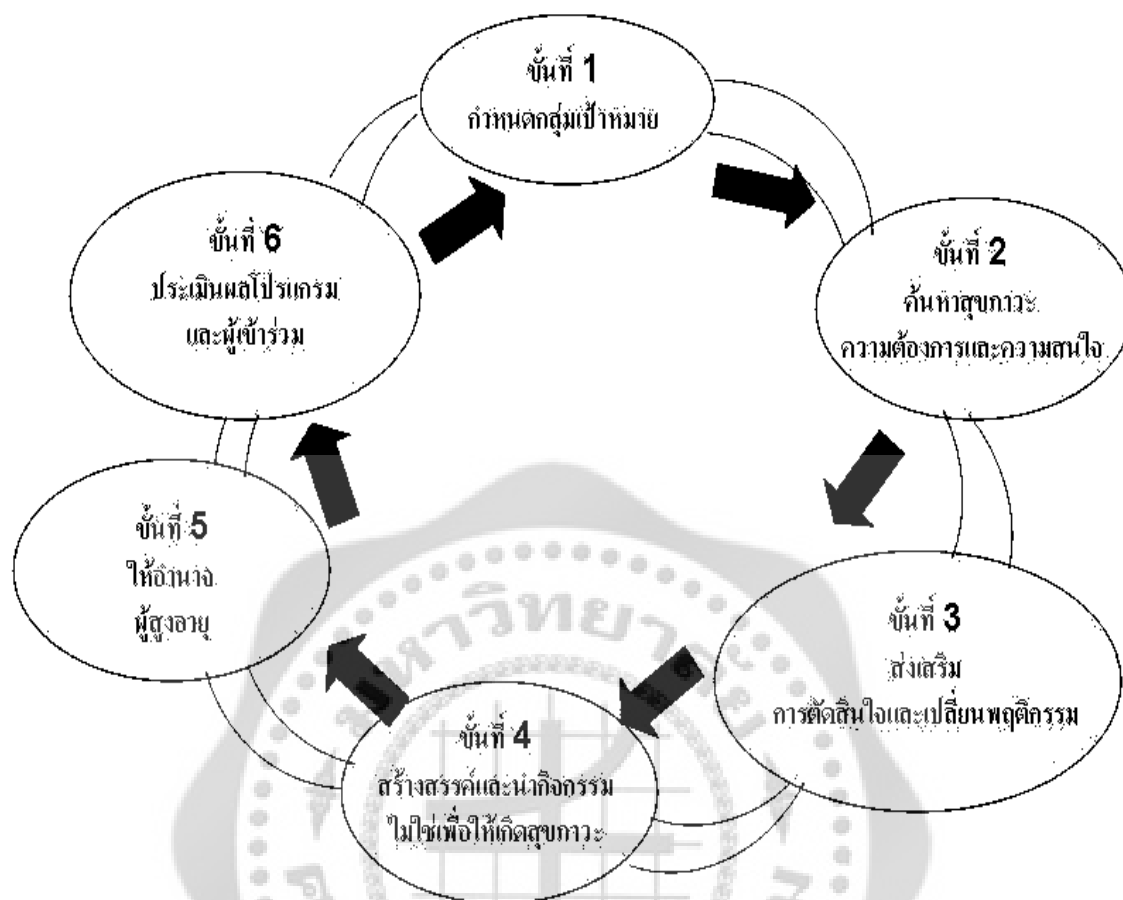


ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555). *Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. หน้า. 26.



ภาพประกอบ 11 โปรแกรมการใช้เวลาว่าง กระบวนการวางแผนทางวัฒนธรรม

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555). *Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. หน้า 32.



ภาพประกอบ 12 องค์ประกอบ สร้างโปรแกรมสุขภาพ

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555). *Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. หน้า 45.

องค์ประกอบหลักในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2555: 29)

1. หน่วยงานสนับสนุน (Sponsoring Agency)
2. ความสามารถของผู้เข้าร่วม (Potential Participants)
3. กิจกรรมและการให้บริการ (Activities and Services)
4. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Areas and Facilities)
5. ผู้นำ (Leadership)

สิ่งที่ทำให้โปรแกรมนันทนาการประสบความสำเร็จ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2555: 30) ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมบรรลุ

1. ความตื่นเต้น (Exciting)
2. ความท้าทาย (Challenging)
3. ความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Enjoyable pastimes)
4. ผลลัพธ์และการจัดการงบประมาณที่มีประสิทธิภาพ (Sound and efficiently managed fiscal framework)

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555: 30) กล่าวถึงการใช้ แนวคิด REACH ในการจัดโปรแกรม
นันทนาการ ดังนี้

1. สร้างการยอมรับของผู้เข้าร่วม (Recognition)
2. การกระตุ้น (Encouragement) ผู้เข้าร่วม ทีมงาน บรรยากาศ
3. ทำให้ประสบความสำเร็จ (Accomplishment)
4. ระบบการสนับสนุนที่ดี (Carting Support System)
5. มีความคาดหวังสูง (High Expectation)

จากการได้ทบทวนเอกสาร ในส่วนของหลักการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุของผู้เชี่ยวชาญทางการใช้เวลาว่างพบว่า ในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นการจัดการที่ต้องอาศัยความประณีต พิถีพิถัน มีการวางแผนเตรียมการอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์หลากหลาย ดังนั้นผู้ออกแบบวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่างจะต้องอาศัยการบูรณาการความรู้ ความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ โดยหลักการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ยึดหลักการ Six Elements of Situated Activity System ของ (Rossman; & Schlatter. 2005: 33-44) เพื่อความสะดวกในการจำแนกประเภท ซึ่งหลักการนี้มีความเหมาะสมกับสังคมไทยและสะดวกในการบริหารจัดการ อีกทั้งผู้วิจัยได้ใช้หลักการนี้ในการประเมินผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุอีกด้วย

1.11 โปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ

ฮาวกินส์ และคณะ (Hawkins; & et al. 1996) เสนอว่า โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกระบวนการ การวางแผนและการปรับปรุงยุคที่ใช้โดยคำนึงถึงเป้าหมาย (การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและการฟื้นฟู) มีการพัฒนารายละเอียด รวมถึงข้อเสนอแนะสำหรับผู้นำกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ อุปกรณ์ทางการศึกษา กลยุทธ์ในการพัฒนาความรู้ คุณค่า ทักษะ และทักษะ ศูนย์ศึกษาการใช้เวลาว่างสามารถสนับสนุนให้ผู้สูงอายุพบกับเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาแบบการดำเนินชีวิตในทิศทางที่ดีขึ้น ทราบถึงวิธีการบำบัดฟื้นฟู โดยเน้นในเรื่องของสุขภาพ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำความรู้ รวมถึงกระบวนการทางการศึกษาไปปรับใช้ ในศูนย์ดูแลสุขภาพ ซึ่งการศึกษาการใช้เวลาว่างนี้เป็นสิ่งที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุสมความปรารถนามีความเชื่อมั่นในความอิสระ และสามารถกำหนดแนวทางของตนเองได้

นันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง โดยกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมีผู้อธิบายดังต่อไปนี้

ถนอมวรรณ อยู่ข้า (2546: 44-67) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึก ตื่นเต้น เร้าใจ หรือตลก ขำขัน กิจกรรมเหล่านี้มีให้เลือกมากมายดังนี้

1.1 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมประเภทที่เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านความเสื่อมของร่างกาย จึงต้องมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ

1.2 กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก คือ งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน งานอดิเรกควรเป็นงานที่ไม่มัดตัว ไม่ซ้ำซาก เพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ผู้สูงอายุต้องไม่ปล่อยเวลาให้ว่างหรือเอาแต่นั่งๆ นอนๆ ให้ผ่านไปวันๆ หนึ่ง คนเราต้องมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่พอใจ ทำให้เพลิดเพลินและเป็นการผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์ การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์

1.3 กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกสถานที่ เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ

1.4 กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัครเพื่อพัฒนาสังคม เป็นกิจกรรมประเภทอาสาสมัคร ช่วยเหลือบริการชุมชน นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังได้เสียสละและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ได้รับความภูมิใจในตนเองที่สามารถช่วยเหลือบริการผู้อื่นๆ เช่น การพัฒนาชุมชน พัฒนาวัด ถวายอาสาพัฒนาท้องถิ่นชนบท หรือพัฒนาสาธารณสถาน เป็นต้น

1.5 ดนตรีและการร้องเพลง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง ไม่ว่าจะเป็นเพลงเสียงประสาน ร้องเพลงคาราโอเกะ ร้องเพลงสากล ร้องเพลงพื้นบ้าน หรือจะเป็นการเล่นเครื่องดนตรี ผู้สูงอายุสามารถเลือกเองได้ตามความชอบและความถนัด

1.6 กิจกรรมนันทนาการประเภทอ่าน พุด เขียน เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้มีความรู้ ทันโลก ความเพลิดเพลิน ช่วยให้มีความคิดมีจินตนาการ แก้เหงา และคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยเลือกกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ตามที่ตนเองชื่นชอบ

1.7 กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ผู้สูงอายุอาจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการประดิษฐ์งานฝีมือที่ตนเองต้องการและสนใจ เช่น วาดภาพ การแกะสลักผลไม้ การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์เครื่องใช้ เป็นต้น ทำให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน

1.8 กิจกรรมนันทนาการทางสังคมและกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่ทำให้ได้พบปะสังสรรค์กับผู้อื่นในสังคม เช่น เข้าร่วมงานบวช งานแต่งงาน งานเทศกาล

ประเพณี ทำให้ได้รับความสนุกสนาน มีการสมาคมกับผู้อื่น เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ คลายเครียด คลายเหงา เกิดความกระชุ่มกระชวยได้

2. กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ กิจกรรมนี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากธรรมชาติของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นเพื่อลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นผู้สูงอายุจึงควรมีกิจกรรมนันทนาการ ประเภทที่พัฒนาจิตใจและความสงบสุข สันติ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ไม่เน้นการเคลื่อนไหวหรือกระตุ้นอารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ทำให้คนได้มีโอกาสเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น พัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจ พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ในลักษณะ สุขสงบ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การปฏิบัติโยคะ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การศึกษาธรรมชาติ การคลายเครียด การฟังเพลงและผ่อนคลายตามเสียงเพลง

โปรแกรมการใช้เวลาว่างในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

โปรแกรมในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2549: 6) ควรออกแบบเพื่อช่วยเพิ่ม ศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ อย่าคิดว่าผู้สูงอายุมีปัญหา การสูงอายุเป็นธรรมชาติและในช่วงที่ปกติของชีวิต ควรมีอุปกรณ์สำหรับ การเพิ่มศักยภาพให้กับพลเมืองวัยสูงอายุ มีการจัดการและบริหาร โปรแกรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ควรอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่นและมีธรรมชาติที่สวยงาม ควรตั้งอยู่กับศูนย์การศึกษาและวัฒนธรรม ในชุมชนควรมีศูนย์ นันทนาการ ประกอบด้วย สนามกอล์ฟ สระว่ายน้ำ มีกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกสถานที่ ขจัด ปัญหาต่างๆ เช่น การเดินทาง การเจ็บป่วย การสูญเสียคู่ครอง โปรแกรมต้องระวังกับปัญหาต่างๆ และพยายามวางแผนโปรแกรมที่มีความหมายต่อผู้สูงอายุแต่ละคน ดังนั้นควรทราบถึง พื้นฐาน ความรู้ของผู้สูงอายุ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับผู้สูงอายุและเข้าใจถึงสภาพจิตใจ

นอกจากนี้ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2549: 7-8) ได้เสนอกิจกรรมนอกสถานที่ สำหรับผู้สูงอายุ (Outdoor Activity for Elderly) กิจกรรมนั้นต้องมีขอบข่ายงานที่มีโปรแกรมที่ตอบสนองกับผู้สูงอายุ กิจกรรมนอกสถานที่มีมากมาย ได้แก่ การเดิน วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ หรือการมีสภาพร่างกายที่เป็น ฝ่ายกระทำ จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุนิยมปฏิบัติ คือ การนั่งชมธรรมชาติ (Passive) ดังนั้นควรมี นักนันทนาการที่มีประสบการณ์ มีความสามารถในการเป็นผู้ประสานงานกิจกรรม เป็นผู้นำ เป็นผู้ วางแผนโปรแกรม เป็นผู้บริหาร มีบทบาทในการอำนวยความสะดวก สนับสนุน มีงบประมาณ เพียงพอ และโปรแกรมมีความท้าทาย ที่สำคัญเพื่อสร้างให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตโดยใช้เวลาว่าง (Leisure Lifestyle)

1.12 ชนิดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555: 41-48) แบ่งการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้ผู้สูงอายุออกเป็น 9 ประเภท ได้แก่

โปรแกรมการดูแลแบบรายวัน

เป้าประสงค์ ส่วนใหญ่ก่อให้เกิดความสนุก มีการเข้าสังคม และมีความสอดคล้องกับจิตใจ และความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

การออกแบบ แต่ละวันจะมีลักษณะที่แตกต่างกันตลอด 365 วัน โดยจะมีการปรับให้เหมาะสมกับความสามารถลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

องค์ประกอบ โปรแกรมจะประกอบด้วยกิจกรรม ทักษะทางกาย ทักษะทางสติปัญญา และทักษะทางสังคม

ปฏิทินของกิจกรรม

1. ออกกำลังกายตอนเช้า และการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ
2. โปรแกรมในช่วงเช้า อ่านหนังสือและอภิปรายเหตุการณ์ในอดีตและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยกิจกรรมจะประกอบด้วย
 - 2.1 ศิลปะและหัตถกรรม
 - 2.2 เกมบอลลูน
 - 2.3 ปริศนาอักษร
 - 2.4 เกมทางศาสนา
 - 2.5 เกมคำศัพท์
 - 2.6 เกมที่แสดงท่าทาง
 - 2.7 เกมที่มีรูปแบบที่ถูกกระทำ
 - 2.8 เกมประกอบดนตรี
 - 2.9 เกมหุยมหิหม
 - 2.10 การฉลองในวันหยุด
 - 2.11 เกมรำลึกถึงอดีต บันทึกความทรงจำ
 - 2.12 การร้องเพลงร่วมกัน
 - 2.13 การอภิปรายหัวข้อการสนทนาต่างๆ เช่น สุขภาพ ความอ้วน
 - 2.14 บทละครที่ซับซ้อน
3. พักรับประทานอาหารกลางวัน
4. โปรแกรมในช่วงกลางวัน กิจกรรมคล้ายกับโปรแกรมในช่วงเช้าโดยสลับไม่ซ้ำกัน

โปรแกรมการดูแลแบบรายวัน โดยมีทรัพยากรที่จำเป็น ประกอบด้วย

1. สี
2. การเคลื่อนไหว
3. ละครไป/ไขน
4. การเล่าหรือเขียนนิยาย
5. ศิลปะการเขียนบทละคร
6. หุ่นกระบอก
7. ดนตรี
8. ความคิด

โปรแกรมการดูแลระยะยาว

เป้าประสงค์ ช่วยพัฒนา ความสำเร็จสรรค์ ของผู้สูงอายุ มีการ สนับสนุน บำรุงรักษา และ การเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ

การออกแบบ ใช้การบำบัดที่ไม่สลับซับซ้อน ใช้ความสำเร็จสรรค์ และศิลปะนันทนาการ บำบัด ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาส

1. การบำบัดด้วยตนเอง
2. พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เวลาในการแสวงหาและคิด
4. เกิดจินตนาการ
5. พัฒนาทางสังคม การสื่อสารกับบุคคลอื่น
6. การแสดงออกทางด้านอารมณ์

องค์ประกอบ

1. การบำบัดโดยไม่สลับซับซ้อน เป็นกิจกรรมศิลปะบำบัดที่เหมาะสมกับระดับการรับรู้ และร่างกายของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมประกอบด้วย

- 1.1 การบำบัดโดยการวาดภาพระบายสี
- 1.2 การบำบัดโดยใช้ดินเหนียว
- 1.3 การบำบัดโดยใช้ธรรมชาติ
- 1.4 การบำบัดโดยใช้ความคิดสร้างสรรค์
- 1.5 การบำบัดโดยการทำอาหาร
- 1.6 การบำบัดโดยใช้ดินสอสี
- 1.7 การบำบัดโดยใช้การประดิษฐ์ด้วยฝีมือ
- 1.8 การบำบัดโดยใช้ดนตรี
- 1.9 การบำบัดโดยความคิด

2. ศิลปะเชิงสร้างสรรค์ ของผู้สูงอายุที่ใช้อุปกรณ์ราคาไม่แพง แต่ให้ประโยชน์เป็นกระบวนการที่มีใช้ผลิตภัณฑ์

โปรแกรมจิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ

เป้าประสงค์ บำบัดผู้สูงอายุที่เป็นโรคจิตเวชให้ใช้ชีวิตอยู่อย่างกระตือรือร้นและมีชีวิตที่สามารถเชื่อมต่อในเรื่องต่างๆ ได้แม้ว่าจะสูญเสียความจำ

การออกแบบ จัดสถานที่อย่างร่มรื่น และเพียบพร้อมด้วย

1. โครงสร้าง
2. มีความปลอดภัย
3. มีความอบอุ่น
4. มีความเห็นอกเห็นใจ

องค์ประกอบ ใช้วิธีการเข้าประชิดแบบกลุ่ม (Nest Approach) ในการกระตุ้นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่ไม่สงบ และตรวจสอบผู้สูงอายุ

1. เข้าใจหลักการรวบรวมการปฏิบัติเกี่ยวกับ การเรียนรู้, การแก้ไขปัญหา การสร้างความทรงจำของผู้สูงอายุ
2. รู้จักใช้กิจกรรม การเข้าถึงการเป็นผู้นำในการจัดการนั้นแทนการบ้ำบด
 - การใช้ความสงบ, สร้างความชื่นชอบและเคารพตนเอง การศึกษาจังหวะการเคลื่อนไหว
 - การใช้ความเป็นรูปธรรม, ปัจจัยที่ตรงประเด็นอย่างแท้จริง
 - การนำอารยธรรมที่ถูกพุดซ้ำๆ ไปสู่ปัจจัยในการเรียนรู้
 - ดึงความสนใจให้แคบลง หลีกเลี่ยงความสนใจที่กว้างและกระจายตัวเกินไป
 - โอกาสในการได้รับผลสะท้อนกลับจากกระบวนการที่หลากหลาย

โปรแกรมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

เป้าประสงค์ บูรณาการให้ผู้สูงอายุแต่ละคนมีศักยภาพภายใต้สิ่งแวดล้อมของเขา

การออกแบบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาวะในระดับสูง ประกอบด้วย

1. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาวะทางจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม
2. เกิดวิถีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี เข้าใจคุณค่า และทัศนคติในการเพิ่มศักยภาพของ

สุขภาวะ

โปรแกรมครอบครัว

เป้าประสงค์ พัฒนาแบบแผนการใช้เวลาว่างของสมาชิกในครอบครัวให้เกิดความพึงพอใจซึ่งกันและกัน

การออกแบบ ให้สมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุ มีโอกาส

1. มิตรภาพที่อบอุ่น
2. สร้างความคุ้นเคยกับความเป็นอิสระและความเป็นส่วนตัว

องค์ประกอบ สมาชิกในครอบครัวต้องการแสดงถึงอารมณ์ที่เน้นถึงความปิติยินดี และความเสียใจ การดำรงอยู่ของครอบครัวของแต่ละบุคคล

โปรแกรมการดูแลรักษา

เป้าประสงค์ ทำให้ผู้อยู่อาศัยทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และสนุกสนานกับชีวิตที่เหลืออยู่ของเขา และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล

การออกแบบ ใช้กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถทางด้านการรับรู้และร่างกาย ได้แก่ เกมเป็นกิจกรรมบำบัดของผู้สูงอายุทำให้เกิด

1. พัฒนาความคิด
2. เกิดผลเพิ่มขึ้น
3. ความสัมพันธ์ในกิจกรรมที่ได้รับการบริการ
4. มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

องค์ประกอบ เกมต้องเป็นนวัตกรรมกิจกรรมบำบัด ที่ออกแบบให้สอดคล้องกับ

1. ความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล
2. ความสามารถที่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป
3. วิธีการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา

โปรแกรมในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

เป้าประสงค์ เพิ่มความมีเกียรติของผู้สูงอายุ

การออกแบบ คำนึงถึงธรรมชาติของผู้สูงอายุและออกแบบกิจกรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต พยายามฟื้นฟู และให้อำนาจผู้สูงอายุไปสู่การมีบทบาทที่สำคัญ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้มีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญกับชุมชน

องค์ประกอบ

1. พัฒนายุทธศาสตร์ในการเพิ่มภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมการไปท่องเที่ยวและเหตุการณ์พิเศษ
3. สุขภาพ สัมพันธ์กับผู้พูดและกลุ่มสัมมนา

4. การออกกำลังกาย และการเดิน

5. การนั่งและเล่นไฟ

โปรแกรมงานกลุ่ม

ในปี 1948 พัฒนาทฤษฎีภาคสนาม กล่าวถึง พลวัตรกลุ่ม คือ การศึกษาการมีปฏิสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลในกลุ่มขนาดเล็ก

1. วัตถุประสงค์ของงานกลุ่ม คือ การบรรเทาความทุกข์โดยการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม แก้ไขปัญหาโดยฉับพลัน

2. งานกลุ่มกับผู้สูงอายุ ต้องเป็นการเข้าถึงโดยตรงที่ผู้นำต้องเป็นผู้ให้ข้อมูล ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่ม ต้องให้การสนับสนุน กระตุ้น และการเอาใจใส่ เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาทางอารมณ์และร่างกาย

โปรแกรมกลุ่มบำบัดกับผู้สูงอายุ

หลักการ:

1. อย่าคิดว่าผู้สูงอายุมีปัญหา
2. ลดการแยกตัวออกจากสังคม การทำให้ตกต่ำ การสันโดษ
3. ลดการดูแลที่ไม่เพียงพอ
4. เปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ปิดบัง
5. ให้โอกาสสำหรับมิตรภาพที่ดี
6. เปิดโอกาสสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์รอบ ๆ ตัว
7. เปิดโอกาสสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายระหว่างบุคคล
8. การอภิปรายปัญหาการประเมินค่าส่วนบุคคล
9. การทำงานให้ลุล่วงโดยปราศจากความขัดแย้ง
10. การบำบัดรักษาทางจิตแต่ละกรณีแตกต่างกันตามมาตรฐานการบำบัดทางจิต
11. การตอบสนองทางอารมณ์
12. ลดความรู้สึกที่ถูกปฏิเสธจากครอบครัว

ตาราง 1 ระดับของงานกลุ่มกับผู้สูงอายุ (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. 2555: 50)

รูปแบบของกลุ่ม	จำนวนสมาชิก	ประเภทผู้นำ	ระยะเวลาในการพบปะ
การปรับตัวตามสภาพความเป็นจริง	4	ผู้ช่วยพยาบาลที่ผ่าน การอบรมพิเศษ	15-30 นาที - 1 ชั่วโมง
การสร้างแรงดลใจ ครั้งใหม่	12-14	นักศึกษา/ผู้ช่วยพยาบาล/ ช่างเทคนิคทางจิตที่ผ่าน การอบรมพิเศษ	1 ชั่วโมง
การบำบัดโรคโดยใช้ เหตุผล	6-8	พนักงานที่ผ่านการอบรม	30 นาที - 1 ชั่วโมง
การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อ กระตุ้นประสาท รับรู้ความรู้สึกขั้นพื้นฐาน	2	พนักงานที่ผ่านการอบรม	1 ชั่วโมง
การรำลึกถึงอดีต ศิลปะ	6-8 4-6	พนักงานที่ผ่านการอบรม จิตรกร/วิชาเอกศิลปะ	1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง 1 ชั่วโมง
ดนตรี	6-8 หรือกลุ่มใหญ่	นักดนตรี หรือบุคคลที่มี ความสามารถพิเศษทาง ดนตรี	1 ชั่วโมง
การประพันธ์บทกวี	6-8	นักกวี หรือครูที่สอนเขียน บทประพันธ์	1 ชั่วโมง
การบำบัดโดยหนังสือ	6-8 (ผู้เข้าร่วมบอบ บาง) 10-12	บรรณารักษ์ หรือ อาสาสมัคร	1 ชั่วโมง
การบำบัดสุขภาพ	ตัวแปร	ผู้มีอาชีพเกี่ยวกับสุขภาพ/ พยาบาล/นักสุขศึกษา	1 ชั่วโมง
การบำบัดทางจิต	6-8	จิตแพทย์/นักจิตวิทยา/ พยาบาลทางจิตวิทยา/ นักสังคมสงเคราะห์ทางจิต	1 ชั่วโมง หรือ 2 ครั้ง/ สัปดาห์

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าผู้นำกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ ควรมีความรู้ที่หลากหลาย มีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ที่สำคัญต้องมีการเตรียมหาข้อมูล และเป็นนักวางแผน

เพื่อสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่เสริมสร้างประสบการณ์ที่ทรงคุณค่าและมีความหมายสำหรับผู้สูงอายุ

1.13 การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2547: 18) ได้สรุปถึงการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ ควรพิจารณาถึงองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรมดังนี้

1. บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ
 - 1.1 การนิเทศ ควบคุมดูแลโดยทั่วไป กฎแห่งความปลอดภัย
 - 1.2 โครงสร้างโปรแกรมผู้นำ โปรแกรมควรจะต้องต่อผู้นำในตัวกิจกรรมที่บุคคลสามารถที่จะเข้าร่วมได้
 - 1.3 มีความอิสระในการควบคุมองค์กร สามารถตัดสินใจ และควบคุมในองค์กรได้
 - 1.4 ความหลากหลาย จัดหาอุปกรณ์ และไม่เสียค่าใช้จ่าย
2. ขอบข่ายของเนื้อหาในโปรแกรมมีการแบ่งประเภทเป็นกลุ่มๆ เช่น กิจกรรมทางน้ำ นันทนาการนอกสถานที่ การเดินทางและการท่องเที่ยว
3. สิ่งที่ผู้เข้าร่วมควรคำนึงถึงขนาดของกลุ่มและการมีปฏิสัมพันธ์ ธรรมชาติ และจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วม ความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วม
4. รูปแบบโครงสร้างกิจกรรม
 - 4.1 การแข่งขัน
 - 4.2 ระดับชั้น
 - 4.3 สโมสร
 - 4.4 เป็นกิจกรรมที่เปิดกว้าง
 - 4.5 กลุ่มเข้าร่วมน่าสนใจ
 - 4.6 มีกิจกรรมพิเศษ

เคราส์ (Kraus. 1997: 31) ได้สรุป วงจรการพัฒนาโปรแกรมมีกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดอ้างอิงอยู่กับปรัชญาหรือพันธกิจของหน่วยงานหรือองค์กร
2. ประเมินผู้เข้าร่วม ความต้องการของชุมชน และความสนใจ ศักยภาพของหน่วยงาน และแหล่งทรัพยากร
3. จำแนกโปรแกรมการใช้เวลาว่างออกเป็นเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์
4. ดูถึงความเป็นไปได้ของโปรแกรม การสร้างโปรแกรม และรูปแบบการบริการ
5. แผนข้อมูลการสร้างโปรแกรม ตาราง เจ้าหน้าที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และสถานะการเงิน
6. การนำโปรแกรมไปใช้ ประกอบด้วย การประชาสัมพันธ์ การลงทะเบียน การดำเนินการ

7. การประเมินผลโปรแกรมกับการดัดแปลงผลตอบรับที่ต่อเนื่อง และข้อเสนอแนะ
สำหรับการกระทำในอนาคต

โรสแมน และชแลทเทอร์ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 17; อ้างอิงจาก Rossman; & Schlatter)
กำหนดวงจรการพัฒนาโปรแกรมไว้ดังนี้

1. พันธกิจ ดูถึงภายใน และภายนอกของสิ่งแวดล้อมที่จะพัฒนา
2. กลยุทธ์ คำแนะนำ
 - 2.1 กิจกรรมหลัก
 - 2.2 เหตุการณ์ กำหนดการ
 - 2.3 การให้บริการ
 - 2.4 สถานที่
 - 2.5 สิ่งอำนวยความสะดวก

3. นำกลุ่มเป้าหมายไปจัดเข้ากับโปรแกรม เพื่อที่จะพัฒนา

4. เป้าประสงค์ของโปรแกรม ผลที่ได้รับจากโปรแกรม

5. การออกแบบโปรแกรม วางแผนโปรแกรม

6. เขียนแผนของโปรแกรม เพื่อที่จะดำเนินโปรแกรม

7. การนำโปรแกรมไปใช้ มีการดำเนินงาน บริหารจัดการ

8. ประเมินผลโปรแกรมดูถึงความคุ้มค่า

9. ตัดสินใจที่จะกำหนดโปรแกรม ดัดแปลง ตัดส่วนที่ไม่ดีทิ้ง หรือดำเนินการต่อไป

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1995: 313-316) ซึ่งให้เห็นว่ารูปแบบโปรแกรม
ส่วนมากกล่าวถึงการวางแผนโปรแกรมและกระบวนการต่างๆ ดังนี้

1. การพัฒนาเป้าประสงค์โปรแกรม

โปรแกรมสามารถพัฒนาศักยภาพหรือวัตถุประสงค์ของพฤติกรรมผู้เข้าร่วมที่มีบทบาท
สำคัญในการวัดผลกระทบของโปรแกรม

2. ต้องมีการประเมินผล

รูปแบบการประเมินของโปรแกรมที่นำมาใช้ต้องมีการประเมิน เพื่อพัฒนาวัตถุประสงค์
ของโปรแกรม แนะนำถึงขอบเขตที่ต้องมีการประเมินผลและการวางแผนโปรแกรมสำหรับครอบครัว
และค้นพบความต้องการของบุคคล

3. การวางแผนโปรแกรม

ความต้องการและวัตถุประสงค์เป็นการทำงานแบบที่ละขั้นตอนรวมเข้ากับการวางแผน
สำหรับการประยุกต์โปรแกรมและการจัดพื้นที่ในการบริการ การเตรียมผู้นำ การส่งเสริมกิจกรรม
และพัฒนาเนื้อหาโปรแกรมเช่น พื้นที่ของโปรแกรมนี้ประกอบด้วย

3.1 มุมมองทางศิลปะ เช่น งานหัตถกรรม

3.2 การแสดงออกทางศิลปะ เช่น ดนตรี เต้นรำ ร้องเพลง

3.3 ศิลปะแนวใหม่ เช่น ศิลปะที่เกิดจากเทคโนโลยี

3.4 งานอดิเรก

3.5 กีฬา เกม การแข่งขัน

3.6 นันทนาการกลางแจ้ง

3.7 นันทนาการทางสังคม

3.8 อาสาสมัคร

3.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการปรับปรุงโปรแกรมด้วยตนเอง

3.10 การเดินทางและนักท่องเที่ยว

นอกจากนี้รูปแบบโปรแกรมที่หลากหลายมีความแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมศักยภาพของรูปแบบโปรแกรมประกอบด้วย

- ฤดูกาล การแข่งขัน การประกวด
- การหยุดและการเข้าร่วมโปรแกรม
- โครงสร้างของการเรียน
- สโมสร
- เหตุการณ์สำคัญต่างๆ
- การประชุม สัมมนา การปฏิบัติการ
- การนำโปรแกรมไปใช้

4. การประเมินโปรแกรม

การประเมินโปรแกรม หมายถึงการวัดประสิทธิผลและประสิทธิภาพของโปรแกรมจากการประเมิน ผลกระทบและกระบวนการ ชนิดแรกเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมในด้านพฤติกรรม สังคม และอารมณ์ ชนิดที่สองกระบวนการ หมายถึง การนำโปรแกรมมาใช้ในทางตรงกันข้าม ประเด็นในการประเมินจะประเมินที่ละขั้นแล้วปรับปรุงในขณะเดียวกัน

กระบวนการในการวางแผนและให้บริการโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างที่มีประสิทธิผลสำหรับผู้สูงอายุ (Hawkins; & et al. 1996. 201-227) มีดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายของการศึกษาและเป้าประสงค์ โดยขึ้นอยู่กับเป้าหมายและความต้องการของแต่ละบุคคล

2. วางแผนและประยุกต์ใช้โดยคำนึงถึงอายุ ความสามารถ ความเหมาะสมของประสบการณ์ในการเรียนรู้

3. ประเมินผล ถึงผลลัพธ์ในการเรียนรู้

ไรลีย์ และคณะ (Riley; & et al. 2006) ได้เสนอสิ่งที่ต้องคำนึงถึงและแนวทางเกี่ยวกับการสร้างและการพัฒนาโปรแกรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุไว้ด้วยกัน 6 ข้อ คือ

1. จำนวนของผู้เข้าร่วม
2. ผู้เข้าร่วมซึ่งมีประสบการณ์และทักษะน้อยจะได้รับสิ่งตอบแทนที่ยิ่งใหญ่กว่าความคาดหวังของพวกเขา

3. ผู้เข้าร่วมในงานศิลปะมีความสนุกสนานแตกต่างกันเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างและสถานที่
4. โปรแกรมควรได้รับการพัฒนามาบนพื้นฐานของความสนใจประโยชน์และผลลัพธ์มากกว่าข้อมูลเชิงประชากรของผู้เข้าร่วม
5. โปรแกรมไม่ควรมีความหลากหลายและประเภทของสื่อทางศิลปะมากเกินไป
6. โปรแกรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นที่วัฒนธรรมและความคุ้นเคยหรือประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

ตาราง 2 รูปแบบของแผนกิจกรรม

ชื่อหน่วยงาน	
ชื่อกิจกรรม	
จุดมุ่งหมายของกิจกรรม	
อธิบายกิจกรรม	
ประโยชน์ของกิจกรรม	
ก่อน เข้าร่วมกิจกรรม	สิ่งที่ทำได้
	ผลที่ได้รับ
ระหว่าง เข้าร่วมกิจกรรม	ท้าทายและให้ความสนใจในความต้องการที่เกิดขึ้นทันทีทันใด
	อธิบายในกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม
	ทำกิจกรรม
	รายงานสรุปผล
จบการเข้าร่วมกิจกรรม	พูดและยืนยัน ถึงกิจกรรมครั้งถัดไป
หลังจากกิจกรรม	เขียนข้อดี/ชม
ความคิดในการดัดแปลงกิจกรรม	
ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับความปลอดภัย	

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555: 36) เสนอแนวการเขียนโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ชื่อโครงการ:
2. พันธกิจ: วิเคราะห์ความต้องการของผู้สูงอายุ/องค์กร/ชุมชน ส่วนใหญ่จะเน้นถึงคุณภาพชีวิต โดยเน้นการมีความคิดสร้างสรรค์ การเข้าร่วมอย่างมีความหมาย และเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

3. เป้าประสงค์: ข้อความที่บ่งบอกถึงความตั้งใจ ให้เกิดความสัมฤทธิ์ในลักษณะกว้างไม่เฉพาะเจาะจง

4. วัตถุประสงค์: ข้อความเขียนชัดเจน ที่บ่งบอกถึงสิ่งที่ตั้งใจให้บรรลุ มีลักษณะเฉพาะเจาะจง และสามารถวัดผลได้

5. วัดการปฏิบัติ: มีดัชนีที่ใช้วัดการปฏิบัติหลัก (KPIs) ประเมินการดำเนินงานแสดงในรูปของตัวเลข จำนวนร้อยละ หรืออัตราส่วน เพื่อสะท้อนถึงประสิทธิภาพในการทำงานโครงการ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงต้นทุน ระยะเวลาส่งมอบงาน ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม และคุณภาพของงาน

6. เนื้อหาของโครงการ

6.1 พัฒนาเนื้อหาโปรแกรมให้สอดคล้องกับความแตกต่าง และระดับทักษะของผู้สูงอายุ ซึ่งจัดตามฤดูกาล เดือน หรือสัปดาห์ก็ได้

6.2 ลักษณะของกิจกรรมที่จัดอยู่ในประเภทไหน เช่น ศิลปะและหัตถกรรม ดนตรี เต้นรำ ละคร กีฬา-เกม หรือกิจกรรมนอกสถานที่ หรือจัดตามหมวดกลุ่มของโปรแกรม โดยดูจากรูปแบบของกิจกรรม ว่าเป็นกิจกรรมประเภทไหน

6.3 ระยะเวลาที่จัดกิจกรรม อยู่ในช่วงไหน

6.3.1 การฝึกอบรมก่อนเริ่มโครงการ (Pre-Trip Training)

6.3.2 ระหว่างดำเนินโครงการ (On The Trip)

6.3.3 ทบทวนหลังดำเนินโครงการ (Post-Trip Review)

6.3.4 ความเหมาะสมของสถานที่ (Outdoor Pursuit)

7. การประเมินผล: ประเมินโครงการจาก Key Performance Index (KPIs) ที่กำหนดเพื่อหา

7.1 ประสิทธิภาพ (Efficiency)

7.2 ประสิทธิผล (Effectiveness)

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ ในมุมมองของผู้วิจัยเสนอว่า เป็นกระบวนการที่ต้องมีการเตรียมการวางแผนเป็นอย่างดี ลักษณะงานมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน แต่มีความยืดหยุ่น มีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง มีความละเอียดอ่อนใส่ใจขณะที่มีการดำเนินงาน ที่สำคัญและขาดไม่ได้ก็คือการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยควรมีการพัฒนาผู้สูงอายุในองค์กรรวมผ่านกิจกรรมที่มีความหมาย มีความสร้างสรรค์ และสร้างความประทับใจ ในอีกไม่ช้าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว ดังนั้นโปรแกรมการใช้เวลาว่างจึงเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญในการบูรณาการความรู้ วิธีการ กิจกรรม และสิ่งแวดล้อมชุมชนเพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสืบไป

โปรแกรมนันทนาการบำบัด

โปรแกรมนันทนาการบำบัด (Therapeutic Recreation Program) มีเป้าประสงค์ 3 อย่าง คือ

1. การปรับปรุงให้หน้าที่การทำงานอยู่ในระดับที่ดี

2. การป้องกันการเสื่อมในอนาคต
3. การคงสภาพหน้าที่การทำงานให้อยู่ในสภาวะที่ดีที่สุด

ความหมายของนันทนาการบำบัด

เคราส์ และแซงค์ (Kraus; & Shank. 1992: 3) กล่าวว่า นันทนาการบำบัด เป็นการอธิบายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ และโปรแกรมรักษามนุษย์ และประสบการณ์ เป็นการออกแบบที่เฉพาะเจาะจง ที่เกี่ยวกับการเล่น นันทนาการ และความต้องการการใช้เวลาว่างของบุคคลใดก็ตามที่มีความสำคัญต่อสภาวะความพิการทางจิตใจและทางกาย

เคราส์ และแซงค์ (Kraus; & Shank. 1992: 34) กล่าวว่าพื้นฐานสำหรับการเลือกโปรแกรมกิจกรรม เป็นส่วนสำคัญในการบรรลุเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์องค์กร โดยประยุกต์หลักการดังต่อไปนี้

นอกจากนี้ เคราส์ และแซงค์ (Kraus; & Shank. 1992: 34) ยังกล่าวถึงพื้นฐานสำหรับการเลือกโปรแกรมกิจกรรม เป็นส่วนสำคัญในการบรรลุเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์องค์กร โดยประยุกต์หลักการดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมควรประกอบไปด้วยกิจกรรมที่ความสนุกสนาน และดึงดูดใจ ที่เหมาะสมต่อช่วงอายุของผู้เข้าร่วม โดยที่เปรียบเสมือนว่าผู้เข้าร่วมไม่ใช่บุคคลที่มีความพิการ
2. การเลือกกิจกรรมควรประกอบด้วย ความหลากหลายของการแสวงหาการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถเกิดความสนุกสนานในชุมชนอื่นที่ดำเนินการจัดกิจกรรม
3. การดำเนินการในที่ร่ม กิจกรรมควรคล้ายคลึงกับสถานที่ตั้งในชุมชน ตามความเป็นไปได้ หน้าที่ กลุ่มที่กำหนดขึ้น และสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโปรแกรม การยินยอมการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ในสถานที่อื่นๆ
4. โปรแกรมควรประกอบด้วย สื่อการสอน การจัด และความเป็นอิสระของประเภทการเล่นในโอกาสต่าง ๆ เน้นการกระตุ้นสร้างแรงจูงใจ การจัดที่สนุกสนาน การเพิ่มทัศนคติการใช้เวลาว่างในแง่บวกที่เป็นแรงเสริมในการสร้างลักษณะที่พึงประสงค์
5. ระดับความแตกต่างในการจัดควรขึ้นอยู่กับความมั่นใจของตนเองที่ถูกปลูกฝังในการเข้าร่วม โดยผ่านการประสบความสำเร็จอย่างช้าๆในระดับการเข้าร่วมที่แตกต่างกัน

ไอโซโฮลา เอ็มโมรอล และอัสติน (Iso-Ahola. 1980; O'Morrow. 1980; & Austin. 1982) กล่าวว่า นันทนาการบำบัดเป็นกระบวนการที่นำประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยและพัฒนาผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญห

องค์กรทางนันทนาการบำบัดประเทศสหรัฐอเมริกา (The American Therapeutic Recreation Association, 1987) ได้ให้คำจำกัดความนันทนาการบำบัดว่า เป็นการให้บริการการรักษาและจัดบริการทางนันทนาการแก่บุคคลที่มีความบกพร่องทางกาย จุดมุ่งหมายเบื้องต้นของการให้บริการการรักษา พื้นฟูเพื่อปรับปรุงการทำงานและความเป็นอิสระ พอๆ กับการลดหรือกำจัด

ผลของการป่วย จุดมุ่งหมายเบื้องต้นของการให้บริการทางนันทนาการเป็นการจัดทรัพยากรในการใช้เวลาว่างและโอกาสเพื่อปรับปรุงสุขภาพและสุขภาวะ นันทนาการบำบัดถูกจัดโดยผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการฝึกอบรมและมีใบประกอบวิชาชีพ ในการจัดกิจกรรมบำบัด

มอร์โรว์ และเรย์โนลด์ (Morrow; & Reynold. 1998) กล่าวว่า หน่วยงานของนันทนาการบำบัดเป็นการช่วยผู้ป่วยในการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างและประสบการณ์ที่สนับสนุนสุขภาพ หรือ การฟื้นฟู รวมไปถึงการเข้าร่วมนันทนาการทั่ว ๆ ไป

องค์กรนันทนาการบำบัดแห่งชาติ (National Therapeutic Recreation Society. 2000) ให้คำจำกัดความของนันทนาการบำบัดว่านันทนาการบำบัดใช้การรักษา การศึกษา และการให้บริการทางนันทนาการในการช่วยบุคคลที่ป่วย พิการ และมีความบกพร่องอื่น ๆ ในการพัฒนาและใช้เวลาว่างในวิธีการที่เพิ่มสุขภาพความสามารถในการทำงาน ความเป็นอิสระ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของพวกเขา

นอกจากนี้ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2550ข) ยังได้อธิบายถึงกระบวนการพัฒนาโปรแกรม นันทนาการซึ่งประกอบไปด้วย 7 ขั้นตอนคือ

1. กำหนดปรัชญาเบื้องต้นขององค์กร หรือข้อความที่บ่งบอกถึงพันธกิจ
2. ประเมินความต้องการ ความสนใจของผู้เข้าร่วมและชุมชน รวมไปถึงความสามารถและทรัพยากรขององค์กร
3. แบ่งแยกเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ของนันทนาการ
4. เรียงลำดับความเป็นไปได้ของโปรแกรมและเลือกรูปแบบกิจกรรม/การบริการ
5. กำหนดรายละเอียดของแผนงาน สรุปตารางกิจกรรม ทีมงานและสิ่งอำนวยความสะดวก การเงินและค่าใช้จ่ายทั้งหมด
6. นำโปรแกรมไปใช้ ซึ่งประกอบด้วย การโฆษณา การลงทะเบียน และทำการปรึกษา
7. ประเมินโปรแกรม จากผลตอบรับของโปรแกรม นำมาแก้ไข และนำมาเสนอแผนการในอนาคต

จากการศึกษาสรุปได้ความหมายของนันทนาการบำบัดว่า นันทนาการบำบัดนั้นเป็นการรักษา ฟื้นฟู ให้การศึกษา และบริการทางนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และผู้มีความบกพร่องได้มีสุขภาพที่เป็นปกติ หรือ ลดอาการเจ็บป่วยลง ส่งเสริมการสร้างคามอิสระในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของนันทนาการบำบัด

เคราส์ และแซงค์ (Kraus; & Shank. 1992: 3) ได้กล่าวว่า การให้บริการนันทนาการนั้นเป็นการจัดกิจกรรมที่มีการออกแบบ หรือ นำไปใช้เพื่อบรรลุนความต้องการที่เฉพาะหรือความสามารถของบุคคลที่มีความบกพร่อง นันทนาการบำบัด พยายามที่จะช่วยบุคคลเหล่านี้เพิ่มสิ่งสำคัญที่

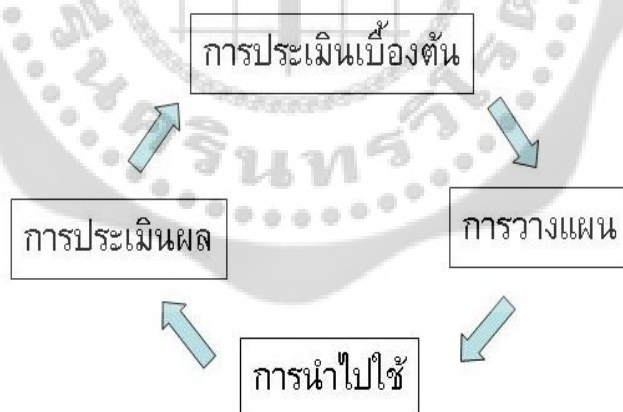
เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ อารมณ์และร่างกาย รวมถึงเพิ่มความสามารถสำหรับพวกเขาเหล่านั้น และเพิ่มความมีอิสระภาพการดำรงชีวิตในสังคม

กระบวนการของนันทนาการบำบัด

อัสติน (Austin, 2004: 186) กล่าวว่า กระบวนการทางนันทนาการบำบัดได้จัดวิธีการที่เป็นระบบของการแก้ปัญหาโดยผ่านขั้นตอน APIE ในกระบวนการทางนันทนาการบำบัด ดังนี้

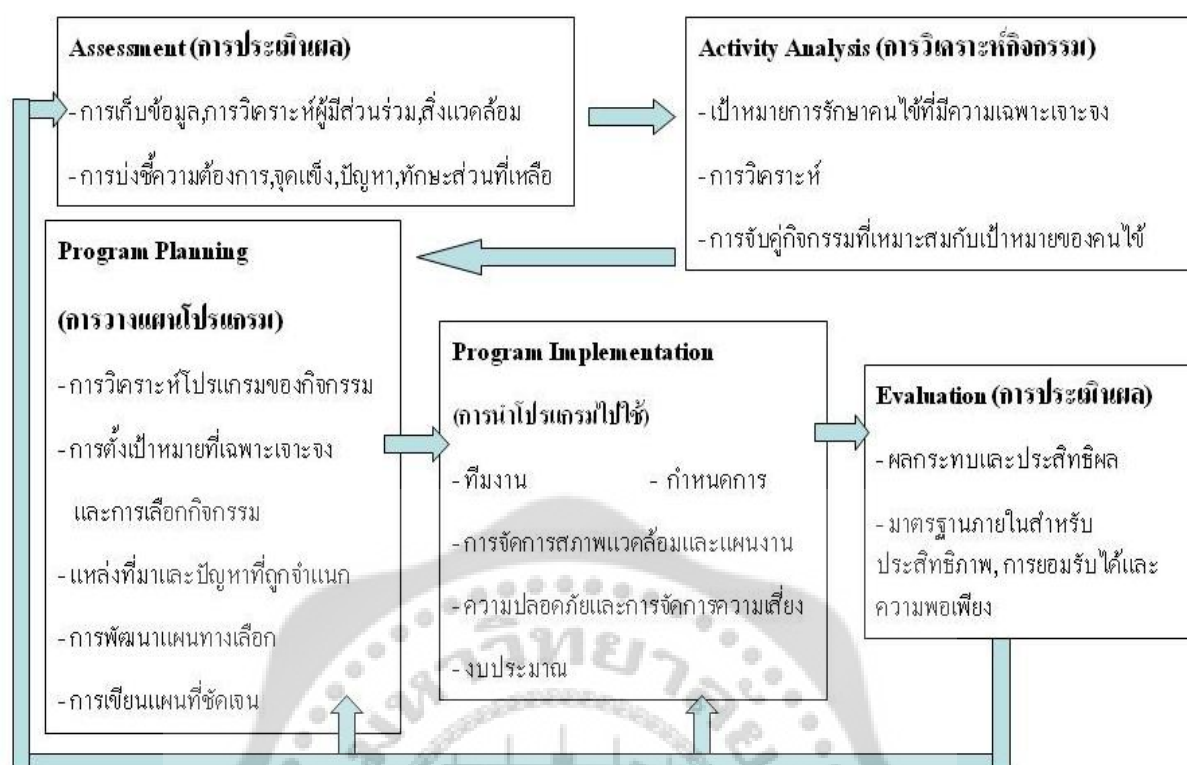
1. การประเมินผู้ป่วยหรือผู้เข้าร่วม (Assessment)
2. การวางแผนงาน (Planning)
3. การนำไปใช้ (Implementation)
4. การประเมินผลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม (Evaluation)

กระบวนการทางนันทนาการบำบัด การตระหนักถึงปัญหาของผู้ป่วยจะถูกนำมาพิจารณา (การประเมินผู้ป่วยหรือผู้เข้าร่วม) แผนงานจะถูกสร้างขึ้นเพื่อให้บรรลุ ปัญหาหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง (การวางแผนงาน) แผนงานจะเริ่มถูกนำไปใช้ (การนำไปใช้) และการประเมินผลจะถูกสร้างขึ้นเพื่อพิจารณาผลที่ได้จากการใช้ (การประเมินผลหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม) แต่ละขั้นตอนของกระบวนการทางนันทนาการบำบัดจะมีความต่อเนื่องเป็นวงจร ภาพประกอบ 13 แสดงถึงขั้นตอนของวงจรสามารถหมุนเวียนหลายครั้งเพื่อให้ผู้ป่วยบรรลุความต้องการ



ภาพประกอบ 13 วงจรของกระบวนการนันทนาการบำบัด

ที่มา: Austin, D.R. (2004). *Therapeutic Recreation: Processes and Techniques*. p. 1



ภาพประกอบ 14 กระบวนการกิจกรรมนันทนาการบำบัด AAPIE

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2555). *Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. หน้า 55.

