

๗๒๖ ๗๒๖

๗๒๖ ๗๒๖

๗๒๖

การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

๗๒๖ ๗๒๖

ปริญญาโท

ของ

พิสมัย พลาวยาม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่

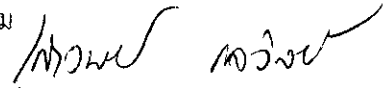
ธันวาคม ๒๕๓๙

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

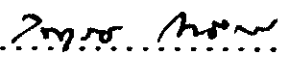
58621

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควร
รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

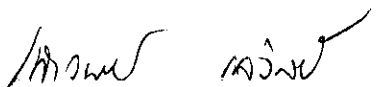
 ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลัย)

 กรรมการ

(ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร)

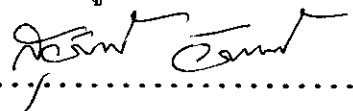
คณะกรรมการสอบ

 ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลัย)

 กรรมการ

(ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยา นุลสุวรรณ)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลัย ในฐานะประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ รศ.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์อารียา สัมพะเลข อาจารย์นายแพทย์ประวิทย์ ปรัชญคุปต์ และอาจารย์สมควร โพธิ์ทอง ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือให้คำสัมภาษณ์ อันเป็นผลให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณพี่-น้อง และเพื่อน ๆ ชาวการศึกษาผู้ใหญ่ รุ่นที่ 13 ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา-มารดา ที่ให้กำลังใจและสนับสนุนในการทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นิลมัย พลายงาม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดและความหมายของนันทนาการ.....	10
ผู้สูงอายุ.....	17
ชมรมผู้สูงอายุ.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
งานวิจัยในประเทศไทย.....	36
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	38
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	40
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
	ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
	ตอนที่ 2 รายละเอียดเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ.....	49
	ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุใน ชมรมผู้สูงอายุ.....	54
	ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา.....	62
	ตอนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ.....	94
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	100
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	100
	กลุ่มตัวอย่าง.....	100
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	101
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	102
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	103
	อภิปรายผล.....	106
	ข้อเสนอแนะ.....	114
	ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	114
	ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	116

บรรณานุกรม.....	117
ภาคผนวก.....	124
ภาคผนวก ก.....	125
1. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล.....	126
2. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง.....	128
3. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตากสิน.....	130
4. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์.....	132
5. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์.....	134
ภาคผนวก ข.....	135
1. รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย.....	136
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย.....	137
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	141
4. รายนามผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่สัมภาษณ์.....	146
ภาคผนวก ค.....	147
แบบสัมภาษณ์การวิจัย.....	148
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	157

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร.....	44
2	จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา.....	50
3	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุประเภทกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและ สมรรถภาพ.....	55
4	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุประเภทกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาการมนุษย์.....	56
5	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุประเภทกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก.....	57
6	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุประเภทกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน.....	58
7	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุประเภทกิจกรรมงานอาสาสมัคร.....	59
8	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุประเภทกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและ อารยธรรม.....	60
9	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในแต่ละกิจกรรมและโดยภาพรวม.....	61
10	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน จำแนกตามความต้องการในแต่ละกิจกรรม.....	63
11	เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน.....	64

12	เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน โดยภาพรวมและ รายด้าน.....	67
13	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมส่งเสริม การอ่าน พูด เขียน.....	70
14	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมงานอาสา สมัคร.....	71
15	เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน โดยภาพรวมและ รายด้าน.....	72
16	เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยแตกต่างกัน โดยภาพรวมและ รายด้าน.....	75
17	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมศึกษา ประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม.....	78
18	เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน.....	79
19	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) ด้านกิจกรรม ส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน.....	82

20	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) ด้านกิจกรรม งานอาสาสมัคร.....	83
21	เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้แตกต่างกัน โดยภาพรวมและ รายด้าน.....	84
22	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้แตกต่างกัน ด้านกิจกรรมส่งเสริมการ อ่าน ฟุต เขียน.....	87
23	เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน.....	88
24	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน ด้านกิจกรรม ทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข.....	91
25	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน ด้านกิจกรรม ศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก.....	92
26	เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน ด้านกิจกรรม ศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม.....	93
27	จำนวนและร้อยละความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ.....	94

บทที่ 1

บทนำ

บทนำ

กิจกรรมนันทนาการสามารถนำมาใช้เป็นสื่อเพื่อการพัฒนาบุคคล ตลอดจนป้องกันแก้ไข ปัญหาของบุคคลและสังคมได้ภายใต้การชี้แนะของผู้นำนันทนาการที่มีความสามารถ หลักสำคัญของการจัดนันทนาการคือ "การจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการ ความสนใจ ของประชาชนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้รับความสนุกสนาน บำเพ็ญ เพลิดเพลินและ เป็นที่พอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ และหลักการนี้สอดคล้องกับความหมายของคำว่า นันทนาการ (Recreation) ซึ่งหมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลทำให้เกิดคุณค่าทางจิตใจ พัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ตลอดจนช่วยพัฒนาตนเอง เป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ จะมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตที่ไม่จำกัด สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงให้ตรงกับความต้องการและความสนใจของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 : 142-143)

นันทนาการเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพ ชีวิตของบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัย ในช่วงเวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากร ผู้สูงอายุหลังจากการเกษียณอายุหรือการออกจากงานแล้ว จะมีเวลาว่างมาก ถ้าหากได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ดีจะช่วยเพิ่มความสุขให้กับชีวิต ทั้งนี้เพราะ การปฏิบัติกิจกรรมได้จะเป็นการ บ่งบอกว่าผู้สูงอายุยังมีความสามารถ ผู้สูงอายุจะรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนยังมีความสำคัญ มีคุณค่า สามารถแสดงบทบาทที่เป็นประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในทางตรงข้ามถ้าไม่ได้รับการ เหลียวแลก็จะเป็นปัญหาทางสังคม เพราะสภาพของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและ จิตใจ ดังนั้น จึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุในการที่จะเลือกกิจกรรมตามความสนใจและความ ต้องการ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุโดยส่วนรวมแล้วมักจะจัดในรูปแบบของนันทนาการและในปัจจุบันประเทศที่พัฒนาแล้วจะมุ่งจัดกิจกรรมนันทนาการให้เป็นสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุ เพราะเห็นความสำคัญของค่านิยมที่ได้ทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม ประเทศชาติมามาก (สมบัติ กาญจนกิจ. 2532 : 168) นอกจากนี้ นิวตัน และแอนเดอร์สัน (Newton and Anderson. 1966 : 41) ยังกล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรจัดในลักษณะของเกมส์ กีฬา มีห้องอ่านหนังสือ ห้องอาหาร กายภาพบำบัดและมีสถานพยาบาล

นันทนาการในกรุงเทพมหานครเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งขึ้นทุกวัน เนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นสังคมเมือง (Urban Society) ที่มีความสลับซับซ้อน ยุ่งยาก เป็นศูนย์รวมของกิจการทุกด้านของคนทุกชั้นและทุกประเภท ทำให้เกิดสภาพปัญหาแปลกใหม่ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมหรือการเมืองที่ทำให้บุคคลหรือประชาชนที่เกี่ยวข้องเกิดภาวะตึงเครียดทั้งทางสมอง ร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การพักผ่อนหย่อนใจจึงเป็นหนทางที่สามารถลดภาวะความตึงเครียดได้ทางหนึ่ง และมีบทบาทสำคัญมากขึ้นทุกวัน แต่การจะเลือกกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ มีหลายรูปแบบ แตกต่างกันไปตามความสนใจ ความต้องการ ตำแหน่ง และฐานะของแต่ละบุคคล

แนวโน้มโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งในทางประชากรศาสตร์ คาดว่าในปี พ.ศ.2543 (ค.ศ.2000) ประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 4.5 ล้านคน จากประชากรทั้งประเทศ 63 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 7 (วิฑูรย์ แสงสิงแก้ว. 2533 : 19) และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 12 ล้านคน ในปี พ.ศ.2568 (บรรลุ ศิริพานิช. 2533 : 432) การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุนี้เป็นปรากฏการณ์ที่น่าห่วงใย รัฐบาลจึงได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ (พ.ศ.2535-2554) กำหนดไว้ในนโยบายของรัฐบาลด้านสาธารณสุขที่แถลงต่อสภานิติบัญญัติ เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2535 ว่า "...ให้มีการส่งเสริมด้านการรักษาพยาบาลแก่ครอบครัวผู้มีรายได้น้อย เด็กแรกเกิด - 12 ปี โดยให้ได้รับบริการส่งเสริมในการรักษาพยาบาลอย่างทั่วถึง..." ดังนั้น ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2535-2539) จึงให้ความสำคัญกำหนดเป็นนโยบายที่เกี่ยวข้องกับ

ผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุรู้จักการปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพ การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2536 : 12-30)

การจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในประเทศไทย มีองค์กรที่รับผิดชอบหลายองค์กร ได้แก่ ชมรมในประเทศไทย ได้แก่ ชมรม มุลินธิและคลีนิกผู้สูงอายุ ซึ่งมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป ในองค์กรแต่ละแห่งจะให้ความสำคัญแก่กิจกรรมด้านต่าง ๆ ไม่เท่ากัน แต่ในชมรมผู้สูงอายุทุกประเภทจะมีวัตถุประสงค์คล้ายกันคือ จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยตรงในเชิงร่างกาย จิตใจและสังคม โดยการพัฒนาผู้สูงอายุในด้านร่างกายคือ สุขภาพอนามัย การพัฒนาทางจิตใจและสังคมคือ ทางด้านนันทนาการ (เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉนิภ. 2538 : 3)

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมและยังคงมีบทบาทในชุมชน สังคม แม้ว่าอาจจะต้องลดหรือเปลี่ยนแปลงบทบาทไปบ้าง การทำกิจกรรมและบทบาทของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตลอดไปมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ป้องกันการเกิดปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์จากการสูญเสียต่าง ๆ ของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ ชมรมผู้สูงอายุยังเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุที่มีลักษณะทางชีวสังคม เศรษฐกิจ ความสามารถในการดูแลตนเองต่างกัน ผู้สูงอายุทุกคนยังคงอยู่ในครอบครัว การอยู่ร่วมในครอบครัวของผู้สูงอายุเป็นความปรารถนาของทั้งผู้สูงอายุและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งหลายที่ต้องการจะเห็นผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขสงบในครอบครัวมากกว่าการส่งผู้สูงอายุเข้าไปอยู่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา (สำวิตวี ลัมชัยอรุณเรือง. 2536 : 4) อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุยังไม่เจริญก้าวหน้า ทั้งนี้เนื่องมาจากยังไม่มีการจัดกิจกรรมเป็นประจำหรือกิจกรรมที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ หรือจัดกิจกรรมโดยไม่สนใจความต้องการและความพร้อมของสมาชิก หรือกิจกรรมที่จัดมีลักษณะบังคับมากเกินไป (วัฒนา นวลสุวรรณ. 2538 : 2-3)

การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จะทำให้ทราบถึงกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุอยากเข้าร่วม ซึ่งข้อมูลที่ได้จะสามารถใช้ประโยชน์ในการวางแผนหรือแนวทางของผู้ที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบได้แก้ไข

ปรับปรุงและสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง รวมถึงจะสามารถใช้เป็นแนวทาง ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอีกด้วย ซึ่งเป็นการสนับสนุน การส่งเสริมการพัฒนาคณาภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุของประเทศต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการ อยู่อาศัย อาชีพครั้งสุดท้าย แพล่งรายได้ และขนาดของชมรม
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จากการวิจัยนี้จะสามารถใช้เป็นข้อมูลแก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน นำไป ประกอบการพิจารณาในการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับ สภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงพัฒนากิจกรรมนันทนาการใหม่สำหรับผู้สูงอายุ อีกทั้ง ยังเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ชมรมผู้สูงอายุเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร โดยกำหนดขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าไว้ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งชายและหญิงที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร มาเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุได้อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน ในปี พ.ศ.2538 ซึ่งมีจำนวนสมาชิกรวมทั้งสิ้น 3,183 คน จากชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาล 5 ชมรม ซึ่งจัดตั้งขึ้นในโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตากสิน ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ และชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุจำนวน 206 คน ซึ่งเลือกมาจากประชากรผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้สัดส่วนการสุ่มชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่ ร้อยละ 5 ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลาง ร้อยละ 5 ชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็ก ร้อยละ 30

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ คุณลักษณะของผู้สูงอายุ ได้แก่

2.1.1 เพศ

1) ชาย

2) หญิง

2.2.2 อายุ

- 1) 60 - 65 ปี
- 2) 66 - 70 ปี
- 3) 70 ปีขึ้นไป

2.2.3 ระดับการศึกษา

- 1) ประถมศึกษา
- 2) มัธยมศึกษา
- 3) ปริญญาตรี
- 4) อื่น ๆ

2.2.4 สถานภาพสมรส

- 1) โสด
- 2) สมรส
- 3) หม้าย

2.2.5 สภาพการอยู่อาศัย

- 1) อยู่คนเดียว
- 2) อยู่กับครอบครัว
- 3) อยู่กับบุคคลอื่น

2.2.6 อาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี)

- 1) รับราชการ
- 2) รัฐวิสาหกิจ
- 3) รับจ้าง
- 4) ค้าขาย
- 5) อื่น ๆ

2.2.7 รายได้มาจากแหล่งใดมากที่สุด

- 1) เงินบำนาญ
- 2) การค้าขาย/เจ้าของกิจการ
- 3) การรับจ้าง
- 4) จากลูก/หลาน
- 5) ไม่มีรายได้

2.2.8 ขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก

- 1) ชมรมขนาดใหญ่
- 2) ชมรมขนาดกลาง
- 3) ชมรมขนาดเล็ก

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

- 2.1 กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ
- 2.2 กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข
- 2.3 กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก
- 2.4 กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน
- 2.5 กิจกรรมงานอาสาสมัคร
- 2.6 กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ขนาดของชมรม หมายถึง การแบ่งประเภทของชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร โดยถือจำนวนสมาชิกเป็นเกณฑ์ แบ่งได้เป็น 3 ขนาด คือ

1.1 ชมรมขนาดใหญ่ มีสมาชิกตั้งแต่ 600 คนขึ้นไป

1.2 ชมรมขนาดกลาง มีสมาชิกตั้งแต่ 300-599 คน

1.3 ชมรมขนาดเล็ก มีสมาชิกน้อยกว่า 300 คน

2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ความรู้ลึกอยากเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการเฉพาะตัวของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่

2.1 กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้คุณค่าในเรื่องการพัฒนาคูณภาพชีวิตในด้านสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพและความสามารถ รวมถึงการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างความสมดุลของชีวิต เช่น การวิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารและโภชนาการ การผ่อนคลายความเครียด

2.2 กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้าใจและเข้าถึงความต้องการของจิตใจและสังคม ก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน ไม่เหงา chán ทำให้คนขจัดความยุ่งเหยิงที่น่าเบื่อหน่าย และยังช่วยให้เกิดสัมฤทธิ์ผลและความสมดุลของชีวิตได้อีกด้วย เช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ ศึกษารธรรมะ ดนตรี ปรัชญามวยจีน ภาพยนตร์/วิดีโอ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติ การพบปะสังสรรค์

2.3 กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ งานฝีมือแก่ผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมตามความสนใจสมัครใจ และกระทำได้ด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง เช่น การเย็บปักถักร้อย ศิลปการแกะสลัก การประดิษฐ์สิ่งของ การสะสมเหรียญที่ระลึก การสะสมของเก่า

2.4 กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถ ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือประเภทต่าง ๆ การได้วาที ปาฐกถา อภิปราย การเขียนบทความ

2.5 กิจกรรมงานอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ การพัฒนาจิตใจและสังคม เช่น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ท่านมีประสบการณ์ กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย การร่วมกิจกรรมเพื่อสงเคราะห์ชุมชน

2.6 กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีและอารยธรรมท้องถิ่น เช่น กิจกรรมทัศนศึกษาที่เป็นการศึกษาทางด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้เสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เรียงตามลำดับ
ดังนี้

1. แนวคิดและความหมายของนันทนาการ
2. ผู้สูงอายุ
3. ชมรมผู้สูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและความหมายของนันทนาการ1. ความหมายของนันทนาการ

ในประเทศไทย เดิมทีได้ยืมคำว่า "Recreation" นั้น กระทรวงศึกษาธิการได้บัญญัติศัพท์ขึ้นใช้ว่า "สันทนาการ" และได้ใช้คำนี้มานานจนแพร่หลายกันทั่วไป แต่เมื่อเปรียบเทียบกับรากฐานเดิมที่เป็นภาษาอังกฤษเรียกว่า "Recreation" นั้น ความหมายไม่ตรงกัน ต่อมาท่านเจ้าคุณพระยาอนุমানราชสนได้บัญญัติเป็นภาษาไทยขึ้นใหม่ว่า "นันทนาการ" ซึ่งท่านอธิบายว่า "นันทน" หมายความว่า "ร่าเริง สนุกสนาน" มาทำการสนธิกับ "อาการ" (นันทน+อาการ) หมายถึง ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนานร่าเริงหรือการทำให้สนุกสนาน ร่าเริงระทึกใจนั่นเอง แต่ความหมายนั้นก็หาได้ตรงกับความหมาย "Recreation" ที่เดิยวไม่ อย่างไรก็ตาม คำว่า "นันทนาการ" นั้น ยังไม่เป็นที่นิยมใช้กันแต่อย่างใด คงใช้คำ "สันทนาการ" กันอยู่ทั่วไปอย่าง

กว้างขวาง จนกระทั่งกระทรวงศึกษาธิการได้ปรับปรุงหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปี พ.ศ.2518 โดยการบังคับให้เรียนวิชาพลศึกษาและสุขศึกษาในหลักสูตร และในหลักสูตรมีการบังคับให้เรียนเนื้อหาหนักหนาการให้เรียกด้วย คำนี้จึงเริ่มใช้กันเป็นครั้งแรก

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 141-142) ได้สรุปความหมายของ "นันทนาการ" ไว้ดังนี้คือ

นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Re-creation) การเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้วเกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย จิตใจ และทางสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้ นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคล

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีภารกิจบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุขสนุกสนาน หรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมอาสาสมัคร งานอดิเรก ศิลปวัฒนธรรม การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง เป็นต้น

นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับ โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคม หรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลหรือสมาชิกของสังคมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม ซึ่งโดยปกติรัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดสำหรับประชาชน ดนตรีสำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ เป็นต้น

การใช้เวลาว่างเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์นันทนาการ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ต่อเนื่อง จะมีทุกระดับตามความพึงพอใจและความต้องการเสริมสร้างประสบการณ์นั้น ดังที่อับราฮัม มาสโลว์ ได้เขียนชั้นของความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of needs) โดยแบ่งออกเป็น 5 ชั้น ดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2532 : 163-169)

ขั้นที่ 1 เป็นชั้นความต้องการทางสรีระกายภาพและทางชีววิทยา (Physiological & Biological needs) หรือเป็นความต้องการขั้นปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่มยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย ในขั้นนี้ นันทนาการมีบทบาทสร้างความพึงพอใจและความสุขสนุกสนานไม่มากนัก เพราะฉะนั้นโดยทั่วไปเมื่อมนุษย์ยังต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ก็จะลืมที่จะคิดถึงสิ่งช่วยเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดหรือกิจกรรมเกมส์กีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขันจะมีบทบาทสำคัญในขั้นนี้

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (Sense of security & Safety) มนุษย์จะมีความรู้สึกว่าการความปลอดภัย ความมั่นคง อยากรับรู้ผู้คุ้มกันทั้งทรัพย์สินและบุคคล กิจกรรมนันทนาการเริ่มมีบทบาทในการเสริมสร้างความปลอดภัยและความมั่นคง กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร นันทนาการสังคมจะช่วยสร้างประสบการณ์ในความต้องการในขั้นนี้

ขั้นที่ 3 ความต้องการเป็นที่รักของคนอื่นและต้องการรักคนอื่น ต้องการการเป็นเจ้าของ (Sense of love and belongingness) กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมคุณค่าความซาบซึ้งในเรื่องความรัก การเป็นเจ้าของ ได้แก่ นันทนาการละคร ดนตรี นันทนาการทางสังคมและเหตุการณ์พิเศษ

ขั้นที่ 4 มนุษย์ต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับนับถือ อยากรับรู้ชื่อเสียง อยากรู้ให้ผู้อื่นยอมรับในความสามารถของตนเองและเคารพในสิทธิผู้อื่น (Self-esteem, Self-worth & Self-respect)

ขั้นที่ 5 มนุษย์ต้องการความสำเร็จ ต้องการกระทำการสิ่งที่ท้าทาย และแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่ตนเองสามารถกระทำได้ และในขั้นนี้มนุษย์ต้องการแสดงความคิดสร้างสรรค์

(Self-actualization, Self-creativity) ซึ่งกิจกรรมนันทนาการได้แก่ ศิลปหัตถกรรม งานอดิเรก กีฬา เกมส์ และกีฬาเพื่อการแข่งขัน สมาธิ-กรรมฐาน ดนตรี

กล่าวโดยสรุปว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยตอบสนองความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ระดับความต้องการขั้นพื้นฐานจนถึงความต้องการขั้นสูงสุด ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมประสบการณ์และคุณภาพของชีวิต

2. ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

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

1. ช่วยให้ผู้บุคคล และชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชน

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุขสนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถานและโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะคิดและความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ได้เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอนแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

บัทเลอร์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 : 41-43 ; อ้างอิงมาจาก Butler. 1959) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือทางออกที่ดีของการแสดงออก และการพัฒนาตนเอง
3. การเล่น หรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
6. นันทนาการ เป็นวิถีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตกับการทำงานการพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

ไวส์คอปฟ์ (คงศักดิ์ เจริญรักษ์. 2527 : 80-81 ; อ้างอิงมาจาก Weiskopf. 1972) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ต่อผู้เข้าร่วมดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยา เป็นที่ยอมรับกันว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็ว นอกจากนี้ นันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล
2. นันทนาการกับผลทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วนส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น
3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันจึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

✓ 3. กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

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

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เช่น กีฬาเพื่อสุขภาพ การเดิน วิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ กายบริหารและวิ่งสมาธิ ทั้งนี้ กิจกรรมเหล่านี้จะต้องมีการเลือกสรรให้เหมาะสมกับประชากรและอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ นักพลศึกษาและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย เพื่อให้ใช้กิจกรรมในทางสร้างสรรค์และไม่เป็นการทำลายสุขภาพและสมรรถภาพ

2. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข เช่น การฝึกสมาธิ โยคะ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติ ตลอดจนการเลือกสรรภาพยนตร์ วิทยุไอ ที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการและสนใจของกลุ่ม และทั้งนี้รวมถึงการศึกษาสัจธรรมและคตินิยมธรรมะและคำสอนทางศาสนา

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างที่เหมาะสม เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ ประเภทสร้างสรรค์ ประเภทสะสม เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมได้ตรงกับความสนใจ

4. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพบปะสังสรรค์ เข้าร่วมสมาคม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น เป็นสมาชิกสโมสรผู้สูงอายุ มีกิจกรรมประเภทการเดินร่ำ กีฬา บันเทิง กิจกรรมอาสาสมัครและอื่น ๆ การจัดงานทางเทศกาลต่าง ๆ ตลอดจนงานสังสรรค์ในกลุ่ม

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

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ควรสนับสนุนให้กับประชากรในกลุ่มสูงอายุได้ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมตรงกับความต้องการและความสนใจ เป็นการพัฒนาคุณค่าและสุนทรีย์ภาพของศิลปินและงานหัตถกรรมอีกด้วย

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอาสาสมัคร เพื่อพัฒนาสังคม ประชากรสูงอายุมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า ดังนั้น การที่จัดกิจกรรมให้เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ทำงานมีประสบการณ์หรือกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย เช่น โปรแกรมคุณปู่หรือคุณลุงสัมพันธ์กับชุมชนจะช่วยสร้างความอบอุ่นในสังคมทั้งผู้ให้และผู้รับ

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม กิจกรรมประเภทนี้ถือว่ามีความสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของชาติ เป็นการถ่ายทอดเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ดังนั้น กิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีและอารยธรรมท้องถิ่นของชาติต่อไปยังเยาวชนและประชากรในอนาคต

สรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการนั้นมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อกลุ่มประชากรสูงอายุในการสร้างความมั่นคงและอบอุ่นใจ ตลอดจนเป็นกิจกรรมทางสังคมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตที่ดีอีกด้วย

ผู้สูงอายุ

1. ความหมายของผู้สูงอายุ

มนุษย์เราเกิดมาจะมีกระบวนการทำงานภายในร่างกายอยู่ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม กระบวนการทั้งสองนี้เกิดพร้อม ๆ กัน ในวัยทารกจนถึงวัยหนุ่มสาว กระบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือกระบวนการเสื่อมโทรม และเมื่อคนเราเจริญเติบโตมากขึ้น กระบวนการเสื่อมโทรมจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนอยู่เหนือกระบวนการเจริญเติบโต ดังนั้น คนในวัยสูงอายุร่างกายจึงเสื่อมลง (ธรรมรัตน์ คชรัตน์.

คำว่า "ผู้สูงอายุ" ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2505 จนเป็นที่เข้าใจ ยอมรับ และใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 16)

ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง การพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ในระยะสุดท้ายของช่วงอายุของมนุษย์ ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดและดำเนินต่อไปจนสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ และกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ (กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย. 2525 : 11)

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

ประสพ รัตนกร (2525 : 18) "วัยสูงอายุ" อาจเรียกว่า วัยงาม หรือวัย วัฒนา ต่างประเทศใช้คำว่า Golden Age

บริบูรณ์ พรนิบูลย์ (กมลีน สาตรา. 2531 : 7 ; อ้างอิงมาจาก บริบูรณ์ พรนิบูลย์. ม.ป.ป.) อธิบายว่า ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารตามธรรมชาติ กำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้า ลูกหลานและสังคมควรได้ดูแล นอกจากนี้ กมลีน สาตรา (2531 : 8) อธิบายว่า การสูงอายุของบุคคลไม่เท่ากัน แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม เพศ การระวังรักษาสุขภาพ อาหารและสิ่งแวดล้อม

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

ฮาร์วิกเฮิร์ท (สวัณน์ วัฒนวงศ์. 2533 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Havighurst. 1972) กล่าวว่า วัยชรา-วัยสูงอายุ (late Maturity) คือช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

รูท และจูดิธ (Ruth and Judith. 1975 : 280) ได้กล่าวว่า วัยสูงอายุ เป็นเป็นสภาวะของการมีอายุสูงขึ้น หรือแก่มากขึ้น อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะมี ความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการเจ็บป่วยหรือความพิการด้วย

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

1. ผู้สูงอายุตามปฏิทินนั้นต้องมีอายุ 65 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไป เรียกว่าเป็น "Old Age" ในสหรัฐอเมริกา
2. บุคคลที่อายุ 60 ปี หรือมากกว่าตามพระราชบัญญัติ The Older American Act สามารถเป็นผู้เกษียณอายุและได้รับสิทธิและผลประโยชน์อื่น ๆ ตามโปรแกรมต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในบางรัฐ
3. บางแห่งใช้อายุ 55 ปี เป็นการเกษียณก่อนอายุปกติ คือ เกษียณเร็วกว่าปกติ (Early retirement)

ในสังคมสมัยใหม่ มักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุซึ่งก็แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น มาเลเซีย อาฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ก กำหนด 70 ปี สหรัฐอเมริกา 65 ปี ซึ่งตัวเลขอายุเหล่านี้ คือ เกณฑ์อายุปลดเกษียณของแต่ละประเทศนั่นเอง และในที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยสูงอายุ กำหนดให้ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยกำหนดลักษณะของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ดังนั้น การที่จะกำหนดว่า อายุเท่าใดจึงจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ มีหลักเกณฑ์คือ กำหนดจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากร บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงอายุ และกำหนดจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของแต่ละบุคคล (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 16-17)

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

2. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

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

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological Changes)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ อวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อม เช่น

1.1 ระบบต่อมต่าง ๆ ได้แก่

- (1) ต่อมไทรอยด์จะทำหน้าที่ขับไทรอยด์ฮอร์โมนลดลง
- (2) ต่อมไร้ท่อเสื่อม จึงเกิดเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย
- (3) ผิวหนังบางเหี่ยวลง ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ผิวหนังแห้ง

การปรับตัวของร่างกายไม่ดี

1.2 ระบบการย่อย มีการย่อยอาหารผิดปกติ เนื่องจากฟันหัก เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด น้ำย่อยในกระเพาะอาหารลดน้อยลง ทำให้ย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ดี เกิดท้องอืด การดูดซึมไม่ดี

1.3 ระบบประสาท มีการเปลี่ยนแปลงของสมอง สมองเสื่อม ความรู้สึก ความว่องไวต่อการรับรู้ลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจะเสียไป การทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย

1.4 ระบบทางเดินหายใจ โดยปอดเสื่อมลง ความยืดหยุ่นของปอดลดน้อยลง ทำให้หายใจเร็ว เหนื่อยง่าย และรับออกซิเจนได้น้อยลง

1.5 ระบบหลอดเลือด โดยหลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ออกซิเจนไปสู่สมองน้อย เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจเสื่อม ลิ้นหัวใจแข็ง เกิดโรคหัวใจได้ง่าย

1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะ โดยไตเสื่อมสมรรถภาพ ชั้นของเสียออกจากร่างกายได้น้อย แต่ขับน้ำออกมามาก จึงถ่ายปัสสาวะบ่อย กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะปัสสาวะไม่ดี กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะยืดหย่อน ทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่หมดและตกค้าง ทำให้ปัสสาวะไหลง่าย ในชายต่อมลูกหมากจะโต

ส่วนทางด้านระดับสติปัญญา พบว่า ความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน (Recent memory) แต่ความจำในอดีต (Remote memory) ไม่เสีย ระบบประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความคิดอ่านจะเชื่องช้า เป็นผลให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุมีสติปัญญาเสื่อมถอย

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

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นไปในด้านลบ ได้แก่

2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูง บุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตตายจาก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อให้เกิดความเศร้าใจได้ง่าย

2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน คือ ปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลง เนื่องจากหมดภาระติดต่อด้านธุรกิจการงาน หรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ ไร้คุณค่า ไร้ความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อนขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้ หรือรายได้ลดน้อยลงผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้บุตรธิดามักจะมีครอบครัวกันแล้ว และโดยเฉพาะลักษณะของสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว มากกว่าครอบครัวขยาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตน ลดลง บทบาททางด้านการให้คำปรึกษา ดูแลและสั่งสอนลูกหลานจึงน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความว้าเหว่และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง

2.4 การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุได้ อย่างไรก็ดี มาสเตอร์และจอห์นสัน (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Master and Johnson. 1980) พบว่า ชายสูงอายุที่สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ยังมีความต้องการทางเพศแม้จะมีวัยถึง 90 ปี

การไม่สนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุ นอกจากจะมีสาเหตุจากการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศแล้ว เหตุผลทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะเจตคติทางสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม นับเป็นสิ่งที่ขัดขวางความต้องการทางเพศและมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุได้

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

นอกจากนี้ ผู้สูงอายวยังมีปัญหารบกวนจิตใจหลายด้าน เช่น คิดว่าตนเองหมดคุณค่าสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต สะเทือนใจง่าย คิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Sociological Changes)

ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายภาพ และทางจิตของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของไทยที่ออกไปทางตะวันตกมากขึ้น ย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ได้แก่

3.1 การเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคมปัจจุบันได้กีดกันผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัว ผู้สูงอายุที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว กลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่า ผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี

การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุเสียความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ บทบาทใหม่ที่ได้รับคือ คนเลี้ยงเด็ก แทนที่บทบาทผู้นำและผู้แนะนำทาง ฉะนั้น ถ้าคนเรารู้สึกว่าตนเองไม่มีบทบาทสำคัญเช่นเดิม และยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความอับอายคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระเรื้อรังของสังคม

3.2 การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ ทำให้เกิดการขยายตัวหรือการเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

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

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีผลทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจในผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เกิดความรู้สึกว่าเหว่ รู้สึกหมดหวังต่อทุกสิ่งในชีวิต เกิดความซึมเศร้าวิตกกังวล ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพบว่าตนเองความจำไม่ดี การได้ยินไม่ชัดเจน ยิ่งทำให้อารมณ์เหว่นไหวมากยิ่งขึ้น จนทำให้บางคนที่ไม่ปรับตัวไม่ได้เกิดอาการทางสุขภาพจิตในระยะนี้

3. ความต้องการของผู้สูงอายุ

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุมีผลอย่างมากต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่มีลักษณะเฉพาะต่างไปจากวัยอื่น ๆ

ศรีทันทิมา พานิชพันธ์ (ม.ป.ป.) ได้อธิบายความต้องการของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) ผู้สูงอายุเมื่อถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว หรือแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์และทางจิตใจ รวมทั้งทางเศรษฐกิจ จึงต้องหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์การสังคมสงเคราะห์ภายนอก ครอบครัว ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมของตนควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มอาสาสมัคร องค์การภาครัฐ รัฐบาลกิจ หรือองค์การภาคเอกชน ทั้งที่เป็นองค์การศาสนาและองค์การที่มีใช้ศาสนาก็ได้

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่สภาพในบั้นปลายของชีวิต ไม่เป็นภาระของบุตรหลานและสังคม

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

4. ความต้องการที่จะลดความพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ถ้าหากครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายของชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ (The Elderly's Social Needs)

ก. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ของกลุ่มและของสังคม (Sense of Belonging)

ข. ความต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม (Sense of Recognition)

ค. ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่ม ของชุมชน และของสังคม (Sense of Importance)

ง. ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม และสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้ (Better Relationships and Adaptation and Adjustment)

จ. ความมีโอกาสในการทำสิ่งที่ตนปรารถนา (Sense of Opportunity)

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

ความต้องการด้านจิตใจ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกได้ อาทิ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security Needs) โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัย ที่ ปลอดภัยปราศจากความวิตกกังวลหวาดกลัว และการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี นอกจากนี้ ยังมี ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Recognition Needs) ซึ่งเป็นความต้องการที่จะได้ รับการยอมรับว่า เป็นสมาชิกของสังคมกลุ่มและครอบครัว ความต้องการมีโอกาสดำเนินงาน (Opportunity Needs) โดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

7. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการได้รับการช่วยเหลือทางด้าน การเงินจากบุตรหลานของตน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในสภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย "ผู้สูงอายุต้องการ ให้รัฐช่วยในการจัดหาอาชีพให้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้" ทั้งนี้เพื่อตนเองจะได้มีบทบาททาง เศรษฐกิจ คือ ความต้องการที่จะช่วยตนเอง เพื่อให้พ้นจากสภาวะความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ ในสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการข้อที่ 3 และ 4

วิลเลียมสัน, และคนอื่น ๆ (Williamson and others. 1931 : 124) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุในประเทศต่าง ๆ ที่มีความ แตกต่างกันทางวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคมจากประเทศต่าง ๆ ได้ข้อสรุปถึงความต้องการ ขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุไว้ดังนี้คือ

1. ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ให้ยืนยาวที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยไม่ปรารถนา ที่จะพบกับความทุกข์ทรมาน ปัญหาต่าง ๆ หรือความขาดแคลนต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตหรือความ ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่จนกว่าความตายจะเข้ามาถึง

2. ความต้องการที่จะได้รับการพักผ่อนในสถานที่ดีกว่า และเป็นเวลามากขึ้น กว่าเดิมโดยถอนตัวเองออกจากสภาพการทำงานที่ซ้ำซากจำเจ และสภาพความเหนื่อยอ่อนของ ร่างกาย