องค์ประกอบของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1995: 309-310) กล่าวถึง องค์ประกอบของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ดังนี้

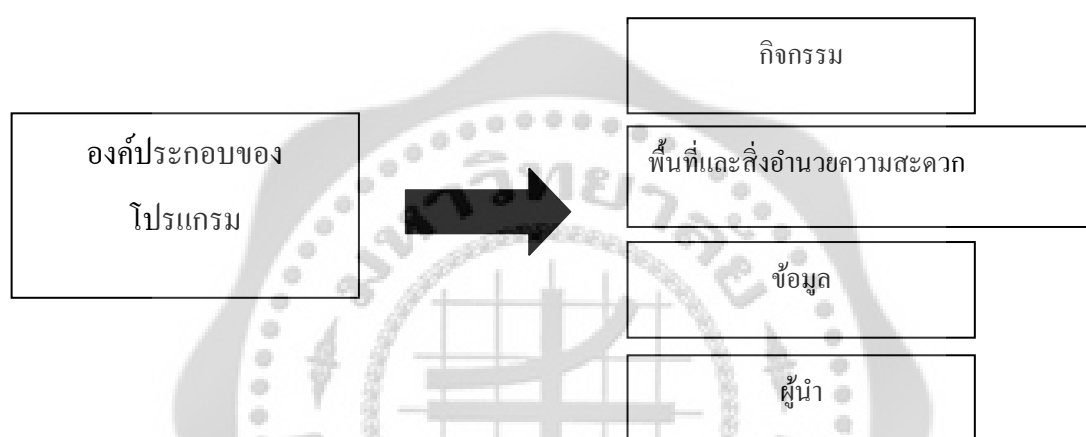
1. กิจกรรมหรือเหตุการณ์จะรวมถึงการให้บริการอาชีพพื้นฐานในสังคมที่จัดตั้งขึ้น องค์ความรู้ใหม่ๆ หรือทักษะหรือสถานการณ์ทางสังคมเพื่อส่งเสริมความสนุกสนานและมิตรภาพ กิจกรรมยังรวมถึงการทดสอบ การแสดงออกทางทักษะ เช่น งานสร้างสรรค์ สโมสรการเข้าชั้นเรียน การงดและการเข้าร่วมโปรแกรม การแข่งขัน การเดินร่ำและเหตุการณ์พิเศษต่างๆ

2. พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่ จะต้องมีความหลากหลายเปิดกว้าง โดยจัดโอกาสให้บุคคลเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง สวนสาธารณะ สนามบอล พื้นที่สำหรับปิกนิก สนามเด็กเล่น เส้นทางจักรยาน เส้นทางวิ่ง สระน้ำหรือทะเลสาบ และพื้นที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ

สิ่งอำนวยความสะดวก โครงสร้าง หรืออุปกรณ์ต่างๆ ที่ทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับการใช้เวลาว่างซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน เช่น โรงยิมเนเซียม ศูนย์นันทนาการ ลานสเก็ต และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ

3. ข้อมูล การบริการการใช้เวลาว่างควรเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับการบริการที่จะอำนวยความสะดวกเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

4. ผู้นำกิจกรรม การบริการการใช้เวลาว่างขององค์กร มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาอาสาสมัครและเยาวชนที่เข้าร่วมพัฒนาให้เป็น ผู้นำกิจกรรมที่มีศักยภาพ



ภาพประกอบ 15 องค์ประกอบของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Edginton, C.R.; & et al. (1995). *Leisure and Life Satisfaction*. p. 310.

เอ็ดจิ้นตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1995: 311-313) ชี้ให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. ช่วงอายุ แต่ละบุคคลคนมีช่วงวัย รูปร่างหน้าตา และการรับรู้ที่ต่างกัน ในแต่ละช่วงวัยจะมีโอกาสรับรู้สิ่งต่างๆที่ต่างกัน ซึ่งวัยรุ่นแต่ละยุคก็ได้รับโอกาสที่แตกต่างเช่นกัน ในโลกแห่งเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาได้ดี ทั้งคอมพิวเตอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า การเดินทางขนส่ง และการติดต่อสื่อสาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสร้างโอกาสที่ดีให้กับเยาวชนยุคใหม่

2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานที่ และแหล่งทรัพยากรทางการเงิน ผู้คนที่อยู่ในชนบทหรือเมืองเล็กๆ จะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ๆ ผลของรายได้ทำให้มีความแตกต่างต่อการใช้เวลาว่างของบุคคล

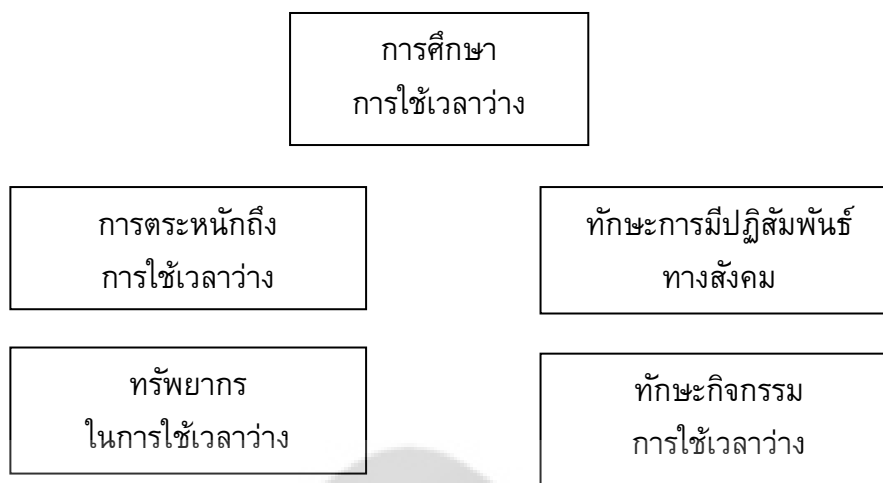
3. ระดับการศึกษา ส่งผลให้คนสนใจในรูปแบบของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่เหมือนกัน ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างมากและมีความแตกต่างกันในประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ชนิดของโปรแกรมกิจกรรมพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของข้อมูล

4. วัฒนธรรมพื้นฐาน วัฒนธรรมหมายถึง ทักษะ ความเชื่อ คุณค่า แนวคิด สมมติฐานที่สืบทอดมาจากกลุ่มชนในอดีตที่ได้กำหนดและถ่ายทอดมาต่อคนรุ่นหลังโดยมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและประวัติศาสตร์ ความแตกต่างทางวัฒนธรรมจะส่งผลถึงความแตกต่างในการใช้เวลาว่าง ดังเช่น วัฒนธรรมของตะวันตกจะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับวัฒนธรรมตะวันออก การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education)

มันดี และโอดัน (Mundy; & Odun. 1998: 1-6) ได้กล่าวว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นมุมมองที่มีแบบแผนในการสอนความรู้และทักษะโดยมีความหลากหลายของกิจกรรมหรือกระบวนการของการสอนอย่างเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างโดยมีโอกาสดำเนินงานสำหรับการเข้าร่วมผ่านโปรแกรมการใช้เวลาว่าง การปฏิบัติส่วนใหญ่ในการศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการให้ความรู้ การสอนและความรู้เกี่ยวกับ “ความคุ้มค่า” หรือ “ความฉลาด” ในการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป้าประสงค์ของการศึกษาการใช้เวลาว่างคือการทำให้นักเรียนต่าง ๆ ยกระดับคุณภาพชีวิตผ่านการใช้เวลาว่าง

สุมิล ตั้งสัจพจน์ (2550: 1) ยังได้ให้ความหมายของการศึกษาการใช้เวลาว่าง คือ การสอนให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในกิจกรรมต่างๆ และเปิดโอกาสให้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อีกทั้งยังเป็นกระบวนการที่พัฒนาเอกลักษณ์บุคคลให้เข้าใจการใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสังคม พร้อมกำหนดวิถีชีวิตของตนเองตามค่านิยม ความต้องการ และเป้าประสงค์ของตนเองโดยยึดหลักการใช้เวลาว่างให้คุ้มค่าหรือฉลาดในการใช้เวลาว่างดังนั้นผู้เชี่ยวชาญควรจัดสรรโปรแกรมกิจกรรมที่หลากหลาย และสิ่งที่คาดหวังของชีวิตผู้สูงอายุคือการเพิ่มโอกาสในการมีสุขภาพดี โดยในการศึกษาการใช้เวลาว่างเมื่อถึงวัยสูงอายุนั้นควรเพิ่มโอกาสในการใช้เวลาว่างที่เหมาะสม การค้นหากิจกรรมใหม่ๆ ประสบการณ์จะสร้างความสมดุลของชีวิต และควรที่จะเพิ่มการใช้เวลาว่างโดยเฉพาะหลังวัยเกษียณอายุ ผู้สูงอายุควรทราบถึงองค์ประกอบของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง

นอกจากนี้ สตัมโบ และปีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004: 48-49) อธิบายว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการให้บริการที่หลากหลายเพื่อพัฒนาทักษะ ทักษะ และความรู้ ส่วนมากผู้ให้บริการนั้นหาการบำบัดยังขาดความรู้ ทักษะ ความเข้าใจของการใช้เวลาว่าง และทัศนคติในแง่บวกที่จะนำไปสู่ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ทักษะการเข้าร่วม และทักษะการตัดสินใจที่หลากหลาย การศึกษาการใช้เวลาว่างจึงมีประโยชน์กับโปรแกรมที่มีเป้าประสงค์ในเรื่องของการสร้างเสริมทักษะความรู้ และทัศนคติของการใช้เวลาว่างกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม



ภาพประกอบ 16 ส่วนประกอบพื้นฐานของรูปแบบการจัดแนวคิดของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Stumbo N.J.; & Peterson C.A. (2004). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures*. p. 49.

แดททิลโล (Dattilo. 1999) มันที้ และลินดา (Mundy; & Linda. 1998) อธิบายองค์ประกอบของโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. การรู้คุณค่าของการใช้เวลาว่าง
2. การตระหนักรู้ในตนเองและการใช้เวลาว่าง
3. การตัดสินใจและทางเลือกของการใช้เวลาว่าง
4. ความรู้ของโอกาสในการใช้เวลาว่างและทรัพยากร
5. การตัดสินใจลงมือกระทำและทักษะในกิจกรรม

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2555: 29) ได้เสนอแนวคิดที่ต้องคำนึงถึงในการสอนและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ด้านความแตกต่างของบุคคล: ผู้สูงอายุแต่ละคนจะเรียนรู้ในเฉพาะทางและเรียนรู้ไม่เหมือนกัน
2. เรียนรู้จากการปฏิบัติ: ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ดีที่สุดเนื่องมาจากการลงมือกระทำ และขึ้นอยู่กับกิจกรรม
3. การเสริมกำลังและผลสะท้อนกลับ: ใช้การเสริมแรงกับผู้สูงอายุ ให้ปฏิบัติตามสิ่งที่ปรารถนา และให้ผลสะท้อนกลับถึงความก้าวหน้าหรือสิ่งที่ควรแก้ไข
4. ความหมายของบุคคล: ช่วยให้ตระหนักถึงทักษะในกิจกรรมและความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

5. การคงอยู่ของความรู้: สะท้อนต่อการให้ความรู้ใหม่ๆ

การให้คำปรึกษา (Counseling)

แม็คโดเวล (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2550: 69; อ้างอิงจาก McDowell. 1976) ได้อธิบายถึงการให้การปรึกษาการใช้เวลาว่างว่า เป็นกระบวนการการช่วยเหลือที่เป็นเทคนิคการแปลความ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรือพฤติกรรม ที่นำไปสู่ความสำเร็จในสุขภาวะ การใช้เวลาว่างที่ดีและการให้การปรึกษาการใช้เวลาว่างเป็นเทคนิคและกระบวนการในการฟื้นฟูที่ผู้เชี่ยวชาญจะนำข้อมูลส่วนใหญ่ไปใช้ เกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณระบายหรือปลดปล่อย ที่นำไปสู่การค้นหาคำสนใจและทัศนคติ การใช้เวลาว่าง นันทนาการ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ต่อความสามารถของบุคคล สถานที่และการใช้ทรัพยากรในชุมชน และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้

เบนเดอร์ และคณะ (Bender; et al. 1984) และมันดี และสตัมโบ (Mundy. 1998; & Stumbo. 2002) กล่าวถึง ประโยชน์และคุณค่าของการศึกษาการใช้เวลาว่าง ดังนี้

1. เพิ่มคุณภาพชีวิตผ่านการใช้เวลาว่างที่อิสระ
2. พัฒนาความรู้ ทัศนคติ ความเชื่อ และทักษะในการใช้เวลาว่าง
3. การเรียนรู้การใช้เวลาว่างช่วยพัฒนาตนเองและการมีสุขภาพแห่งตน
4. เกิดการเรียนรู้ เห็นคุณค่า สนุกสนานในการใช้เวลาว่าง และทำให้บุคคลรู้สึกถึง

อิสรภาพในการใช้เวลาว่าง

5. เกิดการยอมรับความต้องการและความสามารถของบุคคลในการใช้เวลาว่าง
6. เป็นการสร้างเป้าหมายในการใช้เวลาว่างของบุคคล
7. เป็นการพัฒนาบุคคลผ่านการใช้เวลาว่าง

กิจกรรมนันทนาการบำบัด

อัสติน (Austin. 2004: 75) อธิบายถึงเทคนิคในการอำนวยความสะดวกของนันทนาการบำบัดดังนี้

พืชสวนบำบัด (Horticulture therapy)

พืชสวนบำบัด เป็นวิธีการในการช่วยผู้ป่วยที่มีปัญหาการปรับตัว และสร้างแรงจูงใจให้เกิดความสนใจในรอบตัวของผู้ป่วยเอง (Austin. 2004: 75) นอกจากนี้ได้อธิบายถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมพืชสวนบำบัด ดังนี้

1. เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต จริยธรรม และการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
2. สร้างความสงบสุขโดยการอยู่ในสวน
3. เพิ่มความเป็นสังคม การสนับสนุนเพื่อนฝูง และความมั่นใจในตนเอง
4. จัดการบริหารแบบเบา และเพิ่มทักษะกลไก โดยผ่านการทำสวน
5. นำไปสู่การบำบัดทางกาย ในช่วงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหมาย

6. ปรับปรุงความสามารถในการสัมผัส

7. การกระตุ้นการติดต่อกับการตระหนักถึงความเป็นจริงและธรรมชาติ โดยผ่านการทำงานในสวน

8. พัฒนาความประทับใจสำหรับสิ่งต่าง ๆ วงจรชีวิต การเจริญเติบโต และการพัฒนา

9. การปลูกฝังการรับรู้ที่มีจุดมุ่งหมาย และความต้องการ

10. พัฒนาทักษะการปลูกต้นไม้ ที่นำไปสู่การทำงาน

รีเบคคา และคริสทีน (Rebecca; & Christine. 2006: 9-10) กล่าวถึงพืชสวนบำบัดเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้บริการเพื่อตอบสนองแต่ละบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ผลผลิต (Product) จะมีส่วนช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การเก็บผลผลิตที่มีความคุ้มค่ากับเวลาที่สูญเสียไป จะเกิดประโยชน์ในการบำบัดผู้สูงอายุและเกิดประสบการณ์ที่มีคุณค่า

2. กระบวนการ (Process) เป้าหมายที่ก่อให้เกิดความสำเร็จขึ้นอยู่กับกระบวนการของกิจกรรม กระบวนการจะประกอบด้วยอารมณ์ ความตั้งใจ (Hagedorn. 1995) กระบวนการทำให้เกิดความหลงใหล ส่งผลให้เกิดความตั้งใจ ความพยายามทำให้เกิดความสำเร็จ ส่งผลให้เกิดการฟื้นฟูทางด้านจิตใจ

3. ความสามารถ (Competent) แต่ละบุคคลสามารถพัฒนาความคิดของตนเอง ยุติความคิดทางด้านลบ ตระหนักถึงความสามารถในการควบคุมการเปลี่ยนแปลงภายในซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ให้หลุดพ้นจากกรอบ และสามารถทำให้ผู้สูงอายุค้นพบความถนัดของตนเอง

4. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Individual Interacting with others) กิจกรรมจะมีส่วนช่วยในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการประสานงาน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุกับผู้นำกิจกรรมนำควรมีการสบตาเมื่อพูด สร้าง จัดเตรียม ประสานงาน มีการอธิบาย ตามความเหมาะสม

5. การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Individual Interacting with The Environment) ผู้สูงอายุจะได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมท่ามกลางธรรมชาติ รวมถึงความสดชื่น

เฮกดอน และโรสแมรี (Hagedorn; & Rosemary. 1995) กล่าวถึงผู้นำในกิจกรรมพืชสวนบำบัดที่ดีควรมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. รู้ถึงข้อจำกัดของผู้สูงอายุ เพื่อความปลอดภัย
2. รู้ถึงวิธีการใช้เครื่องมือ รวมถึงอุปกรณ์
3. รู้ธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติของต้นไม้พืช เข้าใจสภาพอากาศ ดิน น้ำ และแสงแดด
4. รู้ถึงวิธีการปลูกและการดูแลรักษา
5. ภาษาที่ใช้ควรมีความเหมาะสม มองตาเมื่อพูด และตั้งใจฟังขณะมีการสนทนา

1. ประโยชน์ของพืชสวนบำบัด

1.1 พัฒนาด้านสติปัญญา

1.2 พัฒนาทางด้านอารมณ์

1.3 พัฒนาทางด้านร่างกาย

1.4 การกระตุ้นระบบสัมผัส

การนวด (Massage)

กิตติชัย อนวัชประยูร. (มปป.) อธิบายถึงการนวดดังนี้

1. หลักการนวดเพื่อสุขภาพ

1.1 มีความรู้เกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ ได้แก่

1.1.1 กายวิภาคศาสตร์ ความรู้เกี่ยวกับระบบต่างๆ ของร่างกาย

1.1.2 สรีรวิทยา ความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

1.2 ระบบกระดูกและข้อต่อ ประกอบด้วยกระดูกแกนกลาง กระดูกซี่โครง (กระดูกแขน และกระดูกขา) และข้อต่อ หน้าที่เป็นโครงสร้างของร่างกาย เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อเอ็น ฟังผืด และป้องกันอวัยวะภายในที่สำคัญ

1.3 ระบบกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อหัวใจ หน้าที่ช่วยในการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย

1.4 ระบบไหลเวียนเลือด ประกอบด้วย ระบบหัวใจ หลอดเลือด และน้ำเหลือง หน้าที่ลำเลียงสารต่างๆ ภายในร่างกาย รักษาสมดุล กรด ด่าง สมดุลน้ำ และรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกาย

1.5 ระบบประสาท ประกอบด้วย สมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาท หน้าที่ควบคุมประสานงานของร่างกาย ให้ตอบสนองและรับรู้การทำงาน และดำรงชีวิต

1.6 ระบบย่อยอาหาร ประกอบด้วย อวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ ปาก คอหอย หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ และทวารหนัก หน้าที่ ย่อยอาหาร ดูดซับอาหารที่ย่อยแล้วเข้าสู่ร่างกาย และขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

1.7 ระบบหายใจ ประกอบด้วย โพรงจมูก หลอดลม ปอด กะบังลม หน้าที่นำก๊าซออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เลือดดำมาฟอกที่ปอด ได้รับก๊าซออกซิเจนเปลี่ยนเป็นเลือดแดง ดังนั้นการหายใจจะมีผลทางอ้อมต่อการไหลกลับของเลือด

2. เทคนิคการนวดเพื่อสุขภาพ

2.1 ทำนวด ทำนวดนั้นทั้งผู้ถูกนวดและผู้นวดจะอยู่ในท่าที่เหมาะสม ผ่อนคลายไม่เกร็งทั้งสองฝ่าย ซึ่งท่าที่เหมาะสมสำหรับผู้ถูกนวดก็ควรเป็นท่านอนหงายหรือนอนตะแคงเข้า 90 องศา (ขาล่างที่ติดกับพื้นเหยียดตรง ส่วนขาบนงอเข้า เอาส้นเท้าชิดเข้าของขาล่าง) ควรนอนบนพูกที่ไม่นุ่มและแข็งเกินไป นอนหมอนหมอนที่มีความสูงพอเหมาะให้หัวอยู่ในระดับเดียวกันกับกระดูกสันหลังสำหรับท่านั่งนิยมใช้ท่านั่งขัดสมาธิ

2.2 การวางมือและนิ้ว ผู้นวดควรวางนิ้ว ณ ตำแหน่งที่จะนวด เหยียดแขนตรงทั้งที่ข้อมือและข้อศอก (แขนตึง หน้าตรง องศาได้) เพื่อลงน้ำหนักไปตามแขนส้นนิ้วหัวแม่มือ เพื่อให้การนวดเข้าตรงจุด ในบางท่าอาจใช้หัวแม่มือกด บางท่าอาจใช้อุ้งมือหรือสันมือกด หรือบางท่าใช้ปลาย

นิ้วมือทั้ง 4 กด หรือบางครั้งอาจใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันเพื่อเพิ่มแรงกด ซึ่งลักษณะการวางมือก็ต้องขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่ต้องการกดให้เหมาะสมกับท่าปวดและลักษณะการวางมือ

2.3 ขนาดของแรงที่ใช้กด ขนาดของแรงที่ใช้กดควรเริ่มใช้แรงเบาๆ แล้วค่อยเพิ่มขึ้นตามลำดับ ให้ใช้หลักการแตงรสมือ และพิจารณาจากอายุและสุขภาพของผู้ถูกกด ในลักษณะการกดอาศัยการแตงรสมือ คือ หนึ่ง-เน้น-นิ่ง-หนึ่ง เป็นการลงน้ำหนักเบา เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อ รู้ตัวไม่เกร็งกับการกด เน้นลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นบนตำแหน่งที่ต้องการกด นิ่ง-กดยิ่ง พร้อมกำหนดลมหายใจสั้นยาวตามต้องการ และโดยมากการลงน้ำหนักมือที่กดในแต่ละรอบจะเริ่มด้วยน้ำหนักเบา น้ำหนักปานกลาง และน้ำหนักมาก ตามลำดับ

2.4 ระยะเวลาที่ใช้กด ผู้กดจะต้องกำหนดการกดหรือการกดแต่ละจุดเป็นคาบหรือระยะเวลาในการกด แบ่งเป็น คาบน้อย หมายถึง ระยะเวลาในการกด โดยการกำหนดลมหายใจระยะสั้นของผู้กด และคาบใหญ่ หมายถึง ระยะเวลาในการกด โดยกำหนดลมหายใจระยะยาวของผู้กด การใช้คาบน้อยหรือคาบใหญ่เพื่อการเหมาะสมของการกดแต่ละจุด

2.5 ตำแหน่งกด ตำแหน่งจุดกด ถือว่ามีความสำคัญต้องสอดคล้องกับกายวิภาคศาสตร์ของร่างกายมนุษย์ อาจเป็นตำแหน่งที่กล้ามเนื้อ ร่องกล้ามเนื้อตามแนวหลอดเลือด แนวเส้นประสาทหรือตามข้อต่อ

มารยาทในขณะที่ทำการกด

1. เวลานวดให้ห่างจากผู้ถูกนวดพอสมควร ไม่ควรล้อมตัวผู้ถูกนวด
2. ขณะกดไม่ควรก้มหน้าจะทำให้หายใจรดผู้ถูกนวด
3. ขณะกดควรระมัดระวังในการพูด และไม่ควรรับประทานอาหารขณะทำการกด
4. ไม่ควรกดให้ผู้ถูกนวดที่ไม่สบายหรือเป็นไข้
5. ไม่ควรนวดผู้ป่วยที่เพิ่งรับประทานอาหารมาไม่ถึง 30 นาที

ตำแหน่งที่ควรระวังในการกด

1. กระหม่อมหน้าในกรณีเด็กที่กระหม่อมยังไม่เปิดสนิท
2. ทัดดอกไม้วัยคิ้ว หน้าหู เส้นเลือดบริเวณข้างคอ
3. ร่องไหปลาร้า มุมหัวไหล่ ไตรภักแร้ บริเวณข้อศอกด้านใน บริเวณเส้นสร้อยข้อมือ
4. บริเวณลิ้นปี่ ชายโครง รอบสะดือ 1 นิ้ว
5. บริเวณใต้หัวตะคอก ใต้ลูกสะบ้า
6. สันหน้าแข้งด้านหน้า บริเวณจุดนาคนบาท ใต้ตาตุ่มด้านใน

การเตรียมความพร้อมก่อนการกด

1. สถานที่นวด การจัดสถานที่นวดต้องให้เหมาะสม จะมีส่วนช่วยผ่อนคลาย ทำให้เกิดความรู้สึกสบายและสร้างทัศนคติที่ดีแก่ผู้ถูกกด สถานที่นวด ควรอยู่ในบรรยากาศที่โล่งโปร่งสบาย

อากาศถ่ายเทสะดวก สะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย และปราศจากสิ่งรบกวน เงียบสงบ การตกแต่งสถานที่ควรใช้โทนสีและสิ่งของที่เป็นธรรมชาติ สถานที่ควรเป็นสัดส่วน ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว แต่ไม่ควรมิดชิดเกินไป และควรมีแสงสว่างพอสมควร

2. ผู้นำวัด

2.1 มีความรู้ความสามารถในการนวด โดยเฉพาะจุดนวด หรือตำแหน่งนวด วิธีการนวด และเทคนิคการนวด

2.2 ต้องเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ

2.3 ควรแต่งกายสะอาด สุภาพ เรียบร้อย และมีความสะดวกในการเคลื่อนไหวขณะนวด และเหมาะสมกับสถานที่

2.4 รักษาความสะอาดของร่างกาย มือจะต้องสะอาด ต้องตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมแหวน และล้างมือก่อนทำการนวด และไม่ควรดื่มสุราหรือสูบบุหรี่

2.5 ไม่ควรทำการนวดขณะที่มีอาการเจ็บป่วย หรือเป็นโรคที่สามารถติดต่อทางสัมผัส และการหายใจ

2.6 มีสภาพจิตใจที่เป็นปกติ มีทัศนคติที่ดีต่อการนวด เมื่อทำการนวดก็ต้องนวดด้วยสติมีสมาธิขณะนวด

3. ผู้ถูกนวด

3.1 แต่งกายให้เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้าที่รู้สึกสบาย เนื้อผ้าไม่ควรหนาและมีปมแข็ง

3.2 มีความพร้อมที่ยอมรับการนวด การให้ความร่วมมือ และผ่อนคลายร่างกายและจิตใจในระหว่างการนวด

3.3 บริเวณที่จะนวดควรสะอาด และไม่มีโรคผิวหนังที่จะแพร่เชื้อโรคได้

เอชรีฟ (Austin. 2004; citing Eshref. 1999) กล่าวว่า การนวดเป็นวิธีการหนึ่งที่ดีในการลดความเครียดได้ สุรเทพ (2541: 16) ได้อธิบายประโยชน์จากการนวดไว้ดังนี้

1. การนวดทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น
2. การนวดช่วยบรรเทาอาการปวดเฉพาะที่
3. การนวดช่วยแก้ไขอาการอัมพฤกษ์ อัมพาตได้
4. การนวดทำให้เกิดความอบอุ่น ขจัดความเครียด
5. การนวดช่วยให้ละ ลด เลิก การใช้ยาแก้ปวด และยาอื่นๆ โดยไม่จำเป็น

การบำบัดด้วยคัมภีร์ศาสนา (Bibliotherapy)

วิธีการบำบัดจะใช้หนังสือ เช่น นิยาย เรื่องสั้น ที่ช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงการแลกเปลี่ยนปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกันกับผู้ป่วยคนอื่น และช่วยผู้ป่วยในการหยั่งรู้ตนเองได้ ซึ่งปราโมทย์ (2528: 56) ได้กล่าวถึงวิธีการนี้ว่า การที่จะให้ผู้ป่วยอ่านหนังสือประเภทใดนั้นผู้ป่วยจะต้องมีความสนใจในเรื่องนั้นๆด้วย ถ้าคนผู้สูงอายุไม่สนใจ จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

นอกจากนี้ เจก (Austin. 2004: 72; citing Jake. 2001) กล่าวถึงประโยชน์ของ Bibliotherapy ไว้ดังนี้

1. เพิ่มความเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์หรือแรงจูงใจ
2. ช่วยพัฒนา แนวคิดของตนเอง
3. ประเมินตนเอง
4. เป็นการจัดเตรียมวิธีการของบุคคลตามความสนใจ
5. ช่วยปลดปล่อยความรู้สึก
6. ช่วยให้สามารถยอมรับความจริงได้
7. การแสดงออกมีความสำคัญกว่าวิธีการแก้ปัญหา
8. ช่วยให้ผู้ป่วยรู้จักอิสระจากปัญหา
9. ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถวางแผนการแก้ปัญหาได้

หัวเราะ (Humor)

แนวคิดของการหัวเราะบำบัด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2549) จะอิงตามหลักของศาสตร์ตะวันออกที่มองทุกอย่างเป็นองค์รวม โดยเน้นฝึกด้วยท่าหัวเราะหลายๆ ท่าต่อเนื่อง 2-3 ชั่วโมง เพราะในแต่ละท่าจะมีประโยชน์ต่างกัน โดยใช้เสียง โอ อา อุ เอ นำมาประยุกต์ในกระบวนการหัวเราะบำบัด ซึ่งเป็นเสียงพื้นฐานสากลที่ใช้กันทั่วโลก ดังนี้

1. เสียงโอ/ท้องหัวเราะ-เป็นการออกเสียงจากท้อง โดยยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปด้านข้างของลำตัว งอแขนเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้างโดยชูนิ้วหัวแม่มือขึ้น ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ กักลมไว้ จากนั้นค่อยๆ เปล่งเสียง “โอ โอะๆ ๆ...” เหมือนเสียงซานตาคลอสหัวเราะ ขณะเดียวกันให้ค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก พร้อมๆ กับขยับแขนขึ้นลง

2. เสียงอา/อกหัวเราะ - เป็นการเปล่งเสียงออกจากอก ให้ยืนตรงกางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก หายมือขึ้น และปล่อยมือตามสบาย ตามองตรง สูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ ค่อยๆ เปล่งเสียง “อา อะ ๆ ๆ...” ดังๆ เหมือนเสียงเจ้าพ่อหัวเราะ ขณะเดียวกันให้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมๆ กับกระพือแขนขึ้นลงประโยชน์ของท่าอกหัวเราะ เมื่อเปล่งเสียงอาจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอด และไหล่ขยับเขยื้อนไปด้วย ทำนี้จะช่วยให้อวัยวะบริเวณหน้าอกทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้การสูบฉีดและการไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น

3. เสียงอุ/คอหวัเราะ - เป็นการเปล่งเสียงออกจากลำคอ เริ่มด้วยยืนตรง กางขาเล็กน้อย แขนแนบลำตัว ยกตักจากซีไปข้างหน้า งอนิ้วนางและนิ้วก้อยเข้าหาตัวเอง ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้นและชี้ นิ้วชี้และนิ้วกลางไปข้างหน้าในให้เปล่งเสียง “เอ เอะๆ ๆ...” ออกมา เหมือนหยอกล้อเด็ก นอกจากจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กที่นิ้วมือแล้วทำนี้ยังช่วยบริหารสมองด้วย

ประโยชน์ของท่าไบหน้าหวัเราะ คนสมัยนี้ชอบคิดมาก บึ้งตึง จึงทำให้เครียด ปวดศีรษะ ปวดสมอง เมื่อเปล่งเสียงเอ ไบหน้าจะมีลักษณะเหมือนกำลังฝึกยิมโดยอัตโนมัติ เหมือนเรากำลังเล่นจะเอ้กับเด็กตัวเล็กๆ เสียงเอจะทำให้เรายิ้มง่ายขึ้น

ฝึกหวัเราะบำบัดด้วยตนเอง

การฝึกหวัเราะบำบัดด้วยตนเองไม่ใช่เรื่องยาก ชั้นแรก ฝึกหวัเราะโดยมีสิ่งกระตุ้น เช่น ดูภาพยนตร์ตลก และหวัเราะเสียงดัง จากนั้นฝึกหวัเราะโดยไม่มีสิ่งกระตุ้น โดยแยกอารมณ์ชั้นนอกจากการหวัเราะ หรือเข้าใจว่าการหวัเราะไม่จำเป็นต้องมาจาก “ความรู้สึกตลก” เสมอไป การหวัเราะโดยไม่มีเหตุผลนี้ให้เริ่มจากหวัเราะคิกคักและหวัเราะเสียงดังด้วยการเปล่งเสียงออกมาจากท้องผ่านลำคอและริมฝีปาก

หากต้องการให้การหวัเราะได้ผลดียิ่งขึ้น ควรเปล่งเสียงหวัเราะ เพื่อเคลื่อนไหวอวัยวะภายใน 4 ส่วน ด้วยการเปล่งเสียงต่างๆ กัน คือเสียง “โอ” ทำให้ภายในท้องขยับ เสียง “อา” ทำให้ออกขยับขยาย เสียง “อุ” เสียง “เอ” ทำให้ลำคอเปิดโล่ง และช่วยบริหารไบหน้า

ขั้นตอนเริ่มจากหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้สักครู่ เปล่งเสียงเป็นจังหวะ เช่น โอ โอ โอ โอ ยาวๆ จนกว่าจะหมดอากาศที่เก็บไว้ สูดหายใจเข้าใหม่ หวัเราะเสียงละ 3 ครั้ง เมื่อออกเสียงเป็นจังหวะแล้วให้บริหารร่างกายไปด้วย เริ่มจากเสียง “โอ” ให้ย่อตัวอยู่กับที่ เสียง “อา” ให้ยกแขนขึ้นสูงๆ แล้วโบกไปมา เสียง “อุ” ให้ส่ายเอวทำฮูล่าฮูล่า เสียง “เอ” ให้หมุนหัวไหล่ โดยทำท่าเหล่านี้ในระหว่างที่หวัเราะด้วย

นอกจากนี้ เปลื้อง ณ นคร (2534: 6-9) อธิบายประโยชน์ของการหวัเราะไว้ว่า

1. ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า
2. การหวัเราะทำให้จิตใจคึกคักขึ้น
3. การหวัเราะลดความทุกข์ใจไปได้ครึ่งหนึ่งเพิ่มความสุขใจอีกเท่าหนึ่ง
4. หวัเราะของเราทำให้คนอื่นสบาย
5. การหวัเราะก่อให้เกิดเป็นนิสัยได้

สร้างสรรค์งานศิลปะ (Creative art)

สมจิตร์ ไกรศรี (2549: 10) ได้อธิบายถึง ศิลปกรรมบำบัดว่าเป็น โครงสร้างและขั้นตอนที่มี การทำงานเช่นเดียวกับการทำจิตบำบัด ซึ่งกระบวนการทำงานทางศิลปกรรมบำบัดและกระบวนการ ทำจิตบำบัดมีระยะเวลาที่แน่นอน โดยจัดเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6 คน ซึ่ง สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ

1. ศิลปะเพื่อการบำบัดแบบปิด ศิลปะที่ก่อนให้เกิดการบำบัด ต้องการใช้ศิลปะเพื่อ แสดงออกถึงตัวตน ไม่ใช่ศิลปศึกษา กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดคุณค่าในตัวเองและความ ผ่อนคลาย

2. ศิลปะเพื่อการบำบัดแบบเปิด ที่เน้นเรื่องการเปิดความคิดอิสระตามความพร้อม ในทุก เรื่องคือ คนใช้มีความพร้อม ผู้บำบัดให้บริการมีความยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์

โปรแกรมนันทนาการการละคร (Dramatic Recreation Program)

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1992: 192-193) กล่าวว่า นันทนาการการละคร นั้นเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมศิลปะการแสดงสามารถทำให้เพิ่มคุณค่าในชีวิตของบุคคลโดยจะทำให้ บุคคลเข้าใจความรู้สึกของตนและเป็นการเลียนแบบชีวิตที่ตนต้องการ

ออสติน (Austin. 2004: 51) กล่าวถึง นันทนาการการละครว่าสามารถใช้เป็นเทคนิคหนึ่ง ของนันทนาการบำบัดหรือเรียกว่า Psychodrama คือ วิธีการสำหรับการตรวจสอบ ปัญหาทาง จิตวิทยาและสังคมของผู้เข้าร่วมโดยจะทำให้ผู้เข้าร่วมแสดงออกถึงประเด็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตและได้พูด และแสดงออกของผู้เข้าร่วมโดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ต่อไปนี้

1. การเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ สถานที่ล่วงหน้า และเตรียมให้ผู้สูงอายุรู้สึกเชื่อมั่นใน กิจกรรม

2. การอธิบายและสาธิต: ควรยืนในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุมองเห็นและได้ยิน พูดช้า และ ชัดเจน สาธิตให้ดูทีละอย่าง เปิดโอกาสให้ซักถามและให้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติ

3. กระตุ้นและสนับสนุนการมีส่วนร่วมในทุกช่วง: การเรียนรู้แบบแลกเปลี่ยน และการมี ปฏิสัมพันธ์ดีกว่ากำกับและควบคุม

4. การปฏิบัติ: ให้ฝึกและแก้ไข (ถ้าจำเป็น) มีการกระตุ้นและให้ผลสะท้อนกลับ

5. การประเมินผล: พิจารณาจุดแข็งและจุดอ่อนของกิจกรรมเพื่อปรับปรุงในครั้งต่อไป

สโตรเบล (Strobell. 1977: 32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของนันทนาการการละคร ดังนี้

1. สามารถเข้าใจสิ่งอื่น คือ การสร้างสรรค์ที่จะสร้างบทบาท อาจจะช่วยให้มีโอกาสกระทำ ตามความต้องการอย่างสร้างสรรค์จากการสังเกตสิ่งอื่นๆ รอบตัว

2. มีอิทธิพลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ ทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถทำงานกัน เป็นทีมได้

3. เป็นการบำบัด คือ การช่วยเหลือการสูญเสียความเป็นตัวเอง การทดลองการเป็นบทบาทของปัญหาของผู้อื่น มีโอกาสได้เข้าใจปัญหาที่ผู้อื่นได้ดีและมองปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม

4. พัฒนาบุคลิกภาพ คือ การทำงานร่วมที่มีการตอบสนองต่อความซื่อสัตย์ต่อการยอมรับตนเอง และพัฒนามโนภาพที่มีต่อตนเอง

5. เกิดความสนุกสนาน คือ มีรูปแบบที่สร้างความสนุกสนาน มีส่วนประกอบที่จะไปสู่ความสำเร็จ และทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อผู้ชม

เอ็ดจิงตัน และคณะ (Edginton; & et al. 1992: 192-193) แบ่งรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการการละครออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. รูปแบบเป็นทางการ คือ โปรแกรมนันทนาการการละครที่มีการปฏิบัติอย่างมีขั้นตอน โดยมีการเขียนบท การใช้ความจำในการแสดงบทบาท มีผู้กำกับกำกับการแสดงละครอย่างใกล้ชิด

2. รูปแบบไม่เป็นทางการ คือ โปรแกรมนันทนาการการละครที่มีการจัดตั้งกลุ่มขึ้นเพื่อจะเข้าใจความหลากหลายของกิจกรรม โดยมีการใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การสร้างความเชื่อ ตรวจสอบงาน มีการแสดงโดยมีผู้ชมหรือไม่มีผู้ชมก็ได้ บุคคลกระทำตามความพึงพอใจ

นันทนาการการละคร ที่ใช้เป็นเทคนิคของนันทนาการบำบัดโดย เรียกว่า Psychodrama คือการทำให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายจากความเครียด มีความรู้สึกเป็นอิสระเรียกว่า มุมมองของนักนันทนาการบำบัด Psychodrama จะใช้กระบวนการของบทบาทสมมติ (role-playing) และการซักซ้อมสำหรับสถานการณ์ในอนาคตได้นั้นมีองค์ประกอบ (Austin. 2004: 51-54) ดังนี้

1. ส่วนประกอบของ (Psychodrama)

1.1 นักบำบัด หรือผู้นำ

1.2 คนไข้ หรือ ผู้เข้าร่วม

1.3 องค์ประกอบของตนเองและการเข้าใจตนเอง

1.4 ผู้ชม

2. กระบวนการของการจัด (Psychodrama)

2.1 การถ่ายทอดความรู้สึก

2.2 การใส่ใจ

2.3 การสนับสนุนเจตคติ

3. จุดมุ่งหมายของ (Psychodrama)

3.1 รู้ความต้องการของตนเองในสมาชิกกลุ่มว่าต้องการสิ่งใด

3.2 เพื่อพัฒนาและเปลี่ยนแปลงทัศนคติของสมาชิกกลุ่มให้ไปสู่ความปกติ

3.3 สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

3.4 สามารถจัดการกับปัญหา

3.5 สามารถหัวเราะได้อย่างเป็นสุขด้วยตัวเอง

กิจกรรมยางยืด

เจริญ กระบวนรัตน์ (2549: 3-6) กล่าวถึงประโยชน์สำหรับการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด ในวัยสูงอายุ การฝึกหรือการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรง นอกจากจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของโครงสร้างร่างกายแล้ว ยังช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการข้อเสื่อม ข้อติด กระดูกบาง ระบบประสาทรับรู้-สั่งงานการเคลื่อนไหวเสื่อมสภาพ ตลอดจนช่วยให้เกิดความสัมพันธ์และความมั่นคงในการทรงตัวแต่ละอิริยาบถของการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่

ในการฝึกหรือการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้วยยางยืด มีหลักการที่ควรนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. กลุ่มกล้ามเนื้อหลักหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ โครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญ ของร่างกายทุกกลุ่ม ควรได้รับการฝึกเสริมสร้างความแข็งแรง หรือการบริหารเป็นประจำสม่ำเสมอ
2. ท่าการบริหารในการฝึกหรือการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรมีไม่น้อยกว่า 6 ท่า และไม่ควรเกิน 16 ท่า เพราะจะทำให้ร่างกายเหนื่อยล้ามากเกินไป ที่สำคัญการบริหารร่างกายควรให้ครอบคลุมกลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญของร่างกายก่อน
3. ในการบริหารกล้ามเนื้อแต่ละท่า การปฏิบัติแต่ละครั้งควรให้ข้อต่อที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวโดยตรงได้เคลื่อนไหวจนกระทั่งสิ้นสุดมุมการเคลื่อนไหวด้วยการงอเหยียดหรือกางหุบอย่างเต็มที่และจะต้องควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวให้ถูกต้อง
4. การหายใจในขณะที่ปฏิบัติการฝึก ให้สูดลมหายใจเข้าในท่าเตรียมพร้อม ขณะออกแรง ผลักหรือดึงยางให้ผ่อนลมหายใจออก และสูดลมหายใจเข้า เมื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไปจนสิ้นสุดการฝึกแต่ละเซต ไม่กลั้มนมหายใจในขณะที่ออกแรง
5. จัดตำแหน่งเริ่มต้นของการเคลื่อนไหวในแต่ละท่าการบริหารให้ถูกต้อง โดยเส้นยางจะต้องตึงหรือไม่หย่อน ณ จุดเริ่มต้นของการออกแรง
6. ควรควบคุมจังหวะความเร็วในการออกแรงดึงหรือผลักดันยางแต่ละครั้งให้สม่ำเสมอไม่เร็วหรือช้ากว่าปกติโดยพยายามปฏิบัติการเคลื่อนไหวให้เป็นธรรมชาติในแต่ละอิริยาบถของท่าการบริหารหลีกเลี่ยงการใช้แรงในลักษณะกระตุก กระชาก หรือเหวี่ยงในขณะที่ผลักดันหรือดึงยางในแต่ละท่าการบริหาร
7. ในระยะเริ่มแรกของการออกกำลังกาย จำนวนครั้งของการปฏิบัติแต่ละเซตประมาณ 10-15 ครั้งต่อเซต โดยพยายามปฏิบัติแต่ละครั้งอย่างต่อเนื่องช้าๆ ด้วยจังหวะและความเร็วที่สัมพันธ์สม่ำเสมอ
8. ความต้านทานของยางยืดหรือความหนักที่ใช้ในการฝึก จะต้องหนักพอที่จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดอาการเมื่อยล้า ภายหลังจากปฏิบัติครบ 10-15 ครั้งต่อเซต
9. ควรฝึกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนอย่างน้อย 2-3 เซต และแต่ละเซตควรพักประมาณ 30-60 วินาที

10. ความถี่หรือความบ่อยครั้งในการฝึก ควรฝึกหรือบริหารกล้ามเนื้อแต่ละส่วนด้วยอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

11. การปรับเปลี่ยนความหนักหรือความก้าวหน้าในการฝึก ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้ครบ 15 ครั้ง ทั้ง 3 เซต โดยไม่รู้สึกล้ากล้ามเนื้อ ในการฝึกครั้งต่อไป ควรปรับเปลี่ยนจำนวนครั้งเป็น 20 ครั้งหรือ 25 ครั้งต่อเซตตามลำดับ

12. เมื่อผู้ออกกำลังกายสามารถปฏิบัติการฝึกในแต่ละท่ากายบริหารได้ครบ 25 ครั้ง ต่อเซต ทั้ง 3 เซต โดยไม่รู้สึกล้ากล้ามเนื้อส่วนที่ฝึก ควรปรับเปลี่ยนจำนวนครั้งที่ใช้อ้อยแต่ละข้อจาก 5 เส้น เป็น 6-7 เส้นหรือจาก 6 เส้น เป็น 7-8 เส้น และจาก 8 เส้นเป็น 9-10 เส้นตามลำดับ เพื่อเพิ่มความต้านทานให้กล้ามเนื้อต้องออกแรงมากขึ้น ซึ่งจะมีผลช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทกล้ามเนื้อได้รับการพัฒนาความแข็งแรงและความสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น

1.14 บทบาทของนักนันทนาการที่มีต่อการจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับ

ผู้สูงอายุ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555: 4) กล่าวถึง บทบาทของนักนันทนาการที่มีต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. สุขภาพ ปราศจากโรค และมีสุขภาวะทางร่างกาย สติปัญญา และสังคม มีการกระทำที่สร้างการใช้เวลาว่างโดยรอบ สามารถเพิ่มสุขภาพในผู้สูงอายุ

2. กิจกรรมที่มีความหมาย ใช้การใช้เวลาว่างเป็นเครื่องมือในการบรรลุเป้าประสงค์ และสร้างประสบการณ์ในการใช้เวลาว่างไปหาสิ่งที่มีความหมาย

3. ความต้องการในการดำรงชีวิต เป็นขบวนการที่มีการแลกเปลี่ยนอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป ได้แก่ ผู้กระทำด้วยความสมัครใจ และมีมิตรภาพ

4. ความปลอดภัยทางการเงิน คนที่เกษียณสามารถพัฒนางานอดิเรก ให้เป็นแหล่งหารายได้ของตน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555: 5) ซึ่งให้เห็นถึงนักนันทนาการปฏิบัติในบทบาทของ

1. ผู้อำนวยการความสะดวก
2. ประกาศใช้เป็นกฎหมาย
3. ผู้สนับสนุน

นอกจากนี้ สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2550ข) กล่าวว่าในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรมดังนี้

1. บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วย 4 วิธีการได้แก่

1.1 กฎระเบียบการนิเทศโดยทั่วไป สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวก

1.2 โครงสร้างโปรแกรมผู้นำ โปรแกรมที่จัดแบบตัวต่อตัว ของผู้นำในกิจกรรมที่บุคคล

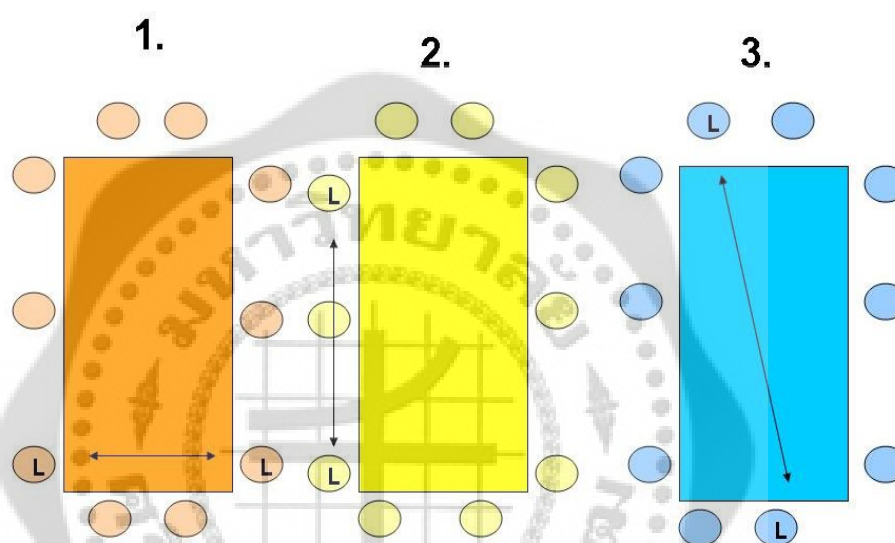
อาจเข้าร่วม

1.3 การอำนวยความสะดวก ช่วยให้บุคคลเป็นอิสระ และควบคุมองค์กร หรือ กิจกรรม

1.4 การเป็นผู้นำทางอ้อม จัดอุปกรณ์ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

การจัดลำดับที่หนึ่ง (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2555: 51) ของผู้สูงอายุในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ มีหลักการจัดดังนี้

1. โต๊ะสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่มีความยาวทำให้สมาชิกในกลุ่มไม่สามารถไต่ยืน ไม่ได้เห็นผู้นำ (L) ในกลุ่ม หรือสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ทั้งนี้ผู้นำควรอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม (3)

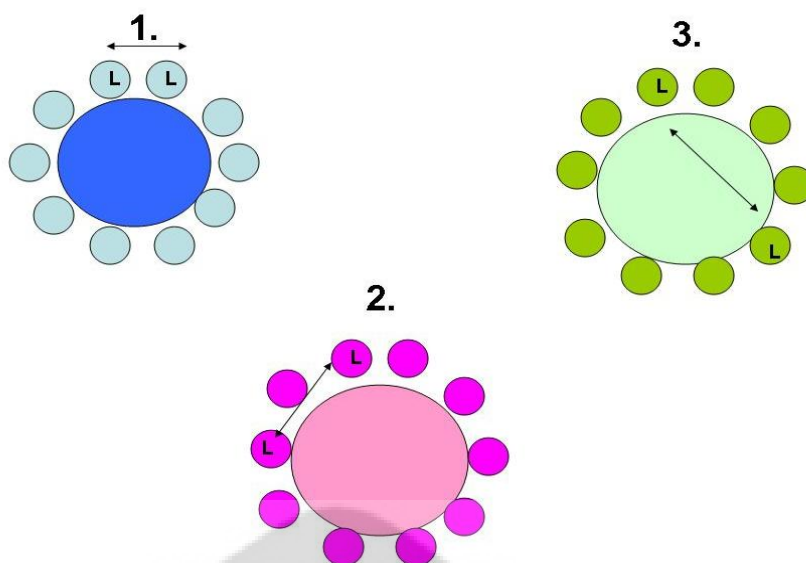


หมายเหตุ: L คือ Leader (ผู้นำ) คือ ○ ผู้สูงอายุ

ภาพประกอบ 17 การจัดลำดับที่หนึ่งแบบโต๊ะสี่เหลี่ยม

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555). *Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. หน้า 51.

2. โต๊ะกลมไม่อนุญาตให้ผู้นำนั่งติดกันหรือเก้าอี้เว้นเก้าอี้ ในลำดับที่ (1), (2) แต่ต้องนั่งอยู่ในตำแหน่งที่ใช้สายตาได้ทั่วถึงและสามารถช่วยสมาชิกแต่ละด้านได้ทั่วถึง (3)



หมายเหตุ: L คือ Leader (ผู้นำ) คือ ○ ผู้สูงอายุ

ภาพประกอบ 18 การจัดลำดับที่นั่งแบบวงกลม

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555). *Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. หน้า 51.