3. ความต้องการที่จะรักษาหรือคงไว้ซึ่งความภาคภูมิใจต่าง ๆ ที่ตนเคยได้รับ การยอมรับจากครอบครัวและสังคม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ตนเองเคยมีอยู่ในขณะที่อยู่ในวัยกลางของชีวิต เช่น การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ความชำนาญต่าง ๆ ความเป็นเจ้าของสิทธิและอำนาจหรือ อิทธิพลต่าง ๆ ที่ตนเคยมีหรือเคยได้รับ

4. ความต้องการที่จะคงอยู่ในการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต แทนที่จะมีบทบาทเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตาม หรือมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเท่านั้น การมีโอกาสได้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นและเข้าร่วมทำกิจกรรมที่น่าสนใจในกลุ่มจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

5. ความต้องการที่จะปลดตัวเองออกจากวิถีการดำเนินชีวิตที่สับสนวุ่นวายซึ่งต้องเผชิญกับการแข่งขัน แก่งแย่งชิงดีกัน ซึ่งเรียกร่วงเวลา เกียรติยศชื่อเสียงและความสะดวกสบายต่าง ๆ ไปจากเขา

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2528 : 5) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุโดยสรุปจากความคิดเห็นของนักวิชาการต่าง ๆ ว่า ควรครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับ

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

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

1. ผู้สูงอายุต้องการได้รับสิทธิเสรีภาพและอิสรภาพ ซึ่งในบางครั้งสิ่งเหล่านี้ได้ผูกติดกับค่านิยมทางศีลธรรมจรรยา อันเป็นจุดอ่อนที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทได้ตามความต้องการ

2. ผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาของตนมากกว่าการจัดหาบริการด้านอื่น ซึ่งก็หมายถึงความต้องการในการได้รับการพัฒนาศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิต

จากปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุดังกล่าว จะเห็นว่าบุคคลที่จะช่วยแก้ปัญหาได้ก็คือ บุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือบุคคลในสังคมที่มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน หากผู้สูงอายุได้รับความสนใจ ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนต้องการ ก็ย่อมทำให้ปัญหาด้านต่าง ๆ ในวัยนี้ลดลง ทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

4. การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

จันทนา กาญจนพันธ์ (2530 : 22) ได้สรุปการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

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

ยูริค (Yurick. 1984 : 451) กล่าวว่า ระดับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการสูงอายุซึ่ง ครอส (Yurick. 1984 : 451 ; citing Kraus. 1977) ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีการร่วมกิจกรรมน้อยจะแสดงอาการสูงอายุเร็วกว่าปกติ

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

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ การมีส่วนร่วมกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเมือง เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Leisure activity and Hobby) ได้แก่ การทำงานในยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการ การทำสวน ปรับปรุงตกแต่งบ้าน

ลักษณะกิจกรรมที่จะจัดสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรจะมีรูปแบบเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ ให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ป้องกันการนั่งและยืนนาน ๆ และต้องไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจและความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย การทำงานอดิเรกที่ผู้สูงอายุชอบจะช่วยให้เกิดการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Newton and Anderson. 1966 : 149)

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

เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 540-556) ได้เสนอแนวคิดในการจัดแบ่งกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้ในสถานสงเคราะห์คนชรา ศูนย์บริการทางสังคม และชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะมีนักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับผู้สูงอายุเป็นผู้กำหนดเพื่อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากภาวะสุขภาพ ความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์ กิจกรรมของผู้สูงอายุตามแนวคิดของเทเลอร์ แบ่งเป็นประเภทได้ดังนี้

กิจกรรมอาชีพบำบัด (Occupation Therapy) เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้น อาชีพบำบัดไม่ใช้การเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพ

ลักษณะกิจกรรมที่ทำได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือ และการทำสวน (Spier. 1984 : 246 ; citing Daum, Freedman and Canter)

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

กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Bibliotherapy) เป็นการใช้หนังสือเพื่อการป้องกันหรือรักษา ซึ่งเป็นขบวนการของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจหลังจากการอ่านหนังสือแล้ว มีการนำคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือมาใช้ในการป้องกันความแปรปรวนของอารมณ์ และพัฒนาให้เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotional maturity) ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และเป็นการส่งเสริมให้ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตนเอง การอ่านหนังสือแม้แต่หนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มาก กล่าวคือจะช่วยให้เขาทราบความเป็นไปของโลก ทนต่อเหตุการณ์ และนอกจากนั้น การอ่านยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน และทำให้เกิดการเรียนรู้ และความชำนาญในเรื่องอื่น ๆ (Taylor. 1982 : 552)

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

กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical exercise) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ชัมป์ (Ebersole and Hess. 1982 : 137 ; citing Samp) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายจะช่วย

เสริมสร้างความแข็งแรงของสภาพร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวดี ความดันโลหิตลดลง และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง ยิ่งก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและเสริมสร้างสมรรถภาพของการหายใจอีกด้วย ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่ดี ภาพลักษณ์ของตนเองจะเป็นไปในทางบวกมากขึ้น

กิจกรรมศาสนา ศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตึงเครียด แก้ปัญหาในเรื่องชีวิตนำไปสู่ความสุข กิลสันและโคสต์ (Spier. 1984 : 247 ; citing Gilson and Coats. 1980) พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงในสถานสงเคราะห์ 50 แห่ง ชอบที่จะมีกิจกรรมการนั่งสมาธิและสวดมนต์มากที่สุด และในสังคมไทย ศาสนาจะมีผลต่อผู้สูงอายุอย่างมาก ช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง แก่ เจ็บ ตาย เพราะได้สั่งสอนในเรื่องวัฏสงสาร ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ จึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทศนคติและค่านิยม ตลอดจนแรงจูงใจ และบุคลิกภาพบางประการ

กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Volunteering) กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร จะทำให้ผู้สูงอายุมองตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การเป็นพ่อแม่บุญธรรม (Foster Parent) การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยสงเคราะห์ชุมชน อาสาสมัครต่าง ๆ การทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุนั้นทำงานโดยไม่คำนึงถึงผลผลิตและผลตอบแทน นอกจากการที่จะทำให้ตนเองมีบทบาทมากกว่าการอยู่อย่างไม่มีอะไรทำ (Robb. 1984 : 163) การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต จากการศึกษาของ ฮันเตอร์ และลินน์ (Robb. 1984 : 166 ; citing Hunter and Linn. 1980) เปรียบเทียบผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมอาสาสมัครกับผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีการร่วมกิจกรรมจะมีความพึงพอใจในชีวิตและความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่มากกว่า และมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการร่วมกิจกรรม

จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมมากมายที่ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมเพื่อทดแทนบทบาทที่สูญเสียไปของผู้สูงอายุ ฉะนั้น จึงควรให้ความสนใจและแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโดยการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ และมีประโยชน์ต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข

ชมรมผู้สูงอายุ

ชมรม สมาคม มูลนิธิและคลินิกผู้สูงอายุ เกิดขึ้นในประเทศไทยโดยการรวมตัวกันก่อตั้งเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจมีความสุข ชมรมหรือสมาคมในยุคแรก ก่อน พ.ศ.2526 เช่น ชมรมฝึกกายบริหารชายบนนาคน วัดราชบพิธฯ กรุงเทพมหานคร เกิดราวปี พ.ศ.2513 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายโดยเป็นการหายใจแรง ๆ อาทิตย์ละ 2 ครั้ง ในตอนบ่ายวันอังคารและวันศุกร์ ยุคปัจจุบันเริ่ม พ.ศ.2526 เป็นต้นมา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร ขึ้นเป็นแห่งแรก ต่อมาได้แพร่หลายไปในต่างจังหวัด (เฟื่อง วิเชียรชม. 2532 : 8-9)

ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุดังกล่าว จะจัดกิจกรรมต่าง ๆ บริการแก่สมาชิก ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ

1. ชลอความเสื่อมและส่งเสริมสุขภาพกายและจิตด้วยการออกกำลังกาย
2. ด้านวิชาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีกิจกรรมการบรรยายพิเศษเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ และความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม
3. บริการสังคมสงเคราะห์ ให้คำแนะนำปรึกษาและแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวที่มีปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
4. นันทนาการ มีกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมและประเพณีไทย กีฬา และทัศนศึกษา
5. ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
6. ได้มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและศาสนา

ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ตั้งขึ้นในโรงพยาบาล จะมีคลินิกเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ได้รับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของการมีสุขภาพแข็งแรง มีการดูแลตนเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ หรือทุพพลภาพ เป็นการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของครอบครัวและของรัฐ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมองอดีตเพื่อการก้าวไป

ข้างหน้าและปรับตนเองให้เหมาะสมตามอัตราและความสามารถ คงอยู่ในครอบครัวพร้อมกับบุตรหลานตามแบบวัฒนธรรมไทย และเป็นบุคคลที่มีคุณค่าเคารพนับถือ เป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ให้คำแนะนำสั่งสอนในสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่ลูกหลานและคนรุ่นหลัง ๆ ต่อไปอย่างมีความสุข (จำเริญ คุรุมะสุวรรณ. 2532 : 96)

เพ็ญแข ประจณปัจจนิก (2538 : 1-3) ได้สรุปเกี่ยวกับรูปแบบชมรมและวิธีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุไว้ดังนี้คือ

ในประเทศไทย การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุซึ่งมักเป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีอยู่หลายลักษณะ อาจเป็นการรวมกลุ่มโดยความสมัครใจ หรือเป็นการรวมกลุ่มจากการสนับสนุนของหน่วยงานองค์กรอันใดอันหนึ่งก็ได้ และเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป อาจใช้คำว่า ชมรม ชำราชการบ้านาญ ชมรมผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุ ชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ฯลฯ กลุ่มเหล่านี้แม้จะใช้ชื่อแตกต่างกัน แต่ก็มวัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นอันเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน คือเป็นศูนย์รวมเพื่อพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุและเพื่อศึกษาหาความรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันของผู้สูงอายุเพื่อการบริการด้านสุขภาพและส่งเสริมด้านพลานามัย งานอดิเรก ทักษะศึกษา นันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม กลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้ชื่อต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น มักดำเนินงานโดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น ข้อแตกต่างที่มีอยู่บ้างอยู่ที่จุดเน้นของชมรมแต่ละแห่งที่ให้ความสำคัญแก่วัตถุประสงค์ด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าด้านอื่น ๆ เช่น ชมรมชำราชการบ้านาญมักจะเน้นในเรื่องการพบปะสังสรรค์และการส่งเสริมความสามัคคีของกลุ่มมากกว่าด้านอื่น ๆ ส่วนชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุนั้น ให้ความสำคัญแก่กิจกรรมด้านการบริการทางสุขภาพ การส่งเสริมพลานามัย และการนันทนาการมากกว่าด้านอื่น ๆ สำหรับสมาคมผู้สูงอายุในประเทศไทยที่มีชื่อต่าง ๆ กันนั้น ก็จะเน้นหนักบทบาทและกิจกรรมด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าด้านอื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากให้ความสำคัญแก่งานด้านนั้นมากกว่างานด้านอื่น ๆ นั่นเอง

การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทยแบ่งเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้คือ

1. แบบ ก. ชมรมผู้สูงอายุที่จัดขึ้นโดยทางราชการริเริ่มและสนับสนุน ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุตั้งขึ้นโดยโรงพยาบาล ใช้สถานที่ของโรงพยาบาลเป็นที่ดำเนินการของชมรม ชมรมประเภทนี้มีวัตถุประสงค์เน้นหนักทางด้านการให้บริการทางด้านสุขภาพ อีกส่วนหนึ่งเป็นชมรมผู้สูงอายุที่จัดตั้งโดยกรมประชาสัมพันธ์ ซึ่งมักอยู่ในต่างจังหวัด มักใช้สถานที่ราชการ เช่น โรงเรียนเป็นที่ตั้งของชมรม กิจกรรมที่จัดขึ้นเน้นหนักไปในทางการรวมกลุ่มเพื่อการพบปะสังสรรค์และร่วมมือกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน
2. แบบ ข. เป็นกลุ่มข้าราชการที่สังกัดหน่วยราชการเดียวกันที่เกษียณอายุแล้วร่วมกันจัดตั้งขึ้น กิจกรรมส่วนใหญ่ออกไปในทางนันทนาการ
3. แบบ ค. เป็นกลุ่มบุคคลที่เคยทำงานระดับสูง ร่วมกันจัดเป็นชมรมเพื่อดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม สมาชิกส่วนใหญ่เป็นบุคคลระดับผู้นำในทางราชการมาก่อน ชมรมประเภทนี้มีจำนวนน้อย
4. แบบ ง. ชมรมที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เกิดจากการรวมตัวกันของผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมที่เห็นควร มักเป็นการจับกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

จากชมรมผู้สูงอายุ 4 รูปแบบดังกล่าวข้างต้น พบว่า แบบ ก. และแบบ ข. เป็นแบบที่จัดกันมากที่สุดในประเทศไทย ในแบบ ก. จะพบในชื่อที่ใช้สถานพยาบาลเป็นชื่อของชมรม เช่น ชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลต่าง ๆ นอกจากนี้ยังอาจใช้ชื่อของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดต่าง ๆ หรือชมรมผู้สูงอายุของหน่วยงานต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนแบบ ค. นั้น เป็นชมรมที่มีอยู่ในจำนวนน้อย มักเป็นชมรมของอดีตผู้นำทางราชการหรือสังคมที่มารวมตัวกันดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง มีวัตถุประสงค์เฉพาะในการดำเนินงานของชมรม

ในการดำเนินของชมรมผู้สูงอายุนั้น มักมีการรับสมัครสมาชิกและสมาชิกจะต้องเสียค่าบำรุงประจำปี สมาชิกเมื่อเสียค่าบำรุงรายปีแล้วอาจต้องเสียค่าใช้จ่ายอื่น ๆ อีก เช่น เสียค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานของชมรม หรือค่าสังสรรค์รับประทานอาหารร่วมกันอีกส่วนหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้ ขึ้นกับความเห็นชอบของชมรมที่จะกำหนดขึ้นและวางเป็นระเบียบให้ปฏิบัติตาม

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

1. ให้สมาชิกเลือกประธานกรรมการเพียงตำแหน่งเดียว แล้วให้อำนาจประธานกรรมการคัดเลือกสมาชิกเป็นกรรมการตำแหน่งอื่น ๆ จนครบทุกตำแหน่งก็ได้
2. ให้สมาชิกเลือกประธานกรรมการและรองประธานกรรมการเพียงสองตำแหน่ง แล้วมอบให้ประธานกรรมการและรองประธานกรรมการคัดเลือกสมาชิกเป็นกรรมการตำแหน่งอื่น ๆ จนครบทุกตำแหน่งก็ได้
3. ให้สมาชิกเลือกคณะกรรมการแต่ละตำแหน่งตั้งแต่ประธานกรรมการ รองประธานกรรมการไปจนครบทุกตำแหน่งก็ได้

แต่โดยการปฏิบัติแล้ว การเลือกคณะกรรมการดำเนินงานของชมรมมักอยู่ในวิธีหนึ่งหรือวิธีที่สองข้างต้นมากกว่าวิธีที่สาม ทั้งนี้เนื่องจากเสียเวลาน้อยกว่า และมีความคล่องตัวกว่า

การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีระเบียบข้อบังคับของชมรมกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการดำเนินงานชมรม ระยะเวลาในการทำงานของคณะกรรมการ รวมไปถึงระเบียบข้อบังคับที่จำเป็นอื่น ๆ ที่ใช้เป็นแนวปฏิบัติให้แก่สมาชิกของชมรม ดังนั้น ระเบียบข้อบังคับของชมรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมาก่อนที่ชมรมจะเกิดขึ้น

รูปแบบของชมรมและรูปแบบของการปฏิบัติงานของคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุยังมีอีกหลายรูปแบบ รูปแบบที่จัดอยู่ในต่างประเทศที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน คือ การจัดในรูปแบบของมหาวิทยาลัยที่สาม (The University of Third age) หรือ "U3A" ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อจัดการเรียนการสอนให้แก่กัน ซึ่งสมาชิกอาจเป็นผู้เรียนและผู้สอนในขณะเดียวกันก็ได้ กลุ่มจัดการเรียนการสอนดังกล่าวนี้ มีจัดอย่างแพร่หลายในชุมชนไปจนถึงสถาบันการศึกษา วัตถุประสงค์หลักของชมรมประเภทนี้ก็คือ การส่งเสริมศักยภาพในการทำงานของผู้สูงอายุ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การพัฒนาตนเองและการพบปะแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น โดยมีรากฐานของแนวความคิดนี้มาจากความเชื่อที่ว่า ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีพลังและศักยภาพในการทำงาน สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติได้

โดยสรุป ชมรมผู้สูงอายุที่มีอยู่ในประเทศไทย จัดโดยใช้ชื่อต่าง ๆ กันออกไป อาจเป็น ชมรมผู้สูงอายุจังหวัด โรงพยาบาล สถานศึกษา หรืออาจเป็นชื่อของชมรมข้าราชการบำนาญหรือ สมาคมผู้สูงอายุก็ได้ อย่างไรก็ตาม ชมรมผู้สูงอายุทุกประเภทก็มีวัตถุประสงค์คล้ายกัน คือจัดขึ้น เพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยตรงในเชิงร่างกาย จิตใจและสังคม ถึงแม้ว่าแต่ละแห่งจะให้ความสำคัญแก่กิจกรรมด้านต่าง ๆ ไม่เท่ากัน บางแห่งอาจให้ความสำคัญแก่การบริการด้านสุขภาพ มากกว่าการบริการด้านอื่น ๆ ในขณะที่บางแห่งอาจให้ความสำคัญแก่การบริการทางด้านอื่นน้อยกว่า บริการด้านอื่น ๆ ก็เป็นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายหลักของชมรมนั้น ๆ อย่างไรก็ตามการพัฒนา ของผู้สูงอายุในด้านร่างกายคือ สุขภาพอนามัย ทางจิตใจและสังคมคือ ทางด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และการพบปะสังสรรค์รวมกลุ่มกันย่อมเป็นเป้าหมายของชมรมผู้สูงอายุทุกประเภท