ตอนที่ 2 ผู้สูงอายุ

2.1 ความหมายของผู้สูงอายุและการกำหนดความสูงอายุของบุคคล

คำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทรในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนเป็นที่เข้าใจยอมรับและใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน และใช้แทนคำว่า คนชราหรือ คนแก่ (สุรกุล เจนอบรม. 2541: 5)

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528: 3 - 4) ได้ให้การพิจารณาความสูงอายุ และพอสรุปได้ดังนี้

1. พิจารณาความสูงอายุในแง่การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ผู้ที่กำลังจะเป็นผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่ สายตาจะยาวขึ้น ผมหงอก หูตึง ขี้สึม เหนื่อยง่าย เวลาเจ็บป่วย จะใช้เวลารักษานาน แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มิได้เกิดขึ้นพร้อมกัน หรือเหมือนกันทุกคนแต่ละคน จะเปลี่ยนแปลงไปคนละอย่างแตกต่างกันไป

2. การพิจารณาความสูงอายุในแง่จิตใจ ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุ จะต้องมีลักษณะใจน้อย ไม่ยอมรับความรู้ใหม่ๆ หรือการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ไม่มั่นคง ขี้บ่น และถือตัว

3. การพิจารณาความสูงอายุในแง่สังคม ความสูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีสภาวะทางสังคมกว้างขึ้น และมีความสำคัญในฐานะของผู้มีประสบการณ์ แต่ในด้านเนื้อหาของงานการทำหน้าที่ และความรับผิดชอบน้อยลง เนื่องจากความจำกัดของอายุและความสามารถ

4. การพิจารณาความสูงอายุตามกฎหมาย ได้กำหนดความสูงอายุตามปี - ปฏิทิน ซึ่งแตกต่างกันไปตามสภาพสังคม และวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ ไม่มีหลักเกณฑ์แน่นอน ความสูงอายุตามกฎหมายนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเกณฑ์การปลดเกษียณ ในประเทศไทยกำหนดให้อายุ 60 ปีเป็นปีปลดเกษียณ

เนก ธนะศิริ. (2530: 4) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ชราและสูงอายุ” ว่า สองคำนี้ไม่เหมือนกัน กล่าวคือ สมมุติว่าผู้หนึ่งอายุ 50 ปี แล้วปล่อยตัวไม่สนใจในความเป็นอยู่ของตนตามควร แก่กรณี อาทิเช่น ปล่อยให้พื้นหักหลอและแต่งกายรุ่มร่าม ปล่อยตัวเป็นตาเฒ่า ตาแก่ ก็ย่อมเป็นคนชราหรือคนแก่ หากเปรียบเทียบกับผู้อายุ 75 ปี แต่ยังคงไวกระฉับกระเฉง รมัดระวังสุขภาพอนามัยและแต่งกายดี อย่างนี้เรียกว่าผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโส ในประเทศตะวันตกบางประเทศได้กำหนดอายุผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยเกษียณจากงาน แต่ในประเทศไทยถือเอาอายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์ของการเกษียณอายุราชการ

สุริยา นัยจันทร์. (2530: 10) ได้สรุปไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านหน้าที่ทางสังคม ซึ่งแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมถอยแตกต่างกัน การใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี หรือ 65 ปี กำหนดเป็นผู้สูงอายุนั้นไม่สามารถวัดได้ตายตัว บางคนแม้จะอายุ 60 ปี หรือ 65 ปี แต่ก็ยังแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ อายุจึงไม่ได้เป็นตัววัดอย่างชัดเจน แต่อายุก็เป็นแนวทางให้ทราบว่าบุคคลใดสมควรเป็นผู้สูงอายุ

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Gerontologist) ได้กำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ (สุรกุล เจนอบรม. 2541: 6-7) ดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) ความสูงอายุลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยดูตั้งแต่ปีที่เกิด ดังนั้น บุคคลอายุ 75 ปี ย่อมจะต้องมีความเป็นผู้สูงอายุมากกว่าบุคคลที่มีอายุ 40 ปี เหล่านี้เป็นต้น การดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้ จึงดูมีจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริง ตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาเรื่องของสุขภาพความสามารถ สติปัญญา บทบาททางสังคม ฯลฯ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น ผมเริ่มขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกรกระ สายตาเริ่มยาว ศีรษะเริ่มล้าน ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น ซึมเศร้า จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น น้อยใจ หรือบางคนอาจจะสนุกสนานร่าเริง ใจเย็นมีความสงบ

สุขมากขึ้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบความจำเปลี่ยนไป การรับรู้และการเรียนรู้เริ่มถอยลง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของความสูงอายุนี้อาจจะแสดงออกมาให้เห็นทางด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคลอย่างเห็นได้ชัด

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ดูได้จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น อาจจะมีมากขึ้นหรือลดน้อยลง การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อน ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมด้านอื่นๆ ด้วย

บรรลุ ศิริพานิช (2542) อธิบายความหมายผู้สูงอายุว่า เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมตามสภาพ มีกำลังถดถอยเชื่องช้า และสมควรให้ความช่วยเหลืออุปการะ โดยในภาคพื้นยุโรปและอเมริกามักเรียกคนที่อายุ 65 ปี ขึ้นไปว่าเป็นผู้สูงอายุ และภาคพื้นเอเชียใช้อายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์ผู้สูงอายุ แต่ก็เป็นที่ตกลงกันไว้ในระหว่างประเทศว่าให้ยึดเอาอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

มยุรี ถนอมสุข (2549: 13) ได้สรุปว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ถือว่าเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ 60-70 ปี กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลางอายุ 70-80 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุวัยสุดท้าย อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป

ข่าวสด (2549) รายงานองค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย และได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ดังนี้ ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป และได้พิจารณาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ไว้ 3 ประการ คือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการพัฒนาและด้านการศึกษา นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลก ยังได้กำหนดให้ปี พ.ศ. 2525 เป็นปีรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ โดยกำหนดคำขวัญว่า Add Life to Years เพื่อให้ประเทศต่างๆ ช่วยกันส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ ซึ่งคณะกรรมการอำนวยการวันอนามัยโลก ของกระทรวงสาธารณสุข ได้มีมติให้ใช้ คำขวัญเป็นภาษาไทยว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน”

2.2 ภาวะผู้สูงอายุ

สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

ผลการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ ที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2525 ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้นิยามความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (สังคมตะวันตกในยุโรปและอเมริกาเหนือนิยมนับที่อายุ 65 ปีขึ้นไป) ผลจากการประชุมทำให้มีการตื่นตัวด้านผู้สูงอายุในประเทศไทย ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยเริ่มมีการจัดตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้นในปีเดียวกัน โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยเป็นประธาน อย่างไรก็ตาม แม้คณะกรรมการชุดนี้จะได้รับการแต่งตั้งตามมติรัฐมนตรี แต่ไม่มีหน่วยงานราชการใดรองรับนโยบายไปปฏิบัติเป็นหลักแน่นอน ไม่มีผู้รับผิดชอบติดตาม และขาดงบประมาณที่

จัดสรรให้เป็นเอกเทศ ในระยะต่อมาคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรีได้จัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) และมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้มีกฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุชื่อว่าพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2546 โดยกำหนดให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธานกรรมการและหน่วยงานราชการที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงคือ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งตามพระราชบัญญัตินี้ ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น มาตรา 11 กล่าวถึง การบริการทางการแพทย์ และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง และเป็นธรรม เป็นต้น และในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 ได้มีการแก้ไขมาตรา 11 (11) จาก “การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม” มาเป็น “การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม”

ปัจจุบันผู้สูงอายุในสังคมไทยเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศที่พัฒนาแล้วในอดีต โดยระยะเวลาที่สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 7 เป็นร้อยละ 14 ของประเทศอังกฤษและเวลส์จะใช้เวลาจนถึง 107 ปี ขณะที่ประเทศไทยจะใช้เวลาเพียง 30 ปีเท่านั้น ผลคือ ทำให้สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มจากร้อยละ 4.8 ในปี พ.ศ. 2498 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 5.6 (ปี พ.ศ. 2528) ร้อยละ 7.6 (ปีพ.ศ. 2538) ร้อยละ 9.3 (ปี พ.ศ. 2543) และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 12 (ปี พ.ศ. 2553) ซึ่งตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดว่าสังคมใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าสังคมนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 20 หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 14 จากข้อมูลสถิติประชากรของศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์พบว่าประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2547 และคาดประมาณไว้ว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) ในปี พ.ศ. 2570 สาเหตุสำคัญสองประการที่ทำให้สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ได้แก่ อัตราการเกิดลดลง ขณะที่อัตราการเสียชีวิตของประชากรโดยรวมก็ลดลงด้วย (ประเสริฐ อัสสันตชัย. 2554)

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539) ได้อธิบายถึงภาวะผู้สูงอายุว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม ที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งอาจมีความอ่อนแอทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนมีความเจ็บป่วยและความพิการเข้าร่วมด้วย ภาวะสูงอายุเป็นการก้าวเข้าสู่สภาพการ

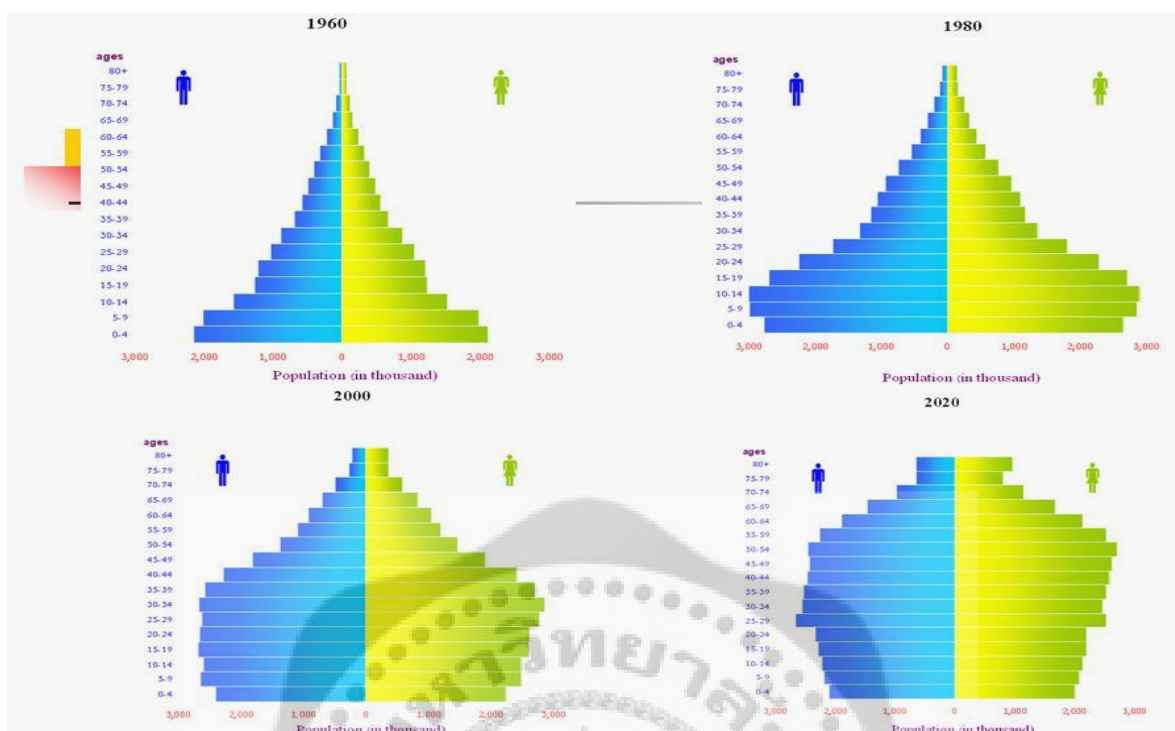
เปลี่ยนแปลงหรือบทบาทใหม่ในสังคมนอกจากนี้ภาวะสูงอายุยังเป็นผลจากการสูญเสียอย่างค่อยเป็นค่อยไปของความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งเรียกว่ากระบวนการดังกล่าวว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะผู้สูงอายุ

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาผู้สูงอายุ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ส่วน คือ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงระบบภายในร่างกาย สำหรับการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในร่างกาย มีดังนี้

1. อวัยวะรับรสและกลิ่น มีความสามารถในการรับรสและกลิ่นลดลง
2. ตา มีความเปลี่ยนแปลงในการปรับสายตาต่อความมืดและความสว่างลดลงสายตาวาว นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีอายุสูงๆ จะเป็นต้อกระจก
3. หู มีความสามารถในการได้ยินลดลง
4. สมออง เซลล์สมอองจะตายและจำนวนเซลล์สมอองลดลง ทำให้ขนาดของสมอองเล็กลง ผลการเปลี่ยนแปลงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและสมออง
5. หัวใจ เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจมีพังผืดและมีไขมันสะสมสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจยืดหยุ่นลดลง
6. หลอดเลือดหัวใจ ภาวะผนังเส้นเลือดแข็งและหนาขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจลดลง
7. ลิ้นหัวใจ แข็ง ตีบ ปิดไม่สนิท มีแคลเซียมเกาะติด ทำให้ลิ้นหัวใจทำงานลดลง
8. ความดันโลหิต การที่เส้นเลือดมีผนังหนาตีบ ทำให้เลือดผ่านลำบากจึงเกิดความภาวะความดันโลหิตสูง

2.3 การเปลี่ยนแปลงและปัญหาในวัยสูงอายุ

ข้อมูลสถิติประชากรในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2555 จาก สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2555) จากภาพประกอบ 19 เห็นได้ว่าในปี 1960 จะมีอัตราการเกิดมาก มีวัยแรงงานปานกลางและวัยสูงอายุน้อย เมื่อเข้าสู่ปี 1980 ประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomer เริ่มเข้าสู่วัยแรงงานมีวัยกลางคนปานกลางและวัยสูงอายุจำนวนน้อย ในปี 2000 เริ่มมีการควบคุมการกำเนิดแต่วัยแรงงานเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน และมีการคาดการณ์ว่าในปี 2020 จะเป็นกราฟทรงเจ็ทขึ้น เนื่องจาก มีความเจริญก้าวหน้าในด้านการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และจากกราฟสามารถสังเกตได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุผู้หญิงมีจำนวนมากกว่าผู้ชายอาจเนื่องมาจากมีอัตราการความเสียชีวิตที่น้อยกว่าผู้ชาย



ภาพประกอบ 19 กราฟแสดงข้อมูลสถิติประชากร เปรียบเทียบระหว่างปี 1960: 1980: 2000: 2020

ที่มา: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2555).

สุรกุล เจนอบรม (2541: 10-32) ได้กล่าวว่า โดยทั่วไปผู้สูงอายุจะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่สำคัญ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมของระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบผิวหนัง รวมทั้งเรื่องระบบประสาทและประสาทสัมผัส ที่เกี่ยวกับเรื่องการนอนหลับ มักตื่นง่าย หลับยาก นอนกรน ความสามารถทางการได้ยินและการมองเห็นเสื่อมลง เช่น หูตึง สายตายาว ตาเป็นต้อ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ อันส่งผลต่อจิตใจและสังคมด้วย เช่น การเจ็บป่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกลัว เครียด หงุดหงิด อาจแสดงออกทางด้านอารมณ์ โมโหง่าย ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดอาจเบื่อกว่าไม่อยากใกล้ชิด เกิดปัญหาสัมพันธภาพขึ้น เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งมองไปถึงองค์ประกอบทางด้านสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำและความถูกต้องแม่นยำลดลง การตอบสนองจะใช้เวลามากขึ้น นอกจากนั้นยังสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจผู้สูงอายุ อันเป็นอุปสรรคต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น หูตึง รวมทั้งที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น การสูญเสียต่อบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ การ

สูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว การสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ การสูญเสียสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้รู้สึกว่าไม่สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นภาระผู้อื่น อันส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้รู้สึกว่าไร้ค่า ว้าเหว่ ซึมเศร้า หงุดหงิดได้ง่าย เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ความเสื่อมของค่านิยมสังคมไทย การยอมรับวัฒนธรรมตะวันตก การคาดหวังจากสังคม และการสูญเสียสัมพันธภาพทางสังคม จึงส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น รู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง เหงาเศร้า ว้าเหว่ กังวล เครียด ทำให้มีอาการปวดท้อง ปวดหัว เป็นต้น

มยุรี ถนอมสุข (2549: 30-31) ได้อธิบายปัญหาของผู้สูงอายุในทางร่างกายและทางด้านจิตใจไว้ดังนี้ ปัญหาทางด้านร่างกาย ในวัยของผู้สูงอายุนั้นสุขภาพจะไม่แข็งแรง อาการปวดเมื่อย วิงเวียน หน้ามืด ท้องผูก ความรู้สึกทางเพศลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ความอดทนในการทำงานลดน้อยลง ประสาทสัมผัส หู ตา มือ และเท้าเสื่อมลง ความอ่อนตัวทางร่างกายน้อยลง และมีความกระฉับกระเฉงหรือความคล่องตัวน้อยลงปัญหาทางด้านจิตใจ ภาวะ จิตใจ ผู้สูงอายุ ช่วงนี้จะมีการเสื่อมถอยทางจิตมากขึ้นระดับกระแงน้อยลง สนใจ ในสิ่งแวดล้อมและโลกน้อยลง มีความยึดหยุ่นในทัศนคติน้อยลง มีความกังวล เบื่อหน่ายชีวิต เครียด แยกตนเองออกจากสังคม ปัญหาเรื่องการเงิน ความหมดหวัง มีความทุกข์ เหงาหงอย มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความสุขในชีวิต หดหู่ หวาดระแวง ใจน้อย ขี้บ่น ความจำเสื่อม รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่ และซึมเศร้า นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร วิตกกังวล มีความรู้สึกว้าชีวิตไม่มีค่าและตำหนิตัวตนเอง สุดท้ายมีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555:8) กล่าวถึง ขบวนการของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ขบวนการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทีละน้อย (Gradual) มนุษย์จะมีการปรับตัวเพื่อให้ความมั่นคงในสมรรถนะ

2. การเจ็บป่วยจะมีความสัมพันธ์กับการมีอายุมากขึ้น

3. แม้ว่าทุกคนมีสุขภาพที่ดี แต่ก็มีความเสี่ยงทางสุขภาพกับคนทุกคน

4. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงมักจะเกี่ยวข้องกับ โรค มากกว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการมีอายุมากขึ้น

5. คนมีแนวโน้มที่จะชดเชยทางธรรมชาติจากการสูญเสียการผดุงไว้ซึ่งหน้าที่การทำงาน (Maintain Function)

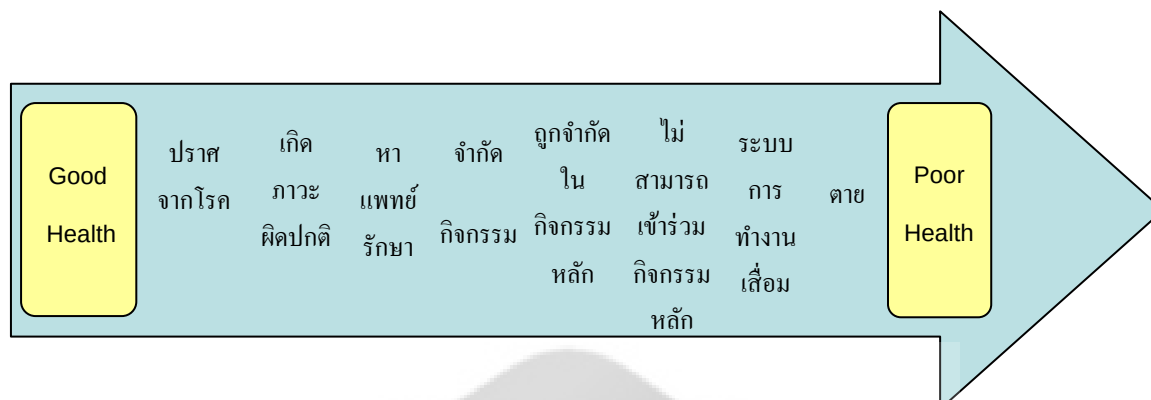
6. อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมมีผลต่อกระบวนการสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ สุวิมล ตั้งสัจพจน์ ได้แบ่งไว้ 2 ประเภท คือ

1. องค์ประกอบหลัก/ พันธุกรรมในผู้สูงอายุ คือ ขบวนการที่ทำให้เสื่อมลงทางชีววิทยา โดยปราศจากการแทรกแซงจากปัจจัยภายนอก

2. การเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีรวิทยา เกิดจากปัจจัยภายนอกเป็นตัวเร่งให้เกิดขึ้น ได้แก่ ความเครียด การขาดแคลนอาหาร พลังงานรังสี โรคที่ไม่ได้รับการรักษา พฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ขาดกิจกรรมการออกกำลังกาย

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555: 9) อธิบายถึง การจำแนกสุขภาวะของคนจากค่าพิสัยออกเป็น 8 ชั้น (คุณภาพประกอบ 20)



ภาพประกอบ 20 แสดงพิสัยจากการมีสุขภาวะที่ดีถึงขั้นการเสียชีวิต

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2547). *Proceeding การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การจ้ดนันทนาการเพื่อพัฒนาชีวิตของประชาชน*. หน้า 11.

ปัญหาของผู้ป่วยสูงอายุ

เมื่อแพทย์ได้ซักประวัติและตรวจร่างกายผู้ป่วยสูงอายุแล้ว เพื่อมิให้หลงลืมที่จะแก้ปัญหาทั้งหมดของผู้ป่วย สามารถสรุปปัญหา (Problem list) ของผู้ป่วยตามหัวข้อใหญ่ๆ ดังนี้

1. โรคและปัญหาต่างๆ ทางกาย (Medical or Physical Problem)
2. โรคและปัญหาต่างๆ ทางสมองและจิตใจ (Cognitive and Psychological or Mental Problem) ได้แก่ ภาวะซึมสับสน เนียบพลัน (Delirium) ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) และภาวะซึมเศร้า (Depression)
3. ปัญหาทางสังคม (Social Problem) ได้แก่ ปัญหาเรื่องการดูแลผู้ป่วย สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และฐานะ รวมทั้งปัญหาของผู้มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver)
4. ปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ (Function Problem) เช่น ภาวะหกล้ม (Fall) ความผิดปกติของท่าเดิน (Gait Disorder) การสูญเสียความสามารถในการเดิน (Immobility) อาการปัสสาวะราด (Urinary Incontinence)

2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

เนื่องจากทฤษฎีของผู้สูงอายุประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขา ซึ่งแต่ละทฤษฎีนั้นจะอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในแต่ละมุมมองของสาขา ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีทฤษฎีใดที่สามารถอธิบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้อย่างครบถ้วนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงต้องใช้

ทฤษฎีหลาย ๆ ทฤษฎีมาประกอบกัน ผู้วิจัยจึงจะขอก้าวถึงทฤษฎีทางสังคมวิทยาและจิตวิทยา มาใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)

ฟิลลิปป์ (บุษยมาส สินธุประมา. 2539: 21; อ้างอิงจาก Phillip. 1957) ได้กล่าวว่า เมื่อคนเข้าสู่วัยสูงอายุ เขาจะต้องปรับตัวกับสภาพชีวิตหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งไม่เหมือนบทบาทเดิมของเขาที่เคยมีมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมที่เคยปฏิบัติในวัยผู้ใหญ่มายอมรับบทบาททางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบของผู้สูงอายุ

2. ทฤษฎีการหลุดพ้น (Disengagement Theory)

คอกซ์ (Cox. 1996: 33) กล่าวว่า สมมติฐานพื้นฐานของทฤษฎีนี้คือ ทั้งตัวบุคคลและสังคมได้รับความพอใจโดยการหลุดพ้น สำหรับตัวบุคคล การเลิกทำให้เกิดการปลดปล่อยจากความคิดด้านสังคมสำหรับการทำให้เกิดผลในระดับสูงที่มีมาอย่างต่อเนื่อง สำหรับสังคม การเลิกของสมาชิกที่มีอายุมากเป็นการเปิดโอกาสให้คนที่อายุน้อยกว่า มีความสามารถมากกว่าเข้ามาและในปัจจุบันมีการฝึกหัดบุคคลเพื่อที่จะเข้ารับตำแหน่งที่มีบทบาทซึ่งทางสังคมต้องการที่จะนำมาเติมเต็ม การยืนยันว่าการหลุดพ้นของสมาชิกสูงอายุในสังคมมีความจำเป็นสำหรับการอยู่รอดของระบบทางสังคม คือตัวอย่างของทฤษฎีโครงสร้างทางสังคม ซึ่งมององค์ประกอบต่างๆ และสมาชิกของสังคมว่ามีความเป็นอิสระเกี่ยวกับหน้าที่ รูปแบบของพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงภายในระบบของสังคมสามารถพิจารณาได้ในฐานะที่เป็นการทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือความผิดปกติของการปฏิบัติหน้าที่โดยเฉพาะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย รูปแบบของการทำหน้าที่ได้ช่วยนำไปสู่การคงไว้ซึ่งสังคมและการรวมกันขององค์ประกอบต่างๆ ความผิดปกติของการปฏิบัติหน้าที่โดยเฉพาะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นรูปแบบที่ได้สนับสนุนไปสู่การวิเคราะห์ทางสังคม หัวใจสำคัญของการหลุดพ้น คือ การสูญเสียบทบาทที่เป็นหลักในชีวิตของบุคคลสำหรับผู้หญิงหมายความว่าบทบาทของความเป็นแม่และสำหรับผู้ชายคือบทบาทเกี่ยวกับอาชีพการสูญเสียบทบาททั้งการเริ่มเข้าสู่โลกของผู้ใหญ่และการเกษียณอายุ สิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความลดลงทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ ของการมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลสูงอายุด้วยกันและคนอื่นๆ ในสังคม ทฤษฎีการหลุดพ้นนี้ ถ้าสรุปอย่างมีเหตุผล สามารถทำนายการเลิกได้จากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติมาก่อนหน้านี้ โดยอาชีพที่ได้ทำมาด้วยตนเองและวาระสุดท้ายของชีวิต

คาริช (Cox. 1996: 34-35; citing Kalish. 1972) เชื่อว่าทฤษฎีการหลุดพ้นต้องได้รับการประเมินใน 3 ระดับที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งในแต่ละระดับควรได้รับการวิเคราะห์อย่างระมัดระวังในเรื่องเกี่ยวกับว่าจะสามารถประยุกต์ไปสู่การหลุดพ้นทางจิตวิทยาหรือการหลุดพ้นทางสังคม ซึ่งระดับของการประเมินทั้ง 3 ระดับมีดังนี้

2.1 การหลุดพ้นเป็นกระบวนการ ซึ่งการหลุดพ้นส่วนมากมักจะเป็นแบบกระบวนการ เนื่องจากบุคคลส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดการหลุดพ้นขึ้นเพียงครั้งเดียวแต่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา โดยการเลือก ซึ่งบุคคลได้เลือกที่จะเลิกจากบางบทบาทและไม่ใช้จากบุคคลอื่น

2.2 การหลุดพ้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งเกือบทุกคนสามารถระลึกได้ว่ามีบางจุดที่พวกเขาอาจตาย ถ้าการเพิ่มขึ้นของอายุได้นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความเป็นไปได้ของการเจ็บป่วยและความตาย จากนั้นการหลุดพ้นจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลได้พิจารณาความพร้อมที่จะหลุดพ้นในเวลาที่พวกเขาระลึกได้ว่าช่วงเวลาของชีวิตของพวกเขาได้ลดลงและระดับพลังงานของพวกเขาเสื่อมลง ช่วงเวลาของชีวิต หมายถึง พื้นที่ของโลก ชุมชน เพื่อบ้าน และบ้าน ซึ่งบุคคลได้พิจารณาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของพวกเขา บุคคลสูงอายุอาจจะเลิกขับรถ เลิกเดินทางออกนอกละแวกบ้านไม่บ่อยนัก และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้านหรือพาร์กเมนต์ ช่วงเวลาของชีวิตของพวกเขาเริ่มที่จะลดลงเช่นเดียวกับการเคลื่อนไหวที่ช้าลงและความรู้สึกทางสติปัญญาที่ลดลงกับสภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลาย

2.3 การหลุดพ้นเป็นสิ่งที่สามารถปรับตัวได้ ทั้งจากตัวบุคคลและจากมุมมองทางสังคม การหลุดพ้นอาจจะยอมให้บุคคลเลิกจากบทบาทการทำงานก่อนหน้านี้และจากการแข่งขันกับคนที่มียุคน้อยกว่าซึ่งเป็นการปรับตัวที่เป็นไปได้ว่าจะมีการลดพลังงานลง จากมุมมองทางสังคม การหลุดพ้นเปิดโอกาสให้ลูกจ้างที่มีอายุน้อยเข้ารับตำแหน่งได้เมื่อลูกจ้างที่มีอายุมากนั้นลดประสิทธิภาพในการทำงานลง ดังนั้นนี่เป็นการยอมสำหรับการถ่ายโอนที่ราบรื่นของพนักงานจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง

3. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

ทฤษฎีกิจกรรม สันนิษฐานว่าความสัมพันธ์ระหว่างระบบสังคมและบุคลิกภาพที่เหลืออยู่ของบุคคลมีความสม่ำเสมอเช่นเดียวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลจากช่วงวัยกลางคนจนถึงวัยสูงอายุ ทฤษฎีกิจกรรมเน้นความสม่ำเสมอของการปรับตัวทางบุคลิกภาพในฐานะที่เป็นบุคคลสูงอายุ ซึ่งจะไม่สนใจความต้องการทางเลือกของโครงสร้างทางสังคมไปสู่บทบาทและกิจกรรมที่บุคคลที่สูญเสียในส่วนของกระบวนการสูงอายุ ความลำบากอย่างชัดเจนของทฤษฎีนี้ คือ ไม่มีการพิจารณาอย่างจริงจังว่าอะไรเกิดขึ้นกับบุคคลที่ไม่ได้คงไว้ซึ่งมาตรฐานของช่วงวัยกลางคนในช่วงวัยสูงอายุ การยอมรับในความเชื่อที่ว่าบุคคลต้องคงไว้ซึ่งกิจกรรมขณะที่พวกเขาสูญเสียบทบาททางสังคม เช่นเดียวกับส่วนหนึ่งของความมียุขที่มีผลค่อนข้างมากในความผิดหวัง ความกังวล และความรู้สึกผิดถ้าบุคคลไม่สามารถที่จะทำการให้บรรลุความสำเร็จไปสู่ระดับที่คาดหวังได้ (Cox. 1996: 36-37)

เลมอน และคณะ (Cox. 1996: 37; citing Lemon; et al. 1972) ได้แยกสิ่งที่เกิดขึ้นออกเป็นข้อเสนอ 2 ข้อเกี่ยวกับทฤษฎีกิจกรรมไว้ดังนี้

3.1 มีความสัมพันธ์ในแง่บวกระหว่างกิจกรรมทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิตในผู้สูงอายุ

3.2 การสูญเสียบทบาท เช่น ความเป็นหม้ายและการเกษียณอายุเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามกับความพึงพอใจในชีวิตซึ่งการค้นพบของพวกเขาจากการศึกษาบุคคลที่ย้ายเข้าไปสู่ชุมชนของผู้เกษียณอายุที่ไม่มีปัญหาในการช่วยเหลือตนเอง มีเพียงกิจกรรมทางสังคมกับเพื่อนที่มีความสัมพันธ์ไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต

4. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

ทฤษฎีนี้เป็นผลมาจากการศึกษา เพื่อหาข้อขัดแย้งของทฤษฎีการไม่เกี่ยวข้องและทฤษฎีกิจกรรม (สฤตใจ พลนาร์ภย์. 2542: 20; อ้างอิงจาก Neugarten. 1964) นำทฤษฎีทั้งสองมาวิเคราะห์ พบว่าการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุข และมีกิจกรรมร่วมกันนั้นขึ้นกับบุคลิกภาพและแบบแผนของชีวิตของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบกิจกรรมร่วมกันในสังคม ก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้สูงอายุที่ชอบสันโดษ ไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อน ก็ย่อมจะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น ทฤษฎีนี้มีหลายรูปแบบที่ผู้สูงอายุจะแสดงออกมาก รูปแบบนั้นๆ จะสะท้อนถึงปฏิกิริยาซับซ้อนระหว่างบุคลิกภาพของแต่ละคน และสภาพแวดล้อมของสังคม โดยทั่วไปจะสะท้อนให้เห็นอุปนิสัย การตัดสินใจ ความพอใจ อารมณ์ ซึ่งแต่ละคนมีแบบแผนมาตั้งแต่วัยต้นๆ ของชีวิต รูปแบบของการตัดสินใจของทฤษฎีนี้เน้นที่บุคลิกภาพ กิจกรรมและความพอใจในชีวิตบางท่านเรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory)

5. ทฤษฎีความพึงพอใจเกี่ยวกับอายุ (Age Stratification Theory)

ทฤษฎีนี้เป็นการแบ่งเป็นชั้นๆ ของสังคม ซึ่งเป็นการได้รับการแบ่งแยกหรือการได้รับการกำหนดเกี่ยวกับพื้นฐานของชนชั้น ฐานะในสังคม หรือชนชั้นของสังคม ซึ่งอายุเป็นพื้นฐานสำหรับความพึงพอใจนี้ ดังนั้นเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนปลายและผู้สูงอายุสามารถได้รับการจำแนกฐานะที่เป็นสภาวะของกลุ่มที่ชัดเจนในแต่ละสังคม อายุส่วนใหญ่เป็นพื้นฐานสำหรับการได้มาซึ่งบทบาทที่แตกต่าง สภาวะที่แตกต่างและการป้องกันจากบุคคลอื่น บุคคลที่มีความแตกต่างในเรื่องอายุจะมีมุมมองและอุปสรรคที่มีความแตกต่างกันในสังคม แนวโน้มของอายุจะไปสู่การปรับตัวและการไม่ปรับตัวของบุคคลสำหรับการกำหนดบทบาทและสิทธิในตำแหน่ง ทฤษฎีนี้ทำให้นักสังคมศาสตร์สามารถที่จะทราบข้อมูลทุกกลุ่มของอายุในหัวข้อเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของคุณลักษณะเชิงประชากร เช่น ขนาด เชื้อชาติ เพศ เป็นต้น และนอกจากนี้ยังสามารถเข้าใจสมาชิกในกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจงในระบบของสังคมได้ในฐานะที่เป็นผู้เข้าร่วมในการเปลี่ยนแปลงของสังคม (Cox. 1996: 43-44)

6. ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectation Theory)

วrooms (Vrom. 1970: 91-93) ได้อธิบายทฤษฎีความคาดหวังว่า การที่มนุษย์จะเลือกหรือตัดสินใจกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น มีสาเหตุหรือแรงจูงใจโดยอาศัยเหตุผลและปัจจัยหลายๆ อย่างประกอบกัน ไม่ได้เกิดจากปัจจัยเพียงอย่างเดียว โดยที่บุคคลนั้นจะมีความคาดหวังดังนี้ คือ ผลตอบแทนที่ได้รับ ความพอใจและความไม่พอใจต่อผลตอบแทนที่ได้รับ ผลตอบแทนที่ได้รับเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และโอกาสที่จะได้รับผลตอบแทนตามที่คาดหวัง

7. ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Epigenetic Theory)

อีริกสัน (มยุรี ถนอมสุข. 2549: 21 อ้างอิงจาก Erikson) กล่าวถึง ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการพัฒนาของคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุช่วง อายุ 25-65 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยานมีความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าผู้สูงอายุประสบความสำเร็จดี จะรู้สึกพอใจในความมั่นคง ภาคภูมิใจตัวเอง และสืบทอดต่อๆ ไปยังรุ่นลูกหลาน อีริกสันเรียกกลุ่มนี้ว่า Generativity

แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ผู้สูงอายุ จะเชื่องซึม เบื่อ ขาดความกระตือรือร้น กลุ่มนี้เรียกว่า Stagnation นับตั้งแต่อายุ 65 ปี ขึ้นไป ผู้สูงอายุที่มีความเจริญ มั่นคงในชีวิตจะมีการประเมินผลเกี่ยวกับความสำเร็จ และความล้มเหลวตลอดเวลา กลุ่มนี้เรียกว่า Integrity แต่ถ้าทำงานไม่ประสบความสำเร็จจะรู้สึกว้า ชีวิตนี้ไม่มีความหมายเสียเวลา ไปโดยเปล่าประโยชน์ และท้อถอยหมดหวังกลุ่มนี้ อิริคสัน เรียกว่า Despair การพัฒนาจะดีได้ก็ต้องเป็นไปตามขั้นตอนและต่อเนื่องกันตามพัฒนาการของชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ย่อมขึ้นกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาในวัยต้น ๆ ของ แต่ละบุคคล

8. ทฤษฎีที่ว่าด้วยความสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลง (Aging as an Exchange)

ดาวด์ (Cox. 1996: 45-48 อ้างอิงจาก Dowd. 1975) เชื่อว่าการลดลงของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในวัยสูงอายุบางครั้งสามารถอธิบายได้อย่างดีเยี่ยมในหัวข้อเกี่ยวกับกระบวนการที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระหว่างสังคมและผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมนั้นซึ่งเป็นผลมาจากความความอิสระของผู้สูงอายุ ซึ่งสมมติฐานพื้นฐานเกี่ยวกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงนี้ คือ

8.1 สังคมเป็นการสร้างขึ้นมาจากผู้กระทำของสังคมในการดำเนินการตามเป้าประสงค์พื้นฐาน

8.2 การดำเนินการตามเป้าประสงค์พื้นฐานนี้ ผู้กระทำต้องเข้าสู่ความสัมพันธ์ของสังคมกับผู้กระทำคนอื่น ซึ่งจะนำมาซึ่งการประเมินค่าในรูปแบบของเวลา พลังงาน และทรัพยากร

8.3 ผู้กระทำมีความคาดหวังที่จะได้รับทุนในการออกแบบเป้าประสงค์ในฐานะที่เป็นรางวัลของพวกเขา สำหรับสิ่งนี้พวกเขาจะมีเจตนาที่จะใช้ทุนเฉพาะที่มีความจำเป็น

8.4 ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามมีการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ ซึ่งผู้กระทำแต่ละคนจะพยายามที่จะได้รับรางวัลที่มากที่สุดและใช้ทุนให้น้อยที่สุด

8.5 กระบวนการการเปลี่ยนแปลงเป็นมากกว่าการถ่ายโอนทางเศรษฐกิจ ซึ่งตั้งแต่การที่พวกเขาเข้าร่วมในความพึงพอใจเกี่ยวกับทางจิตวิทยาและความต้องการสิ่งที่ทำให้น่ายินดี

8.6 มีเพียงกิจกรรมเหล่านี้เท่านั้นซึ่งเศรษฐกิจสามารถที่จะตอบสนองในการเข้าสู่ความสัมพันธ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง เมื่อมีของรางวัลในกิจกรรม จะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมมีความสัมพันธ์มากกว่าผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ ซึ่งสำหรับผู้สูงอายุ การลดลงของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นขั้นสุดท้ายของอนุกรมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ในพลังงานของผู้สูงอายุตลอดสภาพแวดล้อมทางสังคมของพวกเขาที่ค่อยๆ ลดลงจนกระทั่งหมดลง ซึ่งการคงไว้ในความสามารถที่ลดต่ำลง

9. ทฤษฎีการมีปฏิสัมพันธ์ที่เป็นสัญลักษณ์ (The Symbolic Interaction Theory)

สิ่งที่ได้มาจากภาษาโดยมนุษย์ทำให้พวกเขามีความแตกต่างที่ชัดเจนจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ โดยผ่านภาษาที่มนุษย์ใช้ในชีวิตในสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับสัญลักษณ์เช่นเดียวกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสามารถได้รับการกระตุ้นไปสู่การกระทำโดยสัญลักษณ์เช่นเดียวกับการกระตุ้นทางกายภาพ โดยผ่านภาษาซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของมนุษย์มีความสามารถที่จะกระตุ้นสิ่งอื่นๆ ในวิธีการต่างๆ ได้มากกว่าที่พวกเขากระตุ้นตนเอง (Cox. 1996: 48)

สไตรเกอร์ (Cox. 1996: 48-49; citing Stryker. 1959) ได้เสนอสมมติฐานเบื้องต้นของ ทฤษฎีนี้ว่า

9.1 มนุษยชาติต้องได้รับการศึกษาในระดับของตนเอง หลักของเหตุผลเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางจิตสังคมของมนุษย์ไม่สามารถสรุปได้จากการศึกษารูปแบบที่ไม่ใช่มนุษย์ เนื่องจาก มนุษย์นั้นมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านคุณภาพและปริมาณจากบรรพบุรุษในการประเมิน กระบวนการ ดังนั้นหลักการที่ได้รับจากรูปแบบอื่นๆ ของชีวิตไม่สามารถที่จะอ้างถึงไปยังพฤติกรรม ของมนุษย์ได้

9.2 วิธีการที่ได้ผลมากที่สุดในการศึกษาพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์คือการ วิเคราะห์เกี่ยวกับสังคม ปฏิสัมพันธ์เป็นพื้นฐานในการสร้างรูปแบบของสังคมจากทั้งรูปแบบของ บุคคลและรูปแบบของสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สืบมา การใช้ให้เป็นประโยชน์ของการสร้างสังคม วิทยาในทิศทางของพฤติกรรมที่มีการเก็บรวบรวม การสร้างเกี่ยวกับจิตสังคมในทิศทางของ พฤติกรรมของมนุษย์

9.3 ทารกไม่ใช่ทั้งสังคมและต่อต้านสังคมแต่เป็นการเก็บตัวมากกว่า ซึ่งเป็นศักยภาพ สำหรับการพัฒนาสังคม ทารกมีแรงกระตุ้น แต่แรงกระตุ้นเหล่านี้ต้องเป็นวิธีการที่จะให้ทิศทางแก่ พวกเขา

9.4 ในกระบวนการการมีปฏิสัมพันธ์ มนุษยชาติเป็นผู้กระทำเช่นเดียวกับการเป็นผู้ ต่อต้าน และไม่ได้รับการตอบกลับอย่างง่าย ๆ ไปอยู่สิ่งกระตุ้นภายนอก ประกอบด้วยการกระตุ้นที่ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่มนุษย์ชาติได้เข้าร่วม — สภาพแวดล้อมของมนุษย์เป็นส่วนที่ได้รับการเลือก เกี่ยวกับโลกที่เป็นจริง การเลือกนี้ได้รับการสร้างด้วยความสนใจในพฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิดของ มนุษยชาติ ดังนั้น โดยผ่านการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม เราจะสามารถที่จะทำนายพฤติกรรมของ บุคคลต่างๆ ได้มากที่สุดเกี่ยวกับเวลาและสิ่งที่เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการปรับปรุงโดยการทำนาย พฤติกรรมของบุคคลอื่น

10. ทฤษฎีการบรรยายเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างในวิธีการที่เฉพาะเจาะจง (Labeling Theory)

คอกซ์ (Cox. 1996: 49) บรรยายถึงทฤษฎีนี้ว่าเป็นที่ได้มาจากทฤษฎีการมีปฏิสัมพันธ์ ที่เป็นสัญลักษณ์ ข้อเสนอที่เป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้คือ บุคคลหนึ่งได้รับแนวคิดเกี่ยวกับตนเองจาก การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสภาพแวดล้อมทางสังคมของบุคคลหนึ่ง เราจึงมีแนวโน้มไปสู่การ คิดเกี่ยวกับตัวของเราเองในหัวข้อเกี่ยวกับบุคคลอื่นอธิบายเราและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อเรา อย่างไร พฤติกรรมที่ตามมาเกี่ยวกับทฤษฎีนี้คือครั้งหนึ่งคนอื่น ๆ วินิจฉัยพวกเราในในกลุ่มอย่าง ชัดเจน พวกเขาจะแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อเราในพื้นฐานของกลุ่มเหล่านี้และแนวคิดของเราเกี่ยวกับ พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไป ดังนั้นจากมุมมองของทฤษฎีนี้ พฤติกรรมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาจขึ้นอยู่กับ การตอบสนองเกี่ยวกับความสำคัญของคนอื่นในสภาพแวดล้อมทางสังคมของพวกเขาโดยตรง

การสร้างแนวคิดเกี่ยวกับมุมมองของทฤษฎีนี้ ชัสแมน (Cox. 1996: 48-49; citing Zusman. 1996) ได้เสนอลักษณะกลุ่มของอาการโรคความล้มเหลวทางสังคม ซึ่งได้แบ่งเป็นวงจร ของระยะต่างๆของความล้มเหลวทางสังคมที่มีความมั่นคงเกี่ยวกับรูปแบบดังนี้

10.1 บุคคลที่หวั่นไหวง่ายจะมีความล้มเหลวทางจิตวิทยาเนื่องจากการแยกแยะปัญหาหรือมีมาตรฐานไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม

10.2 บุคคลได้รับการบรรยายเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างในวิธีการที่เฉพาะเจาะจงโดยบุคคลอื่นในฐานะที่เป็นผู้ไร้ความสามารถหรือเป็นความบกพร่องในความเคารพบางอย่าง

10.3 บุคคลได้รับการชักจูงไปยังบทบาทเกี่ยวกับความไม่สบายหรือความพึงพาและเรียนรู้พฤติกรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องกันกับบทบาทนั้น; การเสื่อมถอยของทักษะที่เคยมีมาของเขาหรือเธอ

10.4 เอกลักษณะของตัวของเธอหรือเขาเองเป็นความไม่สบายหรือความไม่เพียงพอจริงที่มีอันตรายมากจะเริ่มขึ้นอีกครั้ง สำหรับบุคคลซึ่งตอนนี้จะหวั่นไหวง่ายมากกว่าจะไปสู่สภาวะของความล้มเหลวทางจิตวิทยา

คูเปอร์ และเบนสัน (Cox. 1996: 50-51; citing Kuypers; & Bengtson. 1973) ได้เสนอว่าการช่วยเหลือบุคคลสูงอายุที่อาจมีประสบการณ์ที่หลากหลายสภาวะเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มของอาการโรคความล้มเหลวทางสังคม อาจมีผลในผลลัพธ์ที่มีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงสำหรับบุคคล ซึ่งสามารถอยู่ในทางตรงข้ามกับลักษณะกลุ่มของอาการโรคความล้มเหลวทางสังคมได้

บุคคลได้รับการปล่อยให้เป็นอิสระจากมุมมองของความไม่เหมาะสมของอายุเกี่ยวกับสภาวะ ผู้ที่ยึดในวัตถุประสงค์ทางหลักจริยธรรมได้เสนอคุณค่าในตนเอง เป็นความไม่แน่นอนเกี่ยวกับการปฏิบัติในผลผลิตทางเศรษฐกิจในตำแหน่งทางสังคมและเป็นการไม่เหมาะสมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น องค์ประกอบของการมีมนุษยธรรมเกี่ยวกับความต้องการการตัดสินใจตนเองเพื่อที่จะได้รับการพัฒนา

การบริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุควรได้รับการปรับปรุง ความสามารถของผู้สูงอายุสำหรับการปรับตัวไปสู่สถานการณ์ใหม่ๆ ที่พวกเขาต้องพบสามารถได้รับการเพิ่มพูนได้โดยการลดหรือการกำจัดเกี่ยวกับสภาวะของสภาพแวดล้อมที่ทำให้อ่อนเพลีย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องเผชิญหน้า เช่น การจัดบ้านที่พักให้ไม่ดี สุขภาพย่ำแย่และความยากจน

ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนในการพัฒนาที่สำคัญมากกว่าในความมั่นใจในความสามารถที่จะจัดการชีวิตของพวกเขาเอง การบริการเหล่านั้นผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดพลังงานของพวกเขาและควบคุมการบริการโปรแกรมไปสู่ผู้สูงอายุด้วยตัวของพวกเขาเอง ดังนั้นการอนุญาตพวกเขาในการวัดเกี่ยวกับการตกลงใจของพวกเขาเองในขอบข่ายเกี่ยวกับการเมืองและการจัดการโปรแกรม

11. ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory)

เพค (สฤจิ พลนาร์กซ์. 2542: 22 อ้างอิงจาก Peck) ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุตอนต้น (Young Old) อยู่ในช่วงอายุ 55-75 ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย (Old Old) อยู่ในช่วงอายุ 75 ปีขึ้นไป ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้จะมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านกายภาพและจิตสังคม และเพคได้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

11.1 ความรู้สึกของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับงานที่มีทำอยู่ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเองมีคุณค่า แต่เมื่อเกษียณอายุแล้ว ความรู้สึกนี้จะลดลงฉะนั้นบางคนจะสร้างความพึงพอใจต่อไป โดยการหางานอื่นทำทดแทน เช่น ปลูกต้นไม้

11.2 ผู้สูงอายุควรยอมรับว่าเมื่ออายุมากขึ้นสมรรถภาพของร่างกายย่อมลดลงและชีวิตจะมีความสุข ถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้

11.3 ยอมรับว่าร่างกายต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติและยอมรับเรื่องความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว

12. ทฤษฎีตามลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation)

มาสโลว์ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2553: 5 อ้างอิงจาก Maslow. 1974: 81-89) กล่าวว่า ความปรารถนาของมนุษย์นั้นติดตัวมาแต่กำเนิด และความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนาเริ่มแรกและสูงขึ้นเป็นลำดับ โดยเริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐานไปจนถึงความต้องการขั้นสูงสุดรวม 6 ขั้นดังนี้

12.1 ความต้องการทางกายภาพ (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น ความต้องการ ในเรื่องของอาหาร น้ำ อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย และความต้องการทางเพศ ความต้องการทางด้านร่างกาย จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนก็ต่อเมื่อความต้องการทั้งหมดของคนยังไม่ได้รับการตอบสนอง

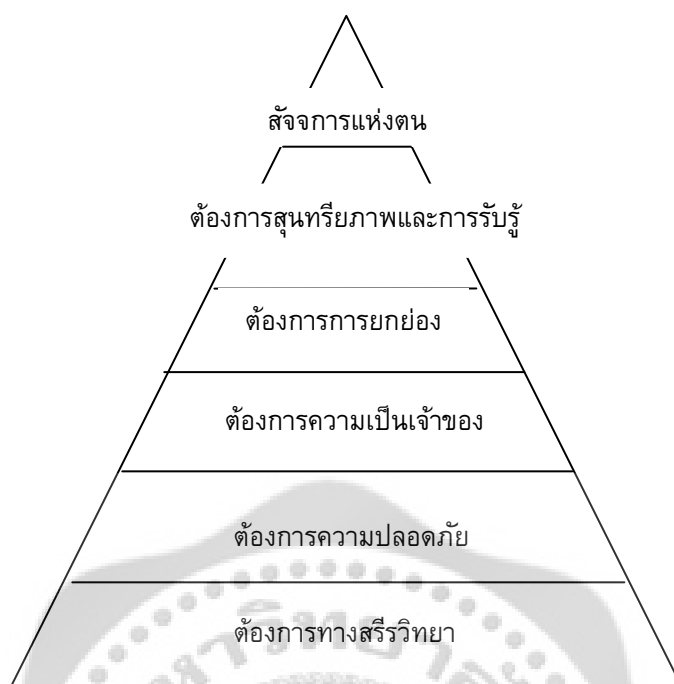
12.2 ความต้องการความปลอดภัย (Security of Safety Needs) ถ้าความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์จะต้องการในขั้นสูงต่อไป คือ เป็นความรู้สึกที่ต้องการความปลอดภัย หรือความมั่นคงในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งรวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ

12.3 ความต้องการทางสังคม (Social or Belonging Needs) หลังจากที่มีมนุษย์ได้รับการตอบสนองในสองขั้นดังกล่าวแล้ว ก็จะมีการยอมรับในสังคม ความเป็นมิตร และความรักจากเพื่อน

12.4 ความต้องการด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง การยกย่อง (Esteem Needs) เป็นความต้องการให้คนอื่นยกย่อง ให้เกียรติ และเห็นความสำคัญของตนเอง อยากเด่นในสังคม รวมถึงความสำเร็จ ความรู้ความสามารถ ความเป็นอิสระเสรี

12.5 ความต้องการสุนทรียภาพและการรับรู้ (Aesthetics and Perception Needs) เป็นความต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน งานบันเทิง รวมถึงความสามารถในการรับรู้ถึงความสุข

12.6 ความต้องการสัจการแห่งตน (Self Actualization Needs) หรือความต้องการความสำเร็จในชีวิต เป็นความต้องการระดับสูงสุดของมนุษย์ ส่วนมากจะเป็นการอยากจะเป็น อยากจะได้ตามความคิดของตน หรือต้องการจะเป็นมากกว่าที่ตัวเองเป็นอยู่ในขณะนั้น



ภาพประกอบ 21 ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์

ที่มา: สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. หน้า 5.