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศไทย

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

ศิริลักษณ์ จันทร์น้อย (2529 : 62) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่าง ภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุ ในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัด นครราชสีมา จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในเกณฑ์มากที่สุดและสูงเป็น อันดับแรก คือ กิจกรรมเกี่ยวกับสาธารณสุขและอนามัย รองลงมากิจกรรมเกี่ยวกับประเพณี และ วัฒนธรรม ด้านงานรื่นเริงตามเทศกาล และร่วมกิจกรรมทางศาสนาในระดับที่เป็นอันดับสุดท้าย

ฉันทนา กาญจนพ้ง (2530 : 54) ได้ศึกษาความสัมพันธ์อัตมโนทัศน์ (ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ และค่านิยม) กับการมีกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมและบทบาทในสังคมมากจะมีอัตมโนทัศน์ในทางบวกคือ มีความพึงพอใจในชีวิตมาก

ปราโมทย์ วังสะอาด (2530 : 75) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตได้แก่ สัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพ เพศ การมีส่วนร่วมในสังคม งานอดิเรก อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสถานภาพทางการสมรส ถ้าได้มีการเตรียมพร้อมทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก เศรษฐกิจ ตามปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น

พุดินันท์ เหลืองไพบูรณ์ (2530 : 86-88) ศึกษาการจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่สามารถตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมด้านการศาสนา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมด้านวัฒนธรรม กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม กิจกรรมด้านการศึกษานอกสถานที่ กิจกรรมด้านการฝึกหัดอาชีพ ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ได้แก่ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษ การประพันธ์บทเพลงและนิยาย การออกแบบตกแต่งเสื้อผ้า เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่น ๆ (2531 : 70-72) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง" การศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่สมบูรณ์แข็งแรงมีอัตราการออกกำลังกายมากกว่า ส่วนใหญ่ของการออกกำลังกายเป็น เรื่องของการเดิน ผู้สูงอายุทั้งหมดมีการปฏิบัติศาสนกิจค่อนข้างสูง

จารุวรรณ ศรีสว่าง (2532 : 67) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย จากผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการยังคงทำกิจกรรมต่อไปหลังที่เกษียณอายุแล้ว กิจกรรมได้แก่ งานอดิเรกหรืองานยามว่าง บางคนเข้าร่วมเป็นสมาชิกสมาคมหรือกลุ่ม บางคนทำงานเพิ่มรายได้ และพบว่าคนชราส่วนใหญ่ยังมีระดับกิจกรรมสูง มีบทบาทในการทำงาน

มาลี รัชตะนาวิน (2534 : 126) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการรับบริการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีวุฒิระดับมัธยมศึกษาต้องการความรู้ด้านสุขภาพจิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษา กลุ่มอื่น ๆ

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

ประนิต จันทร์พุกษา (2537 : 104-105) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานครจากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้มีบุคลิกภาพมั่นคงในสภาวะอารมณ์หรือเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก และผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูงเป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและมีส่วนร่วมในสังคมมาก

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

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

ทิงเกอร์ (Tinker. 1981 : 21) ได้ศึกษาเรื่อง "ผู้สูงอายุในสภาพสังคมปัจจุบัน" (The Elderly In Modern Society) โดยศึกษากับผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่ง พบว่า ผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่ามีใครเชื่อมั่นในตัวเขา ซึ่งการไม่ได้รับความ

เชื่อมั่นจากผู้อื่นนั้น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพไม่ดี ปัญหาความว่าเหว่า และปัญหาการแยกตัวออกจากสังคม

มาร์คิเดส และมาร์ติน (Markides and Martin. 1979 : unpage) ศึกษาพบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุดคือ กิจกรรมและสุขภาพ และผู้มีกิจกรรมทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ สามารถปรับตัวได้ดี นอกจากนี้แล้วยังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์มีอารมณ์ร่าเริงน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางกายอ่อนแอ และผู้สูงอายุที่สูญเสียบทบาทและมีกิจกรรมในสังคมน้อยจะมีอัตราโรคทางลบ ความพึงพอใจในชีวิตจะลดลงด้วย

X บิล (Beal. 1986 : 157) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลกระทบของการเต้นรำหรือโปรแกรมการเคลื่อนไหวต่อการปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย" (The Effect of a Dance/Movement Activity Program on The Successful Adjustment to Aging in the Active/Independent Older Adult) เพื่อแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมการทำงานทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบเข้าจังหวะของกลุ่มกล่อมเนื้อใหญ่ ปรากฏว่า ช่วยลดความวิตกกังวลและความกดดัน ในปัจจุบันยังไม่มีรายงานที่จะอธิบายได้พอเพียง โปรแกรมสำหรับลดความวิตกกังวลและความกดดันในผู้สูงอายุ โดยใช้กลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีอายุระหว่าง 60-81 ปี จำนวน 25 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ไม่ช่วยลดแรงกดดันและไม่เพิ่มความพอใจของชีวิต เนื่องจากมีตัวแปรอื่น ๆ จึงต้องนำมาพิจารณาแนวทางในการทำวิจัยต่อไปในอนาคตซึ่งคาดการณ์ว่า การแสดงท่าทางเต้นรำจะถูกรวมเข้าเป็นแกนนำการเคลื่อนไหว

X สเตซี่ และคนอื่น ๆ (Stacey and others. 1985 : 67-74) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "ความรู้และเหตุผลการเปลี่ยนพฤติกรรมจากการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของบุคคลที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป" (Simple Cognitive and Behavioural Changes Resulting from Improved Physical Fitness in Persons over 50 Years of Age) การประเมินผลกระทบของการออกกำลังกายต่อการปฏิบัติด้านความรู้ และความสุขทางจิตใจ ในบุคคล

ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี เป็นการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างชุดของตัวแปรและสิ่งที่ได้มาจากโปรแกรมสมรรถภาพ จากการคาดคะเนว่าผลกระทบที่เป็นประโยชน์ของการออกกำลังกายอาจจะแผ่ขยายกว้างออกไปยังกระบวนการความรู้และบุคลิกภาพ

สรุปจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุไม่ปรารถนาที่จะอยู่ว่าง ชอบที่จะทำงานอดิเรกทำ ต้องการความรู้ใหม่ ๆ ในทางวิชาชีพเพื่อเพิ่มพูนรายได้ มีความต้องการในด้านการปรับตัวเพื่อสร้างสัมพันธ์กับคนในวัยเดียวกัน ต้องการความรู้ด้านสาธารณสุขและอนามัย กิจกรรมที่ต้องการมีส่วนร่วม ได้แก่ กิจกรรมศาสนา การเมืองและการมีส่วนร่วมในสังคม การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตามความต้องการโดยจัดให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ได้รับความรู้และข่าวสารความเปลี่ยนแปลงของสังคม ทำให้เห็นช่องทางในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเอง มองตนเองอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์กับสังคมต่อไป

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความแตกต่างกัน
2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีความแตกต่างกัน
3. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความแตกต่างกัน
4. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความแตกต่างกัน
5. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความแตกต่างกัน
6. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้ายต่างกัน มีความแตกต่างกัน

7. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน
มีความแตกต่างกัน

8. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดต่างกัน
มีความแตกต่างกัน

บทที่ 3

๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนในการดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร มาเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ ได้อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน ในปี พ.ศ.2538 ซึ่งมีจำนวนสมาชิกรวมทั้งสิ้น 3,183 คน จากชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาล 5 ชมรม ซึ่งจัดตั้งขึ้นในโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตากสิน ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ และชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อกวีศักดิ์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุจำนวน 206 คน ซึ่งเลือกมาจากประชากรผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้สัดส่วนการสุ่มชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่

ร้อยละ 5 ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลาง ร้อยละ 5 และชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็ก ร้อยละ 30 จากประชากรผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจำนวนทั้งหมด 3,183 คน จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 206 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างดำเนินการดังนี้

1. แบ่งชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีทั้งหมด 5 ชมรม ออกเป็น 3 ขนาด คือ ชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่ ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลาง และชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็ก โดยถือจำนวนสมาชิกเป็นเกณฑ์
 - 1.1.1 ชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่ มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 600 คนขึ้นไป
 - 1.1.2 ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลาง มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 300-599 คน
 - 1.1.3 ชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็ก มีจำนวนสมาชิกน้อยกว่า 300 คน
2. สุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในแต่ละชมรม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้สัดส่วนการสุ่มจากชมรมผู้สูงอายุตามขนาดของสมาชิกในชมรม ได้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 206 คน รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

ชื่อชมรม	จำนวนผู้สูงอายุ	
	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
<u>ชมรมขนาดใหญ่</u>		
1. ชมรมผู้สูงอายุศิริพยาบาล	1,506	75
<u>ชมรมขนาดกลาง</u>		
2. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง	492	25
3. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตากสิน	455	23
4. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	543	27
<u>ชมรมขนาดเล็ก</u>		
5. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อกวักดี	187	56
รวม	3,183	206

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของชมรมผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 6 ประเภท คือ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรมการอ่าน ฟุต เขียน กิจกรรมงานอาสาสมัคร กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคอร์ต (Likert Scale) มี 3 ระดับ คือ ต้องการมาก ปานกลาง และน้อย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่นอกเหนือจากข้อคำถามที่ได้นำเสนอไว้ในตอนที่ 2 มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด

2. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและกิจกรรมนันทนาการ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาขอบเขตความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของชมรมผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร

2.2 สร้างแบบสัมภาษณ์ตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้ได้เนื้อหาเพียงพอและครอบคลุมสิ่งที่ต้องการวัด

2.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น เสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุง จากนั้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ จำนวน 4 คน (รายนามผู้ทรงคุณวุฒิป്രากฎในภาคผนวก) พิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity)

2.4 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปทดลองใช้

2.5 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุศิริราชพยาบาล และทำการปรับปรุงแบบสัมภาษณ์เพื่อนำไปใช้รวบรวมข้อมูลต่อไป

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. คัดเลือกผู้ช่วยวิจัยให้ทำหน้าที่เป็นผู้สัมภาษณ์จำนวน 3 คน แล้วทำการอบรมการใช้แบบสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทั้ง 3 คน (รายนามผู้ช่วยวิจัยปรากฏในภาคผนวก ข) ไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ตามวัน เวลาที่ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ณ ชมรมผู้สูงอายุที่จัดตั้งขึ้นในโรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์รายละ 30-45 นาที
4. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2539 รวม 60 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical Package for the Social Sciences Version - PC) ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
2. การศึกษาความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการประเมินระดับความต้องการโดยใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.66	หมายถึง	ต้องการน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.67 - 2.33	หมายถึง	ต้องการปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.00	หมายถึง	ต้องการมาก

3. การเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการของผู้สูงอายุ 2 กลุ่ม แล้วทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติทดสอบ ที (t-test statistic) และทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนความต้องการของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่ม (ที่มากกว่า 2 กลุ่ม) แล้วทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างความแปรปรวนโดยใช้สถิติทดสอบ เอฟ (F-test statistic) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. การศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทำการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แล้วทำการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้เสนอการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล แบ่งออกเป็น 5 ตอน ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 2 รายละเอียดเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อสะดวกในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และเพื่อให้การสื่อความหมายได้เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้นำสัญลักษณ์มาใช้ในการวิจัยข้อมูลดังต่อไปนี้

N แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution

F แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน F-distribution

SS แทน ผลบวกกำลังสองของความแปรปรวน หรือ Sum Square

MS แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของความแปรปรวน หรือ Mean Square
 df แทน ชั้นของความเป็นอิสระหรือ Degree of Freedom
 * แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 รายละเอียดเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ดังรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

คุณลักษณะของผู้สูงอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	84	40.80
1.2 หญิง	122	59.20
รวม	206	100.00
2. อายุ		
2.1 60 - 65 ปี	111	53.90
2.2 66 - 70 ปี	61	29.60
2.3 71 ปีขึ้นไป	34	16.50
รวม	206	100.00
3. ระดับการศึกษา		
3.1 ประถมศึกษา	47	22.80
3.2 มัธยมศึกษา	63	30.60
3.3 ปริญญาตรี	77	37.40
3.4 อื่น ๆ	19	9.20
รวม	206	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

คุณลักษณะของผู้สูงอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. สถานภาพสมรส		
4.1 โสด	14	6.80
4.2 สมรส	160	77.70
4.3 หม้าย	32	15.50
รวม	206	100.00
5. สภาพการอยู่อาศัย		
5.1 อยู่คนเดียว	9	4.40
5.2 อยู่กับครอบครัว	183	88.80
5.3 อยู่กับบุคคลอื่น	14	6.80
รวม	206	100.00
6. อาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี)		
6.1 รับราชการ	88	42.70
6.2 รัฐวิสาหกิจ	22	10.70
6.3 รับจ้าง	24	11.70
6.4 ค้าขาย	42	20.40
6.5 อื่น ๆ	30	14.60
รวม	206	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

คุณลักษณะของผู้สูงอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
7. รายได้มาจากแหล่งใดมากที่สุด		
7.1 เงินบำนาญ	75	36.40
7.2 การค้าขาย/เจ้าของกิจการ	38	18.40
7.3 การรับจ้าง	17	8.30
7.4 จากลูกหลาน	65	31.60
7.5 ไม่มีรายได้	11	5.30
รวม	206	100.00
8. ขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก		
8.1 ชมรมขนาดใหญ่	75	36.40
8.2 ชมรมขนาดกลาง	75	36.40
8.3 ชมรมขนาดเล็ก	56	27.20
รวม	206	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า มีผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.20) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 40.80) เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า มีกลุ่มผู้สูงอายุระหว่าง 60-65 ปี จำนวนสูงสุด (ร้อยละ 53.90) รองลงไปเป็นกลุ่มผู้สูงอายุระหว่าง 66-70 ปี (ร้อยละ 29.60) และกลุ่มผู้สูงอายุ 71 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 16.50) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวนสูงสุด (ร้อยละ 37.40) รองลงไปเป็นผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา (ร้อยละ 30.60) และผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 22.80) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า ผู้สูงอายุมีสถานภาพสมรส จำนวนสูงสุด (ร้อยละ 77.70) รองลงไปเป็นผู้สูงอายุที่มีสถานภาพเป็นหม้าย (ร้อยละ 15.50) และผู้สูงอายุที่มีสถานภาพเป็นโสด (ร้อยละ 6.80) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามสภาพการอยู่อาศัย พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพการอยู่อาศัยอยู่กับครอบครัว จำนวนสูงสุด (ร้อยละ 88.80) รองลงไปเป็นผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยอยู่กับบุคคลอื่น (ร้อยละ 6.80) และผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยอยู่คนเดียว (ร้อยละ 4.40) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อน 60 ปี) พบว่า ผู้สูงอายุมีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อน 60 ปี) อาชีพรับราชการ จำนวนสูงสุด (ร้อยละ 42.70) รองลงไปเป็นผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อน 60 ปี) ค้าขาย (ร้อยละ 20.40) และผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อื่น ๆ (ร้อยละ 14.60) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามแหล่งรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุมีแหล่งรายได้จากเงินบำนาญ จำนวนสูงสุด (ร้อยละ 36.40) รองลงไปเป็นผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้จากลูก/หลาน (ร้อยละ 31.60) และผู้สูงอายุที่มีรายได้จากการค้าขาย/เจ้าของกิจการ (ร้อยละ 18.40) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก พบว่า เป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่และชมรมขนาดกลาง จำนวนสูงสุด (ร้อยละ 36.40) รองลงไปเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดเล็ก (ร้อยละ 27.20) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ 6 กิจกรรม คือ กิจกรรม เสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรม ศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน กิจกรรมงานอาสาสมัคร กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม มีผลการวิเคราะห์ดังตาราง 3-9 ดังนี้

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ	2.67	0.54	มาก
2. การวางแผนโบราณ	1.65	0.77	น้อย
3. การเดินเพื่อสุขภาพ	2.62	0.58	มาก
4. การวิ่งช้า ๆ (Jocking)	1.93	0.78	ปานกลาง
5. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือกายภาพบำบัด	1.72	0.83	ปานกลาง
6. การเต้นแอโรบิก	1.91	0.83	ปานกลาง
7. การร่วมวงจ๊าน	2.27	0.82	ปานกลาง
8. กีฬาเปตอง	1.39	0.64	น้อย
9. การว่ายน้ำ	1.40	0.70	น้อย
รวม	1.95	0.31	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{X}=1.95$) เมื่อพิจารณาความต้องการกิจกรรมนันทนาการเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับความ
ต้องการสูงที่สุด คือ การสนทนาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X}=2.67$) และข้อที่มีระดับความต้องการต่ำที่สุด
คือ กีฬาเปตอง ($\bar{X}=1.39$)

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. การจัดการแข่งขันกีฬากับชมรม/หน่วยงานอื่น	1.97	0.76	ปานกลาง
2. การเยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมอื่น	2.31	0.72	ปานกลาง
3. ดนตรีไทย	2.25	0.78	ปานกลาง
4. ดนตรีสากล	1.83	0.75	ปานกลาง
5. การเดินรำ/ลีลาศ/รำวงมาตรฐาน	2.23	0.83	ปานกลาง
6. การขับร้องเพลงหมู่-เดี่ยว	2.07	0.72	ปานกลาง
7. การดูทีวี/วิดีโอตามความสนใจ	2.19	0.74	ปานกลาง
8. การนั่งสมาธิ/นั่งธรรม	2.30	0.68	ปานกลาง
9. การไปทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา	2.48	0.61	มาก
10. การฝึกโยคะ	1.42	0.66	น้อย
11. การจัดทัศนศึกษา	2.58	0.63	มาก
12. การจัดกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต	2.54	0.66	มาก
รวม	2.18	0.38	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{X}=2.18$) เมื่อพิจารณาความต้องการกิจกรรมนันทนาการเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับความ
ต้องการสูงที่สุด คือ การจัดทัศนศึกษา ($\bar{X}=2.58$) และข้อที่มีระดับความต้องการต่ำที่สุด คือ
การฝึกโยคะ ($\bar{X}=1.42$)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. การประดิษฐ์ดอกไม้	1.75	0.84	ปานกลาง
2. การจักสาน (ตะกร้า หมวก)	1.30	0.59	น้อย
3. การแกะสลัก	1.34	0.63	น้อย
4. การประกอบอาหารคาว/หวาน	2.08	0.90	ปานกลาง
5. การสะสมแสตมป์	1.35	0.61	น้อย
6. การสะสมพระเครื่อง	1.69	0.78	ปานกลาง
7. การสะสมเหรียญที่ระลึก	1.89	0.81	ปานกลาง
8. การวาดภาพ	1.28	0.56	น้อย
9. การปลูกพืชสมุนไพร	1.99	0.84	ปานกลาง
10. การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง	1.68	0.73	ปานกลาง
11. การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	2.44	0.67	มาก
รวม	1.71	0.38	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.71$)
เมื่อพิจารณาความต้องการกิจกรรมนันทนาการเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับความต้องการสูงที่สุด
คือ การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X}=2.44$) และข้อที่มีระดับความต้องการต่ำที่สุด คือ การจักสาน
(ตะกร้า หมวก) ($\bar{X}=1.30$)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน

กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. การจัดที่อ่านหนังสือ	2.37	0.71	มาก
2. การได้วาที/อภิปราย	1.54	0.68	น้อย
3. การเขียนบทความ/เรื่องราว/ประสบการณ์ชีวิต	1.47	0.65	น้อย
4. การแปลหนังสือ	1.20	0.47	น้อย
5. การแต่งโคลง/ฉันท์/กาพย์/กลอน	1.38	0.67	น้อย
6. การเขียนตำรา/คู่มือต่าง ๆ	1.22	0.50	น้อย
รวม	1.53	0.43	น้อย

จากตาราง 6 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=1.53$) เมื่อพิจารณา
ความต้องการกิจกรรมนันทนาการเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับความต้องการสูงที่สุดคือ การจัด
ที่อ่านหนังสือ ($\bar{X}=2.37$) และข้อที่มีระดับความต้องการต่ำที่สุด คือ การแปลหนังสือ ($\bar{X}=1.20$)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมงานอาสาสมัคร

กิจกรรมงานอาสาสมัคร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. การเป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ตนมีประสบการณ์	1.89	0.78	ปานกลาง
2. การเป็นพ่อแม่บุญธรรม	1.39	0.64	น้อย
3. การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยสังคมสงเคราะห์ชุมชน	2.42	0.59	มาก
4. การเป็นวิทยากรบรรยายเพื่อถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์	1.51	0.68	น้อย
5. การบริจาคทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือสังคม	2.35	0.57	มาก
รวม	1.91	0.38	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทกิจกรรมงานอาสาสมัคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.91$) เมื่อพิจารณาความ
ต้องการกิจกรรมนันทนาการเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับความต้องการสูงที่สุด คือ การร่วม
กิจกรรมเพื่อช่วยสังคมสงเคราะห์ชุมชน ($\bar{X}=2.42$) และข้อที่มีระดับความต้องการต่ำที่สุด คือ
การเป็นพ่อแม่บุญธรรม ($\bar{X}=1.39$)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม

กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. การจัดงานวันสงกรานต์	2.52	0.65	มาก
2. การจัดงานวันขึ้นปีใหม่	2.48	0.68	มาก
3. การจัดงานวันพ่อ-วันแม่	2.13	0.65	ปานกลาง
4. การจัดงานวันผู้สูงอายุดีเด่น	2.12	0.69	ปานกลาง
5. การจัดงานวันลอยกระทง	1.64	0.74	น้อย
6. การเข้าชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย	2.37	0.70	มาก
7. การจัดทีวี/วิดีโอให้ชมประวัติศาสตร์ไทยและ ต่างประเทศ	1.88	0.78	ปานกลาง
8. การจัดการละเล่นของไทยโบราณ	1.80	0.77	ปานกลาง
รวม	2.12	0.45	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{X}=2.12$) เมื่อพิจารณาความต้องการกิจกรรมนันทนาการเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับความ
ต้องการสูงที่สุดคือ การจัดงานวันสงกรานต์ ($\bar{X}=2.52$) และข้อที่มีระดับความต้องการต่ำที่สุด คือ
การจัดงานวันลอยกระทง ($\bar{X}=1.64$)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุในแต่ละกิจกรรมและ โดยภาพรวม

ประเภทของกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ	1.95	0.31	ปานกลาง
กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	2.18	0.38	ปานกลาง
กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก	1.71	0.38	ปานกลาง
กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน	1.53	0.43	น้อย
กิจกรรมงานอาสาสมัคร	1.91	0.45	ปานกลาง
กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม	2.12	0.45	ปานกลาง
รวม	1.93	0.27	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในทุกกิจกรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.93$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข สูงที่สุด ($\bar{X}=2.18$) และความต้องการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน ต่ำที่สุด ($\bar{X}=1.53$)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

4.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
 ในชมรมผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกันเป็นรายด้าน วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบน
 มาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่า t -ratio ดังรายละเอียดในตาราง 10

ตาราง 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน จำแนกตามความต้องการในแต่ละกิจกรรม

ประเภทของกิจกรรม	เพศชาย (N=84)		เพศหญิง (N=122)		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ	1.91	0.29	1.98	0.33	0.12
กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	2.18	0.40	2.18	0.37	0.92
กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก	1.66	0.36	1.74	0.39	0.13
กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน	1.64	0.46	1.45	0.38	0.00
กิจกรรมงานอาสาสมัคร	1.94	0.40	1.89	0.37	0.34
กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม	2.16	0.40	2.09	0.48	0.24
รวม	1.93	0.27	1.92	0.28	0.83

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นเพศชายและหญิง โดยภาพรวมและรายด้านทั้งหกกิจกรรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนคะแนนความต้องการกิจกรรม

นันทนาการในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏรายละเอียดดังตาราง 11

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัย</u> <u>และสมรรถภาพ</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.03	.01	0.14
ภายในกลุ่ม	203	20.18	.10	
รวม	205	20.21		
<u>ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริม</u> <u>พัฒนาอารมณ์สุข</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.34	0.17	0.17
ภายในกลุ่ม	203	29.46	0.15	
รวม	205	29.80		

ตาราง 11 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและ</u>				
<u>งานอดิเรก</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.70	0.35	2.48
ภายในกลุ่ม	203	28.55	0.14	
รวม	205	29.25		
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด</u>				
<u>เขียน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.94	0.47	2.61
ภายในกลุ่ม	203	36.59	0.18	
รวม	205	37.53		
<u>ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.27	0.13	0.92
ภายในกลุ่ม	203	29.84	0.15	
รวม	205	30.11		

ตาราง 11 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรม</u> <u>และอารยธรรม</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.55	0.28	1.37
ภายในกลุ่ม	203	40.378	0.20	
รวม	205	41.33		
<u>รวมทุกด้าน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.05	0.02	0.31
ภายในกลุ่ม	203	15.32	0.07	
รวม	205	15.37		

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนคะแนนความต้องการกิจกรรม
นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏรายละเอียดดังตาราง 12-14

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัยและ</u>				
<u>และสมรรถภาพ</u>				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.25	0.08	0.83
ภายในกลุ่ม	202	19.96	0.10	
รวม	205	20.21		
<u>ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริม</u>				
<u>พัฒนาอารมณ์สุข</u>				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.49	0.16	1.12
ภายในกลุ่ม	202	29.31	0.14	
รวม	205	29.80		

ตาราง 12 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและ</u>				
<u>งานอดิเรก</u>				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.67	0.22	1.58
ภายในกลุ่ม	202	28.58	0.14	
รวม	205	29.25		
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	3	4.41	1.47	8.96*
ภายในกลุ่ม	202	33.12	0.16	
รวม	205	37.53		
<u>ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร</u>				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.75	0.58	4.15*
ภายในกลุ่ม	202	28.36	0.14	
รวม	205	30.11		

ตาราง 12 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศึกษา/ประเพณี วัฒนธรรม</u>				
<u>และอารยธรรม</u>				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.83	0.28	1.39
ภายในกลุ่ม	202	40.50	0.20	
รวม	205	41.33		
<u>รวมทุกด้าน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.47	0.15	2.16
ภายในกลุ่ม	202	14.90	0.07	
รวม	205	15.37		

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน และด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เพื่อให้ทราบความแตกต่างเป็นรายคู่ ได้นำไปวิเคราะห์ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังแสดงในตาราง 13-14

ตาราง 13 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด
เขียน

ระดับการศึกษา					
	อื่น ๆ	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	ปริญญาตรี	
	$\bar{X}$	1.33	1.36	1.51	1.70
อื่น ๆ	1.33	-	0.03	0.18	0.37*
ประถมศึกษา	1.36	-	0.15	0.34*	
มัธยมศึกษา	1.51		-	0.19*	
ปริญญาตรี	1.70			-	

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี แตกต่างจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ การศึกษาในระดับประถมศึกษาและการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร

ระดับการศึกษา		อื่น ๆ	มัธยมศึกษา	ประถมศึกษา	ปริญญาตรี
	$\bar{X}$	1.75	1.86	1.87	2.02
อื่น ๆ	1.75	-	0.11	0.12	0.27 [*]
มัธยมศึกษา	1.86	-	-	0.01	0.16 [*]
ประถมศึกษา	1.87	-	-	-	0.15 [*]
ปริญญาตรี	2.02	-	-	-	-

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี แตกต่างจากผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ การศึกษาในระดับมัธยมศึกษาและการศึกษาในระดับประถมศึกษา
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏรายละเอียดดังตาราง 15

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัยและ</u> <u>สมรรถภาพ</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.34	0.17	1.75
ภายในกลุ่ม	203	19.86	0.10	
รวม	205	20.20		
<u>ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริม</u> <u>พัฒนาอารมณ์สุข</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.46	0.23	1.60
ภายในกลุ่ม	203	29.34	0.14	
รวม	205	29.80		

ตาราง 15 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและ</u>				
<u>งานอดิเรก</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.06	0.03	0.23
ภายในกลุ่ม	203	29.19	0.14	
รวม	205	29.25		
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด</u>				
<u>เขียน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.00	0.00	0.01
ภายในกลุ่ม	203	37.52	0.18	
รวม	205	37.52		
<u>ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.13	0.07	0.46
ภายในกลุ่ม	203	29.98	0.15	
รวม	205	30.11		

ตาราง 15 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรม</u> <u>และอารยธรรม</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.69	0.35	1.73
ภายในกลุ่ม	203	40.64	0.20	
รวม	205	41.33		
<u>รวมทุกด้าน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.11	0.05	0.77
ภายในกลุ่ม	203	15.26	0.70	
รวม	205	15.37		

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ
ทางสถิติ

4.5 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามสภาพการอยู่อาศัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏรายละเอียดดังตาราง 16-17

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัยและ</u>				
<u>สมรรถภาพ</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.12	0.06	0.59
ภายในกลุ่ม	203	20.09	0.10	
รวม	205	20.21		
<u>ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริม</u>				
<u>พัฒนาอารมณ์สุข</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.55	0.27	1.90
ภายในกลุ่ม	203	29.26	0.14	
รวม	205	29.81		

ตาราง 16 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและ</u>				
<u>งานอดิเรก</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.14	0.07	0.49
ภายในกลุ่ม	203	29.11	0.14	
รวม	205	29.25		
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด</u>				
<u>เขียน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.52	0.26	1.43
ภายในกลุ่ม	203	37.00	0.18	
รวม	205	37.52		
<u>ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.03	0.02	0.12
ภายในกลุ่ม	203	30.08	0.15	
รวม	205	30.11		

ตาราง 16 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรม</u> <u>และอารยธรรม</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	1.93	0.97	4.98 *
ภายในกลุ่ม	203	39.40	0.19	
รวม	205	41.33		
<u>รวมทุกด้าน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.21	0.10	1.46
ภายในกลุ่ม	203	15.16	0.07	
รวม	205	15.37		

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยแตกต่างกัน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยแตกต่างกัน
มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่า แตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เพื่อให้ทราบความแตกต่างเป็นรายคู่ ได้นำไปวิเคราะห์ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์
(Newman-Keuls Method) ดังแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี
วัฒนธรรมและอารยธรรม

สภาพการอยู่อาศัย	$\bar{X}$	อยู่คนเดียว	อยู่กับบุคคลอื่น	อยู่กับครอบครัว
		1.69	2.01	2.15
อยู่คนเดียว	1.69	-	0.32	0.46*
อยู่กับบุคคลอื่น	2.01		-	0.14
อยู่กับครอบครัว	2.15			-

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี
วัฒนธรรมและอารยธรรมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยอยู่กับครอบครัว
แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยอยู่คนเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น
พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4.6 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏรายละเอียดดังตาราง 18-20

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แตกต่างกัน โดยภาพรวม
 และรายด้าน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัย</u> <u>และสมรรถภาพ</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.07	.02	0.17
ภายในกลุ่ม	201	20.14	.10	
รวม	205	20.21		
<u>ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริม</u> <u>พัฒนาอารมณ์สุข</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.66	0.16	1.14
ภายในกลุ่ม	201	29.14	0.14	
รวม	205	29.80		

ตาราง 18 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและ</u>				
<u>งานอดิเรก</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	1.35	0.34	2.32
ภายในกลุ่ม	201	27.90	0.14	
รวม	205	29.25		
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน นุด</u>				
<u>เขียน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	3.04	0.76	4.43*
ภายในกลุ่ม	201	34.49	0.17	
รวม	205	37.53		
<u>ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	1.66	0.41	2.93*
ภายในกลุ่ม	201	28.45	0.14	
รวม	205	30.11		

ตาราง 18 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรม</u> <u>และอารยธรรม</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.75	0.19	0.93
ภายในกลุ่ม	201	40.58	0.20	
รวม	205	41.33		
<u>รวมทุกด้าน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.45	0.11	1.53
ภายในกลุ่ม	201	14.92	0.07	
รวม	205	15.37		

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แตกต่างกัน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน และด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เพื่อให้ทราบความแตกต่างเป็นรายคู่ ได้นำไปวิเคราะห์ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังแสดงในตาราง 19-20

ตาราง 19 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แตกต่างกัน ด้านกิจกรรม
ส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน

อาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี)	$\bar{X}$	ค้าขาย	รับจ้าง	อื่น ๆ	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ
		1.33	1.45	1.52	1.62	1.67
ค้าขาย	1.33	-	0.12	0.19	0.29*	0.34*
รับจ้าง	1.45		-	0.07	0.17	0.22
อื่น ๆ	1.52			-	0.10	0.15
รับราชการ	1.62				-	0.05
รัฐวิสาหกิจ	1.67					-

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพรับราชการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขาย และผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพรัฐวิสาหกิจ แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 20 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แตกต่างกัน ด้านกิจกรรมงาน
อาสาสมัคร

อาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี)	$\bar{X}$	ค้าขาย	รับจ้าง	รัฐวิสาหกิจ	อื่น ๆ	รับราชการ
		1.78	1.80	1.90	1.95	1.99
ค้าขาย	1.78	-	0.02	0.12	0.17	0.21*
รับจ้าง	1.80		-	0.10	0.15	0.19
รัฐวิสาหกิจ	1.90			-	0.05	0.09
อื่น ๆ	1.95				-	0.04
รับราชการ	1.99					-

จากตาราง 20 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) รับราชการ แตกต่างจาก
ผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มี
นัยสำคัญทางสถิติ

4.7 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามแหล่งรายได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏรายละเอียดดังตาราง 21-22

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้แตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัย</u> <u>และสมรรถภาพ</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.35	0.09	0.88
ภายในกลุ่ม	201	19.86	0.10	
รวม	205	20.21		
<u>ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริม</u> <u>พัฒนาอารมณ์สุข</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	1.20	0.30	2.12
ภายในกลุ่ม	201	28.60	0.14	
รวม	205	29.80		

ตาราง 21 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและ</u>				
<u>งานอดิเรก</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.41	0.10	0.71
ภายในกลุ่ม	201	28.84	0.14	
รวม	205	29.25		
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด</u>				
<u>เขียน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	1.75	0.43	2.45*
ภายในกลุ่ม	201	35.77	0.17	
รวม	205	37.52		
<u>ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.77	0.19	1.32
ภายในกลุ่ม	201	29.34	0.15	
รวม	205	30.11		

ตาราง 21 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรม</u>				
<u>และอารยธรรม</u>				
<u>อารยธรรม</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.49	0.12	0.60
ภายในกลุ่ม	201	40.84	0.20	
รวม	205	41.33		
<u>รวมทุกด้าน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.17	0.04	0.58
ภายในกลุ่ม	201	15.20	0.07	
รวม	205	15.37		

จากตาราง 21 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้ต่างกัน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้แตกต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เพื่อให้ทราบความแตกต่างเป็นรายคู่ ได้นำไปวิเคราะห์ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังแสดงในตาราง 22

ตาราง 22 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้แตกต่างกัน ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน

แหล่งรายได้	$\bar{X}$	การค้าขาย /เจ้าของ กิจการ	การรับจ้าง	จำก ลูก/หลาน	ไม่มีรายได้	เงินบำนาญ
		1.39	1.43	1.51	1.53	1.64
การค้าขาย/ เจ้าของกิจการ	1.39	-	0.04	0.12	0.14	0.25*
การรับจ้าง	1.43		-	0.08	0.10	0.21
อื่น ๆ	1.51			-	0.02	0.13
ไม่มีรายได้	1.53				-	0.11
ข้าราชการบำนาญ	1.64					-

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่แหล่งรายได้จากเงินบำนาญ แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้จากการค้าขาย/เจ้าของกิจการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4.8 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนคะแนนความต้องการกิจกรรม
นันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามขนาดของชมรมที่เป็น
สมาชิก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏรายละเอียดดังตาราง 23 -26

ตาราง 23 เปรียบเทียบความแปรปรวนค่าของคะแนนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัย</u>				
<u>และสมรรถภาพ</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.04	0.02	0.20
ภายในกลุ่ม	203	20.17	0.10	
รวม	205	20.21		
<u>ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริม</u>				
<u>พัฒนาอารมณ์สุข</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	1.31	0.65	4.66*
ภายในกลุ่ม	203	28.49	0.14	
รวม	205	29.80		