ตอนที่ 3 คุณภาพชีวิต

3.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

ยัง และลองแมนด์ (Young; & Longman. 1983: 19) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความพอใจกับชีวิตปัจจุบัน โดยความคิดของบุคคลนั้น

เพนโชกเฟอร์ และโฮลล์ (Penckofer; & Holm. 1984: 60) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นความรู้สึกพอใจในการดำรงอยู่ในสังคมของแต่ละบุคคล ภายใต้ข้อจำกัดทางด้านความสามารถของร่างกาย

เบอร์คฮาร์ดท์ (Burckhardt. 1985: 11) ให้คำจำกัดความคุณภาพชีวิตหมายถึง คะแนนรวมหลายๆ ส่วนของ แต่ละคนว่ามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดี สุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ

คุณภาพชีวิตเป็นอีกมิติหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และได้พัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีในปี 2000 (Health for All By the Year 2000) คุณภาพชีวิตเป็นหลักการสำคัญที่จะบ่งบอกถึงความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่ดี สามารถพิจารณาจากปัจจัย (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2541: 11-12) ดังต่อไปนี้

1. พัฒนาทางร่างกาย เพื่อความยืนยาวของชีวิต ความปลอดภัยปราศจากโรคและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

2. สุขภาพ เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน การดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป สถานบริการออกกำลังกาย สถานส่งเสริมสุขภาพ สวนสุขภาพจึงมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น

3. สมรรถภาพ คนที่มีสมรรถภาพดีจะต้องประกอบไปด้วยภาวะของร่างกาย 4 ประการคือ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ร่างกายมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นและการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อดี ซึ่งการประเมินสมรรถภาพนี้จะเน้นไปที่ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความแข็งแรงและความอ่อนตัวของร่างกาย

แมน (Sivan; & Ruskin 2000: 110; citing Man. n.d.) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตโดยครอบคลุม 2 มิติดังนี้

1. วัตถุประสงค์ (Objective) มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม สุขภาพ และสังคม

2. อัตวิสัย (Subjective) หมายถึง ความรู้สึก ความพึงพอใจ ที่มีผลต่อสภาพชีวิตของตน และสภาพสิ่งแวดล้อมรอบกายซึ่งจะมีความสัมพันธ์กัน

องค์การอนามัยโลก (สุวัฒน์ มหัตถินันตร์กุล; และคณะ. 2541: 6) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของพวกเขาภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่และสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานทางสังคมและสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง与他们พวกเขา เป็นแนวความคิดที่กว้างและเต็มไปด้วยความซับซ้อน ครอบคลุมในแง่ของสุขภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพจิตใจ ระดับของความเป็นอิสระ ความเชื่อ สัมพันธภาพทางสังคมและความสัมพันธ์ที่มีต่อสภาพแวดล้อม จุดเด่นของความหมาย “คุณภาพชีวิต” ที่ WHO มองก็คือ คุณภาพชีวิตที่เป็นนามธรรม (Subjective) โดยจะรวมเอาหัวข้อที่เป็นทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีของชีวิตเอาไว้ นอกจากนี้ยังมองว่ามีหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม

ภรณ์ เกตकिनทะ. (2542: 23) ให้ความหมายของ คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับสภาพการดำรงชีวิตในการดำเนินชีวิตในสังคม ตลอดจนการได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านร่างกาย จิตใจ และทางสังคม คือการมีส่วนร่วมในสังคมและการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม

คุณภาพชีวิต หมายถึง เป็นแนวคิดที่มีความสัมพันธ์กับการประเมินชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในส่วนที่เกี่ยวกับมาตรฐานการดำเนินชีวิตในสังคมและเป็นระดับของความเฉลียวฉลาดในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 2)

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจของมนุษย์ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับทัศนคติ แนวคิดของแต่ละบุคคลที่ได้มีสั่งสมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และแนวคิดของคุณภาพชีวิตอาจมีการ

เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อทัศนคติ
ทั้งนี้ความหมายอีกนัยหนึ่งของคุณภาพชีวิต คือ “ชีวิตที่มีคุณภาพ”

3.2 แนวคิดการวัดคุณภาพชีวิต

คณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งเอเชียและแปซิฟิก (Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) ได้มีการปรับปรุงแนวคิดในการวัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตลอดมา หลังสุดได้มีการกำหนดจากตัวแปรหลัก 7 ตัว แยกเป็นตัวชี้วัดรวม 28 ตัว (ชาญ เมตต์กรุณจิต. 2536: 11-18) ได้แก่

1. ความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ (Economic Security)
 - 1.1 รายได้ (Income)
 - 1.2 การใช้จ่ายและการออม (Expenditure and Saving)
 - 1.3 ความยากจน (Poverty)
2. สุขภาพ (Health)
 - 2.1 อายุขัยเฉลี่ย (Life Expectancy)
 - 2.2 การเป็นโรค (Morbidity)
 - 2.3 การตาย (Mortality)
 - 2.4 โภชนาการ (Nutrition)
 - 2.5 ภัยพิบัติหรือความหายนะ (Disasters)
3. ชีวิตด้านการใช้สติปัญญา (Intellectual Life)
 - 3.1 การอ่านออกเขียนได้ (Literacy)
 - 3.2 การศึกษาในโรงเรียน (Formal Education)
 - 3.3 การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life Long Learning)
 - 3.4 ชีวิตเชิงวัฒนธรรม (Cultural Life)
 - 3.5 ชีวิตด้านการใช้หลักเหตุผล (Spiritual Life)
4. ชีวิตการทำงาน (Working Life)
 - 4.1 การว่างงาน (Unemployment)
 - 4.2 อุบัติเหตุจากการทำงาน (Work-related Accidents / Injuries)
 - 4.3 การขัดแย้งทางอุตสาหกรรม (Industrial Conflict)
 - 4.4 สภาพการทำงาน (Working Conditions)
5. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)
 - 5.1 ที่อยู่อาศัย (Housing)
 - 5.2 โครงสร้างพื้นฐานในการคมนาคมและการติดต่อสื่อสาร (Transport and Communication Infrastructure)
 - 5.3 สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment)

6. ชีวิตในครอบครัว (Family Life)

6.1 เด็ก (Children)

6.2 วัยรุ่น (Adolescents)

6.3 ผู้ใหญ่ (Adults)

6.4 ความแตกแยกในครอบครัว (Family Violence)

7. ชีวิตในชุมชน (Community Life)

7.1 การมีส่วนร่วมในสังคม (Social / Community / Civic Participation)

7.2 การมีส่วนร่วมทางการเมือง (Political Participation)

7.3 ความวุ่นวายในชุมชน (Civil Strife)

7.4 อัตรอาชญากรรม (Crimes Against The Persons)

คาริม และราช (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 2; อ้างอิงจาก Karim; & Raj.) ได้ให้แนวคิดของ คุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลของชีวิตความเป็นอยู่ เป็นระดับพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ในชีวิต รวมถึงมีความสุขหรือไม่มีความสุขและในส่วนมุมมองของคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. มุมมองระดับชาติ (National Perspective) เป็นมาตรฐานของการดำเนินชีวิต คือ เกณฑ์ในการประเมินระดับของชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมและประเมินความก้าวหน้า ความสัมฤทธิ์ ผลของเป้าประสงค์ในสังคม

2. มุมมองของบุคคล (Personal Perspective) คือ ระดับของความเฉื่อยฉะฉานในการใช้ ชีวิต มีโอกาสในการตัดสินใจที่สูง

จะเห็นได้ว่าประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นมีแนวคิดแตกต่างหลากหลาย นอกจากจะมี การเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพแวดล้อมและสังคมวัฒนธรรม ดังนั้นการวัดคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน จึงจำเป็นต้องกำหนดตัวชี้วัดขึ้นมาโดยเฉพาะ เนื่องจากในสังคมเมืองมีความแตกต่างกับใน สังคมชนบท อาทิเช่น วิถีชีวิต ระบบการคมนาคมขนส่ง การกระจายตัวของประชากร อัตราค่าครองชีพ ฯลฯ

3.3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

แอนดริว และวิทเฮล (Robert. 2001: 9; citing Andrews; & Withey.) ได้แบ่งองค์ประกอบ ของคุณภาพชีวิต เป็นระดับความพึงพอใจ เน้น 5 ด้านคือ อาชีพ ที่อยู่อาศัย ชีวิตครอบครัว สุขภาพ และอื่นๆ

มิเชลล์ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 4 อ้างอิงจาก Michael. 1985) จำแนกองค์ประกอบ ของคุณภาพชีวิตออกเป็น 2 องค์ประกอบคือ

1. องค์ประกอบที่จำเป็น (Essential) 6 ด้าน

1.1 การศึกษา

1.2 สิ่งแวดล้อม

- 1.3 สุขภาพ
- 1.4 ความสัมพันธ์ทางครอบครัว
- 1.5 การเงิน
- 1.6 การงาน
2. องค์ประกอบภายนอก (Peripheral) 18 ด้าน
 - 2.1 ความรัก
 - 2.2 ศีลธรรมและการมีน้ำใจ
 - 2.3 ชีวิตในครอบครัว
 - 2.4 ความสะดวกสบายของที่พัก
 - 2.5 อาหาร
 - 2.6 การใช้เวลาว่าง
 - 2.7 อีสรเสรีภาพ
 - 2.8 ความสงบของจิตใจ
 - 2.9 คุณภาพของคน
 - 2.10 ความสงบในสังคม
 - 2.11 ความสำเร็จในการพัฒนาบุคลากร
 - 2.12 ความรู้
 - 2.13 รัฐบาลมีเสถียรภาพ
 - 2.14 ความปลอดภัยและการดูแลผู้สูงอายุ
 - 2.15 ความสามารถอย่างสร้างสรรค์
 - 2.16 ความยุติธรรม
 - 2.17 การมีชีวิตที่เรียบง่าย
 - 2.18 ดนตรี

พรเพ็ญ วรสิทธา. (2544: 48) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในเขตเมืองต่างๆในภาคใต้ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและกรุงเทพมหานคร และแบ่งคุณภาพชีวิตเป็น 5 ด้านคือ

1. คุณภาพชีวิตในภาพรวม ได้แก่ ความพึงพอใจชีวิตในอดีต ความพึงพอใจต่อชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตในพื้นที่เดิมต่อไป

2. คุณภาพชีวิตในด้านการงาน
3. คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว
4. คุณภาพชีวิตด้านความเครียด
5. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2547: 3) แบ่งองค์ประกอบพื้นฐานและเป้าหมายของคุณภาพชีวิตออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ประชาชนทุกคนมีสิทธิขั้นพื้นฐาน มีอำนาจในการตัดสินใจ และมีทางเลือก
2. มีหลักสำคัญในการเพิ่มพลัง โดยประชาชนมีอำนาจในการตัดสินใจเลือกและพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพ

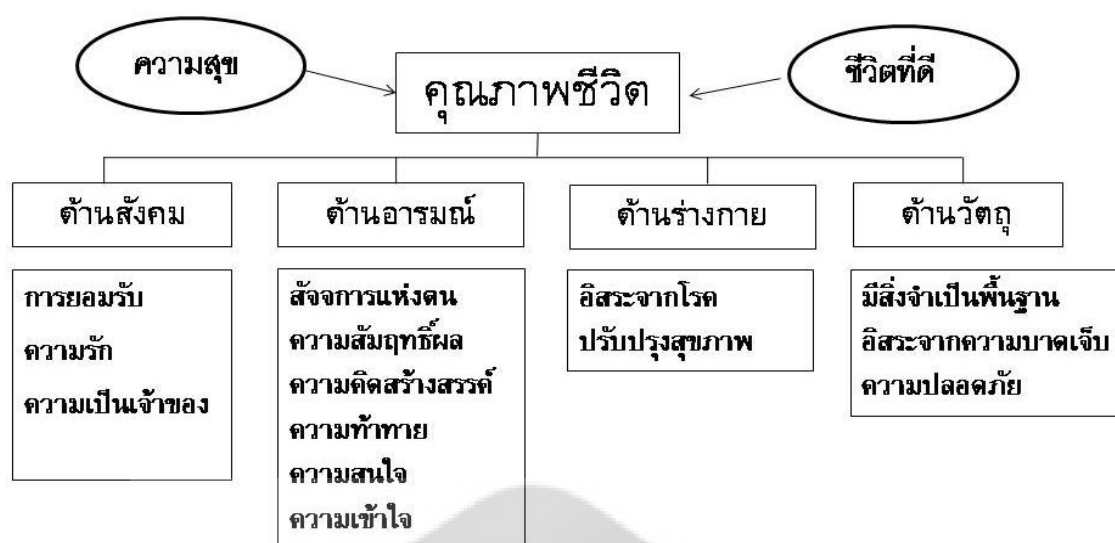
3. มีการเข้าร่วมกับชุมชน ช่วยเหลือสังคม และได้รับการยอมรับ
4. มีความเท่าเทียมกันนำไปสู่หลักประกัน
5. ได้รับความเคารพดำรงอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี

ปัจจัยในด้านบุคคลของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 7)

1. ความรับผิดชอบและการอธิบายเหตุผลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต
2. ปัญหาทางด้านพุทธิพิสัยและทักษะในการแก้ปัญหา
3. ทักษะในการคิด การอ่านคิดวิเคราะห์ และการแปลความข้อมูล
4. การมีประสิทธิผลของตนเอง
5. การควบคุม
6. การคาดหมายทัศนคติในแง่ดี
7. การประสบความสำเร็จความสุขในชีวิต ความเพลิดเพลินมีกลยุทธ์ในการเข้าถึง มีแรงจูงใจภายใน
8. การยอมรับความจริง
9. การแสวงหาสิ่งที่มาสนับสนุน

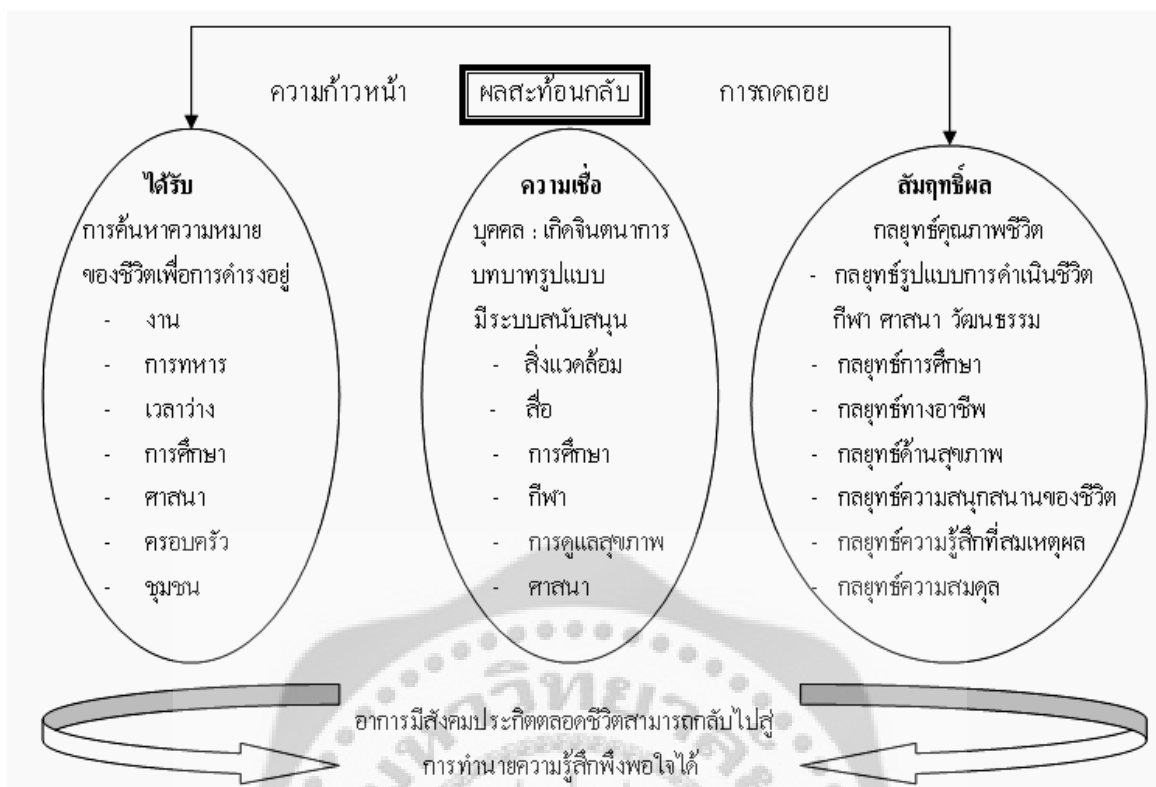
ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมของคุณภาพชีวิต (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 8) ได้แก่

1. การร่วมมือกันระหว่างผู้ปกครองและเด็ก
2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของผู้ปกครองและเด็ก
3. การเป็นผู้ปกครองที่มีประสิทธิภาพ
4. โครงสร้างและกฎเกณฑ์ในสังคม (ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน)
5. บทบาทและความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัว
6. การมีครอบครัวที่อบอุ่น
7. การคาดหมายที่ดีในอนาคตของลูก
8. การสนับสนุนของคู่สมรส
9. องค์ประกอบทางด้านครอบครัว
10. การมีส่วนร่วมทางสังคม (อาสาสมัคร ผู้ฝึกสอน และการมีส่วนร่วมทางศาสนา)
11. โรงเรียนที่ดี ทหาร ประสพการณ์การออกกำลังกาย (กลุ่ม)
12. การรับผิดชอบต่อสังคมภายนอก (ลูกเสือ เนตรนารี และผู้มาเยือน)



ภาพประกอบ 22 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา: Sivan.A.; & Ruskin.H. (2000). *Education, Community Development and Populations with Special Needs*. p. 6



ภาพประกอบ 23 ปัจจัยด้านบุคคล ด้านสิ่งแวดล้อม ความหมายของชีวิต คุณภาพชีวิต และผลสะท้อนกลับ

ที่มา: Sivan, A.; & Ruskin. H. (2000). *Education, Community Development and Populations with Special Needs*. p. 50.

จากการทบทวนองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ ซิววานและรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ในการจัดทำแบบสอบถามคุณภาพชีวิต เนื่องจากมีการแบ่งด้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมไทย มีองค์ประกอบครบถ้วน อีกทั้งใช้เป็นหลักในการแบ่งด้านในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร

3.4 เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่ยากต่อการตัดสินใจและเกณฑ์เครื่องชี้วัดที่มีปทัสถานสูง ตัวอย่างเช่น แนวคิดตะวันตกมองคุณภาพชีวิตจากการมีวัตถุตอบสนองความต้องการของคนอย่างเพียงพอ แต่แนวคิดตะวันออกมองด้านจิตเป็นสำคัญ ความพอดีระหว่างจิตใจมีความสำคัญมากกว่าวัตถุ เป็นต้น มีผู้พยายามกำหนดเกณฑ์ชี้วัดคุณภาพชีวิตไว้หลากหลาย (สุทน รักบางบูรณ์. 2545: 11-18 อ้างอิงจาก Coleman; & Nixson) สรุปว่าคุณภาพชีวิตวัดได้จาก

1. รายได้ของครอบครัวที่เพียงพอต่อการดำรงชีพขั้นต้น
2. การมีงานทำที่พอเพียงแก่การยังชีพ

3. การศึกษาและอัตราการรู้หนังสือของประชาชน
4. โอกาสการมีส่วนร่วมในการปกครอง
5. การมีเอกราชของชาติที่ปราศจากการแทรกแซงครอบงำจากรัฐบาลอื่น

คาสท์ และโรเซนเวกซ์ (Kast; & Rosenzweig. 1985: 150) กล่าวถึงเกณฑ์ชีวิตทางสังคมเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของบุคคล จะต้องมียอดประกอบ 11 ประการดังนี้

1. บุคคลและครอบครัว
2. สุขภาพอนามัยและภาวะโภชนาการ
3. ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม
4. การติดต่อสื่อสาร
5. ความปลอดภัย
6. การศึกษาและการฝึกอบรม
7. การทำงาน
8. สวัสดิการและความมั่นคงทางสังคม
9. รายได้และผลผลิต
10. การมีส่วนร่วมในสังคม
11. วัฒนธรรมและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้เริ่มพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตเป็นโครงการระยะเวลา 4 ปี (1992-1995) ด้วยความร่วมมือจากนักวิชาการที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา โดยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือหรือเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตให้มีความหมายถึงความพึงพอใจในชีวิต และการรับรู้สถานะตนเองด้านต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยครั้งแรกจะมีข้อคำถาม 227 ข้อ และถูกนำไปใช้ศึกษานำร่องในศูนย์ภาคสนามประเทศต่างๆ หลายครั้ง และนำผลที่ได้มาปรับปรุงให้เครื่องมือมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แล้วนำไปทดลองใช้เปรียบเทียบกับแบบวัดอื่นๆ แล้วสรุปผลเพื่อจะปรับปรุงเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ต่อมาในปี ค.ศ.1994 เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตได้ปรับปรุงจนมีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากขึ้น ประกอบด้วยคำถามเพียง 100 ข้อ และเรียกแบบวัดนี้ว่าเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก “WHOQOL-100” (World Health Organization Quality of Life-100) โดยโครงสร้างแบบวัดคุณภาพชีวิตนี้จะสะท้อนให้เห็นประเด็นสำคัญๆ ต่อคุณภาพชีวิต แบ่งเป็นคำถาม 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ ระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ความสัมพันธ์ทางสังคม สภาพแวดล้อม ความเชื่อส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบการรับรู้เชิงรูปธรรม มีความครอบคลุมทางด้านเนื้อหา มีความละเอียดและความไวสูง ต่อมาในปี ค.ศ.1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (The WHOQOL Group. 1995) ได้จัดองค์ประกอบใหม่โดยรวบรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกันจึงเหลือเพียง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อม (วรรณ กุมารจันทร์. 2545)

กรมสุขภาพจิต. (2547: 52) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ เป็นชุดย่อฉบับภาษาไทย โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อจากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึง การประเมินค่าที่เป็นจิตนัย (Subjective) ซึ่งฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคมและสภาพแวดล้อม ผู้ตอบสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง ในผู้ที่มีอายุ 15-60 ปีไม่จำกัดเพศ ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟังและผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง

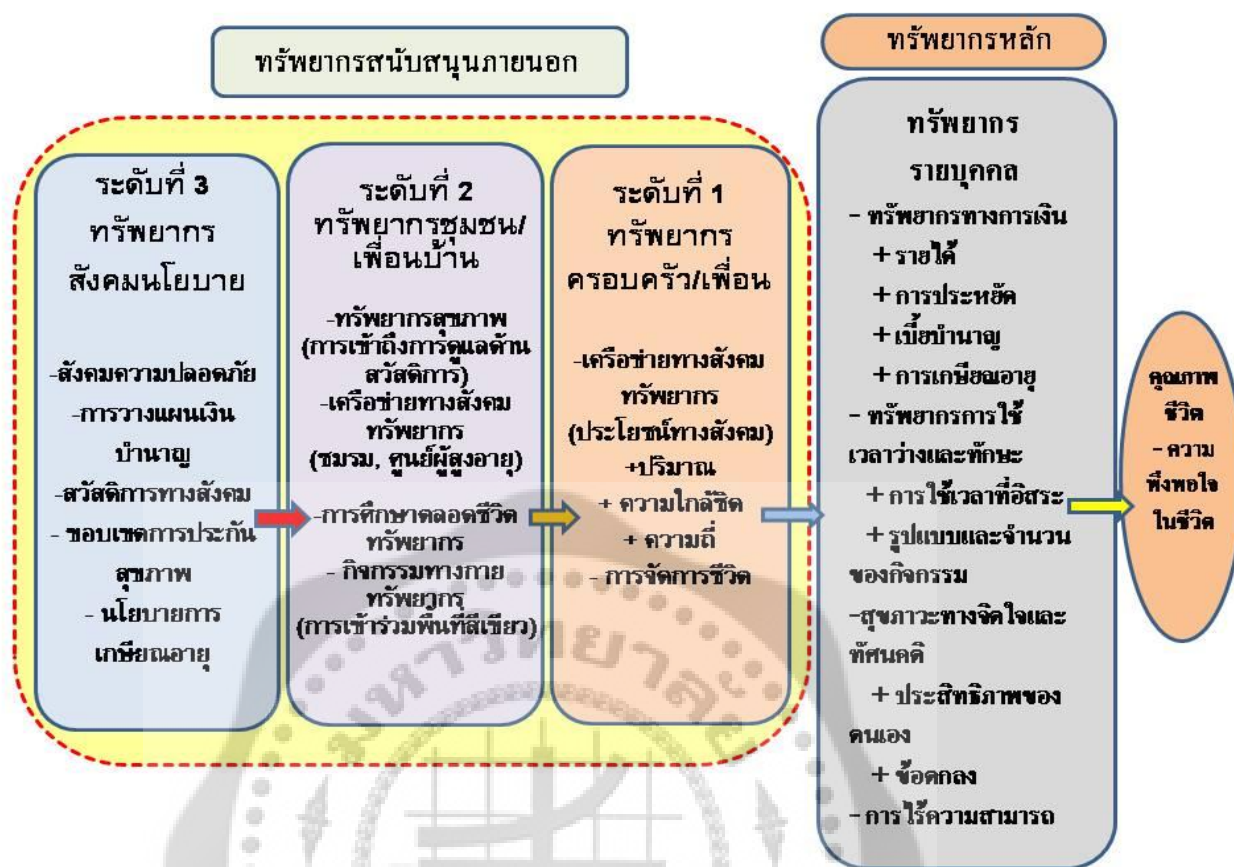
เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต. 2547: 54) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบวัตถุวิสัย (Perceived Objective) และอัตวิสัย (Self-Report Subjective) ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้านดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิการตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น



ภาพประกอบ 24 แบบจำลอง ทรัพยากรพื้นฐานกับคุณภาพชีวิต

ที่มา: Yawei, W.; et al. (2011). *An Evolving Tapestry: Weaving Together the Threads of Leisure*. P. 177.

ยาเว และคณะ (Yawei, W. ; & et al. 2011). แบบจำลอง ทรัพยากรพื้นฐานกับคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 3 ส่วนหลักๆ

1. ทรัพยากรที่สนับสนุนจากภายนอก มีทรัพยากรภายนอก 3 ระดับ คือ

ระดับ 1: ทรัพยากรครอบครัวและเพื่อน

สังคมเมืองให้มีความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาพื้นฐานของมนุษย์

2. อิทธิพลทางเลือกของรูปแบบการดำเนินชีวิตและการสนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างกันและการยอมรับ

ระดับ 2: ทรัพยากรชุมชนและเพื่อนบ้าน

แม็คอินทาย และคณะ (McIntyre; & et al. 2002) สถานที่ที่เป็นประเด็นหลักที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เนื่องจากเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางสังคม ทรัพยากรทางกายภาพซึ่งสอดคล้องกับ (Cummins; & et al. 2007) ที่กล่าวว่า ตำแหน่งทางภูมิศาสตร์มีความสัมพันธ์กับการเข้าถึงการดูแลสุขภาพ

ระดับ 3: ทรัพยากรทางสังคมและนโยบาย

เซอร์จี และคณะ (Sirgy; & et al. 2006) ในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทรัพยากรทางสังคม และนโยบายจะสิ่งสนับสนุนให้ประชาชนได้รับชีวิตที่มีคุณภาพสูง และเมืองที่มีคุณค่า (Krieger; & et al. 2007) โลก ชาติ ดินแดน พื้นที่ สมาชิกในครอบครัว ระดับของบุคคลในสังคม และระบบ นิเวศวิทยา มีผลกระทบต่อทรัพยากรพื้นฐานกับคุณภาพชีวิต ตัวอย่างเช่น สุขภาพ นโยบายการ ประกันสุขภาพและการเกษียณอายุ นโยบายเงินบำนาญ บำนาญ ซึ่งมีความสำคัญกับคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ ดังนั้นความเท่าเทียมกันทางสังคม ซึ่งจะส่งผลถึงความไม่เสมอภาคในด้านสุขภาพ

2. แหล่งทรัพยากรหลัก

ทรัพยากรหลักจะอ้างถึง ทรัพยากรในรายบุคคล คำถามงานวิจัยเกิดจากการนำเสนอ แบบจำลองซึ่งประกอบด้วย ชุมชน บริเวณใกล้เคียง และทรัพยากรรายบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกัน กับ ทรัพยากรพื้นฐานกับคุณภาพชีวิต

ทรัพยากรหลัก: ทรัพยากรรายบุคคล

ทรัพยากรรายบุคคลจะประกอบด้วยปัจจัยอื่นดังนี้ ทรัพยากรด้านการเงิน ทักษะการใช้เวลาว่างและทรัพยากร ความรู้สึกของสุขภาวะและความสามารถในการกลับสู่สภาพเดิมและ ข้อจำกัดทางกิจกรรม

โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง และการมีโอกาสนในการตัดสินใจเลือกของผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มความพึงพอใจของชีวิตและลดความเบื่อหน่ายในช่วงเวลาว่าง ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งใน การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (Searle; & et al. 1995)

3. คุณภาพชีวิตในฐานะผลลัพธ์ที่ทางบวก

บอลเตส และลิ่ง (Baltes; & Lang. 1997) วัดผลกระทบของทรัพยากรต่อความสำเร็จของ ผู้สูงอายุและหน้าที่ประจำวัน ประกอบด้วย

1. เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพความรู้สึกและสังการ
2. การรับรู้
3. บุคลิกภาพ
4. ทรัพยากรทางสังคม

ผู้เชี่ยวชาญได้มีการอภิปรายร่วมกันว่า ทรัพยากรที่สมบูรณ์ในผู้สูงอายุควรมีทรัพยากร ที่เพียงพอในการป้องกันพวกเขา อย่างน้อยที่สุดก็ช่วยพาพวกเขาสร้างเขตกันชนสำหรับผลกระทบ ในทางลบของผู้สูงอายุ

เกณฑ์ในการตัดสินใจของคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับทางด้านบุคคล แบ่งได้เป็น 4 ด้าน (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. 2547: 6) ดังนี้

1. ด้านบุคลิกภาพ แนวคิดส่วนบุคคล ระดับความกังวล การควบคุมตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น การมองโลกในแง่ดี-ไม่ดี การกระตุ้นการแสดงออก รูปแบบการต่อสู้ และระดับความตื่นตัว

2. ด้านร่างกายและด้านชีววิทยา น้ำหนัก ส่วนสูง รูปร่าง ความแข็งแรง อายุ เพศ

3. ด้านจิตใจ ทศนคติ คุณค่า อารมณ์ ประเพณี ความเชื่อ ศาสนา ประสบการณ์ชีวิต การวางแผนชีวิต

4. ด้านทักษะการเคลื่อนไหว พุทธพิสัย (สติปัญญา) ดนตรี

เกณฑ์ในการตัดสินใจของคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับทางด้านสิ่งแวดล้อมแบ่งได้เป็น 5 ด้าน (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2547: 6) ดังนี้

1. ด้านการเมือง การเปลี่ยนแปลงสู่ยุคใหม่ ระดับของสวัสดิการ ผู้ร่วมแนวความคิดเดียวกัน สังคมประชาธิปไตย

2. ด้านสังคม ครอบครัว เพื่อน สโมสรและชุมชน

3. ด้านเศรษฐกิจ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ความยากจน การศึกษา ที่อยู่อาศัย อาชีพ การคมนาคมขนส่ง

4. ด้านวัฒนธรรม เพศ เชื้อชาติ อายุ ความเสมอภาค กระบวนการยุติธรรม ประชาธิปไตย ระดับโลก

5. ด้านนิเวศวิทยา มลพิษ น้ำ ดิน พระอาทิตย์

จากการทบทวนองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้มีการผสมผสานแนวคิดของซิวัน และรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านวัตถุ กับ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต. 2547: 54) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม มาจัดทำแบบการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและเป็นตัวบ่งชี้ในการจัดทำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูง

3.5 การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

จูเลีย และสลาเตอร์ (Julia; & Slater. 1996: 35) มีแนวคิดในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยมีแนวคิดในเรื่องของภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้กลายมาเป็นส่วนที่มีความสัมพันธ์กับสภาพทางกายและทัศนคติของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุอาจมีความรู้สึกวิตกกังวลกับสภาพร่างกาย อาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้อาการที่เป็นอยู่ทรุดตัวลงอย่างรวดเร็ว ในทางกลับกัน ผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวและอยู่กับปัญหาต่างๆ ได้ แม้เกิดอาการเจ็บป่วย แต่ยังคงหาความสุขในชีวิตได้โดยมองโลกในทางบวก มีความสนใจคนรอบข้าง และมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต คนเหล่านี้ก็ยังคงมีชีวิตอยู่ต่อไป ด้วยทัศนคติที่ดีกว่าคนที่เอา

แต่กังวลกับร่างกายของตนเอง และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ต้องพยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพจิตใจที่ดี

คุณภาพชีวิตจากความพึงพอใจของชีวิตมีได้ 2 ทางคือ

1. ความพึงพอใจในชีวิตที่ใช้เป็นตัววัดแบบทั่วไปแสดงถึงความสุขหรืออารมณ์ ความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต

2. ประสบการณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งความรู้สึกที่พึงพอใจต่อชีวิต การดำรงชีวิตอย่างมีศักยภาพจะส่งผลให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงได้มากมายหลายด้าน และการมีอายุที่เพิ่มมากขึ้น มีผลกระทบต่อค่านิยมส่วนบุคคล จากการวิจัย โรเบิร์ต (Robert. 1998: 64) พบว่า การมีชีวิตที่สุขสบาย มีมิตรภาพที่แท้จริง และการให้อภัย จิตใจที่ร่าเริง สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญมากกับกลุ่มเพื่อนในวัยผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ จูเลีย และสลาเตอร์ (Julia; & Slater. 1996: 351) ได้กล่าวว่า ความหดหู่ที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ จะเริ่มต้นขึ้นจากการสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงชีวิต เช่น ความหดหู่จากการสูญเสียคนรัก การปลดเกษียณอายุจากงาน และผู้สูงอายุจะเกิดความหดหู่หากไม่สามารถมองเห็นความหวังในอนาคตของตนเอง ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องใช้เวลาในการเข้าใจตนเอง ในแต่ละช่วงมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น โดยเฉพาะมีอายุในช่วง 60-70 ปี ผู้สูงอายุจะท้อแท้มากที่สุด ต้องการความยอมรับและกำลังใจ

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อชีวิตและมีความคล่องตัวยืดหยุ่นในการเคลื่อนไหว (มยุรี ถนอมสุข. 2549: 74) กล่าวคือ

1. สนับสนุนด้านจิตใจและอารมณ์ - ความรู้สึกต่อตนเอง โดยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความชื่นชม พึงพอใจในตนเอง สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาด้วยความมั่นใจ ดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. สนับสนุนด้านทัศนคติ - ความรู้สึกที่ดีต่อชีวิตเสริมสร้างการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็นไปภาระของบุตรหลานช่วยเหลือตนเองได้ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ

3. เสริมสร้างด้านร่างกาย - ความคล่องตัวยืดหยุ่นการเพิ่มความสามารถของร่างกายในการควบคุมการทรงตัวในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ขณะที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ที่สามารถเคลื่อนไหวได้มากที่สุด ไม่เกิดอันตรายทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้ดี

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ในแนวคิดของผู้วิจัย คือ วิธีการ กระบวนการส่งเสริมสนับสนุน ให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี 1. วิธีการที่ดีที่สุดคือเริ่มจากตัวเอง คือ การมองโลกในแง่ดี รักษาตนอยู่ในศีลธรรม หมั่นดูแลสุขภาพร่างกาย ดูแลบ้านพักที่อยู่อาศัย 2. อยู่กับมิตรแท้ เช่น คู่ครอง บุตร หลาน เพื่อนบ้าน ทั้งนี้ผู้สูงอายุเองควรพิจารณาระดับของความสนิทสนม 3. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สะอาด ปลอดภัย ไม่มีมลพิษ และ 4. เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลามากดังนั้นควรรู้จัก

จัดสรรการใช้เวลาว่างเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ควรเลือกทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งสามารถส่งผลให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีดังต่อไปนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

โมแรก (Morag. 1995) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง คำจำกัดความของผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตการศึกษานี้มุ่งเน้นไปที่ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน ในพื้นที่ที่แตกต่างกัน 2 พื้นที่ของอังกฤษทางตะวันออกเฉียงใต้ ไม่เพียงแต่ผู้สูงอายุจะสามารถพูดและคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตแต่สามารถตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันกับช่วงอายุที่แตกต่าง พื้นที่ภูมิประเทศที่แตกต่างกันอีกด้วย ข้อสรุปชี้ให้เห็นว่าการติดต่อกันทางสังคมเป็นส่วนประกอบที่มีคุณค่ากับคุณภาพชีวิตที่ดีเท่าเทียมกับสถานะทางสุขภาพ การศึกษานี้สามารถจัดการกับประเด็นวาระที่เกี่ยวข้องกับการโต้เถียงกันในปัจจุบันกับคุณภาพชีวิต และการประเมินคุณภาพชีวิต มีการนำไปใช้ที่เกี่ยวข้องกับทั้งงานวิจัยคุณภาพชีวิต สุขภาพ และนโยบายการบริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

เฟรชชินเจอร์ และเนเวียส (Freysinger; & Nevius. 1992) ได้ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและความมั่นใจในตนเองในผู้สูงอายุ ซึ่งการศึกษาเพื่อสำรวจว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคคลอาจทำให้พวกเขามีความรู้สึกเกี่ยวกับความเพียงพอและความมั่นใจในตนเอง และซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ การวิเคราะห์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและความมั่นใจในตนเองระหว่างกลุ่มของชุมชนที่อยู่อาศัยของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง จำนวน 663 คน ซึ่งแบ่งเป็นเพศชาย 283 คน และเพศหญิง 380 คน ในปี ค.ศ. 1975 ถึง ค.ศ. 1981 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและความมั่นใจในตนเอง (เบต้า = .33; $p = .000$) อายุ ภาวะทางสุขภาพ และสภาวะการจ้างงานมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมและความมั่นใจในตนเอง การวิเคราะห์ ส่วนมากมีความต้องการที่จะค้นคว้าการมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและทิศทางของความสัมพันธ์ของกิจกรรมและความมั่นใจในตนเอง

ซินเทีย (Cynthia. 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่องนันทนาการบำบัดที่รักษาอาการหดหู่ในผู้สูงอายุ นันทนาการบำบัดเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะรักษาอาการหดหู่ในผู้สูงอายุ ในบ้านพักผู้สูงอายุ ซึ่งงานดูแลผู้สูงอายุมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุด มีการสนับสนุนจากงานสวัสดิการสังคม โดยงานเอกสารที่ดีประกอบด้วย ข้อจำกัดทางด้านร่างกาย และอาการหดหู่ในผู้สูงอายุ อาการหดหู่ที่ไม่ได้รับการรักษาจะมีความเสี่ยงสูง นันทนาการบำบัดเป็นกระบวนการรักษาทางจิตใจที่ใช้ในบ้านพักผู้สูงอายุ เนื่องจากนันทนาการบำบัดมีประสิทธิผลและมีประโยชน์

หลากหลาย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนั้นทนทานการบำบัดใช้การสอดแทรกด้วยกิจกรรมประพันธ์บทกวี การดนตรี การออกกำลังกาย เป็นส่วนหนึ่งของการรักษา นอกจากนี้ทนทานการบำบัดยังมีประโยชน์ในการชะลอความเสื่อมทางกายภาพ

อลิซเบท และคณะ (Elizabeth; & et al. 2004) งานวิจัยเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการใช้สวนสาธารณะ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางกายและทางจิตใจในผู้สูงอายุ งานวิจัยต้องการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการใช้เวลาว่างในสวนสาธารณะ พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับระยะเวลาที่พักในสวนสาธารณะ ความเครียดส่งผลต่อประโยชน์สุขภาพทางกายที่ได้รับ ค่าดัชนีมวลกาย โดยมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสวนสาธารณะ ผู้รับผิดชอบสวนสาธารณะกับสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่พักรับมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิต งานวิจัยมุ่งเน้นด้านการใช้เวลาว่างเชิงสุขภาพ และการจัดการเชิงนโยบายต่างๆ

วิลเลียม และพอล (William; & Paul. 2004: 376) ได้ทำการสำรวจผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุใช้เวลา 5.30 ชั่วโมง ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ใช้เวลามากกว่า 7 ชั่วโมง ในการใช้เวลาว่าง โดยดูโทรทัศน์มากที่สุด 2.45 ชั่วโมง ต่อวัน อ่านหนังสือ 1.30 ชั่วโมงต่อวัน กิจกรรมของ 500 ชุมชน ของผู้สูงอายุ 85 ปีขึ้นไป จำนวนครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่คนเดียว ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน มีส่วนช่วยให้เกิดกิจกรรม โดยช่วยในการซื้อของ ดูแลงานบ้าน ดูแลสัตว์เลี้ยง การประกอบอาหารเพื่อคนมาเยี่ยมผู้สูงอายุ หรือคนเจ็บป่วย โดย 43% ดูแลตนเองและสามารถขับรถได้ จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่สูง อาทิเช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ส่งผลถึงการมีประสบการณ์และมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูง ส่วนคนที่มีระดับกิจกรรมปานกลาง 2 - 4 ชั่วโมง จะมีระดับที่ทำให้สุขภาพคงอยู่ และสามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ความพึงพอใจในชีวิตที่สูงส่งผลมาจาก การที่ผู้สูงอายุมีอิสระในการเลือกการใช้เวลาว่างที่สนใจ ความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้นเกิดจากการที่ได้เลือกอย่างท้าทาย รูปแบบการพัฒนากิจกรรมการใช้เวลาว่างควรมีการจัดรายละเอียดในการศึกษาระยะยาว แม้แต่ผู้สูงอายุที่พักในบ้านพักผู้สูงอายุ ที่ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างและมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วม และมีการเปรียบเทียบผู้สูงอายุ อายุ 80 ปีขึ้นไป พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมาก ๆ เมื่อพวกเขาเหล่านั้นได้เข้าร่วมในกลุ่มสังคม

ลี (Lee. 2005) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างก่อนและหลังเกษียณอายุของชาวเกาหลีใต้กับความพึงพอใจในชีวิต การวิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง คนที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป จำนวน 387 คน ผลการศึกษาพบว่า การเกษียณอายุมีผลน้อยมากต่อการทำกิจกรรมในเวลาว่าง และความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่จะกระทำนานๆครั้ง ยกเว้น การดูข่าว จะมีค่าสูงขึ้น ส่วนการออกกำลังกายมีความถี่น้อยลง ในส่วนกิจกรรมที่พอใจจะทำเพิ่มขึ้นก่อนเกษียณอายุคือ การพบปะเพื่อน กิจกรรมทางสังคม อาสาสมัคร ชวนน้า เต็นรำ และเล่นดนตรี ส่วนกิจกรรมที่พอใจจะทำให้น้อยลง คือ การดูทีวี ฟังเพลง เล่นเกม ดื่มสุรา ส่วนกิจกรรมที่พอใจจะทำเพิ่มขึ้นหลังเกษียณอายุคือ ท่องเที่ยว พบเพื่อน ชวนน้า อ่านหนังสือพิมพ์ เล่นกีฬา ทำงานอดิเรกในครอบครัว ส่วนกิจกรรมที่พอใจทำลดลงคือ ดื่มสุรา

ทราย และวูร์ (Tsai; & Wu. 2005) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีระหว่างผู้สูงอายุในประเทศไต้หวัน ซึ่งงานวิจัยนี้เพื่อสำรวจอิทธิพลของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อมิติแต่ละมิติของการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดี ซึ่งประกอบไปด้วย จิตวิทยา อารมณ์ สังคม ร่างกาย จิตวิญญาณ สติปัญญา และการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในภาพรวม กลุ่มตัวอย่าง อายุ 55-75 ปีในเมืองไท่หนาน ทางตอนใต้ของประเทศไต้หวัน จำนวน 394 คน ซึ่งตัวแปรที่ได้อธิบาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและการรับรู้เกี่ยวกับสภาวะทางเศรษฐกิจ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและในแต่ละมิติของการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดี และระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในภาพรวม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ($p = 0.003$) และกลุ่มของสภาวะทางเศรษฐกิจ ($p = 0.0001$) และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างสำหรับอายุที่แตกต่างกัน ($p = 0.0001$) และในกลุ่มของสภาวะทางเศรษฐกิจ ($p = 0.0001$)

ชาล และคณะ (Chan; et al. 2006) ได้ทำการศึกษา การวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุชาวจีนที่มีความหุดหู่และไม่มีความหุดหู่ ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตระหว่างผู้สูงอายุชาวจีนที่มีความหุดหู่กับไม่มีความหุดหู่ในประเทศฮ่องกง และเพื่อตรวจสอบปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกเหล่านั้น งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบ Cross-sectional ซึ่งได้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมคือ ผู้สูงอายุ 80 คนที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความหุดหู่และผู้สูงอายุที่ไม่มีความหุดหู่จำนวน 179 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่มีความหุดหู่มีอัตราความรู้สึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่มีความหุดหู่ในทุกๆ ด้าน ระดับของความหุดหู่และความสามารถในการทำหน้าที่เป็นตัวชี้วัดเกี่ยวกับอัตราของคุณภาพชีวิตทั้ง 2 กลุ่มและกิจกรรมในแต่ละวันเป็นเครื่องชี้วัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตสำหรับกลุ่มที่มีความหุดหู่เท่านั้น การศึกษานี้ได้แยกแยะกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตระหว่างผู้สูงอายุที่มีความหุดหู่ต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีความหุดหู่อย่างมีนัยสำคัญ ความหุดหู่มีผลต่อสภาวะจิตวิทยาเกี่ยวกับจิตและสังคมของผู้สูงอายุชาวจีน การศึกษานี้ได้ให้ความเข้าใจสำหรับผู้เชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพในการวางแผนปรับปรุงการบริการเพื่อที่จะบรรลุความต้องการทางด้านสุขภาพของพวกเขา

โอนิชิ และคณะ (Onishi; & et al. 2006) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “กิจกรรมนันทนาการที่เป็นที่พอใจของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน” ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาความชัดเจนของกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบที่จะเข้าร่วม และเพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมเหล่านั้นและคุณภาพชีวิตโดยใช้แบบสอบถามที่ถูกส่งไปยังผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในชุมชนบทของประเทศญี่ปุ่น เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความพอใจสำหรับกิจกรรมที่หลากหลายและคุณภาพชีวิตของพวกเขา คุณภาพชีวิตได้รับการประเมินจากมาตรวัดของ Philadelphia Geriatric Center ระหว่างความพึงพอใจที่ได้รับในกิจกรรมหลักๆ เช่น การสนทนากับครอบครัวหรือกับเพื่อนบ้านได้แสดงความมีนัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับคะแนนของความสุข แต่มี

กิจกรรมเพียงเล็กน้อยที่แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องกับคะแนนของศีลธรรมและความเพ็ดเพลิน การวิเคราะห์การถดถอยได้บ่งชี้ว่าระหว่างความเพ็ดเพลินในการออกกำลังกาย ความลำบากในการบริการการเงิน และระหว่างความเพ็ดเพลินที่ได้รับจากการดูโทรทัศน์เป็นตัวแปรที่มีนัยสำคัญในการทำนายคะแนนของความสุข ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่าระหว่างความเพ็ดเพลินของผู้สูงอายุที่ได้รับประสบการณ์เมื่อเข้าร่วมในกิจกรรม เช่น การสนทนากับครอบครัวหรือเพื่อนบ้าน ได้แสดงให้เห็นถึงความมีนัยสำคัญกับความสุขของผู้สูงอายุ ผลลัพธ์เหล่านี้สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ในการสนับสนุนกิจกรรมที่หลากหลายไปยังมุมมองของความเพ็ดเพลินของผู้สูงอายุ

บัสเลอร์ (Butler. 2007) ได้กำลังทำการศึกษารื่อง การยอมรับทางจิตวิทยาและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการยอมรับทางจิตวิทยาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุจำนวน 187 คน จากสถานบริการดูแลผู้สูงอายุ หมู่บ้านสำหรับผู้เกษียณอายุ และกลุ่มทางสังคมที่หลากหลาย อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 78 ปี อายุระหว่าง 65-96 ปี ได้ทำการวัดเกี่ยวกับการยอมรับทางจิตวิทยาและThe Comprehensive Quality of Life Scale (COMQoL) Butler ได้ตั้งสมมติฐานว่า บุคคลที่มีการยอมรับทางจิตวิทยาสูงจะมีคุณภาพชีวิตที่สูงด้วยในองค์ประกอบเกี่ยวกับสุขภาพ ความปลอดภัย การเข้าร่วมในชุมชนและสภาวะทางอารมณ์ที่ดี นอกจากนี้บุคคลที่มีการยอมรับทางจิตวิทยาสูงจะมีการตอบสนองเกี่ยวกับผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่ลดลง การแทรกแซงซึ่งเพิ่มการยอมรับทางจิตวิทยาอาจจะนำไปสู่การเพิ่มคุณภาพชีวิตและเพิ่มความสามารถในการกลับสู่สภาพเดิมระหว่างผู้สูงอายุได้

ทาเคมิ และแคทธารีน (Takemi; & Catharine. 2007) ทำการศึกษาวิจัยโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ในประเทศอังกฤษ แบบสอบถามวัดสถานการณ์ทางสุขภาพของตนเอง แบบสอบถามถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การเดิน การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน พบว่าผู้สูงอายุที่พักอาศัยในสภาพแวดล้อมที่มีการเดินมาก ๆ ผู้สูงอายุที่มีการเดินระดับสูงส่งผลถึงสุขภาพดี โดยค้นพบว่า เพื่อนบ้านมีผลต่อกิจกรรมในการเดิน ผลที่ได้รับคือ โอกาสในการกระตุ้นการเข้าร่วม และสถานที่ที่พวกเขาเข้าร่วมในการพบปะกับธรรมชาติ คุณภาพและปริมาณของกิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมกลางแจ้งมีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุการสนับสนุนของเพื่อนบ้านมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ จากการวิจัยสามารถประยุกต์ใช้โดยการเดินของผู้สูงอายุส่งผลถึงสุขภาพ และควรดูแลในเรื่องของคุณภาพของสิ่งแวดล้อม

เดวิด และคณะ (David; & et al. 2009) ทำการศึกษาระบบการเข้าร่วมเกมผู้สูงอายุ โดยมีการสุ่มสำรวจตัวอย่างจำนวน 444 คน ในนอร์ทโคโลโลนา (ผู้สูงอายุมีอายุ 55 ปีขึ้นไป) โดยการสำรวจสมบูรณ์ในปี 2006 ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยสุขภาพทางกาย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และผลที่ได้รับทางด้านจิตใจ สิ่งที่สำคัญ คือ โปรแกรมนั้นทนทานการที่จัดให้ตลอดทั้งปีจะมีผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น รวมถึงการมีสังคมที่ดีขึ้น

โทนี และคารีน (Toni; & Careen. 2010) จากการวิจัยได้มีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ 13 คน อายุ 60-69 ปี เกี่ยวกับความซับซ้อนของประสบการณ์ของผู้หญิงในเรื่องของภาพลักษณ์และการใช้

เวลาว่างส่งผลถึงผู้เข้าร่วม ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีรูปร่างไม่ดี มีผลต่อความรู้สึกในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นการจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงรูปลักษณ์ร่างกายของผู้หญิง

ลิ และชิ (Li; & Shi. 2010) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การจำกัดของการใช้เวลาว่างของรูปแบบการปกครองแบบลำดับชั้นในผู้สูงอายุในเมืองปักกิ่ง ประเทศจีนเป็นสังคมผู้สูงอายุ การจำกัดการใช้เวลาว่างกับผู้สูงอายุที่พักอาศัยสังคมเมือง การศึกษานี้ใช้ตัวอย่างในการสำรวจ 3 ชุมชนของเมืองปักกิ่ง ข้อจำกัดระหว่างตัวบุคคล และมีการวิเคราะห์การจำกัดโครงสร้างของชาวจีนโดยข้อจำกัดทางโครงสร้างมีผลโดยตรงกับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกับข้อจำกัดภายในตัวบุคคลและข้อจำกัดระหว่างตัวบุคคล มากกว่าการมีบทบาทโดยตรงต่อการใช้เวลาว่าง สังคมจีนมีความแตกต่างจากสังคมตะวันตกคือ จีนเป็นสังคมร่วมสมัยมีธรรมเนียมพิธีการ มีการทำตามคำสั่งเป็นสังคมที่มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและมนุษย์มีการทำตามหลักของอารมณ์มากกว่าจะเป็นหลักการทางเหตุผล มีหลักทางพิธีการมาก เช่น เรื่องความรัก ครอบครัว การร่วมสายโลหิตเดียวกัน วัฏจักรและความสนิทสนม ทั้งหมดนี้เป็นหลักในการมีปฏิสัมพันธ์ของคนลัทธิคำสอนของ ขงจื้อมีอิทธิพลต่อสังคมร่วมสมัยในจีน ผู้สูงอายุในชนบทมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคมโดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้นเป็นการเข้าใจที่ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเป็นความสัมพันธ์ที่มีการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ

ไรลี และเควิน (Rylee; & Kevin. 2010) ได้ทำการศึกษาค้นหาระดับขั้นของชุมชนในการใช้เวลาว่าง โดยมีการวิเคราะห์เป็นรายกรณี ในผู้สูงอายุโดยใช้การสอดแทรกกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยได้ทำการสำรวจ อิทธิพลความเต็มใจไม่ใช่แค่การออกกำลังกายเท่านั้นแต่ต้องขึ้นอยู่กับ ชุมชนซึ่งมีอิทธิพลต่อทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกของชุมชนในระดับที่แตกต่างกัน กับความรู้สึกที่รู้สึกดี โดยมีผู้คอยสนับสนุน รวมถึงการกระตุ้นทางด้านจิตใจ กิจกรรมเชิงวัฒนธรรม และกิจกรรมทางด้านสุขภาพโดยเน้นเรื่องของชุมชนเข้ามามีส่วนสนับสนุน

จากการทบทวนงานวิจัยต่างประเทศ มีนักวิจัยได้ทำการศึกษารวบรวมเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของประชาชนผู้สูงอายุในประเทศต่างๆ ทำให้เห็นภาพรวมของกิจกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนผู้สูงอายุจากหลากหลายภูมิภาค ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดนนทบุรีเนื่องจากกรุงเทพมหานครและจังหวัดนนทบุรีเป็นเมืองใหญ่ที่มีการผสมผสานในเรื่องของวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่หลากหลาย ต่างสังคม ต่างฐานะ ต่างวัฒนธรรมแต่มีโอกาสดำเนินการร่วมกันเนื่องจากสถิติจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ดังนั้นการเพิ่มองค์ความรู้ในด้านของโปรแกรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ควรศึกษาอย่างจริงจังและควรเผยแพร่องค์ความรู้สู่สาธารณะชนต่อไป

งานวิจัยในประเทศ

ประภาพร จินันทยา (2536) เรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง จำนวน 400 คนพบว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงประกอบอาชีพอยู่ มีคุณภาพชีวิตที่สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ และผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพรับราชการและรัฐวิสาหกิจ เมื่อเกษียณอายุราชการรู้สึก ว่าตนเองด้อยค่า ลดบทบาททางสังคมทันทีทันใด รู้สึกว่าตนเองมีคุณภาพชีวิตต่ำกว่าผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพ

สุมาลี สังข์ศรี (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุทั้งชายหญิง มีอายุระหว่าง 55-70 ปี และอาศัยอยู่ในจังหวัดต่าง ๆ ซึ่งคัดเลือกมาภาคละ 2 จังหวัด รวม 8 จังหวัดทั่วประเทศ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างสำหรับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม แบบสอบถามเพื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐานทั่ว ๆ ไปของผู้สูงอายุ และแบบสังเกตชุมชน เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการผสมผสานระหว่างการวิจัยกับการพัฒนา วิธีการวิจัยจึงมีทั้งที่เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ และเชิงทดลอง ผลการวิจัยในด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 90 ยังร่วมกิจกรรมสังคมอยู่โดยส่วนใหญ่ร่วมเป็นครั้งคราว กิจกรรมที่ร่วมส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมภายในชุมชน ได้แก่ งานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้านผู้สูงอายุร้อยละ 43 ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มใดเลย ในขณะที่ร้อยละ 23 เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และร้อยละ 11 เข้าร่วมกลุ่มศาสนา ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดระบุว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรจะเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ปัญหาที่ผู้สูงอายุพบในการเข้าสังคมคือ ไม่มีเวลา ไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่มีพาหนะ และปัญหาสุขภาพ สิ่งที่ผู้สูงอายุเสนอเพื่อให้บุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือในด้านการเข้าสังคมคือ ทางด้านชุมชนผู้สูงอายุต้องการให้ผู้นำหมู่บ้านหรือเจ้าหน้าที่จัดประชุมรวมกลุ่มผู้สูงอายุภายในชุมชน จัดให้มีสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุจะไปพักผ่อนหรือพบปะกันในยามว่าง จัดหางานอดิเรกให้ผู้สูงอายุร่วมกันทำ และมีการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการเข้าสังคมทางด้านบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุต้องการให้ครอบครัวช่วยคือ ช่วยพาไปร่วมกิจกรรมสังคมเป็นครั้งคราว ช่วยให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างจากภารกิจต่าง ๆ เพื่อจะไปร่วมกิจกรรมสังคมได้ ด้านการทำกิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนันทนาการ แต่ไม่ทราบว่า เป็นกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นความจำเป็นที่ผู้สูงอายุในวัยสูงอายุควรทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนในยามว่างบ้าง กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบคือ การพบปะพูดคุยกับลูกหลานญาติ เพื่อน รองลงมาคือ ดูโทรทัศน์ ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้ ปัญหาที่พบในการทำกิจกรรมนันทนาการคือ ไม่มีเวลา สุขภาพไม่อำนวย ไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีทุนทรัพย์ ประสิทธิภาพเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุต้องการคือ ข้อควรระวังเกี่ยวกับสุขภาพในการทำกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องการให้บุตรหลานหรือคนในครอบครัวพาไปร่วมกิจกรรมนันทนาการบ้าง หาหนังสือที่เกี่ยวข้องมาให้บ้าง ต้องการให้ชุมชนจัด

สถานที่สำหรับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอในชุมชน ต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

ลลิลญา ลอยลม (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพแข็งแรง การได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การมีคนสนิทสนมชอบพอกันที่สามารถพูดคุยระบายความทุกข์และปรับทุกข์ได้ และมีเงินพอใช้จ่ายในครอบครัว ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณ คือ การไม่มีภาระหนี้สิน การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน การได้เตรียมตัวใช้เวลาและงานอดิเรก ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และการยอมรับภาวะถดถอยของตนเอง จึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณ

เจษฎา บุญทา (2545) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 255 คน พบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 60 มีรายได้จากบุตรหลานร้อยละ 57.5 รายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 500 บาทลงมา ร้อยละ 54.5 มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 1074.1 บาท มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง

วรรณ กุมารจันทร์ (2545) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน ได้ทำการศึกษาผู้สูงอายุ ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท จำนวน 400 คน พบว่า การประกอบอาชีพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 63 ในเขตเมืองประกอบอาชีพค้าขายร้อยละ 55.32 ส่วนในเขตชนบทประกอบอาชีพการทำนา ทำสวน ร้อยละ 47.8 และมีผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขายและธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 41.95 สำหรับกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 47.50 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท เป็นผู้สูงอายุในเขตเมืองและชนบทคิดเป็นร้อยละ 31.75 และร้อยละ 51.57 ตามลำดับ โดยในเขตเมืองมีรายได้ต่ำสุด 1,000 บาท และรายได้สูงสุดเท่ากับ 85,000 บาทต่อเดือน ส่วนผู้สูงอายุในเขตชนบทมีรายได้ต่ำสุดเท่ากับ 300 บาทและมีรายได้สูงสุดเท่ากับ 55,000 บาท โดยที่รายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตรหลาน ซึ่งพบได้ทั้งผู้สูงอายุในเขตเมืองและชนบทคิดเป็นร้อยละ 68.29 และร้อยละ 75.16 ตามลำดับ และพบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิวัฒน์ เสือปาน (2549) ได้ทำการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมอยู่ในระดับมากผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศ สภาพการพักอาศัยและสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรรณทิภา ศัพทะนาวัน (2551) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนการเคหะรามอินทรา เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับสูง การเรียนรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับสูง คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง และตัวแปรอิสระสำคัญที่เข้าทำนายในทุกๆ ด้านและในภาพรวมของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ การเรียนรู้ สัมพันธภาพในครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตนเอง

วรตน์ จีระเดชากุล (2551) ได้ทำการศึกษา บทบาทของกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุใน 16 จังหวัด ภาคเหนือของประเทศไทย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 960 คนซึ่งผลการศึกษาพบว่า มีความเข้าใจในเรื่องความหมายของผู้สูงอายุ ความหมายของเวลาว่าง ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ความพึงพอใจ และคุณภาพชีวิต เพราะการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และมีความสุข ส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวเกิดความอบอุ่น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้รับผลสำเร็จเป็นไปตามเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุใน 16 จังหวัด ภาคเหนือของประเทศไทย มีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

จากการทบทวนงานวิจัยภายในประเทศ มีนักวิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับ นันทนาการและคุณภาพชีวิต ศาสตราจารย์ “การใช้เวลาว่าง” เป็นสาขาวิชาความรู้ใหม่ที่กำลังแพร่หลาย ที่สำคัญการใช้เวลาว่างนี้จะช่วยส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืนในส่วนของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเมืองที่มีความสลับซับซ้อนอย่างกรุงเทพมหานคร ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครซึ่งความรู้ วิธีการในการดำเนินการต่างๆ เหล่านี้จะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาช่วงเวลาที่มียุคค่าสำหรับวัยสูงอายุเพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นมีพลังในการถ่ายทอดความรู้ มวลประสบการณ์ที่มีความหมาย สำหรับพัฒนาประเทศต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

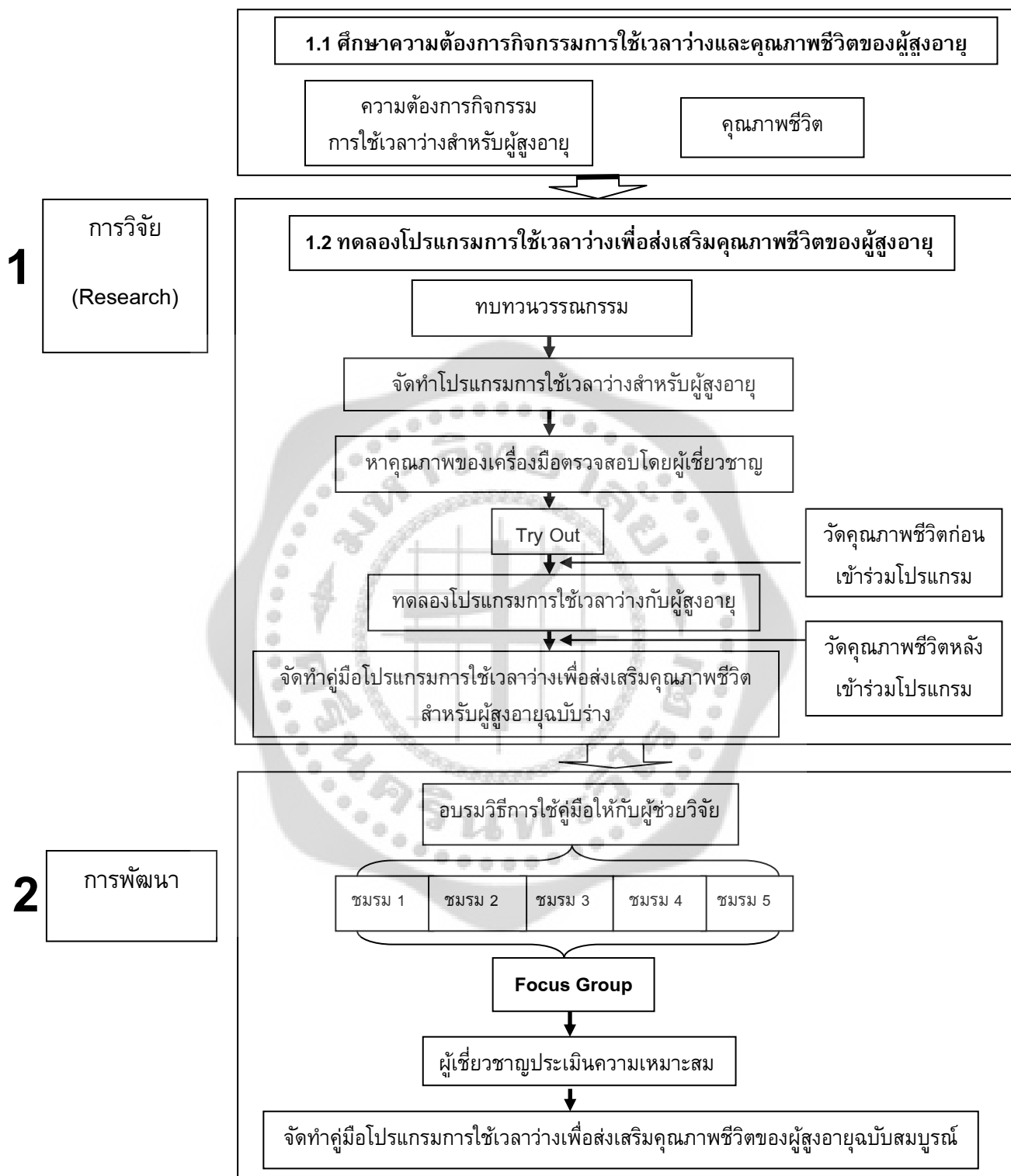
ความมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุและผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล



ขั้นตอนดำเนินการวิจัย



ภาพประกอบ 25 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 80 ปี ที่สังกัดในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 32,405 คน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2555)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถาม ศึกษาสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคม ความต้องการการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ที่มีอายุ 60 - 80 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากการแบ่งตามเขตปกครองของกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 6 กลุ่มการปกครองตามแบบการบริหารและการปกครองของกรุงเทพมหานคร ได้แก่ กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์ กลุ่มเขตบูรพา กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้ กลุ่มเขตเจ้าพระยา และกลุ่มเขตศรีนครินทร์ ต่อมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota-Sampling) โดยการจับฉลากกลุ่มละ 1 เขตตัวอย่างได้ 6 เขต ประกอบด้วยเขตปทุมวัน เขตบางเขน เขตบางพลัด เขตบางแค เขตดินแดง และเขตมีนบุรี ผู้วิจัยได้เลือกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในแต่ละเขตที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการทดลองโปรแกรม 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการขยายผลการศึกษา จำนวน 5 ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมละ 30 คน รวม 150 คน ประกอบด้วย ชมรมผู้สูงอายุธนินทร ชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น ชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง และชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนี้ ประกอบประกอบด้วยเครื่องมือ 4 ชิ้นได้แก่

1. แบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. แบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ
3. โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
4. คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็นการศึกษาสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคม ประเมินความต้องการการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิต ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0

4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามแบบตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 60-80 ปี ได้ค่าความเชื่อมั่นจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในส่วนของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เท่ากับ 0.91 และในส่วนของแบบวัดคุณภาพชีวิต เท่ากับ 0.92

5. ทำการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอนจากประชากรผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 1-30 ตุลาคม พ.ศ.2555

6. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคมของผู้สูงอายุและความต้องการใช้เวลาว่างโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย

7. นำข้อมูลการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 ระดับได้แก่ คุณภาพชีวิตระดับสูง คุณภาพชีวิตระดับกลาง และคุณภาพชีวิตระดับต่ำ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน (บุญเรียง ขจรศิลป์. 2534) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

คุณภาพชีวิตระดับสูง	ค่าคะแนน ระหว่าง	85-112
คุณภาพชีวิตระดับกลาง	ค่าคะแนน ระหว่าง	57-84
คุณภาพชีวิตระดับต่ำ	ค่าคะแนน ระหว่าง	28-56

8. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนี้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ

การสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดคุณภาพชีวิต มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. จัดทำแบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิต ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.6 - 1.0

4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 60-80 ปี ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าเท่ากับ 0.89
6. นำข้อมูลการประเมินคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best. 1977: 60) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

น้อยกว่า 1.50 คะแนน	ความหมาย	น้อยที่สุด
1.51 - 2.50 คะแนน	ความหมาย	น้อย
2.51 - 3.50 คะแนน	ความหมาย	มาก
มากกว่า 3.50 คะแนน	ความหมาย	มากที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและต่างประเทศ ปรึกษา หลักการแนวคิด โปรแกรมการใช้เวลาว่าง โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ซึ่งขอบเขตและโครงสร้างของโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีดังนี้

1.1 ปรัชญาของโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

โปรแกรมการใช้เวลาว่างสามารถพัฒนาด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสังคมและปัจจัยเสริมอื่นๆ ซึ่งสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ

1.2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1.2.1 สนับสนุนส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1.2.2 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการให้เกิด

ประโยชน์

1.2.3 ส่งเสริมผู้สูงอายุเกิดความคิดในแง่บวกกับชีวิตของตนเอง

1.3 ลักษณะกิจกรรม

โปรแกรมการใช้เวลาว่าง ระยะเวลาในการดำเนินการ 8 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้งๆ ละ 60 นาที โดยลักษณะกิจกรรมประกอบด้วย

1.3.1 กิจกรรมที่มีความผ่อนคลายสอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วม

1.3.2 กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายตนเอง ตามด้วยกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายหรือเขียนแสดงความคิดเห็นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ในตนเอง

1.3.3 กิจกรรมที่มีลักษณะเวลาที่ยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้สูงอายุแต่ไม่เกิน

1 ชั่วโมง

1.4 กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้

1.5 รูปแบบกิจกรรม

1.5.1 กิจกรรมเดี่ยว เพื่อลดกรอบของตนเองในผู้สูงอายุสามารถเปิดเผยตนเองต่อ

บุคคลอื่นได้

1.5.2 กิจกรรมคู่ เพื่อให้ผู้สูงอายุเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

1.5.3 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

นำหลักภารกิจรณนันทนาการบำบัดมาเป็นส่วนหนึ่งในการวางแผนโปรแกรม คือ AAPIE โดยมีกระบวนการดังต่อไปนี้

- Assessment (การประเมิน)
- Activity Analysis (การวิเคราะห์กิจกรรม)
- Program Planning (การวางแผนโปรแกรม)
- Program Implementation (การนำโปรแกรมไปใช้)
- Evaluation (การประเมินผล)

ใช้หลักการ Six Elements of Situated Activity System ของโรสแมน และ
สแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011: 33-44) ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการ
ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่

- การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People)
- สถานที่ (The Physical Setting)
- วัตถุอุปกรณ์ (Leisure Object)
- กฎเกณฑ์ (Rules)
- มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)
- การเคลื่อนไหว (Animation)

2. การสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใช้กรอบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ชิวาน และ รัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) ซึ่งประกอบด้วย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ ผู้วิจัยได้นำผลของการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ และระดับคุณภาพชีวิตเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมนี้

3. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้าน ผู้สูงอายุ ประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity)

4. ทำการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) ของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและแบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีผลต่อโปรแกรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6 -1.0

5. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จาก ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตากสินเพื่อหาความเป็นไปได้ของโปรแกรมตามสภาพจริง

6. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

7. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

8. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไปทดลองกับผู้สูงอายุที่สังกัดในชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี จำนวนทั้งสิ้น 30 คน มีช่วงอายุ 60-80 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย มีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

9. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

10. นำผลของคุณภาพชีวิตกลุ่มทดลองมาหาค่าความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโดยใช้สถิติ t-test

11. ผู้วิจัยทำการปรับเนื้อหาและรายละเอียดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

12. จัดทำคู่มือการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบของคู่มือดังนี้
วิธีการใช้คู่มือ อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของคู่มือ วัตถุประสงค์โปรแกรมการใช้เวลาว่าง แนวทางการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลักการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ข้อควรปฏิบัติ และระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

รูปแบบกิจกรรม	มีการออกแบบกิจกรรมให้ครอบคลุมองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
เวลา	ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที
วัตถุประสงค์	บอกจุดมุ่งหมายของกิจกรรม
สถานที่	การเลือกและการจัดสถานที่
วัสดุอุปกรณ์	เน้นการจัดหาได้ง่าย สะดวกและประหยัด
วิธีดำเนินกิจกรรม	ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม
การวัดการปฏิบัติ	เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การสร้างและหาคุณภาพของคู่มือมีขั้นตอนดังนี้

1. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมาพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยวิจัยในโปรแกรมที่ขยายผล จำนวน 5 ชุมชนและผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางแก้ไขของโปรแกรมที่จะนำไปใช้ ในประเด็นเกี่ยวกับ ชื่อของกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สถานที่ตั้งวัสดุอุปกรณ์ วิธีดำเนินกิจกรรม การวัดการปฏิบัติ และข้อควรปฏิบัติ
3. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สมบูรณ์และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่าง ผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต เพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ มีระดับค่าเฉลี่ย 2.88 จากคะแนนเต็ม 3 นำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) มีค่าระหว่าง 0.8-1
4. จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุ เพื่อขอความอนุเคราะห์ เก็บแบบสอบถาม (Try-out) และเก็บแบบสอบถามจริงตามชมรมผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้แบ่งตามเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ที่มีอายุ 60 - 80 ปีใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เป็นวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งตามเขตปกครองของกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 6 กลุ่มการปกครองตามแบบการบริหารและการปกครองของกรุงเทพมหานคร ได้แก่ กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์ กลุ่มเขตปทุมพา กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้ กลุ่มเขตเจ้าพระยา และกลุ่มเขตศรีนครินทร์ ต่อมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota-Sampling) โดยการจับฉลากกลุ่มละ 1 เขตตัวอย่างได้ 6 เขต ประกอบด้วยเขตปทุมวัน เขตบางเขน เขตบางพลัด เขตบางแค เขตดินแดง และเขตมีนบุรี ผู้วิจัยได้เลือกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในแต่ละเขตที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม

2. ประสานงานกับทางประธานชมรมเพื่อนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลในชมรมผู้สูงอายุตามเขตที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 2 การทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ประสานงานกับทางประธานชมรมไขแสงกำเนิดมี เพื่อนัดหมายวัน เวลาสถานที่ในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง และขอความร่วมมือผู้สูงอายุที่สังกัดในชมรมเข้าร่วม 30 คน มีช่วงอายุ 60-80 ปี มีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

3. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

4. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

5. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไปทดลองกับผู้สูงอายุที่สังกัดในชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี

6. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 3 การขยายผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุธนินทร ชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น ชมรมผู้สูงอายุอมรินทร์ ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง และชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร

2. ประสานงานกับทางประธานชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 ชมรม เพื่อนัดหมายวัน เวลาสถานที่ในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่าง และขอความร่วมมือผู้สูงอายุที่สังกัดในชมรมเข้าร่วม 30 คน มีช่วงอายุ 60-80 ปี มีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

3. อบรมวิธีการใช้คู่มือ หลักการ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้กับผู้ช่วยวิจัยในการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

4. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

5. ผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์
6. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไปทดลองกับผู้สูงอายุที่สังกัดในชมรมผู้สูงอายุทั้ง 5 ชมรม
7. ผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์
8. ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยวิจัยที่ขยายผล จำนวน 5 ชมรม และผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางแก้ไขของโปรแกรมที่จะนำไปใช้ ในประเด็นเกี่ยวกับ ชื่อของกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ วิธีดำเนินกิจกรรม การวัดการปฏิบัติ และข้อควรปฏิบัติ
9. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สมบูรณ์และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่าง ผู้สูงอายุ และคุณภาพชีวิต
10. นำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ มีระดับค่าเฉลี่ย 2.88 จากคะแนนเต็ม 3 นำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) มีค่าระหว่าง 0.8-1
11. จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในกลุ่มทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคม ความต้องการ กิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการ พัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้แสดงสัญลักษณ์ที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าใช้ในการพิจารณา t- Distribution
Sig	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ในการสำรวจความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุจำนวน 400 คน ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิง จำนวน 295 คน คิดเป็นร้อยละ 73.75 ส่วนใหญ่มีอายุ 60-65 ปี จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 การศึกษาสูงสุด ระดับปริญญาตรี จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 สถานภาพสมรส จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 สภาพการอยู่อาศัยอยู่กับครอบครัว จำนวน 342 คน คิดเป็นร้อยละ 85.50 อาชีพครั้งสุดท้ายก่อนอายุ 60 ปี ประกอบอาชีพข้าราชการ / พนักงานรัฐ จำนวน 127 คนคิดเป็นร้อยละ 31.75 รายได้มาจากเงินบำนาญ/บำนาญมากที่สุดจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 และรายได้ของผู้สูงอายุต่อเดือนจำนวนน้อยกว่า 5,000 บาท และ 5,001-10,000 บาท เท่ากัน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.75 ผลการนำเสนอ อยู่ในตาราง 3-6

ตาราง 3 จำนวนร้อยละของระดับความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง สำหรับผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

ข้อ	กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)
1.	กิจกรรมของชมรม	120 (30.00)	240 (60.00)	40 (10.00)	-
2.	กิจกรรมงานเลี้ยงสังสรรค์	72 (18.00)	225 (56.25)	95 (23.75)	8 (2.00)
3.	การแสดงละครและบทบาทสมมติ	25 (6.25)	115 (28.75)	183 (45.75)	77 (19.25)
4.	เกม	93 (23.25)	95 (23.75)	128 (32.00)	84 (21.00)
5.	การจัดแสดงความยินดีครบรอบวัน เกิด	125 (32.25)	215 (53.75)	45 (11.25)	15 (3.75)
6.	การสะสมสิ่งของ	18 (4.50)	137 (34.25)	188 (47.00)	57 (14.25)
7.	การวาดภาพระบายสี	28 (7.0)	100 (25.00)	152 (38.00)	120 (30.00)
8.	การประดิษฐ์สิ่งของ	30 (7.50)	143 (35.75)	143 (35.75)	84 (21.00)
9.	การปลูกต้นไม้	90 (22.50)	202 (50.50)	83 (20.75)	25 (6.25)
10.	การอ่านหนังสือ/วารสาร	100 (25.00)	222 (55.50)	60 (15.00)	18 (4.50)
11.	การเล่นและฟังดนตรี	138 (34.50)	192 (48.00)	63 (15.75)	7 (1.75)
12.	การร้องเพลง/คาราโอเกะ	100 (25.00)	148 (37.00)	120 (30.00)	32 (8.00)
13.	การนั่งสมาธิ	85 (21.25)	173 (43.25)	110 (27.50)	32 (8.00)

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)
14.	การฟังเทศน์	103 (25.75)	160 (40.00)	112 (28.00)	25 (6.25)
15.	การสร้างสรรค้งานศิลปะ	85 (21.25)	110 (27.50)	155 (38.75)	50 (12.50)
16.	การทำบุญ ร่วมงานการกุศล	133 (33.25)	242 (60.50)	25 (6.25)	0
17.	การเดิน	100 (25.00)	240 (60.00)	60 (15.00)	0
18.	การวิ่งเหยาะ	40 (10.00)	152 (38.00)	148 (37.00)	60 (15.00)
19.	การปั่นจักรยาน	40 (10.00)	97 (24.25)	125 (31.25)	138 (34.50)
20.	การเดินรำ	55 (13.75)	87 (21.75)	145 (36.25)	113 (28.25)
21.	การนวด	42 (10.50)	178 (44.50)	123 (30.75)	57 (14.25)
22.	การเหยียดยืดร่างกาย	90 (22.50)	228 (57.00)	70 (17.50)	12 (3.00)
23.	การยืนแกว่งแขน	82 (20.50)	238 (59.50)	70 (17.50)	10 (2.50)
24.	กิจกรรมยางยืด	23 (5.75)	102 (25.5)	157 (39.25)	118 (29.50)
25.	โยคะ	38 (9.50)	107 (26.75)	135 (33.75)	120 (30.00)
26.	กิจกรรมพิเศษตามวันสำคัญต่างๆ	47 (11.75)	185 (46.25)	135 (33.75)	33 (8.25)

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)
27.	การประชุมวิชาการ/อบรมเพื่อ พัฒนาความรู้	80 (20.00)	188 (47.00)	97 (24.25)	35 (8.75)
28.	การพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติใน ชีวิต	90 (22.50)	210 (52.50)	87 (21.75)	13 (3.25)
29.	การสนทนาเรื่องสุขภาพ	88 (22.50)	260 (65.00)	44 (11.00)	8 (2.00)
30.	ในชีวิตประจำวัน	90 (22.50)	210 (52.50)	87 (21.75)	13 (3.25)
31.	กิจกรรมส่งเสริมรายได้	40 (10.00)	118 (29.50)	155 (38.75)	87 (21.75)

จากตาราง 3 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากที่สุดสามอันดับแรกคือ การเล่นและฟังดนตรี 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 การทำบุญร่วมงานการกุศล 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.25 และการจัดแสดงความยินดีครบรอบวันเกิด 125 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 ตามลำดับ และกิจกรรมที่มีความต้องการระดับน้อยที่สุดคือ การปั่นจักรยาน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 การวาดภาพระบายสีและโยคะ 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และกิจกรรมอย่างยี่ด 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50

ตาราง 4 วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ช่วงเวลา	ความถี่	ร้อยละ
วันธรรมดา 09.00 - 10.00 น.	135	33.75
วันธรรมดา 10.00 - 11.00 น.	180	45.00
วันธรรมดา 11.00 - 12.00 น.	90	22.50
วันธรรมดา 13.00 - 14.00 น.	95	23.75
วันธรรมดา 14.00 - 15.00 น.	57	14.25
วันธรรมดา 15.00 - 16.00 น.	47	11.75
วันเสาร์-อาทิตย์ 09.00 - 10.00 น.	52	13.00
วันเสาร์-อาทิตย์ 10.00 - 11.00 น.	57	14.25
วันเสาร์-อาทิตย์ 11.00 - 12.00 น.	40	10.00
วันเสาร์-อาทิตย์ 13.00 - 14.00 น.	37	9.25
วันเสาร์-อาทิตย์ 14.00 - 15.00 น.	17	4.25
วันเสาร์-อาทิตย์ 15.00 - 16.00 น.	32	8.00

จากตาราง 4 พบว่าวันและช่วงเวลาที่เหมาะสมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากที่สุด คือ วันธรรมดา ช่วงเวลา 10.00 - 11.00 น. 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 วันธรรมดา 9.00 - 10.00 น. 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.75 และ วันธรรมดา 13.00 - 14.00 น. 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 ตามลำดับ

ตาราง 5 อุปสรรคที่ทำให้ท่านไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการได้

อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง	ความถี่	ร้อยละ
มีข้อผูกมัดเรื่องงาน	80	20.00
การประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง	100	25.00
สถานที่ไกลไป	80	20.00
ไม่มีรถประจำทางผ่าน	45	11.25
สถานที่มีคนมากเกินไป	15	3.75
ขาดเพื่อนเข้าร่วมกิจกรรม	60	15.00
การมีภาระในครอบครัว	115	28.75
กิจกรรมไม่น่าสนใจ	42	10.50
ขาดทุนทรัพย์	22	5.50
มีปัญหาด้านสุขภาพ	90	22.50
ขาดทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม	22	5.50
ขาดยานพาหนะ	35	8.75
อื่นๆ สะดวกไม่มีอุปสรรคอะไร	20	5.00

จากตาราง 5 พบว่าอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้มากที่สุดคือ การมีภาระในครอบครัว ร้อยละ 28.75 การประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง ร้อยละ 25.00 และมีปัญหาด้านสุขภาพ ร้อยละ 22.50 ตามลำดับ

ตาราง 6 ผลการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ระดับคุณภาพชีวิต	ความถี่	ร้อยละ
คุณภาพชีวิตระดับสูง	126	31.50
คุณภาพชีวิตระดับกลาง	206	51.50
คุณภาพชีวิตระดับต่ำ	68	17.00

จากตาราง 6 พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับกลางร้อยละ 51.50 ระดับสูงร้อยละ 31.50 และระดับต่ำ ร้อยละ 17 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ในตอนนี้นำผู้วิจัยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 การขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 การทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมที่ ชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี กรุงเทพมหานคร

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	2.90	0.607	มาก	3.40	0.498	มาก
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	2.93	0.450	มาก	3.33	0.479	มาก
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.67	0.479	มาก	3.27	0.450	มาก
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ในความเป็นจริงของตนเอง	2.80	0.551	มาก	3.23	0.430	มาก
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ผลในกิจกรรมที่เข้าร่วม	2.80	0.484	มาก	3.33	0.479	มาก
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์	2.70	0.466	มาก	3.47	0.507	มาก
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกทำในกิจกรรมที่ทำ	2.57	0.504	มาก	3.50	0.509	มาก
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกสนใจในกิจกรรมที่ทำ	2.80	0.551	มาก	3.53	0.507	มากที่สุด
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ	2.77	0.568	มาก	3.47	0.507	มาก
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง	2.73	0.521	มาก	3.53	0.507	มากที่สุด
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกอิสระจากโรค	2.93	0.640	มาก	3.53	0.507	มากที่สุด

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มี ผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุง สุขภาพ	3.00	0.587	มาก	3.37	0.490	มาก
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่ง ที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.90	0.481	มาก	3.47	0.507	มาก
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจาก ความบาดเจ็บ	2.73	0.521	มาก	3.40	0.498	มาก
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัย ในชีวิต	2.63	0.556	มาก	3.40	0.498	มาก
	รวม	2.79	0.169	มาก	3.42	0.175	มาก

จากตาราง 7 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}=2.79$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมี ผลของคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}= 3.42$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสนใจในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเองและทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค อยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพชีวิตรายด้านกลุ่มทดลองชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อ	คุณภาพชีวิตรายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.	ด้านสังคม	2.83	0.287	มาก	3.33	0.328	มาก
2.	ด้านอารมณ์	2.74	0.199	มาก	3.44	0.249	มาก
3.	ด้านร่างกาย	2.97	0.507	มาก	3.45	0.402	มาก
4.	ด้านวัตถุ	2.76	0.381	มาก	3.42	0.327	มาก
รวม		2.79	0.169	มาก	3.42	0.175	มาก

จากตาราง 8 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองรายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}= 2.79$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}= 3.42$) ซึ่งมีคะแนนคุณภาพชีวิตที่มากขึ้นในทุกด้าน

ตาราง 9 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายข้อกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการทดลองเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	2.90	0.607	3.40	0.498	-3.746*	0.001
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	2.93	0.450	3.33	0.479	-3.525*	0.001
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.67	0.479	3.27	0.450	-5.835*	0.000

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผล ต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการ เข้าร่วม		หลังการ ทดลองเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ใน ความเป็นจริงของตนเอง	2.80	0.551	3.23	0.430	-3.261*	0.003
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ผลใน กิจกรรมที่เข้าร่วม	2.80	0.484	3.33	0.479	-4.646*	0.000
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์	2.70	0.466	3.47	0.507	-7.389*	0.000
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกล้าทำใน กิจกรรมที่ทำ	2.57	0.504	3.50	0.509	-7.992*	0.000
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกละอายใจใน กิจกรรมที่ทำ	2.80	0.551	3.53	0.507	-6.886*	0.000
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับ กิจกรรมที่ทำ	2.77	0.568	3.47	0.507	-5.114*	0.000
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง	2.73	0.521	3.53	0.507	-7.954*	0.000
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกละอายใจจาก โรค	2.93	0.640	3.53	0.507	-4.039*	0.000
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ	3.00	0.587	3.37	0.490	-2.796*	0.009
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.90	0.481	3.47	0.507	-4.011*	0.000
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกละอายใจจาก ความบาดเจ็บ	2.73	0.521	3.40	0.498	-5.135*	0.000
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยใน ชีวิต	2.63	0.556	3.40	0.498	-5.769*	0.000
รวม		2.79	0.169	3.42	0.175	-15.469*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 9 พบว่า การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ กลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายด้านกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิตรายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ด้านสังคม	2.83	0.287	3.33	0.328	-6.868*	0.000
2	ด้านอารมณ์	2.74	0.199	3.44	0.249	-13.992*	0.000
3	ด้านร่างกาย	2.97	0.507	3.45	0.402	-4.075*	0.000
4	ด้านวัตถุ	2.76	0.381	3.42	0.327	-7.492*	0.000
	รวม	2.79	0.169	3.42	0.175	-15.469*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 10 พบว่า การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน กลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 2 การขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ไปทดลองใช้กับชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร อีก 5 ชมรมๆ ละ 30 คน จำนวน 8 สัปดาห์ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุธนินทร ชมรมผู้สูงอายุไทเทยีน ชมรมผู้สูงอายุอมรินทร์ ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง และชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร

1. ผลการทดลองของชมรมผู้สูงอายุอินทร

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของชมรมผู้สูงอายุอินทรทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความ หมาย	$\bar{X}$	SD	ความ หมาย
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.13	0.434	มาก	3.50	0.509	มาก
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความ เข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	2.77	0.568	มาก	3.67	0.479	มากที่สุด
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.67	0.711	มาก	3.03	0.490	มาก
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ ในความเป็นจริงของตนเอง	3.03	0.183	มาก	3.17	0.379	มาก
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ผล ในกิจกรรมที่เข้าร่วม	2.90	0.481	มาก	3.10	0.548	มาก
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิด สร้างสรรค์	3.20	0.407	มาก	3.20	0.407	มาก
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้ หายในกิจกรรมที่ทำ	2.70	0.596	มาก	3.33	0.547	มาก
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้ สนใจในกิจกรรมที่ทำ	2.63	0.490	มาก	3.77	0.430	มากที่สุด
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบ ความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ	3.07	0.254	มาก	3.70	0.466	มากที่สุด
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจ ตนเอง	2.77	0.430	มาก	2.93	0.521	มาก
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้ จากโรค	2.50	0.682	น้อย	3.67	0.547	มากที่สุด
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุง สุขภาพ	2.70	0.466	มาก	3.63	0.490	มากที่สุด
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับ สิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.90	0.548	มาก	3.00	0.587	มาก

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความ หมาย	$\bar{X}$	SD	ความ หมาย
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระ จากความบดเจ็บ	2.87	0.571	มาก	3.23	0.568	มาก
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความ ปลอดภัยในชีวิต	2.63	0.615	มาก	3.53	0.571	มากที่สุด
	รวม	2.83	0.175	มาก	3.36	0.167	มาก

จากตาราง 11 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของ
ชมรมผู้สูงอายุอินทร ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
การใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 2.83) เมื่อ
พิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์
ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการ
ประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.36) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผล
คะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น
ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสนใจในกิจกรรมที่
ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค ทำให้ท่าน
เกิดการปรับปรุงสุขภาพและทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของชมรมผู้สูงอายุอินทร รายด้านทั้งก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อ	คุณภาพชีวิตรายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความ หมาย	$\bar{X}$	SD	ความ หมาย
1.	ด้านสังคม	2.86	0.335	มาก	3.40	0.308	มาก
2.	ด้านอารมณ์	2.90	0.199	มาก	3.31	0.217	มาก
3.	ด้านร่างกาย	2.60	0.423	มาก	3.65	0.375	มากที่สุด
4.	ด้านวัตถุ	2.80	0.334	มาก	3.26	0.417	มาก
	รวม	2.83	0.175	มาก	3.36	0.167	มาก

จากตาราง 12 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุในรรายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 2.83) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.36) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นมุมมองทางด้านร่างกาย อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

ตาราง 13 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายข้อของชมรมผู้สูงอายุในรราย ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.13	0.434	3.50	0.509	-3.612*	0.001
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	2.77	0.568	3.67	0.479	-6.496*	0.000
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.67	0.711	3.03	0.490	-3.266*	0.003
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ในความเป็นจริงของตนเอง	3.03	0.183	3.17	0.379	-2.112*	0.043
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ผลในกิจกรรมที่เข้าร่วม	2.90	0.481	3.10	0.548	-2.693*	0.012
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์	3.02	0.370	3.20	0.407	43.081*	0.000
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกล้าหายในกิจกรรมที่ทำ	2.70	0.596	3.33	0.547	-4.289*	0.000
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกละสนใจในกิจกรรมที่ทำ	2.63	0.490	3.77	0.430	-7.999*	0.000

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มี ผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		รวม		รวม			
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ	3.07	0.254	3.70	0.466	-7.077*	0.000
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง	2.77	0.430	2.93	0.521	-1.720	0.096
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค	2.50	0.682	3.67	0.547	-6.484*	0.000
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ	2.70	0.466	3.63	0.490	-6.911*	0.000
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.90	0.548	3.00	0.587	-1.361	0.184
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากความบาดเจ็บ	2.87	0.571	3.23	0.568	-2.626*	0.014
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต	2.63	0.615	3.53	0.571	-5.137*	0.000
	รวม	2.83	0.175	3.36	0.167	-14.634*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 13 พบว่า การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ ของชมรมผู้สูงอายุอินทร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น การทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง และ ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต

ตาราง 14 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายด้านของ
ชมรมผู้สูงอายุธนินทร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิต รายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ด้านสังคม	2.86	0.335	3.40	0.308	-7.030*	0.000
2.	ด้านอารมณ์	2.90	0.199	3.31	0.217	-10.979*	0.000
3.	ด้านร่างกาย	2.60	0.423	3.65	0.375	-9.265*	0.000
4.	ด้านวัตถุ	2.80	0.334	3.26	0.417	-5.539*	0.000
	รวม	2.83	0.175	3.36	0.167	-14.634*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 14 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน ของ
ชมรมผู้สูงอายุธนินทร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่ม
ตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่
เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ชุมชนผู้สูงอายุไทยเถียน

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชุมชนผู้สูงอายุไทยเถียน
ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลา ว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.19	0.477	มาก	3.84	0.374	มากที่สุด
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความ เข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	3.23	0.425	มาก	3.61	0.495	มากที่สุด
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.74	0.631	มาก	3.58	0.564	มากที่สุด
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนัก รู้ในตนเอง	3.03	0.180	มาก	3.42	0.502	มาก
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ ผลในกิจกรรมที่เข้าร่วม	2.97	0.547	มาก	3.65	0.486	มากที่สุด
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิด สร้างสรรค์	3.19	0.402	มาก	3.48	0.508	มาก
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้ หายในกิจกรรมที่ทำ	2.77	0.617	มาก	3.74	0.514	มากที่สุด
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้ สนใจในกิจกรรมที่ทำ	3.00	0.000	มาก	3.61	0.495	มากที่สุด
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบ ความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ	2.87	0.499	มาก	3.55	0.506	มากที่สุด
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจ ตนเอง	2.90	0.473	มาก	3.77	0.425	มากที่สุด
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้ อิสระจากโรค	2.68	0.748	มาก	3.84	0.374	มากที่สุด
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุง สุขภาพ	3.29	0.461	มาก	3.52	0.508	มากที่สุด
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้ เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐาน ในชีวิต	2.84	0.523	มาก	3.52	0.570	มากที่สุด

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากความบาดเจ็บ	2.84	0.523	มาก	3.58	0.502	มากที่สุด
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต	3.10	0.746	มาก	3.77	0.425	มากที่สุด
	รวม	2.98	0.128	มาก	3.63	0.222	มากที่สุด

จากตาราง 15 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.98$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.63$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่ยกเว้น ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกการแหย่งตนและตระหนักรู้ในตนเอง และทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิต รายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.	ด้านสังคม	3.05	0.334	มาก	3.68	0.328	มากที่สุด
2.	ด้านอารมณ์	2.96	0.221	มาก	3.60	0.294	มากที่สุด
3.	ด้านร่างกาย	2.98	0.491	มาก	3.68	0.330	มากที่สุด
4.	ด้านวัตถุ	2.92	0.392	มาก	3.62	0.341	มากที่สุด
	รวม	2.98	0.128	มาก	3.63	0.222	มากที่สุด

จากตาราง 16 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วม

กิจกรรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.98$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.63$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ

ตาราง 17 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายข้อของ
ชมรมผู้สูงอายุไทยเย็น ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มี ผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.19	0.477	3.84	0.374	-6.523*	0.000
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจ ระหว่างเพื่อนสมาชิก	3.23	0.425	3.61	0.495	-4.353*	0.000
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.74	0.631	3.58	0.564	-5.429*	0.000
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ใน ความเป็นจริงของตนเอง	3.03	0.180	3.42	0.502	-4.353*	0.000
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ผลใน กิจกรรมที่เข้าร่วม	2.97	0.547	3.65	0.486	-5.044*	0.000
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์	3.19	0.402	3.48	0.508	-3.503*	0.001
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกท้าทายใน กิจกรรมที่ทำ	2.77	0.617	3.74	0.514	-7.628*	0.000
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกสนใจใน กิจกรรมที่ทำ	3.00	0.000	3.61	0.495	-6.892*	0.000
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ กับกิจกรรมที่ทำ	2.87	0.499	3.55	0.506	-5.044*	0.000
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง	2.90	0.473	3.77	0.425	-7.233*	0.000
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกอิสระจาก โรค	2.68	0.748	3.84	0.374	-7.881*	0.000
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ	3.29	0.461	3.52	0.508	-2.958*	0.006

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มี ผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้า		หลังการเข้า		t	sig
		ร่วม		ร่วม			
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่ง ที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.84	0.523	3.52	0.570	-4.768*	0.000
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจาก ความบ่าเจิบ	2.84	0.523	3.58	0.502	-5.068*	0.000
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัย ในชีวิต	3.10	0.746	3.77	0.425	-4.532*	0.000
	รวม	2.98	0.128	3.63	0.222	-15.036*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 17 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อของชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิต รายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ด้านสังคม	3.05	0.334	3.68	0.328	-7.952*	0.000
2	ด้านอารมณ์	2.96	0.221	3.60	0.294	-10.434*	0.000
3	ด้านร่างกาย	2.98	0.491	3.68	0.330	-7.807*	0.000
4	ด้านวัตถุ	2.92	0.392	3.62	0.341	-7.604*	0.000
	รวม	2.98	0.128	3.63	0.222	-15.036*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 18 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรมผู้สูงอายุไทยเย็นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.19	0.471	มาก	3.69	0.471	มากที่สุด
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความ เข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	3.19	0.397	มาก	3.56	0.504	มากที่สุด
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.56	0.619	มาก	3.44	0.669	มาก
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ ในความเป็นจริงของตนเอง	3.03	0.177	มาก	3.28	0.457	มาก
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ ผลในกิจกรรมที่เข้าร่วม	2.97	0.595	มาก	3.44	0.564	มาก
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิด สร้างสรรค์	3.22	0.420	มาก	3.44	0.504	มาก
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกลำ บากในกิจกรรมที่ทำ	2.75	0.622	มาก	3.59	0.560	มากที่สุด
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกลำ บากในกิจกรรมที่ทำ	3.00	0.000	มาก	3.31	0.471	มาก
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบ ความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ	2.94	0.246	มาก	3.53	0.507	มากที่สุด
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจ ตนเอง	2.75	0.440	มาก	3.78	0.420	มากที่สุด

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระ จากโรค	2.34	0.602	มาก	3.63	0.554	มากที่สุด
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุง สุขภาพ	3.13	0.492	มาก	3.47	0.567	มาก
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้ เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานใน ชีวิต	2.78	0.491	มาก	3.50	0.672	มาก
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระ จากความบาดเจ็บ	2.72	0.457	มาก	3.41	0.615	มาก
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความ ปลอดภัยในชีวิต	2.63	0.554	มาก	3.41	0.615	มาก
	รวม	2.88	0.113	มาก	3.50	0.272	มาก

จากตาราง 19 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}= 2.88$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}=3.50$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นรายการ ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกทำหายในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง และทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิต รายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1	ด้านสังคม	2.98	0.280	มาก	3.56	0.410	มากที่สุด
2	ด้านอารมณ์	2.95	0.143	มาก	3.48	0.294	มาก
3	ด้านร่างกาย	2.73	0.401	มาก	3.55	0.464	มากที่สุด
4	ด้านวัตถุ	2.71	0.278	มาก	3.44	0.452	มาก
	รวม	2.88	0.113	มาก	3.50	0.272	มาก

จากตาราง 20 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 2.88) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.50) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น ด้านสังคมและด้านร่างกายอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

ตาราง 21 การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายข้อของชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มี ผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการ เข้าร่วม		หลังการ เข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.19	0.471	3.69	0.471	-4.980*	0.000
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความ เข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	3.19	0.397	3.56	0.504	-4.313*	0.000
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.56	0.619	3.44	0.669	-5.255*	0.000
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ใน ความเป็นจริงของตนเอง	3.03	0.177	3.28	0.457	-3.215*	0.003

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มี ผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการ เข้าร่วม		หลังการ เข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
5.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกพึงพอใจใน กิจกรรมที่เข้าร่วม	2.97	0.595	3.44	0.564	-3.483*	0.002
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์	3.22	0.420	3.44	0.504	-2.946*	0.006
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกท้อแท้ ในกิจกรรมที่ทำ	2.75	0.622	3.59	0.560	-5.400*	0.000
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสนใจใน กิจกรรมที่ทำ	3.00	0.000	3.31	0.471	-3.754*	0.001
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ กับกิจกรรมที่ทำ	2.94	0.246	3.53	0.507	-5.463*	0.000
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง	2.75	0.440	3.78	0.420	-8.395*	0.000
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระ จากโรค	2.34	0.602	3.63	0.554	-7.311*	0.000
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุง สุขภาพ	3.13	0.492	3.47	0.567	-4.030*	0.000
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับ สิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.78	0.491	3.50	0.672	-5.578*	0.000
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระ จากความบาดเจ็บ	2.72	0.457	3.41	0.615	-4.984*	0.000
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัย ในชีวิต	2.63	0.554	3.41	0.615	-4.695*	0.000
	รวม	2.88	0.113	3.50	0.272	-11.774*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 21 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ ของ
ชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า กลุ่ม
ตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 22 การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรมผู้สูงอายุอมรินทร์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิต รายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ด้านสังคม	2.98	0.280	3.56	0.410	-7.956*	0.000
2.	ด้านอารมณ์	2.95	0.143	3.48	0.294	-10.254*	0.000
3.	ด้านร่างกาย	2.73	0.401	3.55	0.464	-7.760*	0.000
4.	ด้านวัตถุ	2.71	0.278	3.44	0.452	-7.227*	0.000
	รวม	2.88	0.113	3.50	0.272	-11.774*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 22 พบว่า การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน ของชมรมผู้สูงอายุอมรินทร์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกด้านที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลา ว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.03	0.556	มาก	3.90	0.305	มากที่สุด
2	ทำให้ท่านเกิดความรักความ เข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	3.13	0.434	มาก	3.47	0.507	มาก

ตาราง 23 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลา ว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.67	0.711	มาก	3.47	0.571	มาก
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนัก รู้ในความเป็นจริงของตนเอง	2.97	0.414	มาก	3.30	0.466	มาก
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ ผลในกิจกรรมที่เข้าร่วม	2.87	0.681	มาก	3.57	0.504	มากที่สุด
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิด สร้างสรรค์	3.10	0.481	มาก	3.47	0.507	มาก
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึก ท้าทายในกิจกรรมที่ทำ	2.97	0.809	มาก	3.77	0.504	มากที่สุด
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึก สนใจในกิจกรรมที่ทำ	3.00	0.000	มาก	3.27	0.450	มาก
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบ ความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ	2.70	0.535	มาก	3.43	0.568	มาก
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจ ตนเอง	2.77	0.568	มาก	3.43	0.568	มาก
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึก อิสระจากโรค	2.40	0.675	มาก	3.67	0.479	มากที่สุด
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุง สุขภาพ	3.10	0.481	มาก	3.53	0.507	มากที่สุด
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้ เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐาน ในชีวิต	2.83	0.592	มาก	3.57	0.504	มากที่สุด
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึก อิสระจากความบดเจ็บ	2.80	0.407	มาก	3.50	0.509	มาก
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความ ปลอดภัยในชีวิต	2.77	0.728	มาก	3.77	0.430	มากที่สุด
รวม		2.87	0.221	มาก	3.61	0.215	มากที่สุด

จากตาราง 23 พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 2.87) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 3.61) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกผิดในกิจกรรมที่เข้าร่วม ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกทำทนายในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต และทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิตรายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.	ด้านสังคม	2.94	0.340	มาก	3.61	0.278	มากที่สุด
2.	ด้านอารมณ์	2.91	0.284	มาก	3.46	0.292	มาก
3.	ด้านร่างกาย	2.75	0.469	มาก	3.60	0.381	มากที่สุด
4.	ด้านวัตถุ	2.80	0.378	มาก	3.61	0.317	มากที่สุด
รวม		2.87	0.221	มาก	3.54	0.215	มากที่สุด