ตาราง 23 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศิลปะทัศนกรรมและ</u> <u>งานอดิเรก</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	2.57	1.29	9.79*
ภายในกลุ่ม	203	26.68		
รวม	205	29.25		
<u>ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด</u> <u>เขียน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.88	0.44	2.43
ภายในกลุ่ม	203	36.65	0.18	
รวม	205	37.53		
<u>ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.76	0.38	2.63
ภายในกลุ่ม	203	29.35	0.14	
รวม	205	30.11		

ตาราง 23 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
<u>ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัดธรรม</u>				
<u>และอารยธรรม</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	1.57	0.79	4.02*
ภายในกลุ่ม	203	39.76	0.20	
รวม	205	41.33		
<u>รวมทุกด้าน</u>				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.36	0.17	2.42
ภายในกลุ่ม	203	15.01	0.07	
รวม	205	15.37		

จากตาราง 23 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์ สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก และกิจกรรมศึกษาประเพณี วัดธรรมและอารยธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เพื่อให้ทราบความแตกต่างเป็นรายคู่ ได้นำไปวิเคราะห์ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังแสดงในตาราง 24-26

ตาราง 24 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมทางสังคมและ
ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

ขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก	ชมรมขนาดเล็ก ชมรมขนาดกลาง ชมรมขนาดใหญ่			
	$\bar{X}$	2.07	2.17	2.27
ชมรมขนาดเล็ก	2.07	-	0.10	0.20*
ชมรมขนาดกลาง	2.17		-	0.10
ชมรมขนาดใหญ่	2.27			-

จากตาราง 24 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมทางสังคมและ
ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่แตกต่างจาก
ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 25 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรม
และงานอดิเรก

		ชมรมขนาดกลาง	ชมรมขนาดเล็ก	ชมรมขนาดใหญ่
ขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก				
	$\bar{X}$	1.61	1.68	1.88
ชมรมขนาดกลาง	1.61	-	0.07	0.27 [*]
ชมรมขนาดเล็ก	1.68		-	0.20 [*]
ชมรมขนาดใหญ่	1.88			-

จากตาราง 25 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรม
และงานอดิเรกของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่ แตกต่างจากผู้สูงอายุ
ที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดกลางและชมรมขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 26 เปรียบเทียบรายค่าสำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี
วัฒนธรรมและอารยธรรม

		ชมรมขนาดกลาง	ชมรมขนาดเล็ก	ชมรมขนาดใหญ่
ขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก				
	$\bar{X}$	2.01	2.12	2.22
ชมรมขนาดกลาง	2.01	-	0.11	0.21 [*]
ชมรมขนาดเล็ก	2.12		-	0.10
ชมรมขนาดใหญ่	2.22			-

จากตาราง 26 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี
วัฒนธรรมและอารยธรรม ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่ แตกต่าง
จากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า
แตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุ ปรากฏรายละเอียดดังตาราง 27

ตาราง 27 จำนวนและร้อยละความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ข้อ	ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ			
1	ต้องการให้มีการบรรยายให้ความรู้และตอบปัญหาทางการแพทย์ อย่างน้อยเดือนละครั้ง	18	33.96
2	ต้องการให้วิทยากรที่มีความรู้มาแนะนำวิธีการนวดตนเอง แก้ปวดเมื่อย	12	22.64
3	ต้องการให้มีการจัดไปร่วมเดินการกุศลร่วมกับหน่วยงานอื่น	10	18.88
4	ต้องการให้มีการจัดกีฬาในร่ม	6	11.32
5	ต้องการให้มีเครื่องมือออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	5	09.43
6	ต้องการให้มีสนามสำหรับเล่นเปตอง	2	03.77
รวม		53	100.00

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข			
1	ต้องการให้เปิดสอนหลักสูตรดนตรีไทย โดยขอวิทยากรจาก ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร	10	27.78
2	ขาดผู้นำในการสอนร้อง/ลีลาศ	9	25.00
3	ต้องการให้มีคาราโอเกะ	7	19.44
4	ต้องการให้มีการบรรยายธรรมเดือนละครั้ง	6	16.67
5	ต้องการให้จัดทัศนศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ	4	11.11
รวม		36	100.00
ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก			
1	ต้องการให้สอนประดิษฐ์ดอกไม้เพื่อจำหน่ายนารายได้เข้าชมรม	8	42.11
2	ต้องการได้สูตรอาหารใหม่ ๆ	7	36.84
3	ต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	4	21.05
รวม		19	100.00

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน			
1	ต้องการหนังสือพิมพ์รายวัน	11	31.43
2	ต้องการหนังสือธรรมะ	9	25.71
3	ต้องการหนังสือสารคดี	6	17.14
4	ต้องการให้มีการประกวดการเขียนบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	5	14.29
5	ต้องการให้มีการประกวดแต่งกลอนเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	4	11.43
รวม		35	100.00
กิจกรรมงานอาสาสมัคร			
1	ต้องการบริจาคเงินช่วยเหลือผ่านทางชมรม	12	52.17
2	ยังไม่พร้อมที่จะร่วมกิจกรรมงานอาสาสมัครเนื่องจากไม่มีรายได้เป็นของตนเอง	6	26.09
3	พับผ้าก๊อตให้กับโรงพยาบาลทุกครั้งที่มาร่วมกิจกรรมในชมรม	3	13.04
4	เป็นวิทยากรสอนร่วมวยเงินให้แก่ชมรมโดยไม่รับค่าตอบแทน	2	8.70
รวม		23	100.00

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม			
1	การเข้าร่วมกิจกรรมด้านนี้ทำให้สามารถนำไปถ่ายทอดให้กับลูกหลานได้	14	35.90
2	ชาววิทยาการที่มีความรู้ในด้านนี้	8	20.51
3	ควรมีทีวีสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเปิดชมการถ่ายทอดเหตุการณ์สำคัญ	7	17.95
4	กิจกรรมการกุศลที่จำหน่ายบัตรมีราคาแพง	6	15.38
5	ต้องการให้จัดงานต่าง ๆ ในเวลากลางวัน	4	10.26
รวม		39	100.00
ด้านอื่น ๆ			
1	ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเป็นสมาชิกในชมรมให้มากขึ้น	14	18.92
2	ต้องการให้รับสมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป และมีการแนะนำวิธีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	12	16.22
3	ต้องการให้แพทย์/พยาบาลที่มีส่วนเกี่ยวข้องเข้ามาดูแลอย่างใกล้ชิด	11	14.86
4	ต้องการให้กรุงเทพมหานครช่วยสนับสนุนงบประมาณ	10	13.51

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
5	ต้องการให้กรุงเทพมหานครช่วยสนับสนุนวิทยากร/ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ	9	12.16
6	ต้องการให้รัฐบาลช่วยสนับสนุนงบประมาณ	7	09.46
7	ต้องการให้สมาชิกในชมรมที่มีฐานะร่ำรวยร่วมบริจาคเงินช่วยเหลือชมรม	6	08.11
8	ต้องการให้หน่วยงานต่าง ๆ ช่วยบริจาคอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและอุปกรณ์อื่น ๆ	5	06.76
รวม		74	100.00

จากตาราง 27 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการข้อที่มีคะแนนสูงสุด ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ คือ ต้องการให้มีการบรรยายให้ความรู้และตอบปัญหาทางการแพทย์ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 33.96

ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ข้อที่มีคะแนนสูงสุด คือ ต้องการให้เปิดสอนหลักสูตรดนตรีไทยโดยขอวิทยากรจากศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78

ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ข้อที่มีคะแนนสูงสุด คือ ต้องการให้สอนประดิษฐ์ดอกไม้เพื่อจำหน่ายนำรายได้เข้าชมรม จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 42.11

ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน ข้อที่มีคะแนนสูงสุด คือ ต้องการหนังสือพิมพ์รายวัน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 31.43

ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร คือ ข้อที่มีคะแนนสูงสุด คือ ต้องการบริจาคเงินช่วยเหลือผ่านทางชมรม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 52.17

ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม ข้อที่มีคะแนนสูงสุด คือ การเข้าร่วมกิจกรรมด้านนี้ทำให้สามารถนำไปถ่ายทอดให้กับลูกหลานได้ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35.79

ความคิดเห็นด้านอื่น ๆ ข้อที่มีคะแนนสูงสุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเป็นสมาชิกในชมรมให้มากขึ้น จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 18.92

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพครั้งสุดท้าย แหล่งรายได้ และขนาดของชมรม
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุจำนวน 206 คน ซึ่งเลือกมาจากประชากรผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้สัดส่วนการสุ่มชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่ ร้อยละ 5 ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลาง ร้อยละ 5 ชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็ก ร้อยละ 30

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของชมรมผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 6 ประเภท คือ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรมการอ่าน พูด เขียน กิจกรรมงานอาสาสมัคร กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert Scale) มี 3 ระดับ คือ ต้องการมาก ปานกลาง และน้อย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่นอกเหนือจากข้อคำถามที่ได้นำเสนอไว้ในตอนที่ 2 มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด

2. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและกิจกรรมนันทนาการ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาขอบเขตความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของชมรมผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร

2.2 สร้างแบบสัมภาษณ์ตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้ได้เนื้อหาเพียงพอและครอบคลุมสิ่งที่ต้องการวัด

2.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น เสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุง จากนั้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ จำนวน 4 คน พิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity)

2.4 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปทดลองใช้

2.5 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุศิริราชพยาบาล และทำการปรับปรุงแบบสัมภาษณ์เพื่อนำไปใช้รวบรวมข้อมูลต่อไป

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. คัดเลือกผู้ช่วยวิจัยให้ทำหน้าที่เป็นผู้สัมภาษณ์ จำนวน 3 คน แล้วทำการอบรมการใช้แบบสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทั้ง 3 คน ไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ตามวัน เวลา ที่ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ณ ชมรมผู้สูงอายุที่จัดตั้งขึ้นในโรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์รายละ 30-45 นาที
4. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2539 รวม 60 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical Package for the Social Sciences Version - PC) ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และ ค่าร้อยละ
2. การศึกษาความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ทำค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการประเมินระดับความต้องการโดยใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.66	หมายถึง	ต้องการน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.67 - 2.33	หมายถึง	ต้องการปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.00	หมายถึง	ต้องการมาก
3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุทำการวิเคราะห์โดยความต้องการของผู้สูงอายุที่มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มใช้ t - test Statistic ส่วนความต้องการกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไปใช้ F - test Statistic ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
4. การศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการทำการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แล้วทำการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า ได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โดยภาพรวม มีระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.93$) เมื่อพิจารณาความต้องการเป็นรายด้าน พบว่าความต้องการด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ ($\bar{X}=1.95$) กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ($\bar{X}=2.18$) กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ($\bar{X}=1.71$) กิจกรรมงานอาสาสมัคร ($\bar{X}=1.91$) กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม ($\bar{X}=2.12$)

อยู่ในระดับปานกลาง และด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน ($\bar{X}=1.53$) อยู่ในระดับน้อย

2. เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพครั้งสุดท้าย แหล่งรายได้ และขนาดของชมรม

2.1 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงและเพศชาย มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ การศึกษาในระดับประถมศึกษา และการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความต้องการด้านกิจกรรมด้านงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ การศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และการศึกษาในระดับประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.5 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัย

อยู่กับครอบครัว มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยอยู่คนเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.6 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพรับราชการ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขาย และผู้สูงอายุที่มีอาชีพวิชาชีพมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ความต้องการด้านกิจกรรมงานอาสาสมัครของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการและอาชีพค้าขาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.7 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้แตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้จากเงินบำนาญ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้จากการค้าขาย/เจ้าของกิจการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.8 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกขนาดใหญ่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ความต้องการด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรกของผู้สูงอายุที่มี

ขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกขนาดใหญ่ แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกขนาดกลางและชมรมขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความต้องการด้านกิจกรรมศึกษา ประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมของผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกขนาดใหญ่ แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกขนาดกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้น พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ และมีประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.93$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ชมรมผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุในการมาสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค โภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมบ้าง ซึ่งผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมในชมรมยังเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัว เมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมแล้วต้องรีบกลับไปช่วยดูแลบ้านพักอาศัยเมื่อลูก ๆ ไปทำงาน และต้องเลี้ยงดูหลาน ผู้สูงอายุบางคนนำกิจกรรมบางอย่างไปทำเองที่บ้าน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางส่วนยังต้องประกอบอาชีพหาเลี้ยงตน ทำให้ไม่มีเวลาร่วมกิจกรรมในชมรมได้อย่างเต็มที่ ผู้สูงอายุจึงพิจารณาเลือกเฉพาะกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้อวัยวะของร่างกายทุกส่วนมีการเคลื่อนไหวในระดับที่พอดี ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=1.53$) เพียงด้านเดียว ส่วนความต้องการด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ ($\bar{X}=2.18$) กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

($\bar{X}=1.71$) กิจกรรมงานอาสาสมัคร ($\bar{X}=1.91$) กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม ($\bar{X}=2.12$) อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ วัยสูงอายุเป็นวัยที่อวัยวะในร่างกายทุกส่วนเสื่อมลง สายตายาวเปลี่ยนเป็นคนแก่ ความจำเสื่อม ตาฝ้าฟาง จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการให้อ่านหนังสือก็เพียงพอแล้ว ดังที่ เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 552) ได้กล่าวไว้ว่า การอ่านหนังสือทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เกิดการเรียนรู้ ความชำนาญในด้านต่าง ๆ ทันโลกทันต่อเหตุการณ์ แม้แต่อ่านหนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มากแล้ว

2. ผลการวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่เป็นเพศชายและเพศหญิง พบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในชมรมผู้สูงอายุนั้น เป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้ทั้งผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง เช่น การออกกำลังกายแบบมวยจีน ให้เก็ก การออกกำลังกายแบบแอโรบิค การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การรำวง สืบสาน เป็นต้น

3. ผลการวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการจัดกิจกรรมนันทนาการในชมรมผู้สูงอายุนั้น จะมีนักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับผู้สูงอายุเป็นผู้กำหนดเพื่อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากภาวะสุขภาพ ความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์ (Taylor. 1982 : 540)

4. ผลการวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ การศึกษาในระดับประถมศึกษา และการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่า อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูง เมื่อปลดเกษียณแล้วยังมีความต้องการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการอ่านหนังสือที่ตนสนใจ

ซึ่งการอ่านหนังสือจะช่วยให้ได้ความรู้ความเข้าใจในสาระเนื้อหาต่าง ๆ จากหนังสือ และพัฒนาให้เกิดวิถีทางอารมณ์ จะทำให้ผู้อ่านหนังสือมีสุขภาพจิตดี ตลอดจนช่วยส่งเสริมให้ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ การอ่านหนังสือยังทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ความรู้ ทันโลก ทันทเหตุการณ์ และฝึกการคิดการจำของสมอง ผู้สูงอายุบางคนยังมีความสามารถพิเศษในการเขียนบทความ/เรื่องราว/ประสบการณ์ชีวิต เพื่อเผยแพร่ลงในวารสารของชมรม มีการแต่งโคลง กลอน เพื่ออวยพรวันเกิดของสมาชิกและวันสำคัญของชมรม ซึ่งชมรมก็ได้จัดให้มีการประกวดการเขียนบทความระหว่างสมาชิกในชมรม โดยมีรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศและจัดพิมพ์เผยแพร่ในหนังสืออนุสรณ์ของชมรมเป็นประจำทุกปี

ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ การศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และการศึกษาในระดับประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่า อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน แม้จะอยู่ในวัยเกษียณอายุและอาจมีความบกพร่องทางร่างกายบ้าง แต่ยังมีสมรรถภาพทางจิตใจ ตลอดจนสติปัญญา มีความต้องการมีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชน ต้องการมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลในชุมชนและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ตลอดจนมีความต้องการยอมรับนับถือจากเพื่อนบ้านและบุคคลในสังคม กิจกรรมการเป็นอาสาสมัครจะทำให้ผู้สูงอายุมองตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยสงเคราะห์ชุมชน อาสาสมัครต่าง ๆ จากการศึกษาการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุนั้นทำงานโดยไม่คำนึงถึงผลผลิตและผลตอบแทน นอกจากการที่จะทำให้ตนเองมีบทบาทมากกว่าการอยู่อย่างไม่มีอะไรทำ (Robb. 1984 : 163) การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต และจากการศึกษาของฮันเตอร์และลินน์ (Robb. 1984 : 166 ; citing Hunter and Linn. 1980) เปรียบเทียบผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมอาสาสมัครกับผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรม พบว่า

ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีการร่วมกิจกรรมจะมีความพึงพอใจในชีวิตและความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่มากกว่า และมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการร่วมกิจกรรม

5. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุถึงแม้จะมีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน แต่ก็ต้องเป็นผู้สูงอายุที่ผ่านการตรวจสอบสุขภาพร่างกายโดยไม่เป็นโรคติดต่อใด ๆ สมองไม่พิการ สามารถช่วยตัวเองได้ ไม่เป็นโรคที่ขัดต่อการออกกำลังกาย ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เป็นการฝึกการบริหารกายและบริหารจิต แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สนุกสนานร่วมกัน พูดภาษาเดียวกัน เป็นเพื่อนทุกข์ในยามทุกข์ ภัยได้ระเบียบข้อบังคับของชมรมอันเดียวกัน

6. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยอยู่กับครอบครัวมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยอยู่คนเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยอยู่กับครอบครัวมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง เป็นการถ่ายทอดเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ประเพณีและอารยธรรมท้องถิ่นของชาติต่อไปยังเยาวชนและประชากรในอนาคต (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533 : 33)

7. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพรับราชการมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย

สุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่า และผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพรัฐวิสาหกิจ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่า อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพค้าขายนั้น ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เป็นชาวจีน ไม่ได้เรียนหนังสือ เนื่องจากครอบครัวที่มีเชื้อสายคนจีน ต้องการสร้างฐานะให้มั่นคง ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาเลี้ยงชีพซึ่งหลังจากอายุ 60 ปีแล้วยังประกอบอาชีพเพื่อหารายได้ ไม่ต้องเป็นภาระแก่บุคคลอื่น

ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพรับราชการมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) อาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่า อาจเป็นเพราะข้าราชการที่เกษียณอายุออกไปแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง เพราะ เป็นกลุ่มบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตและการทำงานมามาก เมื่อเกษียณอายุราชการ ทั้งความรู้ ความคิดและสติปัญญาจะเพิ่มพูนมากขึ้น หาได้เสื่อมถอยไปไม่ จึงควรมีบทบาทและใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป ดังที่ สมศรี กันธมาลา. (2529 : 101) ศึกษาการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยศึกษาข้อมูลพื้นฐานบางประการเกี่ยวกับสภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ความพร้อมและความรู้ความสามารถของผู้ที่จะเกษียณอายุราชการ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมภายหลังเกษียณอายุ ทำการศึกษาจากนักบริหาร นักวิชาการ และนักปฏิบัติการที่มีคุณวุฒิตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความก้าวหน้าในชีวิตการทำงาน สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ โดยมีแผนจะประกอบอาชีพส่วนตัวรับเป็นที่ปรึกษา มีความสนใจจะร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม ในฐานะที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์และมีความชำนาญในด้านต่าง ๆ

8. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้แตกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้จากเงินบำนาญ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้จากการค้าขาย/เจ้าของกิจการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้จากการค้าขาย/เจ้าของกิจการมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่า อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีการศึกษาต่ำ หรือไม่ได้รับการศึกษา ทำให้มีปัญหาในการร่วมกิจกรรมด้านนี้

9. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกแตกต่างกันมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดเล็กมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการน้อยกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในชมรมขนาดเล็กนั้นมีสมาชิกจำนวนน้อยมาก ขาดแคลนวิทยากรและผู้นำกิจกรรม

ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดกลางและชมรมขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญ มีรายได้มั่นคง ไม่ต้องใช้เวลาในการหาเลี้ยงชีพ มีเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินและเป็นสุขใจ เช่น การปลูกต้นไม้ ตกแต่งต้นไม้ ทำสวน จัดสวน ไม้ดอก ปรุงอาหาร เลี้ยงดอกไม้ การทำขนม เป็นต้น

ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างจากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมขนาดใหญ่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการมากกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในชมรมขนาดใหญ่มีสมาชิกเป็นจำนวนมาก มีความพร้อมในการจัดกิจกรรมมากกว่า เช่น มีสมาชิกร่วมกิจกรรมมากขึ้น มีการพาสมาชิกไปทัศนศึกษาตามสถานที่ต่าง ๆ จัดละครการกุศล พาสมาชิกไปชมการแสดงที่เป็นเอกลักษณ์ของไทย มีการพาไปชมรายการทีวีของ อ.ส.ม.ท. เป็นต้น ประสพการณ์เหล่านี้ ผู้สูงอายุสามารถนำไปเล่าหรือถ่ายทอดให้ลูกหลานต่อไปได้

10. ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ คือ ต้องการให้มีการบรรยายให้ความรู้และตอบปัญหาทางการแพทย์ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการพัฒนาความรู้และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจให้ดำรงภาวะปกติสุขตามอัตภาพของตนอย่างเต็มศักยภาพ (กรมการแพทย์. 2525 : 1)

ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข คือ ต้องการให้เปิดสอนหลักสูตรดนตรีไทย โดยขอวิทยากรจากศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้เพราะดนตรีเป็นเครื่องปลอบประโลมใจให้เพลิดเพลิน สนุกสนาน ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าเมื่อสมาชิกมีความสามารถในการเล่นดนตรีได้แล้วก็สามารถนำไปแสดงในโอกาสที่ชมรมจัดงานวันสำคัญทางเทศกาลต่าง ๆ เป็นผลงานของผู้สูงอายุเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ นอกจากนี้ ยังสามารถนำไปสอนให้กับบุตรหลานในครอบครัวและเป็นการช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยอีกด้วย

ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก คือ ต้องการให้สอนประดิษฐ์ดอกไม้เพื่อจำหน่ายรายได้เข้าชมรม เนื่องจากปัจจุบันชมรมขาดงบประมาณสนับสนุนในการดำเนินการจัดกิจกรรม หากมีวิทยากรช่วยแนะนำเพิ่มเติมก็จะทำให้สามารถประดิษฐ์ดอกไม้ออกมาจำหน่าย

ในชมรมได้ ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนมีประสบการณ์เดิมอยู่บ้างแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อสังคม (เกริกศักดิ์ บุญานวงศ์ และคณะ.

2534 : 45) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศักยภาพหรือความสามารถในตนเองที่จะทำงานต่าง ๆ ได้ทั้งในลักษณะของการทำงานเพื่อหารายได้และการทำงานให้กับสังคม ลักษณะงานที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความถนัดก็คือ งานเกี่ยวกับการค้าขายและงานช่างฝีมือประเภทต่าง ๆ

ด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน คือ ต้องการหนังสือพิมพ์รายวัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ การอ่านหนังสือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งในการสร้างความเพลิดเพลินให้แก่จิตใจ เพราะการอ่านหนังสือเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุทันต่อเหตุการณ์ ข่าวสารต่าง ๆ ดังที่ ฮาร์ทลี Hartly. 1961 : 201) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้หนังสือเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า ไว้ว่า "การอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อ่านพบว่า ความไม่แน่ใจของตนเอง ความทุกข์โศกและความผิดหวังมิได้เกิดขึ้นกับตนเองแต่ผู้เดียว บุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน ดังนั้น ความรู้สึกคับข้องใจ ความทุกข์หรือความสงสัยจะค่อย ๆ ลดน้อยลงหลังจากการอ่าน ผู้สูงอายุจึงควรอ่านหนังสืออยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะหนังสือพิมพ์"

ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร คือ ต้องการบริจาคเงินช่วยเหลือสังคมและชุมชน ผ่านทางชมรม อาจเป็นเพราะกิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นว่า การทำประโยชน์ต่อสังคมโดยการมีส่วนร่วมในการบริจาคทรัพย์และสิ่งของตามจิตศรัทธาก็เป็นความภาคภูมิใจที่แสดงว่าตนยังมีคุณค่าต่อสังคม

ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม คือ การเข้าร่วมกิจกรรม ด้านนี้ทำให้สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับลูกหลานได้ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมส่วนใหญ่ยังอาศัยอยู่กับครอบครัว เมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมที่ชมรมแล้ว สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับลูกหลานและบุคคลในครอบครัวได้ ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีความสำคัญ ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นคง มีบทบาทเป็นที่เคารพนับถือของลูกหลานและมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนยังมีความสำคัญสำหรับครอบครัว ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีความพอใจในชีวิต

ความคิดเห็นด้านอื่น ๆ คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเป็นสมาชิกในชมรมให้มากขึ้น อาจเป็นเพราะจากการที่ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมแล้วได้รับประโยชน์อย่างมากมาทั้งด้านสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์และทางสังคมจึงอยากให้ผู้สูงอายุที่ยังมิได้เป็นสมาชิกได้รับประโยชน์อย่างเช่นที่ตนเองได้รับบ้าง

๑ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลจากการศึกษาค้นคว้าความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะอันจะเกิดประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. กิจกรรมที่จัดขึ้นในชมรมควรเป็นกิจกรรมที่จัดเป็นประจำและเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ โดยจัดตามความสนใจและความพร้อมของสมาชิก เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น
2. ในชมรมที่ผู้สูงอายุมีระดับการศึกษาน้อย ควรจัดกิจกรรมเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพอนามัย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
3. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุต้องใช้สมองในการแก้ปัญหา เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์สมอง เช่น เกมหมากรุก หมากรุกฮอส เป็นต้น
4. ควรจัดมุมสำหรับอ่านหนังสือต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ไว้ในชมรม
5. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินและสามารถจำหน่ายเพื่อนำรายได้เข้าชมรม เช่น การประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย
6. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขสนุกสนานเพื่อสละแสงหาความรู้ที่แปลกใหม่และไม่จำเจ เช่น การพาไปทัศนศึกษาตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อชมศิลปวัฒนธรรม ประเพณี

และชนบทรวมเนียมของท้องถิ่นต่าง ๆ ทางธรรมชาติ ทางโบราณคดี ประวัติศาสตร์ ฯลฯ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุรู้จักการท่องเที่ยวให้ถูกวิธีและรู้จักระมัดระวังตัว

7. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารข้อมูลเพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคโลกาภิวัตน์ทั้งทางด้านศาสนา สังคมและการเมือง โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น ทีวี วิทยุ เป็นต้น

8. ควรจัดกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ ไม่หงุดหงิดหรือวิตกกังวล โดยยึดมั่นในหลักธรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การไปร่วมทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา การไปทอดกฐิน ทอดผ้าป่า

9. ควรจัดกิจกรรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ซึ่งนอกจากจะทำให้เพลิดเพลิน สนุกสนานและเกิดความสุขใจแล้วยังเป็นการปลูกฝังนิสัยและแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน ทำให้รักต้นไม้ มีความคิดสร้างสรรค์ และเป็นการตอบสนองพระราชดำริของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถเกี่ยวกับการปลูกและรักษาป่าเพื่อความเขียวชอุ่มของประเทศ

10. ควรจัดกิจกรรมที่เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย เช่น การสอนดนตรีไทย

นอกจากนี้แล้ว ควรมีการสนับสนุนด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ควรมีการสนับสนุนวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมนันทนาการในด้านต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

2. ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความสามารถได้ไปเป็นวิทยากรบรรยายให้ชมรม

3. เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบและเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมในชมรมควรเข้าไปมีส่วนร่วมดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด

4. ควรมีการสนับสนุนด้านงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมในชมรม

5. ควรมีการสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรมในชมรม

6. ควรมีการจัดหาสถานที่สำหรับทำกิจกรรมให้กว้างขวางขึ้นกว่าเดิม

7. ควรมีการส่งเสริมให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนในการพัฒนากิจการรันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้พัฒนามากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
8. ควรมีการปฏิบัติตามแผนและโครงการที่กำหนดขึ้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุในชมรมอย่างจริงจัง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรทำการวิจัยเรื่องนี้ในกลุ่มประชากรในชมรมอื่น ๆ ในกรุงเทพมหานคร เพื่อจะได้ทราบความต้องการกิจการรันทนาการของผู้สูงอายุว่ามีความต้องการเกี่ยวกับเรื่องนี้มากน้อยเพียงใด เพื่อหารูปแบบและแนวทางในการจัดกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง
2. ควรศึกษาถึงปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมรันทนาการของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุมีความเจริญก้าวหน้าต่อไป
3. ควรศึกษาเพื่อหารูปแบบการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุที่มีรูปแบบที่เหมาะสม เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ชมรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันตามสภาพ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลีน สัตรา. ความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.
- การแพทย์, กรม กระทรวงสาธารณสุข. การอภิปรายเรื่อง การประชุมสมัชชาโลก ว่าด้วย ผู้สูงอายุ 24 ตุลาคม 2525 ณ หอประชุมกรมประชาสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข, 2525.
- "——". สรุปผลการปฏิบัติงาน. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาสุขภาพและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2536.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2525.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์, 2528.
- เกริกศักดิ์ บุญญานงค์, สุรีย์ บุญญานงค์ และสมศักดิ์ จันทะ. ชีวิตคนชราในจังหวัด เชียงใหม่. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2533.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ (บรรณาธิการ). การพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2533.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2528.
- จารุวรรณ ศรีสว่าง. กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- จำเรียง กุระสุวรรณ. "ความเป็นมาของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ," ที่ระลึกการก่อตั้ง ชมรมผู้สูงอายุศิริราช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2532.

- ฉันทนา กาญจนพจน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- ดวงฤดี ลาคุชชะ. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัด
เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
อัดสำเนา.
- ธรรมรัตน์ ศษรัตน์. การศึกษาความสนใจและวิธีการในการรับข่าวสารของผู้สูงอายุ : ศึกษา
เฉพาะกรณีในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533. อัดสำเนา.
- นลินี ชูเหลสิริ. ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
ในหญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่น ๆ. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและ
แข็งแรง. กรุงเทพฯ : สามดีการพิมพ์, 2531.
- "——". "สุขภาพผู้สูงอายุ," คสอ. 6 : 432-436 ; มิถุนายน 2533.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ,
2525.
- ประชาสงเคราะห์, กรม. "ให้ความรัก นึกถึงอนามัย ผู้สูงอายุ อายุยืน," ครูปริทัศน์.
ฉบับพิเศษ, 2525.
- ประนิต จันทน์ฤกษา. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคม กับความ
พึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- ประสพ รัตนากร. "สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ," ครูปริทัศน์. ฉบับพิเศษ, 2525.

- ปราโมทย์ วังสะอาด. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อุดลำนเา.
- พฤตินันท์ เหลืองไพบุรณ. การจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2530. อุดลำนเา.
- เพ็ญแข ประจณปัจจนิก "รูปแบบและวิธีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ," ในเอกสารประกอบการประชุมเปิดชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ มศว. จัดที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร, มกราคม 2538. อุดลำนเา.
- เฟื่อง วิเชียรชม. "ชมรม สมาคม มูลนิธิ และสภาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย," สารอาวุโส. 2 (3) : 8-9, มีนาคม 2532.
- มาลี รัชตะนาวัน. ความต้องการในการรับบริการทางการศึกษานอกโรงเรียนของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อุดลำนเา.
- วัฒนา นวลสุวรรณ. "แนวทางการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ," ในเอกสารประกอบการบรรยาย การเปิดชมรมผู้สูงอายุอาจารย์และข้าราชการ มศว. จัดที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร, มกราคม 2538. อุดลำนเา.
- วิฑูร แสงสิงแก้ว. "แผนการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 16 (4) : 19-23 ; ตุลาคม-ธันวาคม 2533.
- ศรียกทิม พานิชพันธ์. บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ. ม.ป.ป. เอกสารโรเนียว.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. "บริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย," รายงานวิจัยเสริมหลักสูตร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ : 2528.

- ศิริลักษณ์ จันทรน้อย. ความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
ชุมชนของผู้สูงอายุในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
 กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.
- ไศภาพรณ วิมลรัตน์. ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสาคร.
 ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2537. อัดสำเนา.
- สมบัติ กาญจนกิจ. "บทบาทและรูปแบบสันตนาการปัจจุบันสู่อนาคต," วารสารสหศึกษา
พลศึกษา และสันตนาการ. 15 (2) : เมษายน-มิถุนายน 2532.
- . "กิจกรรมนันทนาการสำหรับประชากรผู้สูงอายุ," วารสารสหศึกษา พลศึกษา
และสันตนาการ. 16 (4) : 30-32, ตุลาคม-ธันวาคม 2533.
- . "นันทนาการ : พฤติกรรมกับความต้องการของบุคคลและสังคม," วารสาร
สหศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ. 18 (1-2) : มกราคม-มิถุนายน 2535.
- สมศรี กันธมาลา. การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมของการพัฒนาสังคม.
 กรุงเทพฯ : เอกสารการวิจัยส่วนบุคคลลักษณะวิชาจิตวิทยา, วิทยาลัยป้องกัน
 ราชอาณาจักร, 2529.
- สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง. ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต.
 ปริญญาณิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2536. อัดสำเนา.
- สุรกุล เจนอบรม. "ชราศึกษา," ลานข่อย. 7 (3) : เมษายน-มิถุนายน 2532.
- สัวัดน์ วัฒนวงศ์. จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

- Beal, Rayma Korbpatrick. "The Effect of a Dance/Movement Activity Program on The Successful Adjustment to Aging in the Active/Independent older Adult. Gerontology Dissertation, University of Cincinnati, 1985," Dissertation Abstracts International. 46 : 31274 ; 1986.
- Ebersole, Priscilla, and Patricia Hess. Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1982.
- Eliopoulos, Charlotte. Geriatric Nursing, London : Harper & Row Ltd., 1979.
- Hartly, Helene. "Developing Personality Through Books." English Journal 40 (April 1951) : 198-204)
- Kahn, Alfred. "Community Services for the Aged" in Sheila B. Kamerman & Alfred Kahn, Social Services in the United States : Policies and Programs, Temple University Press, Philadelphia, 1976, p. 316.
- Kuypers and Bengtson, in Russell A. Word, The Aging Experience : an Introduction to Social Gerontology, New York : Harper and Row Publishers, Inc., 1984, pp. 283-284.
- Markides, K.S. and H.W. Martin. "Causal Model of Life Satisfaction Among the Elderly," Journal of Gerontology. 34 : 86-93 ; 1979.
- Newton, Kathleen and Helen C. Anderson. Geriatric Nursing. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1966.
- Robb, Susan S. "Theory in Aging and Theory - Related Issues," The Aged Person and the Nursing Process. Edith by Yurick et al. 2nd ed ; Appleton - Century - Crofts, 1984.

- Rusk, Haward. "Therapeutic Recreation," Hospital Management.
(April 1960) : 35-36.
- Ruth, Murray and Judith Zenter. Nursing Assessment & Health
Promotion Through the Life Span. New Jersey : Prentice
Hall, Inc. 1975.
- Selye, Hans. The Stress of Life. New York : McGraw - Hill, 1956.
- Spier, Barbara Elliott. "The Nursing Process as Applied to the
Life Changes of the Aged," The Aged Person and the Nursing
Process. Edith by Yurick et al. 2nd ed., Connecticut :
Appleton - Century - Crofts, 1984.
- Stacey, C. and Others. "Simple Cognitive and Behavioral Changes
Resulting from Improved Physical Fithness in Persons over
50 years of Age," Journal on Aging. 4 : 67-74 ; June,
1985.
- Taylor, Cocelia Monat. Essentials of Psychiatric Nursing. Eleventh
edition. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1982.
- Tinker, Anthea. The Elderly in modern society. New York : Longman,
1981.
- Williamson, James. John Kimmairrel and others (editors), The Provision
of Care for the Elderly, London : Churchill Lemiagstone, 1931.
1931.
- Yurick, Ann Gera et al. The Aged Person and the Nursing Process.
2nd ed. Connecticut : Appleton - Century - Crofts, 1984.