จากตาราง 24 พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 2.87) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 3.54) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่ยกเว้นด้านอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตาราง 25 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิต รายชื่อของชมรม
ผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผล ต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการ เข้าร่วม		หลังการเข้า ร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.03	0.556	3.90	0.305	-7.549*	0.000
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจ ระหว่างเพื่อนสมาชิก	3.13	0.434	3.47	0.507	-3.340*	0.002
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.67	0.711	3.47	0.571	-4.942*	0.000
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ใน ความเป็นจริงของตนเอง	2.97	0.414	3.30	0.466	-3.340*	0.002
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ผลใน กิจกรรมที่เข้าร่วม	2.87	0.681	3.57	0.504	-4.826*	0.000
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์	3.10	0.481	3.47	0.507	-3.266*	0.003
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกท้าทายใน กิจกรรมที่ทำ	2.97	0.809	3.77	0.504	-4.942*	0.000
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกสนใจใน กิจกรรมที่ทำ	3.00	0.000	3.27	0.450	-3.247*	0.003
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับ กิจกรรมที่ทำ	2.70	0.535	3.43	0.568	-4.853*	0.000
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง	2.77	0.568	3.43	0.568	-4.551*	0.000
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกอิสระจากโรค	2.40	0.675	3.67	0.479	-7.648*	0.000
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ	3.10	0.481	3.53	0.507	-4.176*	0.000
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.83	0.592	3.57	0.504	-5.117*	0.000
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกอิสระจาก ความบาดเจ็บ	2.80	0.407	3.50	0.509	-4.826*	0.000
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยใน ชีวิต	2.77	0.728	3.77	0.430	-6.021*	0.000
	รวม	2.87	0.221	3.54	0.215	-11.982*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 25 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 26 การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างต่อคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิต รายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ด้านสังคม	2.94	0.340	3.61	0.278	-9.103*	0.000
2	ด้านอารมณ์	2.91	0.284	3.46	0.292	-7.496*	0.000
3	ด้านร่างกาย	2.75	0.469	3.60	0.381	-8.102*	0.000
4	ด้านวัตถุ	2.80	0.378	3.61	0.317	-9.646*	0.000
	รวม	2.87	0.221	3.54	0.215	-11.982*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 26 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกด้านที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ชุมชนผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร

ตาราง 27 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการประเมินผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.03	0.482	มาก	3.77	0.425	มากที่สุด
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความ เข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก	3.10	0.473	มาก	3.32	0.475	มาก
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.68	0.599	มาก	3.39	0.495	มาก
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ ในความเป็นจริงของตนเอง	2.94	0.359	มาก	3.35	0.486	มาก
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ ผลในกิจกรรมที่เข้าร่วม	2.84	0.583	มาก	3.58	0.502	มากที่สุด
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิด สร้างสรรค์	3.06	0.442	มาก	3.29	0.461	มาก
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกทำ หายในกิจกรรมที่ทำ	2.61	0.615	มาก	3.68	0.475	มากที่สุด
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกสนใจ ในกิจกรรมที่ทำ	3.00	0.258	มาก	3.61	0.495	มากที่สุด
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบ ความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ	2.81	0.477	มาก	3.52	0.570	มากที่สุด
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจ ตนเอง	2.68	0.541	มาก	3.32	0.475	มาก
11.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกอิสระ จากโรค	2.35	0.608	มาก	3.13	0.428	มาก
12.	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุง สุขภาพ	3.13	0.428	มาก	3.19	0.402	มาก
13.	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับ สิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.87	0.499	มาก	3.23	0.617	มาก

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
14.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระ จากความบดเจ็บ	2.87	0.428	มาก	3.35	0.661	มาก
15.	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความ ปลอดภัยในชีวิต	2.52	0.570	มาก	3.65	0.486	มากที่สุด
	รวม	2.83	0.207	มาก	3.43	0.187	มาก

จากตาราง 27 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพาร์ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.83$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.43$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกภูมิใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกท้าทายในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสนใจในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ และทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนคุณภาพชีวิตรายด้านของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพาร์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิต รายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม			หลังการเข้าร่วม		
		$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1	ด้านสังคม	2.94	0.379	มาก	3.49	0.256	มาก
2	ด้านอารมณ์	2.85	0.266	มาก	3.48	0.262	มาก
3	ด้านร่างกาย	2.74	0.406	มาก	3.16	0.326	มาก
4	ด้านวัตถุ	2.75	0.310	มาก	3.41	0.401	มาก
	รวม	2.83	0.207	มาก	3.43	0.187	มาก

จากตาราง 28 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพาราก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 2.83) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.43) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ

ตาราง 29 การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพาราทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น	3.03	0.482	3.77	0.425	-6.549*	0.000
2.	ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจ ระหว่างเพื่อนสมาชิก	3.10	0.473	3.32	0.475	-2.528*	0.017
3.	ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของใน กิจกรรมที่มีส่วนร่วม	2.68	0.599	3.39	0.495	-4.793*	0.000
4.	ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ใน ความเป็นจริงของตนเอง	2.94	0.359	3.35	0.486	-3.763*	0.001
5.	ทำให้ท่านเกิดความสัมฤทธิ์ผลใน กิจกรรมที่เข้าร่วม	2.84	0.583	3.58	0.502	-5.068*	0.000
6.	ทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์	3.06	0.442	3.29	0.461	-2.244*	0.032
7.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกลำบากใน กิจกรรมที่ทำ	2.61	0.615	3.68	0.475	-6.644*	0.000
8.	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกลำบากใน กิจกรรมที่ทำ	3.00	0.258	3.61	0.495	-6.111*	0.000
9.	ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับ กิจกรรมที่ทำ	2.81	0.477	3.52	0.570	-5.047*	0.000
10.	ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง	2.68	0.541	3.32	0.475	-4.094	0.000

ตาราง 29 (ต่อ)

ข้อ	การเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	ก่อนการเข้า		หลังการเข้า		t	sig
		ร่วม		ร่วม			
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
11	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค	2.35	0.608	3.13	0.428	-6.013*	0.000
12	ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ	3.13	0.428	3.19	0.402	-1.438	0.161
13	ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต	2.87	0.499	3.23	0.617	-3.248*	0.003
14	ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากความบาดเจ็บ	2.87	0.428	3.35	0.661	-4.306*	0.000
15	ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต	2.52	0.570	3.65	0.486	-7.428*	0.000
	รวม	2.83	0.207	3.43	0.187	-13.333*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 29 พบว่า การเปรียบเทียบการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ ของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง และการทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ

ตาราง 30 การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตรายด้านของ
ชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬารทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ข้อ	คุณภาพชีวิต รายด้าน	ก่อนการเข้าร่วม		หลังการเข้าร่วม		t	sig
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ด้านสังคม	2.94	0.379	3.49	0.256	-6.912*	0.000
2.	ด้านอารมณ์	2.85	0.266	3.48	0.262	-8.333*	0.000
3.	ด้านร่างกาย	2.74	0.406	3.16	0.326	-5.692*	0.000
4.	ด้านวัตถุ	2.75	0.310	3.41	0.401	-7.815*	0.000
	รวม	2.83	0.207	3.43	0.187	-13.333*	0.000

(*P<.05)

จากตาราง 30 พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน ของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬารทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกด้านที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การขยายผลของ 5 ชมรมผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทั้ง 5 ชมรม ที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 16 กิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 ชมรมมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนี้ มีประสิทธิภาพ ที่ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีผลของระดับคุณภาพชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

จากผลสรุปการประเมินโปรแกรมโดยวิธีการสังเกต และการสอบถามพบว่า ในบางกิจกรรมที่มีขั้นตอนมาก มีวิธีการในการดำเนินการสลับซับซ้อน ควรผู้นำควรปรับให้ง่ายต่อความเข้าใจ ลดขั้นตอนลง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น

ข้อสรุปที่ได้จากการอภิปรายกลุ่ม (Focus Group)

จากการอภิปรายกลุ่ม ผู้นำโปรแกรมทั้ง 5 ชมรม รวมถึงผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการมีข้อเสนอแนะดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การใช้เวลาว่างและการปลูกต้นไม้

เพิ่มวัตถุประสงค์ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของชีวิต

ผู้นำควรมีการทดลองปลูกจริงกับเมล็ดพันธุ์ที่จะนำมาใช้

ในตารางบันทึกการเจริญเติบโต ผู้นำควรระบุวันที่มีการจดบันทึกไว้อย่างชัดเจน

ช่วงระยะเวลาในการปลูก ผู้นำควรมีการถามถึงการเจริญเติบโตและการดูแลเอาใจใส่

กิจกรรมมีความน่าสนใจผู้สูงอายุมีความชื่นชอบและเกิดกระบวนการในการเรียนรู้

ผู้นำแจ้งกำหนดการวันเวลาในการส่งต้นไม้อย่างชัดเจน เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านอาจจำวันผิดซึ่งอาจส่งผลถึงการเจริญเติบโตของต้นไม้

กิจกรรมที่ 2 เรียงอายุและเป่าอั้งจูบรถไฟ

ผู้สูงอายุบางท่านลืมวันเกิดตนเอง ผู้นำควรให้คำแนะนำโดยให้ยี่สิบวัน เดือน ปีเกิดตามบัตรประชาชน

ผู้นำควรอธิบายการทำสัญลักษณ์มือในการเป่าอั้งจูบ ไว้อย่างชัดเจนและชักชวนทำความเข้าใจถึงการแพ้ ชนะ

ในการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุในการไปต่อแถวเพื่อนที่เป่าอั้งจูบชนะ ผู้นำควรสังเกตและให้คำแนะนำเมื่อทำผิด

กิจกรรมที่ 3 บิงโกฮีโร่

บางคำถามที่ตั้งในกระดานบิงโกฮีโร่ บางข้อวัดและประเมินผลได้ยาก ผู้นำควรปรับข้อคำถามอย่างละเอียด และคำนึงถึงสภาพจิตใจ

ผู้นำกิจกรรมบางท่านเสนอว่าควรมีคำถามแบบไม่เคร่งเครียดมากเกินไปเพื่อเสริมสร้างความสนุกสนาน

เปิดโอกาสในการให้ผู้สูงอายุพูดคุยซักถาม ผู้นำไม่ควรจะเร่งในเรื่องของเวลามากเกินไป ผู้นำควรกำหนดเงื่อนไข โดยไม่ให้มีการเขียนชื่อผู้สูงอายุซ้ำกันเกิน 2 ชื่อ เนื่องจากจะทำให้เกิดการชนะเร็วเกินไป และผู้สูงอายุไม่ได้ทำความรู้จักเพื่อนใหม่

กิจกรรมที่ 4 เหยียดยืดร่างกายและแกว่งแขน

ผู้นำควรปรับท่าทางในการเหยียดยืดที่ไม่เสี่ยงต่อการหกล้ม จำนวนครั้งไม่มากเกินไป

ระยะเวลาในการแกว่งแขนควรปรับให้เหลือน้อยลงและมีช่วงเวลาในการพัก

ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะในด้านการเคลื่อนไหวไม่ดีผู้นำควรเข้าไปดูแลและจัดทำท่าทางให้เหมาะสม

ระหว่างดำเนินกิจกรรมผู้นำควรหมั่นสังเกตดูสภาพร่างกาย จังหวะหายใจถ้าพบว่าผู้สูงอายุเหนื่อยมาก มีอาการหายใจไม่ทัน ควรให้พักทันที

ในการนำออกกำลังกาย ควรเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกายและการคลายอุ่น เริ่มจากจำนวนน้อยครั้ง เป็นมากขึ้น นำหนักเบาเป็นหนักขึ้น เวล่าน้อยเป็นเวลานานขึ้น

ควรเลือกใช้สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ผู้นำควรนัดหมายล่วงหน้าเกี่ยวกับชุดแต่งกายเพื่อความเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 5 สูงเสียดฟ้า

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดการประสานงานพูดคุยก่อนการเริ่มกิจกรรม ผู้นำควรจัดแบ่งช่วงเวลาในการพูดคุยปรึกษากันก่อนเริ่มกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมแจ้งการงดแจกอุปกรณ์เพิ่มเนื่องจากผู้เข้าร่วมควรจัดสรรวัสดุอุปกรณ์ที่มีจำนวนน้อยให้เพียงพอจนจบสิ้นภารกิจ

ควรเลือกสถานที่ที่ไม่มีลมพัดแรงเกินไป

กิจกรรมที่ 6 พระราชาที่รัก

ผู้นำควรอธิบายอย่างชัดเจนถึงกติกา และการนำสิ่งของมาประยุกต์ใช้ได้

ผู้นำกระตุ้นในเรื่องของความเสียสละของผู้สูงอายุ

ผู้นำอาจช่วยแนะนำผู้สูงอายุในเรื่องอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการตกแต่งตัว

กิจกรรมที่ 7 สมุดทำด้วยมือเพื่อลูกหลาน

ผู้นำไม่ควรจะเข้าไปช่วยทำทุกขั้นตอน ผู้สูงอายุจะขาดประสบการณ์

กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการช่วยเหลือแบ่งปันกัน รวมถึงการทำงานเป็นทีม

ผู้สูงอายุ 1 ท่าน ประดิษฐ์ท่านละ 1 เล่ม เท่านั้น ไม่ควรเน้นปริมาณแต่เน้นที่ความตั้งใจ

ผู้นำควรจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ตกแต่งให้มีจำนวนเพียงพอ หลากหลาย

ผู้นำเตือนผู้สูงอายุระวังในเรื่องของอุบัติเหตุจากของมีคมระหว่างการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำเชิญชวนผู้สูงอายุเขียนความประทับใจรวมถึงความปรารถนาดีให้กับผู้ที่ได้รับ

กิจกรรมที่ 8 ล่าผู้นำ

ผู้นำควรเลือกผู้นำตนเอง มิฉะนั้นอาจทำให้ง่ายในการทายของผู้ล่าผู้นำ

ควรเลือกเพลงที่สนุกสนาน เหมาะสมกับยุคสมัยและช่วงอายุ

ผู้นำควรกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน

กิจกรรมที่ 9 ทันท่วงทีเหตุการณ์

หนังสือพิมพ์ที่ใช้ต้องเป็นฉบับเดียวกันทั้งหมดเป็นข่าวให้เพื่อให้ผู้สูงอายุทันท่วงทีเหตุการณ์

ผู้นำควรจัดกลุ่มให้เหมาะสม อาทิ ผู้มีสายตาดูควรกระจายตัวในแต่ละกลุ่ม

เปลี่ยนไม่ใช่สิ่งของมีคม กรรไกร มีด ควรเปลี่ยนเป็นการฉีกเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
 การเลือกข่าวผู้นำไม่ควรเลือกข่าวที่ใช้พื้นที่ทับกัน ตรงกันข้ามกัน
 ผู้นำไม่ควรเลือกข่าวที่มีตัวอักษรเล็กเกินไป
 กรรมการที่ทำหน้าที่รับข่าวจะต้องมีความเป็นธรรม และมีทัศนคติที่เด็ดขาดว่าข่าวที่ส่งมา
 ถูกต้องหรือมีคุณสมบัติครบถ้วนหรือไม่

เลือกข่าวที่มีความหลากหลายเน้นข่าวเชิงพัฒนาคุณภาพชีวิต และการดูแลสุขภาพ

กิจกรรมที่ 10 บริหารจิต

การนั่งที่นานเกินไปอาจทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าควรมีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ
 มีการเดินสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออก
 ผู้นำควรเลือกสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

กิจกรรมที่ 11 ใส่ใจสุขภาพ

ผู้นำกิจกรรมควรมีการเตรียมตัวก่อนล่วงหน้าในเรื่องเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นอย่างพูดคนเดียว เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่
 มีความรู้ในการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี
 ควรมีกิจกรรมอย่างอื่นมากกว่าการนั่งแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 ผู้นำควรทำแผนพับประชาสัมพันธ์เรื่องการใช้เวลาว่างและการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 12 สัมพันธภาพยั่งยืน

ก่อนเริ่มกิจกรรมผู้นำกำหนดช่วงเวลา 5 นาที ในการระดมความคิดในการจัดเรียงแก้ว
 พลาสติกให้ได้สูงที่สุด
 ผู้นำอธิบายกติกาให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจ โดย 1 คนมีสิทธิ์จัดเรียงทีละ 1 แก้ว เมื่อ
 แก้วล้มต้องเริ่มใหม่ทั้งหมด

กิจกรรมที่ 13 The voice

ในช่วงเวลาที่เพื่อนผู้สูงอายุทำการแสดง ผู้สูงอายุที่รอทำการแสดงควรให้กำลังใจ ไม่ใช่ทำ
 การเตรียมการแสดงของกลุ่มตนเอง
 ผู้นำควรเตรียมอุปกรณ์เครื่องเสียงและเพลงที่หลากหลาย

กิจกรรมที่ 14 ชมรมในจินตนาการ

ในการจัดกลุ่มผู้นำควรจัดกลุ่มแบบคละทักษะ มิฉะนั้นจะเห็นความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด
 เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก
 กิจกรรมที่ 15 นำเสนอต้นไม้

นำผลงานของผู้สูงอายุแต่ละคนมาแสดง ผู้นำกิจกรรมกล่าวชื่นชม ไม่มีการตำหนิหรือใช้
 ภาษาที่ไม่สุภาพ

เมื่อนำเสนอผลงานเสร็จผู้นำแจกต้นไม้ให้นำกลับไปดูแลที่บ้าน
ก่อนถึงสัปดาห์ผู้นำควรเตือนให้ผู้สูงอายุนำกระถางต้นไม้มาแสดง

กิจกรรมที่ 16 ร้อยดวงใจ

ผู้นำควรมีการฝึกซ้อมร้องเพลงมาก่อนล่วงหน้า

เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างเต็มที่

ผู้นำควรกล่าวขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือตลอด 8 สัปดาห์

การทดสอบหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ตาราง 31 การประเมินความเหมาะสมของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ของผู้สูงอายุ จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
1	ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
2	รูปภาพประกอบมีความชัดเจน	3	3	3	2	3	2.80
3	ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย	2	3	3	2	3	2.60
4	รูปแบบการนำเสนอมีขั้นตอนที่ชัดเจน	3	3	3	2	3	2.80
5	กำหนดวัตถุประสงค์ได้ชัดเจน	2	3	3	3	3	2.80
6	ขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์	3	3	3	3	3	3.00
7	โปรแกรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	3	3	3	3	3	3.00
8	มีขั้นตอนการปฏิบัติที่ชัดเจน	3	3	3	3	3	3.00
9	คู่มือสามารถนำไปใช้ได้	3	3	3	3	3	3.00
รวม							2.88

หมายเหตุ ระดับ 3 หมายถึง เหมาะสมมาก

ระดับ 2 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง เหมาะสมน้อย

จากตาราง 31 ผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าคู่มือมีความเหมาะสมในระดับค่าเฉลี่ย 2.88 จากคะแนน

เต็ม 3 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สำหรับผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

มีข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิในการประเมินความเหมาะสมดังต่อไปนี้

1. ในแต่ละกิจกรรมควรมีการระบุถึงวัตถุประสงค์หลักที่จะได้รับทุกกิจกรรม เช่น พัฒนาด้านร่างกาย พัฒนาทางด้านอารมณ์ ฯ
2. ควรมีการปรับปรุงเรื่องของภาษาที่ใช้ บางคำยากต่อความเข้าใจ
3. ควรมีการปรับปรุงรูปภาพประกอบการออกกำลังกายให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
4. ควรมีการปรับชื่อกิจกรรมเพื่อให้สะดวกต่อความเข้าใจ

ตาราง 32 ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC ของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ประเด็นพิจารณา	สำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 5 คน			
	เหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	IOC
คำนำ	5	0	0	1
วิธีการใช้คู่มือ	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 1 การใช้เวลาว่างและการปลูกต้นไม้	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 2 เรียงอายุและเป่าอังกาบไฟ	4	1	0	0.8
กิจกรรมที่ 3 บิงโกฮีโร่	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 4 เขยียดยัดร่างกายและแกว่งแขน	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 5 สูงเสียดฟ้า	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 6 พระราชาที่รัก	4	1	0	0.8
กิจกรรมที่ 7 สมุดทำด้วยมือเพื่อลูกหลาน	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 8 ลำผู้นำ	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 9 ท้นข้าวท้นเหตุการณ์	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 10 บริหารจิต	5	0	0	1
กิจกรรมที่ 11 ใส่ใจสุขภาพ	4	1	0	0.8
กิจกรรมที่ 12 สัมพันธ์ภาพยั่งยืน	4	1	0	0.8
กิจกรรมที่ 13 The voice	4	1	0	0.8
กิจกรรมที่ 14 ชมรมในจินตนาการ	5	0	0	1

ตาราง 32 (ต่อ)

ประเด็นพิจารณา	สำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 5 คน			
	เหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	IOC
กิจกรรมที่ 15 นำเสนอต้นไม้	4	1	0	0.8
กิจกรรมที่ 16 ร้อยดวงใจ	4	1	0	0.8

จากตาราง 32 คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีค่าพิสัย
 ดัชนีความสอดคล้องรายข้อมีค่าระหว่าง 0.8 - 1



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 80 ปี ที่สังกัดในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 32,405 คน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2555)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตอบแบบสอบถาม ศึกษาสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคม ความต้องการการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ที่มีอายุ 60 - 80 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ในการเลือกผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เป็นวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งตามเขตปกครองของกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 6 กลุ่มการปกครองตามแบบการบริหารและการปกครองของกรุงเทพมหานคร ได้แก่ กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์ กลุ่มเขตปทุมพา กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้ กลุ่มเขตเจ้าพระยา และกลุ่มเขตศรีนครินทร์ ต่อมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota-Sampling) โดยการจับฉลากกลุ่มละ 1 เขตตัวอย่างได้ 6 เขต ประกอบด้วยเขตปทุมวัน เขตบางเขน เขตบางพลัด เขตบางแค เขตดินแดง และเขตมีนบุรี ผู้วิจัยได้เลือกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในแต่ละเขตที่กำหนดเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการทดลองโปรแกรม 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อการทดลองโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนา จำนวน 5 ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมละ 30 คนในชมรมต่อไป ชมรมผู้สูงอายุธนินทร ชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น ชมรมผู้สูงอายุอมรินทร์ ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง และชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพาร

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนี้ ประกอบประกอบด้วยเครื่องมือ 4 ชิ้นได้แก่

1. แบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. แบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ
3. โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
4. คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็นภาคการศึกษาสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคม ประเมินความต้องการการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิต ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0
4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามแบบตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 60-80 ปี ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ในส่วนของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เท่ากับ 0.91 และในส่วนของแบบวัดคุณภาพชีวิต เท่ากับ 0.92
5. ทำการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอนจากประชากรผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 1-30 ตุลาคม 2555
6. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคมของผู้สูงอายุและความต้องการใช้เวลาว่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย
7. นำข้อมูลการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 ระดับได้แก่ คุณภาพชีวิตระดับสูง คุณภาพชีวิตระดับกลาง และคุณภาพชีวิตระดับต่ำ โดยวิธีการคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อหาช่วงคะแนน (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2534) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

คุณภาพชีวิตระดับสูง ค่าคะแนน ระหว่าง 85-112

คุณภาพชีวิตระดับกลาง ค่าคะแนน ระหว่าง 57-84

คุณภาพชีวิตระดับต่ำ ค่าคะแนน ระหว่าง 28-56

8. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนี้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ

มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อจัดทำแบบสอบถาม
2. จัดทำแบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิต ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่า IOC (Index of Congruence) อยู่ระหว่าง 0.6 - 1.0
4. ทำการปรับแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 60-80 ปี ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าเท่ากับ 0.89
6. นำข้อมูลการประเมินคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ มาประเมินค่าเป็นระดับคะแนนแล้วทำการจัดกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 4 ช่วงคะแนน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าตามเกณฑ์ของ เบสท์ (Best. 1977: 60) โดยมีช่วงคะแนนดังนี้

น้อยกว่า 1.50 คะแนน	ความหมาย	น้อยที่สุด
1.51 - 2.50 คะแนน	ความหมาย	น้อย
2.51 - 3.50 คะแนน	ความหมาย	มาก
มากกว่า 3.50 คะแนน	ความหมาย	มากที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการใช้เวลาว่างดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและต่างประเทศ ปรัชญา หลักการ แนวคิด โปรแกรมการใช้เวลาว่าง โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ
2. การสังเคราะห์โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้กรอบแนวคิดของการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดย ซิวานและรัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) มีองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ดังนี้ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ ผู้วิจัยได้นำผลของการศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผน

โปรแกรมนี้อีกทาง โดยผู้วิจัยทราบถึง ความต้องการในกิจกรรมการใช้เวลาว่างและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

3. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านการใช้เวลาว่างและนันทนาการ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity)

4. ทำการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) ของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและแบบวัดคุณภาพชีวิตที่มีผลต่อโปรแกรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.0

5. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จาก ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตากสินเพื่อหาความเป็นไปได้ของโปรแกรมตามสภาพจริง

6. นำหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัยอ่านเพื่อสร้างความเข้าใจก่อนลงนามเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างตลอด 8 สัปดาห์

7. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

8. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไปทดลองกับผู้สูงอายุที่สังกัดในชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี จำนวนทั้งสิ้น 30 คน มีช่วงอายุ 60-80 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย มีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

9. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากการทดลองสิ้นสุด 1 สัปดาห์

10. นำผลของคุณภาพชีวิตกลุ่มทดลองมาหาค่าความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโดยใช้สถิติ t-test

11. ผู้วิจัยทำการปรับเนื้อหาและรายละเอียดของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

12. จัดทำคู่มือการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบของคู่มือดังนี้

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของคู่มือดังนี้

1. นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมาพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ผู้วิจัยร่วมทำการอภิปราย (Focus group) กับผู้ช่วยวิจัยที่ขยายผล จำนวน 5 ชุมรม และผู้เชี่ยวชาญด้านนั้นหน้าการ เพื่อหาจุดบกพร่องและแนวทางแก้ไขของโปรแกรมที่จะนำไปใช้ ใน ประเด็นเกี่ยวกับ ชื่อของกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สถานที่ตั้งวัสดุอุปกรณ์ วิธี ดำเนินกิจกรรม การวัดการปฏิบัติ และข้อควรปฏิบัติ

3. ปรับปรุงคู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ สมบูรณ์และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนั้นหน้าการ การใช้เวลาว่าง ผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพและ คุณภาพชีวิต เพื่อหาความเหมาะสมของคู่มือ มีระดับค่าเฉลี่ย 2.88 จากคะแนนเต็ม 3 นำคู่มือ โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อหา ค่า ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) มีค่าระหว่าง 0.8-1

4. จัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างในกลุ่มทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ ค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

ในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ เสนอการสรุปข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1.1 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุและ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรม

การสำรวจความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุจำนวน 400 คน ประกอบด้วย เพศหญิง 295 คน (73.75%) และเพศชาย 105 คน (26.25%) มีความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมที่มีความ ต้องการมากที่สุดคือ การเล่นและฟังดนตรี 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 การทำบุญร่วมงานการ กุศล 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.25 และการจัดแสดงความยินดีครบรอบวันเกิด 125 คน คิดเป็นร้อย ละ 32.25 ตามลำดับ และกิจกรรมที่มีความต้องการระดับน้อยที่สุดคือ การปั่นจักรยาน 138 คน คิด เป็นร้อยละ 34.50 การวาดภาพระบายสีและโยคะ 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และกิจกรรมยาง ยืด 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง วันและช่วงเวลาที่ เหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากที่สุด วันธรรมดา 10.00 - 11.00 น. 180 คน คิด

เป็นร้อยละ 45.00 วันธรรมดา 9.00 - 10.00 น. 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.75 และ วันธรรมดา 13.00 - 14.00 น. 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 ตามลำดับ

อุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้มากที่สุดคือ การมีภาระในครอบครัว ร้อยละ 28.75 การประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง ร้อยละ 25.00 และมีปัญหาด้านสุขภาพ ร้อยละ 22.50 ตามลำดับ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับกลางร้อยละ 51.50 ระดับสูงร้อยละ 31.50 และระดับต่ำ ร้อยละ 17 ตามลำดับ

ตอนที่ 1.2 การทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ชมรมผู้สูงอายุไขแสงกำเนิดมี โดยผู้วิจัยได้ทำการจัดกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ใช้เกณฑ์ในการเข้าร่วมคือ ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยผลของการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีดังต่อไปนี้

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.79$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมี ผลของคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.42$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสนใจในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเองและทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค อยู่ในระดับมากที่สุด

ผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองรายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.79$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มทดลองมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.42$) ซึ่งมีคะแนนคุณภาพชีวิตที่มากขึ้นในทุกด้าน

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ กลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน กลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โดยเป็นการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ทำการขยายผลการวิจัย 5 ชุมรมผู้สูงอายุ โดยมีผู้ช่วยวิจัยในการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีรายชื่อชมรมผู้สูงอายุดังนี้

1. ชมรมผู้สูงอายุธนิธร
2. ชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น
3. ชมรมผู้สูงอายุอมรินทร์
4. ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง
5. ชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอพาร

1. ชมรมผู้สูงอายุธนิธร

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุธนิธร ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.83$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.36$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสนใจในกิจกรรมที่ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพและทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุธนิธรรายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ปรากฏว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.83$) ภายหลังจากร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่

ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.36$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นมุมมองทางด้านร่างกาย อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ ของชมรมผู้สูงอายุธนินทร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น การทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง และทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน ของชมรมผู้สูงอายุธนินทร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ชมรมผู้สูงอายุไทเทยีน

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุไทเทยีน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.98$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.63$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่ยกเว้น ทำให้ท่านเกิดความมีสัจการแห่งตนและตระหนักรู้ในตนเอง และทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุไทเทยีน รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.98$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมิน

โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.63$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ ของชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน ของชมรมผู้สูงอายุไทเทย์นทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.88$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.50$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นรายการ ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกทำทายนอกกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง และทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.88$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.50$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น มุมมองทางสังคมและร่างกายอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ ของชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า

กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน ของชมรมผู้สูงอายุอมรพันธ์ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกด้านที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง

การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}=2.87$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.61$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกพึงพอใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกทำหายในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในชีวิต และทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง รายด้านทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X}=2.87$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.54$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น มุมมองทางด้านอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ ของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม

โปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน ของชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกข้อที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร

การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.83$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.43$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมิน การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นทำให้ท่านยอมรับ บุคคลอื่น ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกพึงพอใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกท้าทายใน กิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสนใจในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับ กิจกรรมที่ทำ และทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด

ผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 2.83$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกด้าน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.43$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมี ผลคะแนนการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกข้อ

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายข้อ ของชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรายด้าน ของชมรม ผู้สูงอายุยิ่งโอฬารทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่าง มีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทุกด้านที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลรวมการขยายผลของ 5 ชมรมผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทั้ง 5 ชมรม ที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 16 กิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 ชมรมมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนี้ มีประสิทธิผล ที่ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีผลของระดับคุณภาพ ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

จากผลสรุปการประเมินโปรแกรมโดยวิธีการสังเกต และการสอบถามผู้สูงอายุพบว่า ใน บางกิจกรรมที่มีขั้นตอนมาก มีวิธีการในการดำเนินการสลับซับซ้อน ผู้นำควรปรับให้ง่ายต่อความ เข้าใจ โดยการลดขั้นตอนลง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ข้อสรุปที่ได้จากการอภิปรายกลุ่ม (Focus Group)

จากการอภิปรายกลุ่ม ผู้นำโปรแกรมและผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ควรมีการปรับชื่อกิจกรรมเพื่อให้สื่อความหมายกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ
2. กิจกรรมทางเคลื่อนไหวทางร่างกายบางกิจกรรมมีระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมนานเกินไปอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเหนื่อย เมื่อแล้ว ผู้นำเสนอให้มีการลดระยะเวลาลงและมีการพักระหว่างเซต
3. ควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ให้หลากหลายและพร้อมสำหรับใช้งาน
4. กิจกรรมควรมีสื่อแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์อธิบายเพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ
5. ในภาพรวมทุกๆกิจกรรมผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ แต่ละกิจกรรมมีวัตถุประสงค์บ่งชี้ชัดเจน

คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

จากผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือฯ พบว่าคู่มือมีความเหมาะสมในระดับค่าเฉลี่ย 2.88 จากคะแนนเต็ม 3 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

เพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สำหรับผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้

1. ในแต่ละกิจกรรมควรมีการระบุถึงวัตถุประสงค์หลักที่จะได้รับทุกกิจกรรม เช่น พัฒนาด้านร่างกาย พัฒนาด้านอารมณ์ ฯ
2. ควรมีการปรับปรุงเรื่องของภาษาที่ใช้ บางคำยากต่อความเข้าใจ
3. ควรมีการปรับปรุงรูปภาพประกอบการออกกำลังกายให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
4. ควรมีการปรับชื่อกิจกรรมเพื่อง่ายต่อความเข้าใจ
5. ควรปรับปรุงภาพให้เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย พัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1.1 ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรม

การศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นขั้นตอนพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2555: 55) ได้เสนอ กระบวนการกิจกรรมนั้นหนทางการบำบัด AAPIE โดยในลำดับแรกจะต้องมีการ ประเมินผล (Assessment) การวิเคราะห์กิจกรรม (Activity Analysis) การวางแผนโปรแกรม (Program Planning) การนำโปรแกรมไปใช้ (Program Implementation) และการประเมินผล (Evaluation) เมื่อดำเนินการตามกระบวนการแล้วจะเกิดการพัฒนาย่างต่อเนื่องของการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ส่วนอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้ มากที่สุดคือการมีภาระในครอบครัว ร้อยละ 28.75 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บัทเลอร์ (Butler.1987) ที่พบว่าผู้สูงอายุในชนบทต้องอยู่ในสภาพที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น การดูแลลูกหลานและการประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเอง ทั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุในสังคมเมืองและสังคมชนบทส่วนใหญ่ยังมีการในการดูแลครอบครัว รวมถึงต้องทำงานเพื่อดำรงชีพ อุปสรรคต่อมาคือการประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง อาจเกี่ยวข้องกับการขาดงบประมาณในการบริหารจัดการ ในการประชาสัมพันธ์และการมีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งอุปสรรคส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกับ กอดเบย์ (Godbey. 1985: 12) และ แซร์ และ แจ็คสัน (Searle; & Jackson. 1985: 17) ที่ว่า มีภาระการทำงาน สิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการหรือสถานที่คนแน่นเกินไป ขาดเพื่อนในการเข้าร่วม และขาดโอกาสในการเข้าร่วมภาระทางครอบครัว และเหตุผลด้านสุขภาพซึ่ง เพื่อนผู้สูงอายุบางคนหยุดการเข้าร่วมกิจกรรมของทางชมรม เนื่องจากขาดเพื่อนสนิทจึงทำให้ไม่อยากเข้าร่วม

จากการวิจัยผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกกับการเป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นสมาชิกหลายชมรม เนื่องจากชมรมผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีความหลากหลายของกิจกรรม สมาชิกมาจากหลากหลายอาชีพ ศาสนา ระดับฐานะ และทัศนคติแนวคิดที่แตกต่างกัน ชมรมผู้สูงอายุเปรียบเสมือนแหล่งจัดการการศึกษาการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ สตั้มโบและพีเตอร์สัน (Stumbo; & Peterson. 2004: 48-49) อธิบายว่า การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นกลุ่มการให้บริการที่เน้นการพัฒนาการใช้เวลาว่าง เกี่ยวกับทักษะ ทัศนคติ ความรู้ การสร้างและการแสดงออกของรูปแบบการใช้เวลาที่เหมาะสม ในยุคปัจจุบันหน่วยงานภาครัฐบาล เอกชน รวมถึงองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องล้วนให้ความสำคัญกับงานด้านผู้สูงอายุโดยสอดคล้องกับ เรนวิก (Renwick. 1996: 75-86) ที่เสนอว่าในปัจจุบันภาครัฐบาลและหน่วยงานที่กำหนดนโยบายในทุกภูมิภาคให้ความสนใจกับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในยุคที่มีการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ โดยมีการคำนึงถึงเรื่องของสุขภาพและแสวงหาหนทางสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ การใช้เวลาว่างมีบทบาทสำคัญกับช่วงวัยเกษียณอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุมีความซับซ้อน มีความชัดเจนที่ว่าเวลาว่างสามารถสร้างโอกาสที่มีความหมายสำหรับชีวิตให้กับผู้สูงอายุ และการใช้เวลาว่างเป็นวิธีการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์ การสนับสนุนความสามารถของผู้สูงอายุเสมือนเป็นการเติมเต็มให้กับผู้สูงอายุในช่วงวัยเกษียณ (Mcknight. 2005: 117)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การเล่นและฟังดนตรี (34.50%) การทำบุญร่วมงานการกุศล (33.25%) และการจัดแสดงความยินดีครบรอบวันเกิด (32.25%) ตามลำดับ จากความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าร่วมส่วนใหญ่ 3 อันดับแรกจะมีการส่งเสริมสนับสนุนทางด้านจิตใจสอดคล้องกับ (Edginton; & et al. 1992: 4-5) ที่ว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยส่งเสริมทางด้านจิตใจ (Stage of Mind) โดยลักษณะการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ คาแพลน (Kaplan. 1975: 19) ได้เสนอว่า การใช้เวลาว่างจะมีความสอดคล้องกับลักษณะวัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละท้องถิ่น เนื่องจากคนมีความคุ้นเคยและสามารถประกอบกิจกรรมนั้นมานานการได้มาตั้งแต่เดิม และ เปเรซ (Perez. 1987: 3) ได้กล่าวอีกว่า การใช้เวลาว่างช่วยเพิ่มความแข็งแรงทางด้านจิตใจและเพิ่มความสดชื่น

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่มีความต้องการระดับน้อยที่สุดคือ การปั่นจักรยาน (34.50%) การวาดภาพระบายสีและโยคะ (30%) และกิจกรรมยางยืด (29.50%) เนื่องจากผู้สูงอายุเมื่อมีอายุมากขึ้นสภาพร่างกายเริ่มเสื่อมลง กิจกรรมทางกายบางกิจกรรมอาจไม่เหมาะสม ผู้สูงอายุเข้าร่วมไม่สะดวก รวมถึงไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมนั้นมาก่อน สอดคล้องกับ วิลเลียม (Williams. 1969: 143) เสนอทฤษฎีที่เรียกว่า “The Familiarity Theory” เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความคุ้นเคย กล่าวว่า ประสบการณ์การใช้เวลาว่างในอดีตจะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน ในบางกิจกรรมที่ผู้สูงอายุไม่เคยเข้าร่วม ผู้สูงอายุจะปฏิเสธและไม่สนใจในการเข้าร่วม จากการได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุถึงความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างผู้วิจัยสังเกตว่ากิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ผู้สูงอายุปฏิบัติอยู่

เป็นประจำผู้สูงอายุจะปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ที่ว่าผู้สูงอายุที่ชอบกิจกรรมร่วมกันในสังคม ก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้สูงอายุที่ชอบสันโดษ ไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อน ก็จะแยกตัวออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น (สุดใจ พลนารักษ์. 2542: 20; อ้างอิงจาก Neugarten. 1964) ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุควรกำหนดแบบแผนหรือจัดสรรโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและเท่าเทียมกับคนในวัยกลางคนโดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจและจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุใกล้เคียงกัน ทฤษฎีนี้ยังแนะนำถึงการรักษาระดับของกิจกรรมที่จะคงไว้และให้เหมาะสมกับกระบวนการสูงอายุ ดังนั้นกิจกรรมอะไรที่ผู้สูงอายุสนใจหรือปฏิบัติอยู่เป็นประจำผู้สูงอายุจะขึ้นชอบรวมถึงมีความต้องการจะเข้าร่วม (สุดใจ พลนารักษ์. 2542: 20 อ้างอิงจาก Havighurst)

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นพบว่า ร้อยละ 51.50 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง ร้อยละ 31.50 อยู่ในระดับสูง และร้อยละ 17 อยู่ในระดับต่ำ จากข้อมูลสามารถอธิบายได้ว่าผู้สูงอายุที่มีโอกาสเข้าร่วมในชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง ระดับสูง และระดับต่ำ ตามลำดับเนื่องจากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมเป็นกลุ่มคนที่มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม สภาพร่างกายแข็งแรงสามารถเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรมของทางชมรมได้ มีโอกาสได้เรียนรู้กับกิจกรรม ได้พบปะสังสรรค์เพื่อนใหม่ สถานการณ์ใหม่ๆ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรมผู้สูงอายุถือเป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่าที่สามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปถ่ายทอด แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับบุตรซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ถือเป็นการเตรียมตัว ทั้งด้านความรู้ ทักษะคิด ทักษะสำหรับการใช้เวลาว่างอย่างเต็มตัวในวัยสูงอายุ ส่วนสมาชิกที่มีอายุน้อยในครอบครัว จะได้รับประโยชน์ในการเรียนรู้ ผักผ่อนและเห็นความสำคัญของการใช้เวลาว่างเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพสามารถจัดการกับเวลาได้เป็นอย่างดี และจากการทบทวนงานวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับคุณภาพชีวิตระดับต่ำจะเป็นกลุ่มคนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่มีสังกัดชมรม ผู้สูงอายุบางท่านนอนอยู่บ้านเฉยๆ ขาดกิจกรรม ขาดเพื่อน หรืออาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลเลียมและพอลล์ (William; & Paul, 2004: 376) พบว่าผู้สูงอายุที่พักในบ้านพักผู้สูงอายุใช้เวลาว่างส่วนใหญ่นอกกิจกรรมการใช้เวลาว่างจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วม

ตอนที่ 1.2 การทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ชมรมผู้สูงอายุไชแสงกำเนิดมี กรุงเทพมหานคร มีจำนวนสมาชิกจำนวนไม่มาก มีประธานชมรมผู้สูงอายุและคณะกรรมการชมรม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมจำนวน 30 คนเป็นกลุ่มทดลอง โดยผลของการทดลองใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีดังต่อไปนี้

ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยจัดทำดำเนินการให้จากผลงานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการ

เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยดำเนินการให้ มีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมมีคุณภาพชีวิตทุกข้อเปลี่ยนแปลงดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ริสเบิร์ก (Wrisberg, 1996: 393-394) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างว่าเป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เซอร์รี่ และ คนอื่นๆ (Sherry; & et al. 2008: 91-106) ได้เสนองานวิจัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ผู้สูงอายุในสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงไปและบ่งชี้ถึงตัวกำหนดของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหมาย กิจกรรมการใช้เวลาว่างจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของประสบการณ์เชิงบวกในวัยสูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ คือเป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตอนที่ 2 การขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 5
ชมรม

ผู้วิจัยได้ทำการขยายผลการวิจัย ทั้งสิ้น 5 ชมรมผู้สูงอายุ โดยมีผู้ช่วยวิจัยในการขยายผลโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีรายชื่อชมรมผู้สูงอายุดังนี้

1. ชมรมผู้สูงอายุธนินทร 2. ชมรมผู้สูงอายุไทเทย์น 3. ชมรมผู้สูงอายุอมรินทร์ 4. ชมรมผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง 5. ชมรมผู้สูงอายุยิ่งโอฬาร โดยชมรมผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้เลือกขยายผลนี้ มีที่ตั้งอยู่ในเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วม ชมรมละ 30 คน ซึ่งผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต เมื่อมีการเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งรายชื่อและรายด้านของทุกๆชมรมผู้สูงอายุ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ผลปรากฏว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมมีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลที่ได้แสดงถึงโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพที่สามารถทำให้คุณภาพชีวิตในภาพรวมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมดีขึ้น ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีความคิดเปิดใจยอมรับบุคคลอื่น เกิดความรักและความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก สอดคล้องกับ ซินเจอร์ (Singers. 1996: 248) กล่าวถึงการใช้เวลาว่างไม่ใช่การกระทำและประสบการณ์แบบเฉพาะตัว แต่เป็นประสบการณ์ที่มีส่วนร่วมทางสังคม การพัฒนาชุมชน การมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ชิวาน และ รัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 112) ได้เสนอประโยชน์ของการใช้เวลาว่างในด้านสังคมโดยการใช้เวลาว่างช่วยบูรณาการ ทำให้ผู้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ทำให้เกิดความสัมฤทธิ์ผล เป็นการค้นหาตัวเองและผู้อื่น ทำให้ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นและเปิดโอกาสในการเรียนรู้ต่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ เป็นการพัฒนาคูณค่าและทัศนคติ ทำให้ซาบซึ้งต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่สำคัญการใช้เวลาว่างช่วยเพิ่มทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคม เป็นการสร้างพื้นฐานของกระบวนการทางสังคม

ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเกิดความรู้สึกการแห่งตนและการตระหนักรู้ในตนเอง สอดคล้องกับ เคลลี (Kelly. 1996) ที่ว่าการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างสร้างความรู้สึกพึงพอใจ เพลิดเพลิน สุข สนุกสนาน เป็นการเติมเต็มในชีวิต เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความตระหนักรู้ในตนเอง สัมผัสความมีอิสระต่อกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับรางวัล และจะส่งผลคือ ความพึงพอใจ และการมีสุขภาพการแห่งตน ซึ่งสอดคล้องกับ ฮาว์กินส์ และคณะ (Hawkins; & et al. 1996) ที่เสนอว่าการเรียนรู้การใช้เวลาว่างช่วยสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาตนเอง และส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพการแห่งตน ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการส่งเสริมสุขภาพผ่านการใช้เวลาที่อิสระ พัฒนาความรู้ ทักษะคติ ความเชื่อ และทักษะโดยผ่านการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสัมฤทธิ์ผลในกิจกรรมที่เข้าร่วมและเกิดการสร้างสรรคในกิจกรรมที่ปฏิบัติ สอดคล้องกับซีวาน และ รัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 112) เสนอว่าการใช้เวลาว่างช่วยเสริมสร้างความสร้างสรรค์และสนับสนุนสิ่งแวดล้อม เป็นโปรแกรมที่บูรณาการ ทำให้ผู้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ทำให้เกิดความรู้สึกสัมฤทธิ์ผล โปรแกรมการใช้เวลาว่างช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ แสตันเลย์ และ มิลเลอร์ (Standley; & Miller. 1973: 110) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างอย่างอิสระและมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นส่วนหนึ่งในความต้องการของร่างกาย โดยสามารถแบ่งเป็น 3 ด้านคือ การบันเทิง การพักผ่อนและการพัฒนาตนเองและการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ โดยในโปรแกรมการใช้เวลาว่างจะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกในด้านความคิด สร้างเสริมจินตนาการผ่านกิจกรรม ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะเสริมสร้างความรู้สึกท้าทายกับผู้เข้าร่วม ซึ่งผู้วิจัยนำหลักการทฤษฎี Flow ของ Csikszentmihalyi (Russell. 1996: 93-94) ซึ่งเสนอการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างระหว่างความท้าทายกับทักษะของผู้เข้าร่วม โดยผู้เข้าร่วมที่มีทักษะในระดับต่ำเมื่อพบกับความท้าทายของกิจกรรมที่สูงก็จะเกิดความรู้สึกกังวล และถ้าผู้เข้าร่วมมีทักษะสูงแต่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายที่ต่ำหรือง่ายจนเกินไป ผู้เข้าร่วมจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ดังนั้นการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรจัดหากิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมทั้งทางด้านทักษะ ระดับความสามารถและสภาพร่างกาย การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ ดาเนียล (Daniel. 1993: 126-130) ได้อธิบายถึง Ameba Model มาอธิบายซึ่งเป็นรูปแบบของกระบวนการนั้นหนทางการบำบัดในโปรแกรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพเสื่อมลงให้คงไว้ซึ่งการมีสุขภาพจิตและการมีสุขภาพทางกายที่ดี มีการแสดงถึงบทบาททางสังคมหลักๆ โดยอธิบายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงของบทบาท อาชีพ กิจกรรม สภาพร่างกาย และความหมายของชีวิต แสดงให้เห็นสถานะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัย ทั้งนี้ผู้สูงอายุสามารถฟื้นฟูบทบาททางสังคมโดยผ่านกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการ ผู้วิจัยได้มีการอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิตในทุกๆมิติให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สามารถฟื้นฟูได้ด้วยโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ผู้วิจัยได้ออกแบบวางแผนจัดขึ้น

ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด ถ้าขาดการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง การเข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาว่างที่เป็นกิจกรรมทางกายช่วยส่งเสริมให้เกิด

การปรับปรุงสุขภาพ สอดคล้องกับ เซอร์รี่ และ เมอร์เรย์ (Sherry; & Murray. 2008: 92-93) ได้เสนอ กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายและรูปแบบการใช้ชีวิตที่ กระตือรือร้น ส่งผลดีต่อสภาวะทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อาทิเช่น การฝึกโดยใช้แรงต้าน กิจกรรมที่ เสริมสร้างความอดทนของระบบหัวใจ ที่กล่าวมาช่วยลดความเสี่ยงต่อความตาย ผดุงไว้ซึ่ง ความสามารถในการเคลื่อนไหว ที่สำคัญช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง โรคหัวใจล้มเหลว โรคความ ดันโลหิต และหลอดเลือดหัวใจ โดยผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะไม่เสี่ยงต่อโรค เบาหวาน โรคกระดูก โรคข้อต่ออักเสบ และโรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายมีความสำคัญ ในการบำบัดรักษา และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ในส่วนโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยเสนอให้ คือ การเหยียดยืดร่างกาย การแกว่งแขน ซึ่งถึงเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย เนื่องจากลดความเสี่ยงต่อแรงกระแทกจากการวิ่ง เสริมสร้างระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจมีความ แข็งแรงอดทนขึ้นเนื่องจากได้ฝึกอย่างต่อเนื่อง และการเหยียดยืดร่างกายที่ถูกวิธีเป็นสิ่งที่เหมาะสม และสามารถปฏิบัติได้ทุกวันสำหรับผู้สูงอายุ

ด้านวัตถุ ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาความรู้ เกี่ยวกับสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิต รับรู้ถึงความรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต ซึ่งผลจากการขยายผล เป็นที่น่าพอใจ โดยผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างมีผลต่อคุณภาพชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแบบจำลอง ทฤษฎีการพื้นฐานกับคุณภาพชีวิตของ ยาเวย์ และคณะ (Yawei; & et al. 2011) และ เซอร์จี และคณะ (Sirgy; & et al. 2006) เสนอเกี่ยวกับ ทฤษฎีทางสังคมและ นโยบายจะสนับสนุนให้ประชาชนได้รับชีวิตที่มีคุณภาพ เมืองที่มีคุณภาพ นโยบายสุขภาพ นโยบาย การประกันสุขภาพและการเกษียณอายุ นโยบายเงินบำนาญบำนาญ ซึ่งมีความสำคัญกับคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นความเท่าเทียมกันทางสังคม โดยความรู้เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตที่ ผู้สูงอายุควรรับรู้และเข้าใจถึงสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานเหล่านี้ผ่านโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ได้วางแผน เตรียมการเป็นอย่างดี

การพัฒนาคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ในการพัฒนาคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผู้วิจัย ได้ ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ทฤษฎี หลักการ ต่างๆเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างได้แก่ หลักการ Six Elements of Situated Activity System ของโรสแมน และ สแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter. 2011: 33-44) 1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People) 2. ที่ตั้งทางกายภาพ (Physical Setting) 3. วัตถุการใช้เวลาว่าง ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (Leisure Objects) 4. กฎ/กติกา (Rule) 5. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม (Relationships) 6. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วมใน กิจกรรมที่จัด (Animation) ซึ่งหลักการ Six Elements of Situated Activity System นี้ผู้วิจัยใช้เป็น กรอบในการเขียนโปรแกรม รวมถึงผู้วิจัยได้ใช้ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ชีวานและ รัสกิน (Sivan; & Ruskin. 2000: 6) นี้ในการออกแบบโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้านได้แก่ 1. ด้านสังคม 2. ด้านอารมณ์ 3. ด้านร่างกาย และ 4.

ด้านวัตถุ เมื่อผู้วิจัยออกแบบเสร็จแล้วได้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ตรวจสอบหาคุณภาพของโปรแกรมโดยทำการประเมินเนื้อหาเชิงประจักษ์ (Face Validity) ก่อนที่จะนำไปหาความเชื่อมั่นกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มที่จะใช้เก็บข้อมูลจริง ขั้นต่อไปนำโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไปใช้ โดยผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์และประเมินโปรแกรมด้วยตนเอง และประเมินจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมถึงความเหมาะสม ก่อนที่จะนำโปรแกรมไปขยายผล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลของการเข้าร่วมโดยประเมินจาก ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยนำผลจากการวิเคราะห์มาปรับปรุงโปรแกรมก่อนที่จะนำไปใช้ในการขยายผล และเมื่อมีการขยายผลโดยผู้ช่วยวิจัยขยายผลในชมรมผู้สูงอายุ 5 ชมรม นำผลที่ได้จากการขยายผลมาวิเคราะห์ และทำการอภิปรายร่วม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์และปรับปรุงโปรแกรม ก่อนที่จะนำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบประเมินความเหมาะสมของคู่มือ ก่อนที่จะจัดทำคู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ ในการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ดำเนินการอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ที่สำคัญโปรแกรมต้องมีการประเมินผล ประเมินโครงการจาก KPIs โดยดูจาก 1. ประสิทธิภาพ (Efficiency) 2. ประสิทธิผล (Effectiveness) (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2555: 36)

การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการที่ต้องมีการเตรียมการวางแผนเป็นอย่างดี ลักษณะงานมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน แต่มีความยืดหยุ่น มีวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง มีความละเอียดรอบคอบใส่ใจในรายละเอียดที่มีการดำเนินงาน ที่สำคัญและขาดไม่ได้ก็คือการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ และโครงการมีประสิทธิภาพ สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2555: 29) ได้เสนอถึงองค์ประกอบหลักในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ คือ มีหน่วยงานสนับสนุน รู้ถึงความสามารถของผู้เข้าร่วม มีกิจกรรมและการให้บริการ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกและผู้นำ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีการพัฒนาผู้สูงอายุในองค์กรรวม ผ่านกิจกรรมที่มีความหมาย ตื่นเต้น ทำท่าย มีความสร้างสรรค์ สนุกสนานเพลิดเพลินและสร้างความประทับใจ ในอีกไม่ช้าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว ดังนั้นโปรแกรมการใช้เวลาว่างจึงเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญในการบูรณาการความรู้ วิธีการ กิจกรรม และการจัดสิ่งแวดล้อมชุมชนเพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสืบไป

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. จากผลงานวิจัยพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยดำเนินการให้ มีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทุกองค์ประกอบเปลี่ยนแปลงดีขึ้น

2. ผู้นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างไปใช้ควรมีความยืดหยุ่นในการนำกิจกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี ที่สำคัญเลือกใช้ภาษาที่สุภาพอ่อนโยน มีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ และมีความรู้ถึงจิตวิทยาในการดำเนินกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

3. ชมรมผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ในการศึกษาใช้เวลาว่าง เป็นแหล่งเสริมสร้างมวลประสบการณ์ที่ทรงคุณค่า ดังนั้นควรได้รับการดูแลจากภาครัฐบาล ภาคเอกชน ควรยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือทั้งในด้านนโยบายการสนับสนุน การจัดสรรงบประมาณ และบุคลากรในการให้ความรู้

4. การใช้เวลาว่างเป็นศาสตร์ความรู้ที่มีประโยชน์ เป็นกิจกรรมพัฒนาความคิด สติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ สังคมและมวลประสบการณ์ที่ทรงคุณค่า ดังนั้นควรมีการปลูกฝังให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย เพื่อสร้างความรู้และทักษะพื้นฐานในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สืบไป

5. ในการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุควรมีผู้นำ ประธานชมรม รวมถึงทีมงานในการบริหารชมรมที่มีความสามารถในการจัดการ สามารถเชิญชวนสมาชิกชมรมที่มีความสามารถมาร่วมงานตามความสามารถที่ถนัด การประสานงานกิจกรรมกับสมาชิกของชมรม มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายตอบสนองความต้องการของสมาชิก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับวัยก่อนเกษียณอายุ 50-60 ปี เพื่อเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการเสริมสร้างองค์ความรู้ ทักษะ ทักษะ และประสบการณ์ที่ทรงคุณค่า ในการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด

2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชนบทเพื่อขยายความรู้และเปิดโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชนบท

3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งหน่วยงานทางภาครัฐบาล องค์กรเอกชน และชมรมผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาโปรแกรมใหม่ๆ ที่มีความเหมาะสมสำหรับการจัดโปรแกรมในแต่ละที่

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถาม
ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**

1. ผศ.ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขศึกษา-การส่งเสริมสุขภาพ
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. อาจารย์ ดร.นพดล จิรบุญดิลก ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ-พลศึกษา
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา
3. อาจารย์ ดร.อวยพร ตั้งธงชัย ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา-การส่งเสริมสุขภาพ
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. อาจารย์เกื้อ แก้วเกตุ ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ-ค่ายพักแรม
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาเยาวชน YPDC
5. อาจารย์หลักเพชร ตีร์ศรี ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ศูนย์เยาวชน วัดจตุรพักตรพิมาน

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคู่มือ โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

- | | |
|--|---|
| 1. อาจารย์ ดร.นพดล จิรมุญจติติก | ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ-พลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา |
| 2. อาจารย์เกื้อ แก้วเกตุ | ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ-ค่ายพักแรม
ศูนย์พัฒนาเยาวชน YPDC |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ถนอมสุข | ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา-ผู้สูงอายุ
คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนศิริ | ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา-การส่งเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. อาจารย์ ดร.อวยพร ตั้งธงชัย | ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา-การส่งเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. อาจารย์ ดร.บุญเลิศ อุทยานิก | ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา-การส่งเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 7. อาจารย์ ดร.นาทรพี ผลใหญ่ | ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา-การส่งเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 8. อาจารย์กัลปพฤกษ์ พลศรี | ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 9. อาจารย์หลักเพชร ตีร์ศรี | ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ
ศูนย์เยาวชน วัดจตุรพักตรพิมาน |

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



แบบสอบถาม

ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพก่อนเกษียณอายุ (60 ปี) และแหล่งรายได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ได้แก่ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ



□□□

ชมรมผู้สูงอายุ.....

สถานที่.....

**ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
การใช้เวลาว่างในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร**

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเขียนข้อมูลให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ ปี

3. การศึกษาสูงสุด

☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ อนุปริญญา/เทียบเท่า ☐ ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก ☐ อื่นๆ(โปรดระบุ)

4. สถานภาพสมรส

☐ โสด ☐ สมรส ☐ หม้าย ☐ หย่า แยกทาง

5. สภาพการอยู่อาศัย

☐ อยู่คนเดียว ☐ อยู่กับครอบครัว ☐ อยู่กับบุคคลอื่น
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

6. อาชีพครั้งสุดท้ายก่อนอายุ 60 ปี (ตอบเพียงข้อเดียว)

☐ พนักงานบริษัท ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ ข้าราชการ / พนักงานรัฐ
☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ เกษตรกรรม ☐ รับจ้าง / คนงาน
☐ ค้าขาย ☐ แม่บ้าน / พ่อบ้าน ☐ อื่นๆ(โปรดระบุ)

7. รายได้มาจากแหล่งใดมากที่สุด

☐ เงินบำนาญ/บำนาญ ☐ การรับจ้าง ☐ การค้าขาย/เจ้าของกิจการ
☐ จากบุตร-ธิดา ☐ จากเครือญาติ ☐ ไม่มีรายได้
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

8. รายได้ของผู้สูงอายุต่อเดือน

☐ น้อยกว่า 5,000 บาท	☐ 5,001-10,000 บาท	☐ 10,001-15,000 บาท
☐ 15,001-20,000 บาท	☐ 20,001-25,000 บาท	☐ 25,001-30,000 บาท
☐ 30,001-35,000 บาท	☐ 35,001-40,000 บาท	☐ 40,001-45,000 บาท
☐ 45,001-50,000 บาท	☐ 50,001-55,000 บาท	☐ 55,001-60,000 บาท
☐ 60,001-65,000 บาท	☐ 65,001-70,000 บาท	☐ 70,000 บาทขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุในชมรม

ผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

1. ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง ท่านมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากน้อยเพียงใด กรุณาทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	กิจกรรมของชมรม				
2	กิจกรรมงานเลี้ยงสังสรรค์				
3	การแสดงละครและบทบาทสมมติ				
4	เกม				
5	การจัดแสดงความยินดีครบรอบวันเกิด				
6	การสะสมสิ่งของ				
7	การวาดภาพระบายสี				
8	การประดิษฐ์สิ่งของ				
9	การปลูกต้นไม้				
10	การอ่านหนังสือ/วารสาร				
11	การเล่นและฟังดนตรี				
12	การร้องเพลง/คาราโอเกะ				
13	การนั่งสมาธิ				
14	การฟุ้งเทศน์				
15	การสร้างสรรค์งานศิลปะ				
16	การทำบุญ ร่วมงานการกุศล				
17	การเดิน				
18	การวิ่งเหยาะ				
19	การปั่นจักรยาน				
20	การเดินรำ				
21	การนวด				
22	การเหยียดยืดร่างกาย				
23	การยืนแกว่งแขน				
24	กิจกรรมอย่างอื่น				

ข้อ	กิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
25	โยคะ				
26	กิจกรรมพิเศษตามวันสำคัญต่างๆ				
27	การประชุมวิชาการ/อบรมเพื่อพัฒนาความรู้				
28	การพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติในชีวิต				
29	การสนทนาเรื่องสุขภาพ				
30	ในชีวิตประจำวัน				
31	กิจกรรมส่งเสริมรายได้				

2. วันและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (กรุณากรอกตัวเลข 1,2,3 ตามลำดับความต้องการ ลงในช่อง ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริง โดย 1=มากที่สุด)

- | | |
|--|--|
| ☐ วันธรรมดา 9.00 - 10.00 น. | ☐ วันธรรมดา 10.00 - 11.00 น. |
| ☐ วันธรรมดา 11.00 - 12.00 น. | ☐ วันธรรมดา 13.00 - 14.00 น. |
| ☐ วันธรรมดา 14.00 - 15.00 น. | ☐ วันธรรมดา 15.00 - 16.00 น. |
| ☐ วันเสาร์-อาทิตย์ 9.00 - 10.00 น. | ☐ วันเสาร์-อาทิตย์ 10.00 - 11.00 น. |
| ☐ วันเสาร์-อาทิตย์ 11.00 - 12.00 น. | ☐ วันเสาร์-อาทิตย์ 13.00 - 14.00 น. |
| ☐ วันเสาร์-อาทิตย์ 14.00 - 15.00 น. | ☐ วันเสาร์-อาทิตย์ 15.00 - 16.00 น. |

3. อุปสรรคที่ทำให้ท่านไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างและกิจกรรม
นันทนาการได้คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ มีข้อผูกมัดเรื่องงาน | ☐ การประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง |
| ☐ สถานที่ไกลไป | ☐ ไม่มีรถประจำทางผ่าน |
| ☐ สถานที่มีคนมากเกินไป | ☐ ขาดเพื่อนเข้าร่วมกิจกรรม |
| ☐ การมีภาระในครอบครัว | ☐ กิจกรรมไม่น่าสนใจ |
| ☐ ขาดทุนทรัพย์ | ☐ มีปัญหาด้านสุขภาพ |
| ☐ ขาดทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม | ☐ ขาดยานพาหนะ |
| ☐ อื่นๆ..... | |

4. ท่านมีความประสงค์อยากให้ทางชมรมผู้สูงอายุที่ท่านสังกัดอยู่ มีกิจกรรมการใช้เวลาว่างอะไรเพิ่มเติม

.....

5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างของชมรม ที่ท่านไม่มีความประสงค์จะเข้าร่วม(ถ้ามี)

.....

ตอนที่ 3 แบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้าน
อารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านภายในช่วง 2 สัปดาห์
ที่ผ่านมา

ข้อ	องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสังคม					
1	ท่านได้รับการยอมรับจากเพื่อนบ้าน				
2	ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมของทางชมรมและได้รับการยอมรับจากสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ				
3	ท่านมีบทบาทในการช่วยเหลือชุมชนที่อาศัยอยู่				
4	ท่านพึงพอใจสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของท่าน				
5	ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อสังคม				
6	ท่านได้รับความรักและความนับถือจากสมาชิกในครอบครัว				
ด้านอารมณ์					
7	ท่านมีเป้าหมายและหลักการในการดำเนินชีวิต				
8	ท่านสร้างสรรค์สิ่งแปลกใหม่ในการดำเนินชีวิต				
9	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้				
10	ท่านสามารถทำงานและเลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตตามความสนใจ				
11	ท่านเข้าใจและยอมรับตนเอง				
12	ท่านมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับที่ดี				
13	ท่านได้รับความเห็นใจและได้รับความปรึกษาในขณะที่มีปัญหาจากสมาชิกในครอบครัว				
14	ท่านรู้สึกสบายใจที่สามารถทำงานต่างๆ ได้ด้วยตนเอง				
ด้านร่างกาย					
15	ท่านมีร่างกายแข็งแรง				
16	ท่านสบายใจและนอนพักผ่อนเพียงพอ				

ข้อ	องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
17	ท่านได้รับการดูแลจากสมาชิกในครอบครัวในยามเจ็บป่วย				
18	ท่านดูแลร่างกายของท่านอย่างสม่ำเสมอ				
19	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ				
20	ท่านบริโภคอาหารและเครื่องดื่มมีประโยชน์ต่อสุขภาพ				
ด้านวัตถุ					
21	ท่านดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย(ไม่เสี่ยงต่ออันตราย / การบาดเจ็บ)				
22	ท่านมีเครื่องนุ่งห่มเพียงพอต่อความต้องการ				
23	ท่านได้รับข่าวสารตามที่ท่านต้องการในแต่ละวัน				
24	ท่านพึงพอใจสภาพบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน				
25	สภาพแวดล้อมรอบๆ บ้านของท่าน น่าอยู่ร่มรื่น ไม่มีปัญหาสิ่งแวดล้อม				
26	ท่านสามารถจัดสรรค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวได้ดี				
27	ท่านปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ แต่งตัวได้ด้วยตนเอง				
28	ท่านสามารถเดินทางไปไหนมาไหนด้วยตนเอง				

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



ลำดับที่.....

ผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุประเมินที่กำหนดให้และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสังคม				
1. ทำให้ท่านยอมรับบุคคลอื่น				
2. ทำให้ท่านเกิดความรักความเข้าใจระหว่างเพื่อนสมาชิก				
3. ทำให้ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมที่มีส่วนร่วม				
ด้านอารมณ์				
4. ทำให้ท่านเกิดความตระหนักรู้ในความเป็นจริงของตนเอง				
5. ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกสัมฤทธิ์ผลในกิจกรรมที่เข้าร่วม				
6. ทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์				
7. ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกท้าทายในกิจกรรมที่ทำ				
8. ทำให้ท่านเกิดความสนใจในกิจกรรมที่ทำ				
9. ทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จกับกิจกรรมที่ทำ				
10. ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง				
ด้านร่างกาย				
11. ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากโรค				
12. ทำให้ท่านเกิดการปรับปรุงสุขภาพ				
ด้านวัตถุ				
13. ทำให้ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิต				
14. ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอิสระจากความบดเจ็บ				
15. ทำให้ท่านรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิต				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย



หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

วันที่

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี
บ้านเลขที่..... ถนน..... หมู่ที่.....แขวง/ตำบล.....
เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1. ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัยของเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อ 2. ข้าพเจ้า ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และตกลงรับผิดชอบตามคำรับรองในข้อ 5 ทุกประการ

ข้อ 4. ข้าพเจ้า ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ข้าพเจ้า ได้รับทราบจากผู้วิจัยแล้วว่า หากมีอันตรายใดๆ อันเกิดขึ้นจากการวิจัย ดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาลจากคณะผู้วิจัย โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายและจะได้รับค่าชดเชยรายได้ที่สูญเสียไปในระหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าว ตลอดจนมีสิทธิได้รับค่าทดแทนความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยตามสมควร

ข้อ 6. ข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิจะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการดูแลรักษาโรคที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ข้อ 7. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับ ว่าที่ร้อยตรีศักรดิภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์ (หัวหน้าโครงการวิจัย) สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เบอร์ติดต่อ 080-451-1166

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตาม
เจตนาของข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับผู้ดำเนินโครงการวิจัยและต่อ
หน้าพยาน

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ยินยอม / ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม

หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ พยาน

(.....)

ลงชื่อ พยาน

(.....)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ

.....

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อ พยาน

(.....)

ภาคผนวก จ

คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



คู่มือโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ



ว่าที่ร้อยตรีศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิพงศ์
นิสิตปริญญาเอก
สาขาการศึกษา นันทนาการ และการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำนำ

คู่มือการใช้ “โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ” นี้ ประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ 16 กิจกรรมระยะเวลาในการจัดโปรแกรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

โปรแกรมการใช้เวลาว่างออกแบบโดยใช้ Six Elements of Situated Activity System ของ โรสแมน และ สแลทเทอร์ (Rossman; & Schlatter) ที่ผู้นำโปรแกรมจะต้องคำนึงถึง:-1)ให้ผู้เข้าร่วม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2)การจัดสถานที่ 3)จัดเตรียมอุปกรณ์ 4)กฎกติกาในการประกอบกิจกรรม 5)ผู้นำมีความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม และ 6)กิจกรรมต้องให้ผู้เข้าร่วมมีการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังต้องกำหนดการวัดการปฏิบัติ (Performance Measure) ของการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อเป็นดัชนีนำมาประเมินถึงประสิทธิผลและประสิทธิภาพของโปรแกรม

สุดท้ายนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการใช้โปรแกรมฯ นี้คงเป็นประโยชน์ต่อผู้นำโปรแกรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการที่จะนำไปใช้ อีกทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัย

ว่าที่ร้อยตรีศักดิ์ภัทร์ เณลิมพุมพิงศ์
นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยนครินทร์วิโรฒ

ผู้จัดทำ

พ.ศ. 2556

สารบัญ

วิธีการใช้คู่มือ	217
กิจกรรมที่ 1 การใช้เวลาว่างและการปลูกต้นไม้	219
กิจกรรมที่ 2 เรียงอายุและเป่ายิ้งจุบรถไฟ	223
กิจกรรมที่ 3 บิงโกฮีโร่	227
กิจกรรมที่ 4 เขยียดยี่ดร่างกายและแกว่งแขน	231
กิจกรรมที่ 5 สูงเสียดฟ้า	238
กิจกรรมที่ 6 พระราชาที่รัก	241
กิจกรรมที่ 7 สมุดทำด้วยมือเพื่อลูกหลาน	243
กิจกรรมที่ 8 ลำผู้นำ	246
กิจกรรมที่ 9 ท้นข่าวท้นเหตุการณ์	249
กิจกรรมที่ 10 บริหารจิต	251
กิจกรรมที่ 11 ใส่ใจสุขภาพ	253
กิจกรรมที่ 12 สัมพันธ์ภาพยั่งยืน	255
กิจกรรมที่ 13 The voice	258
กิจกรรมที่ 14 ชมรมในจินตนาการ	260
กิจกรรมที่ 15 นำเสนอต้นไม้	263
กิจกรรมที่ 16 ร้อยดวงใจ	265

วิธีการใช้คู่มือ

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ดำเนินนันทนาการหรือบุคลากรในหน่วยงาน/องค์กรนันทนาการทั้งภาครัฐและเอกชนนำไปประกอบการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไปใช้ได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์โปรแกรมการใช้เวลาว่าง

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงขอบข่ายและแนวคิดของการใช้เวลาว่าง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักการใช้เวลาว่างอย่างมีความหมายและเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง
3. เพื่อเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในมุมมองทางสังคม อารมณ์ ร่างกาย และวัตถุ

แนวทางการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้ดำเนินนันทนาการหรือบุคคลที่สนใจสามารถใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการดังนี้

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของขั้นตอนต่างๆในการปฏิบัติตามโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ทดลองปฏิบัติโปรแกรมด้วยตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจก่อนจะนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง
3. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ให้มีจำนวนเพียงพอ และเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
3. จัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม กับประเภทของกิจกรรม เช่น ห้องประชุม ลานกิจกรรม ลานกีฬา ฯ

หลักการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

1. ผู้สูงอายุเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
2. การใช้เวลาว่างมีบทบาทในการสร้างความเพลิดเพลิน ประสบการณ์ที่สนุกสนานและความพึงพอใจให้แก่ผู้สูงอายุ
3. การใช้เวลาว่างสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย สังคม และจิตวิญญาณตลอดจนมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

ข้อควรปฏิบัติ

1. ในกิจกรรมที่มีการแบ่งกลุ่ม ผู้นำควรจัดกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มให้มีทักษะในแต่ละกิจกรรมใกล้เคียงกัน
2. กฎกติกา เกณฑ์ ระยะเวลา อาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและทักษะของผู้สูงอายุ

3. ระหว่างดำเนินกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมควรหมั่นสังเกตพฤติกรรม จดจำเรียนรู้พฤติกรรมของผู้เข้าร่วม ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ผู้นำควรมีสติและใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

4. ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีเจตคติที่หลากหลาย ผู้นำกิจกรรมควรใช้ภาษาและคำพูดที่มีลักษณะเชิญชวน ขอความร่วมมือ และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ไม่ใช้คำพูดเชิงบังคับ หรือไม่สุภาพ

5. ผู้นำควรมีบทบาทในการช่วยเหลือ สนับสนุน แต่จะไม่ลงมือทำกิจกรรมนั้นแทน เนื่องจากผู้สูงอายุจะขาดประสบการณ์ในการเรียนรู้ ระหว่างการดำเนินกิจกรรม

ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม

8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที

ตารางภาคผนวก 1 โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สัปดาห์	ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา
1	1	การใช้เวลาว่างและการปลูกต้นไม้	60 นาที
	2	เรียงอายุและเป่าเทียนจุบรไฟ	60 นาที
2	3	ปิงโกอีโร่	60 นาที
	4	เหยียดยืดร่างกายและแกว่งแขน	60 นาที
3	5	สูงเสียดฟ้า	60 นาที
	6	พระราชาทิรัก	60 นาที
4	7	สมุดทำด้วยมือเพื่อลูกหลาน	60 นาที
	8	ล่าผู้นำ	60 นาที
5	9	ทันข่าวทันเหตุการณ์	60 นาที
	10	บริหารจัดการ	60 นาที
6	11	ใส่ใจสุขภาพ	60 นาที
	12	สัมพันธ์ภาพยั่งยืน	60 นาที
7	13	The voice	60 นาที
	14	ชมรมในจินตนาการ	60 นาที
8	15	นำเสนอต้นไม้	60 นาที
	16	ร้อยดวงใจ	60 นาที

การใช้เวลาว่างและการปลูกต้นไม้

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมให้การศึกษา (Education Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านอารมณ์ - ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสัมฤทธิ์ผล ทำท่าย เข้าใจ ใส่ใจกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ และการเห็นคุณค่าของชีวิต
2. ด้านวัตถุ - ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง สำหรับการจัดการกับสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐาน การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความปลอดภัย และอิสระจากความบาดเจ็บ

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม มีโต๊ะและเก้าอี้ที่สะดวกต่อการปลูกต้นไม้

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ดินสอ/ปากกา และสมุดจดบันทึกการเจริญเติบโตของต้นไม้
2. ดิน กระถางพลาสติก เมล็ดดอกดาวเรือง ช้อนปลูก ถังพลาสติก และน้ำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 เชิญผู้สูงอายุมาแนะนำตัว ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น อาชีพ กิจกรรมการใช้เวลาว่าง
 - 1.2 ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือกัน ในการหยิบส่งอุปกรณ์ ในการปลูกต้นดาวเรือง
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้สูงอายุจดบันทึกการเจริญเติบโตของต้นดาวเรืองทุกๆ 7 วัน
 - 2.2 ผู้สูงอายุนำกระถางต้นดาวเรืองที่ได้ปลูกในวันนี้ กลับบ้านไปเลี้ยงดูที่บ้าน และนำกลับมานำเสนอ กับผู้นำกิจกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 15
3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationship)
 - 3.1 ผู้นำอธิบายวิธีการปลูกพร้อมกับสาธิตวิธีการปลูก
 - 3.1.1 นำดินใส่กระถางเกือบเต็มขอบกระถาง
 - 3.1.2 โรยเมล็ดดาวเรืองลงไปให้ส่วนหางชี้ขึ้น
 - 3.1.3 นำดินกลบเมล็ดบางๆ
 - 3.1.4 รดน้ำพอให้ดินชื้นพอเหมาะ ระวังอย่าให้เมล็ดกระเด็นหาย
 - 3.2 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมซักถาม

3.3 ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้ขั้นพื้นฐาน เกี่ยวกับการจัดสรรเวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต โดยมุ่งเน้นประเด็นที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยแบ่งเป็น 4 ด้านดังต่อไปนี้ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ โดยในครั้งนี้ ผู้นำจะเน้นการให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวข้องกับด้านวัตถุโดยผู้สูงอายุสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการจัดสรรการใช้เวลาว่าง มาปรับปรุงสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานในชีวิต อาทิ ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม การนอน คู่ครอง สามารถนำความรู้มาเสริมสร้างความปลอดภัยในชีวิต และมีความอิสระจากความบาดเจ็บ

3.4 เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

- 4.1 มีการแนะนำตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- 4.2 ผู้สูงอายุปลูกต้นดาวเรือง ตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมได้แนะนำ
- 4.3 ผู้สูงอายุนั่งรวมกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้สูงอายุสามารถ ปลูกต้นดาวเรืองตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมแนะนำ โดยวัดจากการสังเกตขั้นตอนในการปลูกต้นดาวเรือง โดยขั้นตอนที่ 1 คือ นำดินใส่กระถาง ขั้นตอนที่ 2 คือ โรยเมล็ดดาวเรือง ขั้นตอนที่ 3 นำดินกลบ ขั้นตอนที่ 4 การรดน้ำ
2. ผู้นำทำการตรวจสอบความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง โดยการถามและให้ผู้สูงอายุตอบ หากผู้สูงอายุท่านใดสามารถตอบคำถามได้ อยู่ภายใต้หลักความรู้ทางวิชาการที่ถูกต้อง ถือว่าผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำควรมีการตรวจสอบความสมบูรณ์ของเมล็ดพันธุ์ว่าสามารถเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดีหรือไม่
2. ในช่วงระยะเวลาของการปลูกต้นดาวเรืองผู้นำกิจกรรม ควรมีการสอบถามและติดตามการเจริญเติบโตของต้นดาวเรือง



ภาพผนวก 1 บรรยากาศการเตรียมดินปลูกต้นดาวเรือง

ใบงานครั้งที่ 1

บันทึกการเจริญเติบโตของต้นดาวเรือง

ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปี

ข้อควรปฏิบัติ ผู้สูงอายุนบันทึกการเจริญเติบโตของต้นดาวเรืองในทุกๆ 7 วัน โดยระบุวัน เดือน ปี ในการจดบันทึก รวมถึงวาดภาพลักษณะการเจริญเติบโต และบรรยายความรู้สึก ขณะเห็นต้นดาวเรืองมีการเจริญเติบโต

วัน/เดือน/ปี	วาดภาพลักษณะการเจริญเติบโต	ความรู้สึก

เรียงอายุและเป่าขลุ่ยจุบรถไฟ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านสังคม - มีการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีงาม และการยอมรับในลำดับความอาวุโสของกันและกัน
2. ด้านอารมณ์ - ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสนใจ เข้าใจ และท้าทายกับความสำเร็จในกิจกรรมการเรียงอายุตามวันเดือนปีเกิด

สถานที่ (Physical Setting) :

ลานกิจกรรม ที่มีพื้นที่ว่างเพียงพอสำหรับการเคลื่อนที่ มีการจัดเรียงเก้าอี้ เป็นรูปลักษณะตัว “U”

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ของที่ระลึก
2. นกหวีด

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุมีการแนะนำตัวเพื่อสร้างโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ ส่งผลให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน
 - 1.2 ผู้สูงอายุได้ทำการพูดคุยสอบถาม วัน/เดือน/ปีเกิด ของผู้สูงอายุท่านอื่น เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติการกิจกรรมที่ผู้นำกิจกรรมอธิบายได้อย่างถูกต้อง
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 เกมเรียงอายุ
 - 2.1.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกม โดยให้ผู้สูงอายุทุกท่านยืนเรียงตามลำดับ จากอายุน้อยที่สุดไปยังอายุมากที่สุด เมื่อผู้สูงอายุทุกท่านยืนเรียงตามลำดับอายุเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นั่งลง
 - 2.1.2 ผู้นำดำเนินการตรวจสอบความถูกต้อง โดยการให้ผู้สูงอายุแนะนำตัว ชื่อ เล่น อายุ วัน เดือน ปีเกิด

2.2 เป่ายิงฉุบรถไฟ

2.2.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกม โดยให้ผู้สูงอายุยืนหันหน้าเข้าหากัน

2.2.2 ผู้นำให้สัญญาณ ผู้สูงอายุทำการเป่ายิงฉุบ

2.2.3 ผู้เป่ายิงฉุบแพ้ไปยืนต่อแถวคู่ของตนที่เป่ายิงฉุบชนะ

2.2.4 ผู้เป่ายิงฉุบชนะทำการยืนจับคู่กับผู้เป่ายิงฉุบชนะ

2.2.5 ผู้ที่เป่ายิงฉุบแพ้ไปยืนต่อท้ายแถว

2.2.6 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนเหลือผู้ชนะเพียง 1 ท่าน

เป่ายิงฉุบ เป็นการเล่นอย่างหนึ่งที่นิยมกันมาก ในหลายชาติหลายภาษาทั่วโลก อาศัยเพียงเสียงมือระหว่างผู้เล่นสองฝ่ายเพื่อเอาชนะกัน การเสียงมือทำได้ 3 แบบ คือ ค้อน (กำมือ) กระดาก (แบมือ) และกรรไกร (กำมือชูนิ้วชี้กับนิ้วกลาง)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationship)

3.1 ผู้นำขอความร่วมมือและมอบหมายภารกิจกับผู้สูงอายุโดยให้ผู้สูงอายุยืนเรียงตามอายุ ตามวัน เดือน ปีเกิด

3.2 ผู้นำเชิญผู้สูงอายุแนะนำตัวกับเพื่อนสมาชิกภายในชมรม และผู้นำกิจกรรม

3.3 ให้ผู้สูงอายุจับคู่หันหน้าเข้าหากัน โดยจะเริ่มกิจกรรมเป่ายิงฉุบรถไฟ

3.4 ผู้นำให้สัญญาณ ผู้สูงอายุทำการเป่ายิงฉุบ โดยมีสัญลักษณ์ คือ ค้อน กรรไกร และ กระดาก

3.4.1 ค้อน ชนะ กรรไกร

3.4.2 กรรไกร ชนะ กระดาก

3.4.5 กระดาก ชนะ ค้อน

ผู้สูงอายุทำการเป่ายิงฉุบ ผู้แพ้การเป่ายิงฉุบจะต้องไปต่อแถวในฝ่ายผู้ที่เป่ายิงฉุบชนะ รอบต่อไป ผู้ที่ชนะหันหน้าเข้าหาผู้ที่ชนะ เพื่อทำการเป่ายิงฉุบในรอบต่อไป

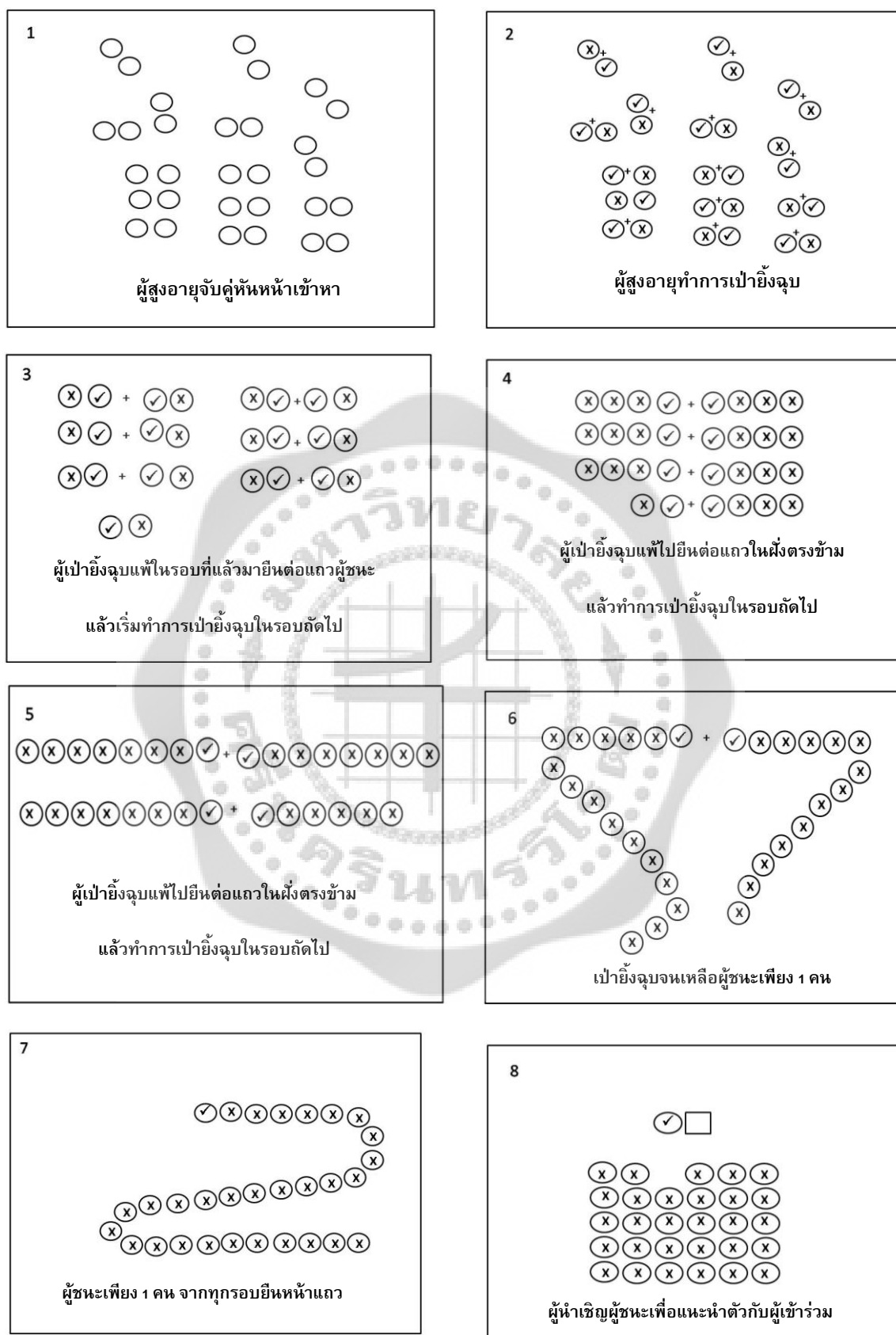


ภาพผนวก 2 สัญลักษณ์มือการเล่นเป่ายิงฉุบ

3.5 ก่อนทำการเป่ายิงฉุบ ผู้ที่เป่ายิงฉุบแพ้จะไปยืนเรียงต่อแถวผู้ที่เป่ายิงฉุบชนะ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนเหลือผู้ชนะเพียง 1 ท่าน

3.6 ผู้นำมีการพูดคุยถึงวิธีการ เทคนิค ของการชนะในเกม “เป่ายิงฉุบรถไฟ”

3.7 ผู้นำมอบของที่ระลึกพร้อมสรุปกิจกรรม



ภาพผนวก 3 แสดงลักษณะการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุในเกมเป่ายิ้งฉุบรถไฟ

- ☐ หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
☒ หมายถึง ผู้เข้าร่วมที่เป่ายี่งอชนะ
☐ (X) หมายถึง ผู้เข้าร่วมเป่ายี่งอแพ้
☐ หมายถึง ผู้นำกิจกรรม
 + หมายถึง ทำการเป่ายี่งอ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

- 4.1 ผู้สูงอายุได้ซักถามพูดคุย และมีการจัดเรียงแถวตามวันเดือนปีเกิด
- 4.2 ผู้สูงอายุเคลื่อนที่ โดยการสลับที่ในการยืนเรียงตามวันเดือนปีเกิด
- 4.3 ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกมเป่ายี่งอรถไฟ โดยให้ผู้สูงอายุจับคู่หันหน้าเข้าหากันและทำการเป่ายี่งอ
- 4.4 ผู้นำเริ่มเกมเป่ายี่งอใหม่อีก 1 รอบ โดยให้ผู้สูงอายุจับคู่เข้าหากัน ทำการเป่ายี่งอ โดยผู้แพ้จะต้องไปต่อแถวผู้ชนะ ซึ่งจะเป่ายี่งอระหว่างผู้ที่ชนะ โดยเป่ายี่งอไปเรื่อย ๆ จนเหลือผู้ชนะเพียง 1 ท่าน

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้สูงอายุสามารถยืนเรียงตามอายุ วัน เดือน และปีเกิด ได้อย่างถูกต้องตามกฎ/กติกา
2. ผู้นำกิจกรรมสังเกตจากการเข้าร่วมเกมเป่ายี่งอรถไฟ โดยประเมินจากความตั้งใจ และการปฏิบัติได้อย่างถูกกฎระเบียบ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อควรระวัง

1. การยืนเรียงตามวันเดือนปี ผู้สูงอายุบางท่านจำวันเดือนปีไม่ได้ ให้ใช้วันเกิดตามบัตรประชาชน
2. ผู้นำอธิบายเกมเป่ายี่งอรถไฟอย่างละเอียด เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านไม่เข้าใจสัญลักษณ์ ค้อน กรรไกร และกระดาษ ผู้นำควรทำแผ่นป้ายสัญลักษณ์เพื่อง่ายต่อความเข้าใจ

บิงโกฮีโร่

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านสังคม - เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการละลายพฤติกรรม ได้รู้จักเพื่อนใหม่ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนานและกล้าแสดงออก มีการเรียนรู้กฎระเบียบ และกติกาในการร่วมกิจกรรม
2. ด้านอารมณ์ - ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด

สถานที่ (Physical Setting) :

ลานกิจกรรม มีการจัดเรียงเก้าอี้

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

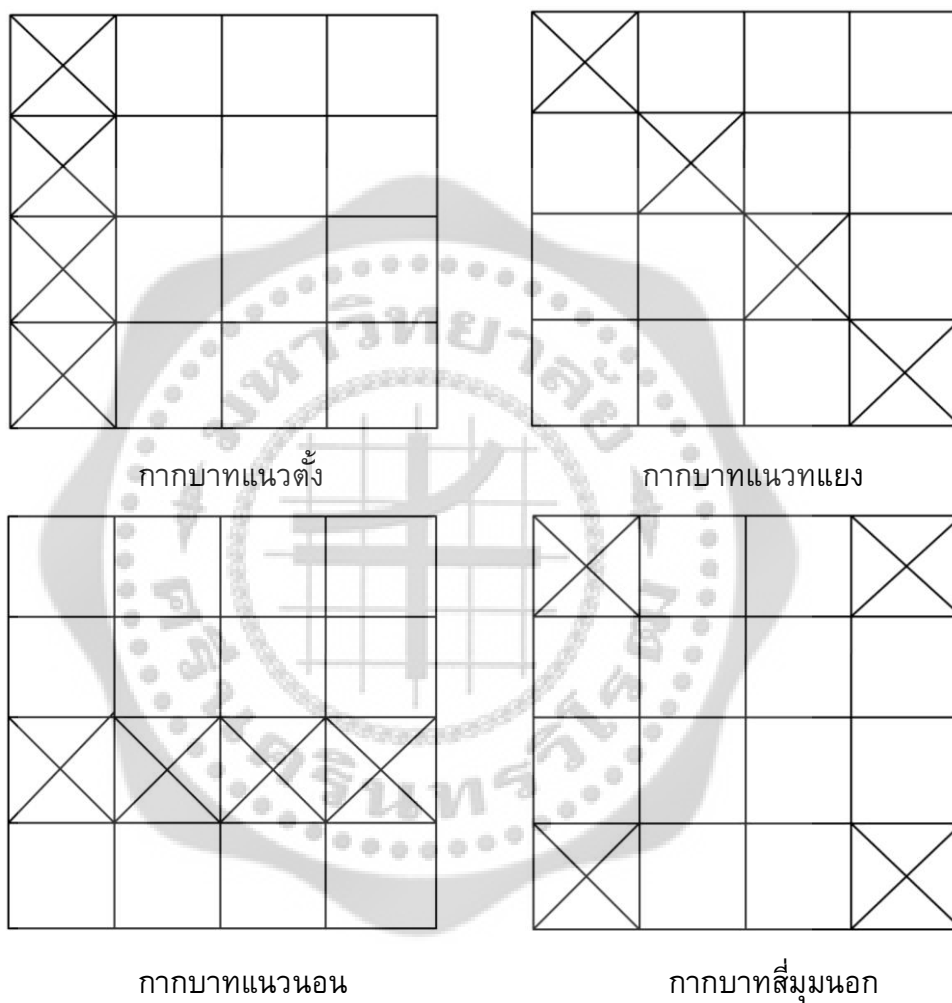
1. กระดาษคำถามเกมบิงโกฮีโร่ จำนวน 30 ชุด
2. ปากกา จำนวน 30 ด้าม
3. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เครื่องเสียง และไมโครโฟน

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุได้พูดคุยแลกเปลี่ยน เพื่อค้นหาคำตอบจากกระดาษคำถามเกมบิงโกฮีโร่
 - 1.2 ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถพิเศษในระหว่างเฉลยคำตอบ
2. กฎ/กติกาในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษเพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกท่าน เขียนชื่อเล่นสำหรับจับฉลากในเกมบิงโกฮีโร่
 - 2.2 ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษคำถามเกมบิงโกฮีโร่ และอธิบายวิธีการเล่น โดยให้ผู้เข้าร่วมหารายชื่อผู้เข้าร่วมท่านอื่นที่มีคุณสมบัติตรงกับคำถามในแต่ละช่อง พร้อมให้ผู้เข้าร่วมท่านนั้นเขียนชื่อเล่นลงในช่องนั้นๆ แต่ห้ามเขียนเกิน 2 ชื่อ
 - 2.3 ผู้นำกำหนดเวลาในการร่วมกิจกรรมประมาณ 15 นาที โดยผู้นำสังเกตจากผู้เข้าร่วมเขียนรายชื่อครบตามจำนวนช่อง

2.4 ผู้นำกิจกรรมเรียกผู้เข้าร่วมนั่งรวม พร้อมอธิบายวิธีการเล่นบิงโกฮีโร่ (เป็นผู้ชนะ)

2.5 ผู้นำกิจกรรมหยิบรายชื่อจากกล่องฉลาก หากรายชื่อตรงกับช่องคำถามของผู้เข้าร่วมท่านใด ก็ให้ผู้เข้าร่วมทำสัญลักษณ์กากบาททับชื่อนั้นๆ หากกากบาททับรายชื่อที่ได้มีการเรียงกันในแนวตรงเป็นลักษณะแนวตั้ง แนวนอน แนวทแยง หรือสี่มุมนอกก่อน ถือว่าผู้นั้นบิงโก (เป็นผู้ชนะ) ลักษณะตามภาพผนวก 4



ภาพผนวก 4 แสดงสัญลักษณ์การบิงโก

2.5 เมื่อได้ผู้บิงโกแล้ว ผู้นำจะทำการตรวจสอบกระดานบิงโกฮีโร่ของผู้ชนะ ว่ามีคุณสมบัติครบตามคำถามที่ได้กำหนดไปหรือไม่ โดยให้ผู้มีรายชื่อแสดงความสามารถ รวมถึงสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า คำตอบนั้นเป็นจริงหรือไม่

2.6 ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

2.7 ผู้นำกิจกรรม และผู้สูงอายุได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

- 2.8 ผู้สูงอายุเกิดการกล้าแสดงออก ในการแสดงความสามารถ
3. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)
 - 3.1 ผู้สูงอายุเกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยน และทราบคุณสมบัติพิเศษของแต่ละบุคคล
 - 3.2 เมื่อผู้สูงอายุหารายชื่อผู้ที่มีคุณสมบัติได้ ตรงกับคำถามแต่ละช่องแล้ว ให้ผู้สูงอายุ นำกระดาษคำถามบิงโกสีโร้นำไปให้ผู้เข้าร่วมที่มีคุณสมบัตินั้นๆ เขียนชื่อเล่นกำกับ
 - 3.3 ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถตามข้อคำถามที่ตั้งไว้

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรม สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมเกมบิงโกสีโร โดยประเมินจากความตั้งใจ และการปฏิบัติได้อย่างถูกกฎระเบียบ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรม ประเมินจากคำตอบ ว่าคำตอบที่ได้นั้นเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติ ตรงกับข้อคำถามในกระดาษเกมบิงโกสีโรหรือไม่

ข้อควรปฏิบัติ

1. การเขียนชื่อเล่นในกระดาษคำถามเกมบิงโกสีโร ไม่อนุญาตให้เขียนรายชื่อเกิน 2 รายชื่อ
2. ผู้นำกิจกรรมไม่ควรเร่งรีบจนเกินไป เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พูดคุย สอบถามซึ่งกันและกัน

ใบงานครั้งที่ 3

บึงโกอีโร่

ชื่อ-นามสกุล.....

หัวเราะสนุกที่สุด 	มีอายุมากที่สุด 	สวยที่สุด 	มีลูกมากที่สุด
ชอบดูพระ 	เต็มหมอรำได้ 	ร้องเพลงลูกทุ่งได้ 	ชอบทำบุญมากที่สุด
อาราธนาศีลได้ 	หล่อที่สุด 	พูดจาไพเราะ 	สุขภาพดีที่สุด
เกิดในเดือนนี้ 	ร้องเพลงสากลได้ 	พูดภาษา ต่างประเทศได้ 	ชอบเลี้ยงสัตว์

เหยียดยี่ดร่างกายและแกว่งแขน

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมทางกาย (Physical Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

ด้านร่างกาย - เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของข้อต่อส่วนต่างๆ ภายในร่างกายของผู้สูงอายุ เสริมสร้างระบบการทำงานของหัวใจ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ และลำตัวส่วนบน

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องเล่นเพลง ไมโครโฟน ฯลฯ
2. สื่อการเรียนรู้ ทำท่างในการยืนแกว่งแขน

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้นำกิจกรรมทำการอธิบายถึงประโยชน์ ขั้นตอน วิธีการ ของการออกกำลังกาย โดยการเหยียดยี่ดร่างกายและแกว่งแขน
 - 1.2 ผู้นำกิจกรรม นำการออกกำลังกาย โดยเริ่มจากทักษะพื้นฐานของการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
 - 1.3 เมื่อเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ผู้นำกิจกรรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงความรู้สึกลหลังจากการออกกำลังกาย
2. กฎ/กติกาในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมทำการรวมผู้สูงอายุ อธิบายถึงหลักการ ประโยชน์ และวิธีการที่ถูกต้องในการฝึกการยืนแกว่งแขน
 - 2.2 ทำการเหยียดยี่ดร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อม และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ท่าทางในการเหยียดยืดร่างกาย



ภาพผนวก 5 ทำยืนเงยหน้า
มือประสาน 2 ข้างดันคาง ยึดกล้ามเนื้อลำคอด้านหน้า



ภาพผนวก 6 ทำยืนก้มหน้า
มือประสาน 2 ข้างกดศีรษะลง เหยียดยืดลำคอด้านหลัง



ภาพผนวก 7 ทำยืน เอียงศีรษะ
มือจับศีรษะส่งแรงเหยียดยืดลำคอด้านข้าง



ภาพผนวก 8 ทำยืน เหยียดแขนพับหัวไหล่
มือจับที่ศอกดึงเข้าหาลำตัวเหยียดยืดหัวไหล่
ด้านนอก



ภาพผนวก 9 ทำยืน
เหยียดแขนมือประสานด้านหลัง
ลำตัวเหยียดยืดหัวไหล่และหน้าอก



ภาพผนวก 10 ทำยืน
เหยียดแขนชูขึ้นเหนือศีรษะ เงยหน้า
แบะลำตัวไปด้านหลังเหยียดยืดลำตัวด้านหน้า



ภาพผนวก 11 ทำเหยียดแขน
พับข้อมือขึ้น มืออีกข้างจับฝ่ามือ
ดึงขึ้นเข้าหาลำตัว เหยียดยืดข้อมือและท้องแขน



ภาพผนวก 12 ทำเหยียดแขน พับข้อมือลง
มืออีกข้างจับหลังมือดึงเข้าหาลำตัว เหยียดยืดข้อมือ
และหน้าแขน



ภาพผนวก 13 ทำยืน มือแตะที่หัวไหล่ หมุนหัวไหล่
ไปด้านหน้าและด้านหลัง เหยียดยืดหัวไหล่



ภาพผนวก 14 ทำยืนมือแตะผนัง พับขา
มืออีกข้างจับบริเวณข้อเท้า เหยียดยืดหน้าขา



ภาพผนวก 15 ทำยืน ฝ่าเท้าบิดเข้าด้านใน ค่อยๆ ถ่าย
น้ำหนักตัว ลงเท้า เหยียดยืดข้อเท้าด้านนอก



ภาพผนวก 16 ทำยืน ฝ่าเท้าบิดออกด้านนอก ค่อยๆ
ถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้า เหยียดยืดข้อเท้าด้านใน

2.3 สารัตถะวิธีการฝึกการยืนแกว่งแขน พร้อมการฝึกจังหวะการหายใจ

2.3.1 ออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน 3 นาที นิ่งพัก 1 นาที ทำเช่นนี้ 5 เซต

2.3.2 ผู้นำเปิดเพลงประกอบเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย

2.3.3 เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ทำการเหยียดยืดร่างกายเพื่อผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อ

หมายเหตุ : หากผู้สูงอายุรู้สึกเหนื่อยให้นั่งพัก โดยให้หายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เพื่อลดความเหน็ดเหนื่อย



ภาพผนวก 17 ทำยืนลักษณะเตรียมพร้อม แยกเท้าประมาณช่วงไหล่



ภาพผนวก 18 จังหวะแกว่งแขนขึ้น พร้อมกับหายใจเข้า



ภาพผนวก 19 จังหวะแกว่งแขนลง พร้อมกับหายใจออก

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้นำกิจกรรมได้อธิบายถึงประโยชน์ และทำทางในการปฏิบัติการแกว่งแขนให้แก่ผู้สูงอายุ

3.2 ผู้นำกิจกรรม นำการออกกำลังกายโดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย เขยียดยืดร่างกาย นำแกว่งแขนอย่างต่อเนื่อง ระยะเวลาประมาณ 3 นาที นิ่งพัก 1 นาที ทำเช่นนี้ 5 เซต หลังจากนั้น คลายอบอุ่นร่างกาย และสรุปกิจกรรมในขั้นต่อไปให้กับผู้สูงอายุ

3.3 การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

3.4 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เขยียดยืดร่างกาย การแกว่งแขน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางกาย

3.5 ผู้นำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการสรุปกิจกรรมการแกว่งแขน รวมถึงการแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นตัวเลือกหนึ่งในกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรม สังเกตผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเขยียดยืดร่างกาย และแกว่งแขน โดยประเมินจากท่าทางในการปฏิบัติ ความตั้งใจ และการปฏิบัติได้อย่างถูกวิธีการ
2. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถแกว่งแขนได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 นาที ขึ้นไป



ภาพผนวก 20 การอบอุ่นร่างกาย



ภาพผนวก 21 การยืดแกว่งแขน

สูงเสียดฟ้า

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

ด้านสังคม - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่น มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งต่างๆ สามารถร่วมกันวางแผน ดำเนินกิจกรรมเรียนรู้การทำงานเป็นหมู่คณะ และส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. กระดาษหนังสือพิมพ์เก่า จำนวน 5 ฉบับ
2. สก๊อตเทปใส จำนวน 5 ม้วนเล็ก
3. กรรไกร จำนวน 5 อัน
4. ลูกเทนนิส จำนวน 5 ลูก
5. ตลับเมตร
6. นกหวีด
7. พัด

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุได้เกิดการระดมความคิด การวางแผน ประดิษฐ์ ออกแบบกระดาษหนังสือพิมพ์
 - 1.2 ผู้สูงอายุเกิดความสามัคคีในการร่วมมือกันทำงานเป็นทีม
2. กฎ/กติกาในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มมีจำนวนเท่าๆ กัน
 - 2.2 แจกอุปกรณ์ กระดาษหนังสือพิมพ์เก่า 1 ฉบับ, สก๊อตเทปใส 1 ม้วนเล็ก, กรรไกร 1 อัน, ลูกเทนนิส 1 ลูก ให้แต่ละกลุ่ม
 - 2.3 ผู้นำกิจกรรมอธิบายกฎ ระเบียบ กติกา ในการเล่น

2.3.1 ให้ผู้สูงอายุประดิษฐ์กระดาษหนังสือพิมพ์เก่า แล้วนำลูกเทนนิสวางบนยอดให้ได้สูงที่สุด โดยกำหนดเวลา 30 นาที

2.3.2 เมื่อครบกำหนดเวลา 30 นาที ผู้นำจะทดสอบความแข็งแรงของโครงสร้างการประดิษฐ์ออกแบบกระดาษหนังสือพิมพ์ โดยการใช้พัด พัด 3 ครั้ง ถ้ายังไม่ล้มถือว่ามีความแข็งแรงมั่นคง กลุ่มใดสูงที่สุดและลูกเทนนิสไม่ตกระหว่างการทดสอบความแข็งแรง จะเป็นกลุ่มที่ชนะ

2.3.3 แต่ละกลุ่มจะได้รับวัสดุอุปกรณ์เหมือนกัน

2.3.4 ผู้นำกิจกรรมกล่าวชมเชย พร้อมกับขอตัวแทนผู้สูงอายุในกลุ่มที่ชนะกล่าวถึงเทคนิค วิธีการในการทำให้เป็นกลุ่มผู้ชนะ รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

2.3.5 ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม โดยเน้นการยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ฝึกการวางแผน การแบ่งงานกันทำให้เหมาะสมกับความสามารถ และการเรียนรู้กฎระเบียบ กติกา รวมถึงการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้นำกิจกรรมได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม แจกอุปกรณ์ พร้อมอธิบายกฎและกติกาในการร่วมกิจกรรม

3.2 ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการวางแผนร่วมมือกัน เพื่อให้งานบรรลุผล

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มเพื่อระดมความคิด และสามารถประดิษฐ์ชิ้นงานตามที่ผู้นำกิจกรรมมอบหมายได้

4.2 ผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติ ประดิษฐ์กระดาษหนังสือพิมพ์เก่าเพื่อเป็นฐานรองลูกเทนนิส

4.3 การนำเสนอ แนะนำ เทคนิค วิธีการของการเป็นผู้ชนะในกิจกรรมนี้

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรม สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างร่วมแรงร่วมใจ
2. ผู้สูงอายุสามารถประดิษฐ์กระดาษหนังสือพิมพ์เพื่อรองรับลูกเทนนิสไม่ให้หล่น ได้อย่างน้อย 1 กลุ่ม หลังทำการทดสอบ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมไม่ควรเลือกใช้บริเวณที่มีลมพัดแรงมากเกินไป
2. นำกิจกรรมควรเน้นย้ำในเรื่องการวางแผนก่อนการลงมือปฏิบัติ
3. วัสดุอุปกรณ์มีจำนวนจำกัด ควรบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์สูงสุด



ภาพผนวก 22 การประดิษฐ์กระดานหนังสือพิมพ์



พระราชารัก

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านสังคม - เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเสียสละเพื่อส่วนรวม และส่งเสริมความกล้าแสดงออก
2. ด้านอารมณ์ - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม มีเก้าอี้ 30 ตัว

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องเสียง ไมโครโฟน ฯ

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุมีการนั่งหันหน้าเข้าหากันในลักษณะกลุ่ม โดยนั่งล้อมรอบพระราชารัก
 - 1.2 ผู้สูงอายุเกิดความเสียสละ โดยการสละสิ่งของเพื่อแต่งตัวให้พระราชารัก
2. กฎ/กติกาในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกม พร้อมนำกิจกรรม โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - 2.1.1 ให้ผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มย่อย โดยในแต่ละกลุ่มย่อยมีจำนวนสมาชิกเท่าๆ กัน
 - 2.1.2 ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทนเพื่อเป็นพระราชารัก โดยให้หนึ่งเก้าอี้กลางวง
 - 2.1.3 ผู้นำสั่งให้ผู้เข้าร่วมจัดหาสิ่งของเพื่อตกแต่งตัวให้พระราชารัก โดยสามารถสมมติสิ่งของขึ้นมาได้
 - 2.1.4 ผู้สูงอายุสามารถหยิบอุปกรณ์การตกแต่งภายในสถานที่ที่จัดกิจกรรมได้

คำสั่ง

- ขอนาฬิกา 3 เรือน
- ขอตุ่มหู
- ขอหมวก

- ขอถูงมือ
- ขอกระเป๋าสะพาย
- ตกแต่งหน้าพระราชา

2.2 ขอตัวแทนสมาชิกในแต่ละกลุ่มนำเสนอ พระราชา

2.3 ผู้นำสรุปกิจกรรม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามภารกิจที่ผู้นำกิจกรรมอธิบายได้

3.2 ผู้สูงอายุสามารถแสดงออกในการนำเสนอการแต่งตัวให้พระราชา แก่ผู้นำกิจกรรม

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 ผู้สูงอายุมีการคิด ค้นหาวัสตุอุปกรณ์ในการแต่งตัวให้พระราชา

4.2 ผู้สูงอายุมีการนำเสนอการแต่งตัวให้พระราชา

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรมสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างร่วมแรงร่วมใจ ในการเสี่ยสละสิ่งของเพื่อแต่งตัวให้พระราชา
2. ผู้สูงอายุสามารถนำเสนอการแต่งตัวให้พระราชา โดยผู้นำกิจกรรมจะประเมินจากความสวยงาม และความสร้างสรรค์ในการแต่งตัวให้พระราชา

สมุดทำด้วยมือเพื่อลูกหลาน

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมศิลปะ และหัตถกรรม (Art and Craft Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านอารมณ์ - เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตสาธารณะ เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีสมาธิในการเรียนรู้ และสามารถทำงานเป็นหมู่คณะ
2. ด้านสังคม - ผู้สูงอายุสามารถทำงานเป็นหมู่คณะ เกิดการช่วยเหลือกัน

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม จัดโต๊ะสำหรับวางอุปกรณ์ เก้าอี้

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. กระดาษรีไซเคิลขนาด A4
2. อุปกรณ์เจาะกระดาษ
3. ไหมมัดกระดาษ
4. กาว
5. กรรไกร
6. มีดตัดกระดาษ
7. ลวด
8. อุปกรณ์ตกแต่งหน้าปก เช่น กระดาษสี, ริบบิ้น, สีเทียน ฯ

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
ผู้สูงอายุเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในระหว่างการทำสมุดทำมือ อาทิ การหยิบส่งอุปกรณ์ การมัดสมุด การตกแต่งสมุด ฯลฯ
2. กฎ/กติกาในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงเป้าหมายในการทำสมุดจากกระดาษรีไซเคิล โดยขอความร่วมมือให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมมือกันทำสมุดทำมือ เพื่อบริจาคให้กับนักเรียนที่ขาดโอกาส
 - 2.2 ผู้นำกิจกรรม นำสมุดทำมือที่ทำสำเร็จแล้ว เป็นตัวอย่างให้กับผู้สูงอายุดู แนะนำถึงขั้นตอนในการทำสมุดทำมือ

- 2.2.1 พับแบ่งครึ่งกระดาษ โดยให้หน้าที่ใช้แล้วอยู่ด้านใน
- 2.2.2 จัดกระดาษให้มีขนาดเท่ากัน
- 2.2.3 เจาะรูกระดาษฝั่งที่กระดาษประกบกัน สำหรับร้อยไหมมัดกระดาษ
- 2.2.4 จัดเรียงกระดาษโดยเริ่มจากปกหน้า กระดาษรีไซเคิล 20 แผ่น ปกหลัง
- 2.2.5 ร้อยไหมโดยใช้ลวดเย็บเนา
- 2.2.6 มัดสันกระดาษให้แน่น
- 2.2.7 ตกแต่งสมุดจากวัสดุอุปกรณ์ อาทิ กระดาษสี ริบบิ้น สีเทียน ฯ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้นำกิจกรรมได้อธิบายถึงวิธีการทำสมุดทำมือ พร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมเพื่อให้ผู้สูงอายุทราบ

3.2 ผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุ เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในระหว่างการทำสมุดทำมือ อาทิ การหยิบส่งอุปกรณ์ การมัดสมุด การตกแต่งสมุด ฯ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีสมาธิอยู่กับการประดิษฐ์สมุดทำมือจากกระดาษรีไซเคิล

4.2 เมื่อผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมประดิษฐ์ชิ้นงานสำเร็จ ผู้นำกิจกรรมจะสุมเลือกผู้สูงอายุเพื่อออกมานำเสนอชิ้นงานนั้นๆ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรม จะประเมินผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจากความตั้งใจในการประดิษฐ์ชิ้นงาน
2. ผู้สูงอายุสามารถประดิษฐ์สมุดทำมือได้อย่างน้อยท่านละ 1 เล่ม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ขณะเจาะรูกระดาษ ควรจัดกระดาษให้เสมอกันและเจาะรูให้ตรงกัน
2. อุปกรณ์ตกแต่งควรมีอย่างหลากหลาย เพียงพอ
3. ผู้สูงอายุบางท่านอาจทำไม่ได้ในบางขั้นตอน ผู้นำควรเข้าไปช่วยเหลือ แต่ไม่ควรทำให้ในทุกๆ ขั้นตอน เนื่องจากผู้สูงอายุจะขาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำควรให้คำแนะนำในการทำสมุด และเตือนในเรื่องของอุบัติเหตุจากของมีคม



ภาพผนวก 23 การประดิษฐ์สมุดทำมือเพื่อลูกหลาน

ภาพผนวก 24 ผู้สูงอายุแสดงผลงาน



ล่าผู้นำ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมดนตรีและเกม (Music and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านอารมณ์ - เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกการสังเกต การกล้าแสดงออก ได้รับความสนุกสนานและผ่อนคลาย
2. ด้านร่างกาย - เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกาย

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องเสียง ชุดขยายเสียง ฯ

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้สังเกตผู้เข้าร่วมด้วยกัน เพื่อสามารถปฏิบัติการกิจได้อย่างถูกต้อง
 - 1.2 ผู้สูงอายุยืนล้อมเป็นวงกลมมีการเต้นประกอบเพลงตามผู้นำ
 - 1.3 ผู้สูงอายุที่ยืนล้อมเป็นวงกลมมีปฏิสัมพันธ์ในการเต้นร่วมกัน โดยใช้ท่าทางที่สนุกสนาน
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมรวมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ยืนในลักษณะเป็นวงกลม
 - 2.2 ผู้นำกิจกรรมเลือกตัวแทน เพื่อนำเต้นประกอบเพลง จำนวน 1 ท่าน
 - 2.3 ขอตัวแทน 1 คน เพื่อล่าผู้นำ โดยผู้นำกิจกรรมพาสมาชิกท่านนั้นออกไปซ่อนตัวก่อนที่จะพาเข้าสู่กลุ่ม เพื่อทำการทายว่า ผู้ใดเป็นผู้นำในการเต้นจริง
 - 2.4 ผู้นำกิจกรรมสอบถามผู้ล่าผู้นำ เพื่อให้สมาชิกที่ล่าผู้นำ ทายว่าผู้ใดเป็นผู้นำในการเต้น โดยให้ทายให้ถูกภายใน 3 ครั้ง หากทายถูกถือว่าผู้นั้นเป็นผู้ชนะ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายรายละเอียดกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างถูกต้อง

3.2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เกิดความร่วมมือในการเต้นให้เกิดความพร้อมเพียงกันตามผู้นำกิจกรรม

3.3 การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

3.4 ผู้สูงอายุยืนเต้นในลักษณะวงกลมใหญ่ 1 วง

3.5 ผู้นำกิจกรรมพาผู้ล่าเพื่อออกไปชอนตัว ก่อนที่ผู้สูงอายุที่อยู่ในวงทำการเต้นประกอบเพลง

3.6 ผู้สูงอายุในวง 1 ท่าน นำการเต้นเพื่อให้ผู้สูงอายุท่านอื่นเต้นตาม

3.7 ผู้นำกิจกรรมพาผู้ล่ามาสังเกตการเต้นประกอบเพลงเพื่อหาผู้สูงอายุที่นำเต้น

3.8 ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณหยุดเต้น และถามผู้ล่าว่าใครเป็นผู้นำเต้น โดยเปิดโอกาสให้ตอบ 3 ครั้ง ถ้าทายไม่ถูกทั้ง 3 ครั้ง ผู้นำกิจกรรมเฉลยผู้นำเต้น

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจกฎ กติกา ในเกมล่าผู้นำ
2. ผู้นำกิจกรรมจะประเมินจากการที่ “ผู้ล่า” ไม่สามารถทายได้ว่าผู้ใดเป็น “ผู้นำ” ในการเต้นประกอบเพลง เนื่องจากแสดงให้เห็นถึงความสามัคคีของสมาชิกในกลุ่ม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้นำกิจกรรมควรเลือกผู้นำด้วยตนเอง ไม่ควรให้สมาชิกในกลุ่มผู้สูงอายุเลือกกันเอง เนื่องจากจะทายถูกได้ง่าย
2. ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน เหมาะสมกับวัยและยุคสมัย
3. ตรวจสอบดูสถานที่ ไม่ควรมีน้ำขังหรือลื่น อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ



ภาพผนวก 25 ภาพบรรยากาศเกมล่าผู้นำ

ทันท่วงทีเหตุการณ์

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมการแข่งขัน (Competition Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านวัตถุ - เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับข่าวสารเหตุการณ์บ้านเมือง
2. ด้านสังคม - เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่น เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งต่างๆ ร่วมกันวางแผนจัดการเพื่อให้การดำเนินงานลุล่วง สามารถทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะและสามารถแบ่งหน้าที่ในการทำงาน

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม โต๊ะ เก้าอี้

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

หนังสือพิมพ์ใหม่ จำนวน 6 ฉบับ (ลักษณะเหมือนกัน)

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการระดมความคิด ในการจัดแบ่งหน้าที่ในการทำงานเป็นหมู่คณะ
 - 1.2 ผู้สูงอายุเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการทำงานเป็นหมู่คณะ
 - 1.3 ผู้นำกิจกรรมบอกคำถาม ให้ผู้เข้าร่วมค้นหาข่าวตามที่ผู้นำกำหนด
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 6 กลุ่ม นั่งประจำโต๊ะหันหน้าเข้าหากัน
 - 2.2 แจกหนังสือพิมพ์ให้กลุ่มละ 1 ฉบับ
 - 2.3 ให้ผู้สูงอายุแบ่งกันอ่านข่าว รวมถึงข้อมูลต่างๆทั้งฉบับ
 - 2.4 ผู้นำกิจกรรมอธิบายลักษณะเกมให้ผู้สูงอายุฟัง โดยผู้นำกิจกรรมจะพูดหัวข้อข่าว แล้วให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มช่วยกันหา และฉีกข่าวหรือคำประโยคนั้น แล้วเดินมาส่งที่ผู้นำกิจกรรม
 - 2.5 ผู้นำจัดบันทึกการส่งข่าวตามลำดับความเร็ว โดยกลุ่มที่ส่งข่าวได้อย่างถูกต้อง สภาพสมบูรณ์ และเร็วที่สุดในแต่ละรอบ จะเป็นกลุ่มที่ได้คะแนนในแต่ละรอบ ส่วนกลุ่มที่ส่งข่าวผิดให้ดำเนินการค้นหาและฉีกข่าวมาส่งใหม่

2.6 ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปคะแนน สรุปกิจกรรม โดยเน้นกระบวนการในการวางแผน ทำงาน การช่างสังเกต การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การแบ่งหน้าที่ในการทำงาน

2.7 ขอตัวแทนผู้สูงอายุกลุ่มที่ชนะ บอกถึงเทคนิควิธีการในการทำให้ชนะ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายกฎ กติกา และรายละเอียดการทำกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วม

3.2 ผู้เข้าร่วมเกิดการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การวางแผน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และสามารถปฏิบัติตามที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดได้อย่างถูกต้อง

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 ผู้สูงอายุมีการนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม และมีการปฏิบัติงานในการค้นหาข่าวร่วมกัน

4.2 ผู้สูงอายุมีการส่งตัวแทนเพื่อนำข่าวที่ทำการค้นหาส่งแก่ผู้นำกิจกรรม

4.3 ผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนของกลุ่มที่ชนะ สรุปเกี่ยวกับกระบวนการในการทำงานเพื่อทำให้เป็นทีมที่ชนะในการแข่งขัน

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรมประเมินผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จากการร่วมแรงร่วมใจของสมาชิกในกลุ่มในการค้นหาข่าว

2. ผู้นำกิจกรรมได้รับข่าวที่ถูกต้อง และรวดเร็วจากตัวแทนสมาชิก อย่างน้อย 1 กลุ่ม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ในการจัดกลุ่มควรมีการกระจายผู้สูงอายุ ที่มีทักษะในการอ่านหนังสือพิมพ์อย่างสม่ำเสมอออกไปทุกกลุ่ม พยายามอย่าให้มาอยู่รวมตัวกัน

2. จุดตำแหน่งที่มีการมาส่งข่าวจะต้องเป็นศูนย์กลาง โดยมีระยะห่างใกล้เคียงกัน

3. ผู้นำไม่ควรเลือกข่าวที่มีตำแหน่งอยู่ฝั่งตรงข้ามหน้ากระดาษกัน ควรเลือกข่าวที่หลากหลาย ตัวอักษรมีขนาดไม่เล็กเกินไป อาจมีอุปสรรคต่อการค้นหาของผู้สูงอายุจนทำให้เกมไม่สนุก



ภาพผนวก 26 ภาพอ่านข่าวเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มเกม



ภาพผนวก 27 ผู้สูงอายุค้นหาข่าวเพื่อส่งผู้นำกิจกรรม

บริหารจัดการ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมพัฒนาตน (Self-Directed Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

ด้านอารมณ์ - เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกบริหารจัดการ เกิดสมาธิ และตระหนักรู้ในตัวตน

สถานที่ (Physical Setting) :

ลานกิจกรรม มีเก้าอี้สำหรับผู้เข้าร่วมนั่งทุกคน อากาศถ่ายเท-สะดวก

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องเล่นเพลง ไมโครโฟน ฯ
2. แผ่นซีดีเพลงบรรเลง

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุได้นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง
 - 1.2 ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และบอกถึงความรู้สึกให้กับผู้สูงอายุท่านอื่นๆ
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุนั่งในท่าที่สบาย ลำตัวตรง อธิบายหลักและวิธีในการฝึกบริหารจัดการ และประโยชน์ของการฝึกบริหารจัดการ
 - 2.2 ให้ผู้สูงอายุ นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง หลังตา มือทั้ง 2 วางที่ตัก กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ มีสมาธิอยู่ที่จังหวะลมหายใจ จิตใจมีสมาธิ
 - 2.3 ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงบรรเลงประกอบ ระหว่างที่มีการฝึก ผู้นำกิจกรรมจะพูดแนะนำเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตัวตน (ฝึกอย่างต่อเนื่อง 10 นาที)
 - 2.4 หลังจากการนั่งสมาธิ ให้เดินอย่างสงบ สบายกาย วาจา ใจ (ฝึกอย่างต่อเนื่อง 10 นาที)
 - 2.5 เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ผู้นำกิจกรรมนำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ตามส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
 - 2.6 ขอตัวแทนของผู้สูงอายุ ให้แบ่งคิดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ฝึกปฏิบัติ

2.7 ผู้นำกิจกรรม อธิบายสรุปกิจกรรม รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกบริหารจัดการ โดยมุ่งเน้นไปที่จิตเกิดสมาธิ มีสติ ส่งผลให้ผู้สูงอายุ สามารถควบคุมจิตใจ ไม่ตื่นตระหนก

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Relationships)

3.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายรายละเอียดกิจกรรมในการฝึกบริหารจัดการ ก่อนช่วงดำเนินกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุ

3.2 ผู้นำกิจกรรม สรุปกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุ

4. การเคลื่อนไหว (Animation)

4.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม นั่งในท่าที่สบาย และกำหนดลมหายใจเข้าและออกอย่างช้าๆ

4.2 ผู้สูงอายุเดินอย่างสงบ สบายกาย วาจา ใจ (ฝึกอย่างต่อเนื่อง 10 นาที)

4.3 ผู้นำกิจกรรมนำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ตามส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

4.4 ผู้นำกิจกรรม สรุปกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับประผู้สูงอายุ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถนั่งบริหารจัดการได้เป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที
2. ผู้สูงอายุเดินอย่างสงบ สบายกาย วาจา ใจ โดยฝึกอย่างต่อเนื่อง 10 นาที



ภาพผนวก 28 ผู้สูงอายุนั่งสมาธิ สงบจิตใจ

ใส่ใจสุขภาพ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมให้การศึกษา (Education Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

ด้านวัตถุประสงค์ - เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พร้อมทั้งสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และการใช้เวลาว่างที่ได้รับ ไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองต่อไป

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม และเก้าอี้สำหรับผู้เข้าร่วมทุกท่าน

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องขยายเสียง ไมโครโฟน ฯ
2. สื่อเรื่องการดูแลสุขภาพ
3. สื่อเรื่องการใช้เวลาว่าง

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ ระหว่างผู้นำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ
 - 1.2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพซึ่งกันและกันได้
2. กฎ/กติกาในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมรวมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม กล่าวทักทาย และให้ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการดูแลสุขภาพ มีประเด็นดังนี้
 - 2.1.1 เน้นในเรื่องของความสะอาด อาทิ การจัดบ้านเรือน ห้องพักอาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม
 - 2.1.2 ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

2.1.3 อาหารควรเลือกรับประทาน ผักผลไม้ที่หลากหลาย (ก่อนทานล้างให้สะอาด) ลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ไขมัน เนื่อสัตว์ (เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เครื่องใน) ไขมัน อาหารประเภททอด ควรรับประทานปลา เต้าหู้ เห็ดต่างๆ ฯ

2.1.4 หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสชาติหวานจัด กาแฟ น้ำอัดลม ฯ

2.1.5 หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดทุกชนิด เหล้า บุหรี่ ฯ

2.1.6 จัดสรรเวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ ท่ามกลางธรรมชาติ ช่วงเวลาเช้า หรือช่วงเวลาเย็น โดยมีลำดับในการออกกำลังกายดังนี้ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย การคลายอุ่น ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรเริ่มจากการออกกำลังกายโดยใช้เวลาน้อยๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลา และความหนัก เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพ

2.1.7 จัดสรรเวลาในการใช้เวลาว่างที่ตนเองสนใจ เพื่อเติมเต็มให้กับชีวิต สร้างความสุขให้กับชีวิตและครอบครัว

2.2 ขอตัวแทนผู้สูงอายุที่มีความสุข มีสุขภาพดี พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้เพื่อนๆ ผู้สูงอายุฟังเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำรงชีวิต

2.3 ผู้นำกิจกรรมกล่าวขอบคุณ และแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ โดยผู้สูงอายุจักได้นำความรู้ที่ได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationship)

การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ ระหว่างผู้นำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ พร้อมยกตัวอย่างพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันจากผู้นำกิจกรรม และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรม สังเกตการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ผู้นำกิจกรรม ถามคำถามเกี่ยวกับเรื่องการดูแลสุขภาพ และผู้สูงอายุสามารถตอบได้อย่างถูกต้อง

สัมพันธ์ภาพยั่งยืน

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

ด้านสังคม - เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันวางแผน จัดการในการทำกิจกรรม และส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม มีโต๊ะสำหรับวางแก้ว

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. แก้วพลาสติก จำนวน 100 ใบ
2. นกหวีด
3. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องเสียง ไมโครโฟน ฯ

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึงวางแผนเพื่อให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ
 - 1.2 ผู้สูงอายุได้ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีงามภายในกลุ่ม
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับแก้ว จำนวน 20 ใบ
 - 2.2 ผู้นำกำหนดเวลา 5 นาที ให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มปรึกษาวางแผนร่วมกัน ถึงวิธีการจัดเรียงแก้วพลาสติกให้ได้สูงที่สุด
 - 2.3 ให้ผู้สูงอายุเรียงแก้วครั้งละ 1 ใบ โดยให้เดินไปวางแก้ว คนละครั้ง ออกตัวจากจุดออกตัว ก่อนทำการเรียงแก้ว
 - 2.4 ผู้นำกิจกรรมทำการจับเวลา 10 นาที โดยในการออกไปแต่ละครั้งจับแก้วได้เพียง 1 ใบ ถ้าแก้วล้ม ต้องเริ่มทำการเรียงแก้วใหม่จากใบที่ 1

2.5 ผู้นำกิจกรรมทำการวัดขนาดความสูงของการเรียงแก้ว โดยกลุ่มที่สามารถเรียงแก้วได้สูงที่สุด ถือว่าเป็นผู้ชนะ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายรายละเอียด กฎ กติกา ในการทำกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุ

3.2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึงวางแผนเพื่อให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ

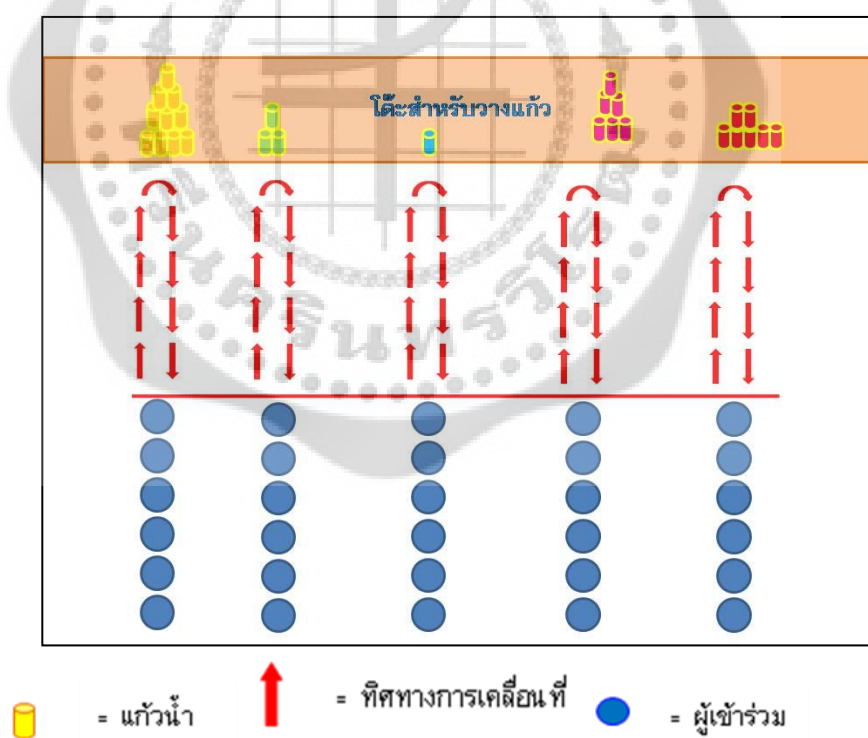
3.3 ผู้เข้าร่วมได้ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีงามภายในหมู่คณะ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 ผู้นำกิจกรรมได้แบ่งผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

4.2 ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มได้ปรึกษาวางแผนกันถึงวิธีการจัดเรียงแก้วพลาสติกให้ได้สูงที่สุด

4.3 ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มจะส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน เพื่อวางแก้วบนโต๊ะที่กำหนด แล้วกลับมาแปะมือเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มคนต่อไปออกไปเรียงแก้ว ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงแก้วใบสุดท้าย ภายในเวลา 10 นาที



ภาพผนวก 29 แสดงทิศทางการเคลื่อนที่

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรม ประเมินจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยสังเกตจากการเคารพกฎกติกา
2. ผู้สูงอายุสามารถเรียงแก้วได้ โดยกลุ่มใดสามารถวางแก้วได้สูงที่สุด ภายในเวลาที่กำหนดเป็นกลุ่มที่ชนะ



ภาพผนวก 30 ผู้สูงอายุทำการเรียงแก้วเพื่อให้สูงที่สุด

The Voice

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมดนตรี และเกม (Music and Game Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านอารมณ์ - ในเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
2. ด้านสังคม - เพื่อให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่น มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดความกล้าแสดงออก

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรมสำหรับการประกวดการร้องเพลง รวมถึงการแสดง

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น ชุดเครื่องเสียง คาราโอเกะ ไมโครโฟน ฯ
2. ดินสอ และกระดาษสำหรับจดบันทึกคะแนน

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึงการระดมความคิด การยอมรับในบทบาทผู้นำและผู้ตามในส่วนของการแสดง
 - 1.2 ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ในการแสดง และการเข้าร่วมชมการแสดงของกลุ่มอื่นๆ
 - 1.3 ผู้สูงอายุให้การยอมรับในการตัดสินของคณะกรรมการ
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมแนะนำวิธีการประกวด โดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 5 ทีม ทีมละ 5 ท่าน และที่เหลืออีก 5 ท่าน เป็นกรรมการตัดสิน
 - 2.2 ผู้นำกิจกรรมให้เวลาในการประชุมเลือกเพลง รวมถึงการเตรียมทำต้นประกอบเพลง เป็นเวลา 15 นาที ก่อนการประกวด
 - 2.3 ประกวดร้องเพลงคาราโอเกะ รวมถึงมีการเต้นประกอบเพลง โดยในการขึ้นประกวดในแต่ละทีม ผู้นำกิจกรรมจะจับฉลากสุ่มเพื่อจัดลำดับในการแสดง

2.4 เมื่อผู้เข้าร่วมประกวด แสดงเสร็จสิ้นทั้ง 5 กลุ่ม ผู้นำกิจกรรมจะรวบรวมคะแนนจากผลการตัดสินของกรรมการทั้ง 5 ท่านแล้วประกาศผลการประกวด พร้อมมอบรางวัลสำหรับทีมที่ชนะ

2.5 กล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงคณะกรรมการตัดสินทั้ง 5 ท่าน

2.6 กล่าวสรุปกิจกรรม โดยกิจกรรมดังกล่าว มุ่งเน้นไปในเรื่องการกล้าแสดงออก เสริมสร้างการทำงานเป็นทีม การยอมรับความคิดเห็น และคำติชมจากคณะกรรมการ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 เกิดความสัมพันธ์ที่ดีงามระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

3.2 เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างทีมที่เข้าร่วมประกวด ระหว่างชมการแสดง

3.3 เกิดการเรียนรู้ และยอมรับการตัดสินของคณะกรรมการ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 ผู้สูงอายุมีการประชุม ฝึกซ้อมก่อนการเข้าร่วมประกวด

4.2 ผู้สูงอายุแสดงบนเวที โดยมีการร้องเพลงคาราโอเกะ รวมถึงท่าทางประกอบ

4.3 ผู้สูงอายุท่านอื่นที่รอการแสดง สามารถนั่งชม และให้กำลังใจกับทีมที่กำลังทำการแสดงบนเวทีได้

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรมสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม ประเมินจากการเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ระหว่างการแสดง และการร่วมชมการแสดง

2. ผู้สูงอายุสามารถแสดงได้อย่างสนุกสนาน มีความกล้าแสดงออก



ภาพผนวก 31 ผู้สูงอายุร่วมร้องคาราโอเกะ

ชมรมในจินตนาการ

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (Art and Craft Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

1. ด้านอารมณ์ – ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินกับงานศิลปะ และเกิดความคิดสร้างสรรค์
2. ด้านสังคม - ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีร่วมกับบุคคลอื่น ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้วางแผน จัดการ และดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และเป็นการส่งเสริมการทำงานเป็นหมู่คณะ

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม มีโต๊ะสำหรับทำกิจกรรม จำนวน 5 ตัวพร้อมเก้าอี้

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. กระดาษเทาขาว จำนวน 5 แผ่น
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. สีเมจิก
5. สีไม้
6. อุปกรณ์ตามภูมิประเทศ
7. กาว
8. กรรไกร

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการระดมความคิด วางแผน ร่วมมือกันออกแบบภาพประดิษฐ์
 - 1.2 มีการส่งตัวแทนเพื่อทำการนำเสนอผลงาน “ชมรมในจินตนาการ”

2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)

2.1 ผู้นำกิจกรรม รวมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำทำการจัดกลุ่มผู้สูงอายุโดยละช่วงอายุ

2.2 อธิบายกิจกรรม “ชมรมในจินตนาการ”

กติกาให้ผู้สูงอายุในกลุ่มช่วยกัน ออกแบบชมรมในจินตนาการ การจัดสถานที่ กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ที่จัดเตรียมให้ รวมถึงวัสดุตามธรรมชาติ ทำการประดิษฐ์ตกแต่ง ระบายสี โดยเน้นความมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน ภายในเวลาที่กำหนด 30 นาที

2.3 เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ขอตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน “ชมรมในจินตนาการ” โดยให้อธิบายถึงหลักการในการออกแบบ แนวคิด และกิจกรรมที่สมควรทำร่วมกันในชมรม

2.4 ผู้นำกิจกรรม สรุปกิจกรรม โดยเน้นเนื้อหาที่ว่า ชมรมผู้สูงอายุเป็นของผู้สูงอายุทุกท่าน ดังนั้นทุกท่านควรร่วมแรงร่วมใจดูแล บำรุง พัฒนา เพื่อให้ชมรมผู้สูงอายุเป็นแหล่งเรียนรู้ แลกเปลี่ยนมวลประสบการณ์ร่วมกัน ผ่านประสบการณ์การใช้เวลาว่างในช่วงวัยเกษียณอายุ โดยให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงชมรมผู้สูงอายุเป็นกลุ่มสังคมใหม่ที่ทรงคุณค่า เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ต่างมุมมอง ต่างประสบการณ์ ต่างฐานะ ต่างระดับการศึกษา ต่างบุคลิกลักษณะ แต่ได้มาเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน ส่งผลให้เกิดการยอมรับและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้นำกิจกรรม อธิบายกฎ กติกา และรายละเอียดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

3.2 ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระดมความคิด วางแผน ร่วมมือกันออกแบบภาพประดิษฐ์ ชมรมในจินตนาการตามทีผู้นำกิจกรรมอธิบาย

3.3 เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุ รวมถึงระหว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง และมีความสามัคคีในหมู่คณะ

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 มีการระดมความคิด วางแผนร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

4.2 ผู้นำทำการสรุปกิจกรรม รวมถึงร่วมเสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับการปรับปรุงการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรมสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมการประดิษฐ์ชิ้นงาน
2. ผู้นำกิจกรรมสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการนำเสนอ ชมรมในจินตนาการ
3. ผู้นำกิจกรรมสังเกตจากการตั้งใจฟังการนำเสนอของสมาชิกกลุ่มอื่นๆ



ภาพผนวก 32 การนำเสนอชมรมในจินตนาการ



นำเสนอต้นไม้

รูปแบบกิจกรรม : กิจกรรมพัฒนาตน (Self-Directed Activities)

เวลา : 60 นาที

วัตถุประสงค์ :

ด้านอารมณ์ - เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจกับการเฝ้าติดตามการเจริญเติบโตของต้นดาวเรือง และได้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม พร้อมโต๊ะสำหรับวางกระถางต้นดาวเรือง

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. ต้นดาวเรือง ที่ปลูกในกระถาง
2. สมุดจดบันทึกการเจริญเติบโต

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)

มีการนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เกี่ยวกับวิธีการปลูกต้นดาวเรืองเพื่อให้เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและสมบูรณ์
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนำต้นดาวเรือง ที่ปลูกในกระถางมาวางรวมกัน
 - 2.2 ตรวจสอบการบันทึกจากสมุดบันทึกการเจริญเติบโต
 - 2.3 คัดเลือกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถปลูกต้นดาวเรืองเจริญเติบโตได้ดีที่สุด รวมถึงผู้สูงอายุที่มีการจดบันทึกการเจริญเติบโตได้ดี ละเอียด ใส่ใจ มาบอกเคล็ดลับ รวมถึงร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถึงหลักการ วิธีการในการปลูกต้นดาวเรือง ความรู้สึกระหว่างทำการปลูก การรอคอย การติดตาม และความทะนุถนอมดูแล
 - 2.4 ผู้นำกิจกรรมกล่าวชมเชย และขอบคุณสำหรับความตั้งใจในการดูแลรดน้ำ ใส่ปุ๋ย เฝ้าติดตาม รวมถึงการจดบันทึกการเจริญเติบโต
3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

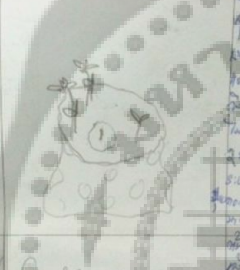
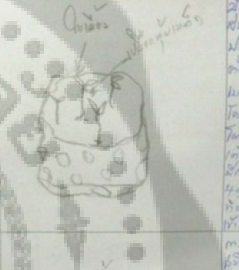
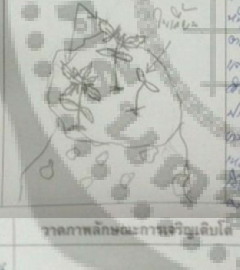
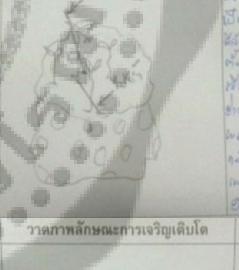
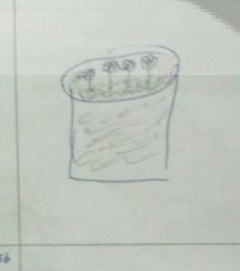
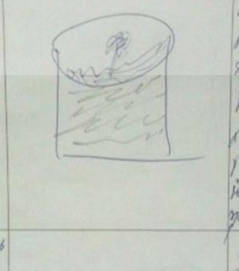
มีการนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุ และผู้นำกิจกรรม เกี่ยวกับวิธีการปลูกต้นดาวเรือง เพื่อให้เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและสมบูรณ์

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

ผู้สูงอายุมีการนำต้นดาวเรืองของตนที่มีความสวยและสมบูรณ์ นำมาเสนอต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่น รวมถึงแนะนำวิธีการปลูกของตน การดูแลเอาใจใส่ การรดน้ำ การใส่ปุ๋ย การพรวนดิน เป็นต้น

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้สูงอายุจุดบันทึกการเจริญเติบโตของตนไม้ อย่างสม่ำเสมอทุกๆ 7 วัน โดยสังเกตจากการจดบันทึก
2. ผู้สูงอายุนำต้นดาวเรืองที่ปลูกมาเปรียบเทียบกับกัน ต้นดาวเรืองต้นใดมีความสมบูรณ์มากที่สุด ผู้สูงอายุท่านที่ปลูกจะเป็นผู้ชนะ

วันเดือนปี	วาดภาพลักษณะการเจริญเติบโต	ความรู้จัก	วันเดือนปี	วาดภาพลักษณะการเจริญเติบโต	ความรู้จัก
27/2/56		ฉันชื่อ ขนุนสีชมพู มี 4 ต้น ตอนแรก ฉันปลูก 1 ต้น อีก 3 ต้นได้มาจาก คุณยายให้มาตอน ฉันไปหาคุณยาย ฉันชอบมันมาก มันโตเร็วมาก ฉันรดน้ำทุกวัน ฉันใส่ปุ๋ยทุกสัปดาห์ มันจะโตใหญ่กว่าเดิม ฉันจะปลูกมันต่อไป	22/3/56		คุณลุงชื่อไหน มี 2 ต้น ตอนแรก ฉันปลูก 1 ต้น อีก 1 ต้นได้มาจาก คุณลุงให้มาตอน ฉันไปหาคุณลุง ฉันชอบมันมาก มันโตเร็วมาก ฉันรดน้ำทุกวัน ฉันใส่ปุ๋ยทุกสัปดาห์ มันจะโตใหญ่กว่าเดิม ฉันจะปลูกมันต่อไป
4/3/56		ฉันชื่อ ขนุนสีชมพู มี 4 ต้น ตอนแรก ฉันปลูก 1 ต้น อีก 3 ต้นได้มาจาก คุณยายให้มาตอน ฉันไปหาคุณยาย ฉันชอบมันมาก มันโตเร็วมาก ฉันรดน้ำทุกวัน ฉันใส่ปุ๋ยทุกสัปดาห์ มันจะโตใหญ่กว่าเดิม ฉันจะปลูกมันต่อไป	22/3/56		คุณลุงชื่อไหน มี 2 ต้น ตอนแรก ฉันปลูก 1 ต้น อีก 1 ต้นได้มาจาก คุณลุงให้มาตอน ฉันไปหาคุณลุง ฉันชอบมันมาก มันโตเร็วมาก ฉันรดน้ำทุกวัน ฉันใส่ปุ๋ยทุกสัปดาห์ มันจะโตใหญ่กว่าเดิม ฉันจะปลูกมันต่อไป
17/2/56		ฉันชื่อ ขนุนสีชมพู มี 4 ต้น ตอนแรก ฉันปลูก 1 ต้น อีก 3 ต้นได้มาจาก คุณยายให้มาตอน ฉันไปหาคุณยาย ฉันชอบมันมาก มันโตเร็วมาก ฉันรดน้ำทุกวัน ฉันใส่ปุ๋ยทุกสัปดาห์ มันจะโตใหญ่กว่าเดิม ฉันจะปลูกมันต่อไป	17/2/56		ฉันชื่อ ขนุนสีชมพู มี 4 ต้น ตอนแรก ฉันปลูก 1 ต้น อีก 3 ต้นได้มาจาก คุณยายให้มาตอน ฉันไปหาคุณยาย ฉันชอบมันมาก มันโตเร็วมาก ฉันรดน้ำทุกวัน ฉันใส่ปุ๋ยทุกสัปดาห์ มันจะโตใหญ่กว่าเดิม ฉันจะปลูกมันต่อไป
11/3/56		ฉันชื่อ ขนุนสีชมพู มี 4 ต้น ตอนแรก ฉันปลูก 1 ต้น อีก 3 ต้นได้มาจาก คุณยายให้มาตอน ฉันไปหาคุณยาย ฉันชอบมันมาก มันโตเร็วมาก ฉันรดน้ำทุกวัน ฉันใส่ปุ๋ยทุกสัปดาห์ มันจะโตใหญ่กว่าเดิม ฉันจะปลูกมันต่อไป	4/3/56		ฉันชื่อ ขนุนสีชมพู มี 4 ต้น ตอนแรก ฉันปลูก 1 ต้น อีก 3 ต้นได้มาจาก คุณยายให้มาตอน ฉันไปหาคุณยาย ฉันชอบมันมาก มันโตเร็วมาก ฉันรดน้ำทุกวัน ฉันใส่ปุ๋ยทุกสัปดาห์ มันจะโตใหญ่กว่าเดิม ฉันจะปลูกมันต่อไป

ภาพผนวก 33 ผู้สูงอายุจุดบันทึกผลสมุดบันทึกการเจริญเติบโต

ร้อยดวงใจ

รูปแบบกิจกรรม : งานสังสรรค์ (Parties)

วัตถุประสงค์ :

ด้านสังคม - เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีร่วมกับบุคคลอื่น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมตลอดทั้ง 16 ครั้งที่ผ่านมา

สถานที่ (Physical Setting) : ลานกิจกรรม พร้อมแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์

วัสดุอุปกรณ์ (Leisure Objects) :

1. กระดาษ
2. กระดาษสีตัดเป็นรูปหัวใจ
3. ปากกา
4. กระดาษกาว 2 หน้า
5. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องขยายเสียง ไมโครโฟน ฯ
6. แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์
7. ขอรางวัลสำหรับการจัดเกม

วิธีดำเนินกิจกรรม :

1. การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interacting People)
 - 1.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมแสดงความคิดเห็น พร้อมความประทับใจ รวมถึงข้อเสนอแนะเขียนลงในกระดาษรูปหัวใจ
 - 1.2 ผู้นำกิจกรรม สรุปกิจกรรม รวมถึงร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงการใช้เวลาว่างในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
 - 1.3 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้จับมือล้อมกันเป็นวงกลม และร้องเพลงคำสัญญา
2. กฎ/กติกา ในการประกอบกิจกรรม (Rules)
 - 2.1 ผู้นำกิจกรรม รวมผู้สูงอายุพร้อมทั้งแจกกระดาษรูปหัวใจ โดยให้ผู้สูงอายุเขียนถ้อยคำบรรยายความรู้สึกลงในกระดาษรูปทรงหัวใจ แล้วนำมารวมติดที่ด้านหน้า
 - 2.2 ผู้นำกิจกรรมรวบรวมกระดาษรูปหัวใจ ติดรวมกันเป็นรูปหัวใจขนาดใหญ่ แล้วบันทึกภาพ

2.3 มีการอ่านความรู้สึกให้ผู้เข้าร่วมท่านอื่นๆ ฟัง

2.4 มีการสรุปแล้วให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิต เป็นเครื่องมือแห่งการแสวงหาความสุข ดังนั้นผู้เข้าร่วมควรจัดสรรเวลาเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

2.5 ผู้นำกิจกรรมดำเนินการจัดกิจกรรมเกมวัดดวง แจกของรางวัล เพื่อสร้างความสนุกสนาน อาทิ

2.5.1 ในกระเป๋าสตางค์ผู้เข้าร่วมท่านใดมีเหรียญ 25 สตางค์มากที่สุด รับของรางวัล

2.5.2 เลขบัตรประชาชนผู้เข้าร่วมท่านใด มีเลข 9 มากที่สุด รับของรางวัล

2.5.3 เข้าร่วมท่านใดมีพระแขวนคอมากที่สุด รับของรางวัล

2.5.4 ใครมีบัตรเครดิตมากที่สุด รับของรางวัล

2.6 ผู้นำกิจกรรมเชิญชวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจับมือไขว่กัน ลักษณะเป็นวงกลม แล้วนำร้องเพลงคำสัญญา และเชิญชวนผู้เข้าร่วมร้องเพลงคำสัญญา

เพลงคำสัญญา

“ก่อนจากกัน ขอสัญญา ฝากประทีปตรึงตรา จนกว่าจะพบกันใหม่

โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรักติดตรึงห่วงใย ด้วยใจผูกพันมั่นคง
ด้วยความดีนั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึง ตรึงประทับดวงใจ อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไปอย่างไร

ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างชีวิต

(ซ้ำ) โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน

ไม่นานหรอกหนา เราคงได้มาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรามั่นในสัญญา

หากแผ่นดินไม่ฝังกาย จะสุข จะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสุพัตร์ผา

ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา นี่คือ สัญญาของเรา”

2.7 มีการถ่ายรูปร่วมกันก่อนจากลา

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม (Relationships)

3.1 ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น ความประทับใจ รวมถึงข้อเสนอแนะเขียนลงในกระดาษรูปหัวใจ

3.2 ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม รวมถึงร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงการใช้เวลาว่างในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตกับผู้สูงอายุ

3.3 ผู้สูงอายุได้จับมือล้อมกันเป็นวงกลม และร้องเพลงคำสัญญา เพื่อเสริมสร้างความประทับใจเมื่อจบเพลง ผู้สูงอายุจะเดินไขว่แถวโดยมีการจับมือกันจนครบทุกคน

4. การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)

4.1 ผู้สูงอายุเขียนความรู้สึกประทับใจบนกระดาษรูปหัวใจ และเดินนำกระดาษรูปหัวใจไปติดที่ป้ายประชาสัมพันธ์ด้านหน้า

4.2 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมเกมวัดดวง โดยผู้นำกิจกรรมจะมีการแจกของรางวัล

4.3 ผู้สูงอายุจะยืนลักษณะเป็นวงกลม โดยจับมือไขว่กัน และร้องเพลงคำสัญญา ก่อนเพลงจบเดินไขว่แถวจับมือเพื่อเสริมสร้างความประทับใจ

การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

1. ผู้นำกิจกรรมสังเกตจากความรู้สึกที่ผู้สูงอายุได้เขียนบรรยายลงบนกระดาษรูปหัวใจ
2. ผู้นำกิจกรรมสังเกตจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมเกมวัดดวง
3. ผู้นำกิจกรรมสังเกตผู้สูงอายุในระหว่างการยืนจับมือร่วมกันร้องเพลงคำสัญญา



ภาพผนวก 34 การจับมือร่วมร้องเพลงคำสัญญา



ภาพผนวก 35 มอบของที่ระลึก



ภาพผนวก 36 ผู้สูงอายุถ่ายภาพร่วมกัน

ภาคผนวก จ

ตารางแสดงสภาพทางเศรษฐกิจสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม



ตารางผนวก 2 แสดงสถานภาพทางเศรษฐกิจ-สังคมของผู้สูงอายุ (n=400)

ลำดับ	ข้อมูลหลัก	รายละเอียดการประเมิน	จำนวน (คน)	(ร้อยละ)
1.	เพศ	ชาย	105	(26.25)
		หญิง	295	(73.75)
		รวม	400	(100.00)
2.	อายุ	60-65 ปี	160	(40.00)
		66-70 ปี	90	(22.50)
		71-75 ปี	80	(20.00)
		มากกว่า 75 ปี	70	(17.50)
		รวม	400	(100.00)
3.	การศึกษาสูงสุด	ไม่ได้เรียน	5	(1.25)
		ประถมศึกษา	75	(18.75)
		มัธยมศึกษา	108	(27.00)
		อนุปริญญา/เทียบเท่า	55	(13.75)
		ปริญญาตรี	140	(35.00)
		สูงกว่าปริญญาตรี	17	(4.25)
		รวม	400	(100.00)
4.	สถานภาพสมรส	โสด	50	(12.50)
		สมรส	225	(56.25)
		หม้าย	105	(26.25)
		หย่า แยกทาง	20	(5.00)
		รวม	400	(100.00)
5.	สภาพการอยู่อาศัย	อยู่คนเดียว	40	(10.00)
		อยู่กับครอบครัว	342	(85.50)
		อยู่กับบุคคลอื่น	18	(4.50)
		รวม	400	(100.00)

ตารางผนวก 2 (ต่อ)

ลำดับ	ข้อมูลหลัก	รายละเอียดการประเมิน	จำนวน (คน)	(ร้อยละ)
6.	อาชีพครั้งสุดท้าย	พนักงานบริษัท	37	(9.25)
		พนักงานรัฐวิสาหกิจ	32	(8.00)
		ข้าราชการ/พนักงานรัฐ	127	(31.75)
		ธุรกิจส่วนตัว	51	(12.75)
		เกษตรกรรม	0	(0.00)
		รับจ้าง/คนงาน	25	(6.25)
		ค้าขาย	40	(10.00)
		แม่บ้าน/พอบ้าน	75	(18.75)
		อื่นๆ ครูโรงเรียนเอกชน	13	(3.25)
		รวม	400	(100.00)
7.	รายได้มาจากแหล่ง	เงินบำเหน็จ/บำนาญ	130	(32.50)
		การรับจ้าง	43	(10.75)
		การค้าขาย/เจ้าของกิจการ	50	(12.50)
		จากบุตร-ธิดา	125	(31.25)
		จากเครือญาติ	10	(2.50)
		ไม่มีรายได้	28	(7.00)
		รวม	400	(100.00)
8.	รายได้ของผู้สูงอายุ	น้อยกว่า 5,000 บาท	87	(21.75)
		5,001-10,000 บาท	87	(21.75)
		10,001-15,000 บาท	48	(12.00)
		15,001-20,000 บาท	72	(18.00)
		20,001-25,000 บาท	55	(13.75)
		25,001-30,000 บาท	28	(7.00)
		มากกว่า 30,001 บาท	23	(5.75)
		รวม	400	(100.00)

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล	ว่าที่ร้อยตรีศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมิพงศ์
วันเดือนปีเกิด	25 กรกฎาคม 2524
สถานที่เกิด	เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	49 ซอยเจริญนคร 20 ถนนเจริญนคร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600
ตำแหน่งหน้าที่การทำงานปัจจุบัน	อาจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนสตรีวุฒิศึกษา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2542	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546	ศิลปศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ 1 จาก ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ) จาก ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2556	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว) จาก คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