ពាក្យស្នើសុំ

ภาคผนวก ก

1. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล
2. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง
3. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตากสิน
4. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
5. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์

ชมรมผู้สูงอายุวิทยายาบาล

ที่ตั้ง

681 วิทยายาบาล ถนนสามเสน แขวงวชิระ เขตดุสิต
กทม. 10300

ประธาน

นายวาณิช ตัสมมา

ปีที่จัดตั้ง

พ.ศ. 2535

วิธีการจัดตั้ง

- เปิดรับสมัครสมาชิกทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และ
สมาชิกสมทบที่มีอายุตั้งแต่ 58 ปีขึ้นไป

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และ
จิตใจแก่ผู้สูงอายุ

คุณสมบัติในการเป็นสมาชิก

- สมาชิกของชมรม แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่
- สมาชิกสามัญ อายุ 60 ปี
 - สมาชิกวิสามัญ อายุ 58 ปี
 - สมาชิกกิตติมศักดิ์ คือ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีอุปการะคุณต่อชมรม

ค่าใช้จ่ายในการเป็นสมาชิก

- ค่าลงทะเบียน 50 บาท
- ค่าบำรุงตลอดชีพ 300 บาท
- สวัสดิการ ทำบัตรเข้า
- บริหารร่างกาย (ไทเก๊ก แอโรบิค ลีลาศ เพื่อสุขภาพและ
การบริหารร่างกายรักษาโรคแบบโบราณ)
- การบรรยายทางวิชาการ
- การสัมมนาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (ไปต่างจังหวัด)
- นันทนาการต่าง ๆ ทุกรูปแบบ
- การทัศนศึกษาออกสถานที่
- จัดแสดงละครการกุศล

งบประมาณที่ได้รับ

- งบประมาณประจำปี
- งบประมาณแปรรูปจากสมาชิกสภา กทม.
- เงินสนับสนุนจากสมาชิกชมรม

หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน

- ชมรมเหยีนจิ้ง จากสวนลุมพินี
- อาจารย์สัมพันธ์ อาจารย์สุภาพ พันธุ์ณี จากโรงเรียนนาฏศิลป์สัมพันธ์
- จากสมาชิกในชมรมที่มีความรู้ ความสามารถ
- หน่วยงานต่าง ๆ ในวชิรพยาบาล
- บริษัทเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้นสูงอายุ ฯลฯ
- เป็นอาคารชั้นเดียวที่มีขนาดกว้างขวาง ใช้เป็นสถานที่สำหรับเต้นแอโรบิก และรำมวยจีน

สถานที่จัดกิจกรรม

- อาคารสวัสดิการ ดุสิตธานี ชั้น 2

ลักษณะของสมาชิก

- ส่วนใหญ่มีการศึกษาและค่อนข้างมีฐานะดี
- มีการแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย และมีผู้ประสานงานกลุ่ม ทำให้การติดต่อข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของชมรมรวดเร็วและมีความพร้อมเพรียง
- สมาชิกเป็นวิทยากรสอนเต้นแอโรบิกและรำมวยจีนโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน

ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง

ที่ตั้ง

โรงพยาบาลกลาง 514 ถนนหลวง แขวงเทพศิรินทร์
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กทม.

ประธาน

นายมนัส ไชยวงศ์เกียรติ

ปีที่จัดตั้ง

พ.ศ. 2535

วิธีการจัดตั้ง

- รับสมัครสมาชิก
- เลือกตั้งคณะกรรมการชมรม ซึ่งมีวาระ 2 ปี
- เพื่อเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ระหว่างกัน
- เพื่อได้มีโอกาสรับทราบเรื่องราวข่าวสารจากผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านสุขภาพอนามัย
- เพื่อร่วมประกอบกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีคุณค่า ตามกำลังความสามารถที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของสังคมปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

คุณสมบัติในการเป็นสมาชิก

- มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศและการศึกษา
- เป็นผู้มีความสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
- ไม่ติดยาเสพติดให้โทษ ไม่มีความพิการทางสมอง และไม่เป็นโรคติดต่อ

ค่าใช้จ่ายในการเป็นสมาชิก

- ค่าบำรุงชมรมผู้สูงอายุ 100 บาท/ปี
- ค่าบำรุงชมรมผู้สูงอายุตลอดชีพ 500 บาท

กิจกรรมที่ดำเนินการ

- การให้ความรู้ทางวิชาการและสุขภาพทุกวันพุธที่ 2
ตั้งแต่เวลา 13.00 น. - 16.00 น. ของทุกเดือน
- การออกกำลังกาย รำมวยจีน ทุกวันพุธ
เวลา 09.00 น. - 11.00 น.
- ทักษะศึกษาและเยี่ยมชมสถานที่สำคัญ ประมาณเดือนละ 1 ครั้ง

งบประมาณที่ได้รับ

-

หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน

- โรงพยาบาลกลาง สำนักงานแพทย์

สถานที่ในการจัดกิจกรรม

- ดิโกเอื้อประชา บริเวณตลาดฟ้า ชั้น 10

ลักษณะของสมาชิก

- ส่วนใหญ่เป็นคนจีน
- ประกอบอาชีพค้าขาย
- ไม่รู้หนังสือภาษาไทย หรือรู้เพียงเล็กน้อย
- สมาชิกเป็นวิทยากรสอนรำมวยจีนและเต้นแอโรบิก

โดยไม่ได้รับค่าตอบแทน

ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตากสิน

ที่ตั้ง

โรงพยาบาลตากสิน เลขที่ 543 ถนนสมเด็จพระเจ้าอยุธยา
เขตคลองสาน กทม. 10600

ประธาน

นายนคร ทองน้อย

ปีที่จัดตั้ง

12 มีนาคม 2535

วิธีการจัดตั้ง

ตามนโยบายของกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ธนบุรี
- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้
ประสบการณ์ ความคิดเห็น และได้มีการพัฒนาตนเองให้ทันต่อ
เหตุการณ์ในสังคม
- เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมกันดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์
ต่อผู้สูงอายุและสังคม
- เพื่อเป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับ
ผู้สูงอายุ การป้องกันโรค การให้คำปรึกษาแนะนำ และการ
สังคมสงเคราะห์

คุณสมบัติในการเป็นสมาชิก

- ไม่เป็นคนไร้ความสามารถ หรือเสมือนไร้ความสามารถตาม
คำสั่งศาล
- ไม่เป็นคนวิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ
- ไม่เป็นผู้ติดยาเสพติด
- เป็นผู้มีความประพฤติดี มีวินัย เสียสละ และมีประวัติดี
- ผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิกต้องมีสมาชิกของชมรมเป็นผู้รับรอง
อย่างน้อย 1 คน

ค่าใช้จ่ายในการเป็นสมาชิก

- ค่าสมาชิกสามัญและวิสามัญ ปีละ 100 บาท
- ค่าสมาชิกสามัญตลอดชีพ 300 บาท

กิจกรรมที่ดำเนินการ

- ออกกำลังกาย วันละ 45 นาที ทุกวันจันทร์-ศุกร์
- ฝึกซ้อมและหัดเล่นดนตรีไทย ทุกวันจันทร์-ศุกร์
- ฝึกหัดนาฏศิลป์ไทย รวบรวมมาตรฐาน สัปดาห์ละ 3 วัน
จันทร์ พุธ ศุกร์
- ทัศนศึกษาทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด เข้าไปเยี่ยมกลับ
หรือพักค้างคืน 2 เดือน/1 ครั้ง
- บรรยายธรรมะ เดือนละ 1 ครั้ง
- ตรวจสอบสุขภาพเดือนละ 2 ครั้ง
- บรรยายวิชาการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เดือนละ 1 ครั้ง
- ร่วมกิจกรรมของโรงพยาบาลตากสินและกิจกรรมของ
กรุงเทพมหานคร

งบประมาณที่ได้รับ

หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน

สถานที่จัดกิจกรรม

ลักษณะของสมาชิก

-
- โรงพยาบาลตากสิน สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร
- ดิگสุนทรนนท์ บริเวณชั้น 6
- ส่วนใหญ่เป็นคนจีน
- สมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมหลายคนเดินทางมาจากเขตที่อยู่ห่างไกล
- สมาชิกเป็นวิทยากรสอนร่วมวงเวียนและเดินแอโรบิกโดยไม่ได้รับ
ค่าตอบแทน

ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

ที่ตั้ง

ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
8 ถนนเจริญกรุง แขวงบางคอกแหลม เขตบางคอกแหลม
กทม. 10120

ประธาน

นายสุติน อับดุลเลาะมาน

ปีที่จัดตั้ง

พ.ศ. 2532

วิธีการจัดตั้ง

เสนอโครงการ การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุให้ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์
แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์
- เพื่อได้มีโอกาสรับทราบเรื่องราว ข่าวสาร จากผู้ทรงคุณวุฒิ
ด้านสุขภาพอนามัย
- เพื่อได้มีส่วนร่วมในการประกอบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ให้มีคุณค่า

คุณสมบัติในการเป็นสมาชิก

- เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ช่วยเหลือตนเองได้ในการ
ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
- ไม่ติดยาเสพติดให้โทษ
- ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
- ไม่มีความพิการทางสมอง

ค่าใช้จ่ายในการเป็นสมาชิก

- ชำระเงินค่าสมัคร 20 บาท
- ค่าบำรุงชมรม 100 บาท/ปี หรือ 1,000 บาท สำหรับสมาชิก
ตลอดชีพ

กิจกรรมที่ดำเนินการ

- บำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม
- ออกกำลังกาย
- ส่งเสริมประสบการณ์ด้านอาชีพ

	- ส่งเสริมศาสนา - ส่งเสริมด้านวิชาการ - ส่งเสริมด้านนันทนาการ
<u>งบประมาณที่ได้รับ</u>	จากงบประมาณของชมรมและผู้มีจิตศรัทธาบริจาค
<u>หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน</u>	- โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ - มูลนิธิโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
<u>สถานที่จัดกิจกรรม</u>	- เป็นอาคารชั้นเดียว มีลักษณะคับแคบ ใช้เป็นห้องร่ำรวยเงิน และใช้เป็นที่พักประชุมคณะกรรมการฯ ชมรม - สถานที่ออกกำลังกาย เป็นสถานที่จอดรถของโรงพยาบาล
<u>ลักษณะของสมาชิก</u>	- ส่วนใหญ่เป็นผู้มีอาชีพค้าขาย รับจ้าง มีฐานะปานกลาง เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วต้องรีบกลับไปประกอบอาชีพ - สมาชิกส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อย - สมาชิกมีการเสียสละในการผลักดันเป็นเจ้าภาพเลี้ยงอาหารกลางวันในการประชุมคณะกรรมการชมรม เนื่องจากไม่มีงบประมาณสนับสนุนในด้านนี้

ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อกวีกัด

<u>ที่ตั้ง</u>	โรงพยาบาลหลวงพ่อกวีกัด หนองแวม กทม.
<u>ประธาน</u>	นายชาญ มีทับทิม
<u>ปีที่จัดตั้ง</u>	พ.ศ. 2536
<u>วิธีการจัดตั้ง</u>	รับสมัครสมาชิก
<u>วัตถุประสงค์</u>	- เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดี - รวมกลุ่มจัดกิจกรรมเพื่อออกกำลังกาย
<u>คุณสมบัติในการเป็นสมาชิก</u>	สมาชิกของชมรมแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ - สมาชิกสามัญ ต้องมีอายุ 60 ปีขึ้นไป - สมาชิกวิสามัญ มีอายุต่ำกว่า 60 ปี
<u>ค่าใช้จ่ายในการเป็นสมาชิก</u>	100 บาท/ปี
<u>กิจกรรมที่ดำเนินการ</u>	- จัดให้มีการบรรยายวิชาการ ให้ความรู้ - จัดให้มีการตรวจสุขภาพอนามัย - จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
<u>งบประมาณที่ได้รับ</u>	-
<u>หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน</u>	- โรงพยาบาลหลวงพ่อกวีกัด
<u>สถานที่จัดกิจกรรม</u>	- โรงเรียนมัธยมวัดหนองแวม (กิจกรรมการออกกำลังกาย ทุกวันจันทร์-เสาร์ เวลา 05.00 น. - 06.00 น.) - โรงพยาบาลอยู่ห่างไกลชุมชนทำให้ไม่สะดวกในการเดินทางไปร่วมกิจกรรม
<u>ลักษณะของสมาชิก</u>	- มีการศึกษาปานกลาง และน้อย - อาศัยอยู่กับครอบครัว มีภาระต้องรีบกลับบ้านเพื่อไปเลี้ยงหลาน หลังจากเลิกกิจกรรม บางคนต้องไปประกอบอาชีพ - สมาชิกเป็นวัยเกษียณแต่แอโรบิกโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน

ภาคผนวก ข

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย
2. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
4. รายนามผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่สัมภาษณ์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

1. ร.ศ.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. อาจารย์อารียา สัมพะเลิศ ผู้อำนวยการกองการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง
กระทรวงสาธารณสุข
3. นายแพทย์ประวิทย์ ปรัชญคุปต์ นายแพทย์ 8 กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข
4. อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง หัวหน้าภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว ประสานมิตร โทร. 268

ที่ ทม 1007/0060

วันที่ 4 มกราคม 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณะบดีคณะพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวนิสสัย พลายงาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำปริญานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลย์ ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญ อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
เครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ
ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ศิริยุภา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว ประสานมิตร โทร. 268

ที่ ทม 1007/0061

วันที่ 4 มกราคม 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวนิสสัย พลายงาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์ ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญ รศ.สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
การวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ
ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ศิริยา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริยา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำเนา

ที่ ทม 1007/0062

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

4 มกราคม 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ผู้อำนวยการกรมควบคุมโรคติดต่อ

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวนิสสัย พลายงาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก
การศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลัย

ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร

กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญ นายแพทย์ประวิทย์ ปรัชญคุปต์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
เครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณใน
ความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ศิริยา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริยา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

สำเนา

ที่ ทม 1007/0063

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

4 มกราคม 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ผู้อำนวยการกองการพยาบาล (นางอารียา สัมพะเลข)

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวพิสมัย พลาียงาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก
การศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลัย ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณใน
ความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ศิริฎา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริฎา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

สำเนา

ที่ ทม 1007/0978

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 กุมภาพันธ์ 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวพิสมัย พลายงาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก การศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลัย ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการ

สิ่งที่นิสิตได้ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุของ โรงพยาบาล ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2539 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ศิริฎา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริฎา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

สำเนา

ที่ ทม 1007/0979

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 กุมภาพันธ์ 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวนิลมัย พลายงาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก
การศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลัย

ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร

กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุของ
โรงพยาบาล ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2539 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณใน
ความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ศิริวิภา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริวิภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

สำเนา

ที่ ทม 1007/0980

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 กุมภาพันธ์ 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตากสิน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวพิสมัย พลายนาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก
การศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลย์

ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร

กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุของ

โรงพยาบาล ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2539 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณใน
ความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่บัณฑิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ศิริยุภา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

สำเนา

ที่ ทม 1007/0981

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 กุมภาพันธ์ 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวพิสมัย พลายงาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก การศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลัย ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุของ โรงพยาบาล ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2539 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่บัณฑิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ศิริยุภา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

สำเนา

ที่ ทม 1007/0982

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 กุมภาพันธ์ 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวพิสมัย พลางาม เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก การศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.ดร.เสาวนีย์ เลวลัย ประธาน

ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขอสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุของ โรงพยาบาล ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2539 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่บัณฑิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ศิริยุภา พูลสุวรรณ

(นางสาวศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

รายนามผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่สัมภาษณ์

1. นางสาวรัตนติยา ม่วงทรัพย์ เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา
สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ
2. นางสาววรรณศิริ ศรีเกษม เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา
สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ
3. นางสาวสุทธธิตัน ศรีเกษม เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โรค โรงพยาบาลหลวงพ่อดำ ภูเก็ต
สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์การวิจัย

แบบสัมภาษณ์

การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) แหล่งรายได้

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในปี พ.ศ.2538 ซึ่งแบ่งเป็น 6 ประเภท คือ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน กิจกรรมงานอาสาสมัคร กิจกรรมศึกษา ประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม

ตอนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้ได้รับการสัมภาษณ์.....ชมรมผู้สูงอายุ.....
 ชื่อผู้สัมภาษณ์.....
 สัมภาษณ์วันที่.....

ตอนที่ 1 : สัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
 ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ.2538

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของผู้สูงอายุ

1. เพศ
 - ☐ ชาย
 - ☐ หญิง
2. อายุ (เศษของปีให้นับเป็น 1 ปี)
 - ☐ 60 - 65 ปี
 - ☐ 66 - 70 ปี
 - ☐ 71 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
 - ☐ ประถมศึกษา
 - ☐ มัธยมศึกษา
 - ☐ ปริญญาตรี
 - ☐ อื่น ๆ
4. สถานภาพสมรส
 - ☐ โสด
 - ☐ สมรส
 - ☐ หม้าย

5. สภาพการอยู่อาศัย
- ☐ อยู่คนเดียว
 - ☐ อยู่กับครอบครัว
 - ☐ อยู่กับบุคคลอื่น
6. อาชีพครั้งสุดท้ายก่อนอายุ 60 ปี (ตอบเพียงข้อเดียว)
- ☐ รับราชการ
 - ☐ รัฐวิสาหกิจ
 - ☐ รับจ้าง
 - ☐ ค้าขาย
 - ☐ อื่น ๆ
7. รายได้มาจากแหล่งใดมากที่สุด
- ☐ เงินบำนาญ
 - ☐ การค้าขาย/เจ้าของกิจการ
 - ☐ การรับจ้าง
 - ☐ จากลูก/หลาน
 - ☐ ไม่มีรายได้
8. ขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก
- ☐ ชมรมขนาดใหญ่
 - ☐ ชมรมขนาดกลาง
 - ☐ ชมรมขนาดเล็ก

ตอนที่ 2 สัมภาษณ์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละกิจกรรม
และบันทึกข้อคิดเห็น (ถ้ามี) ลงในช่องหมายเหตุ (บันทึกของผู้สัมภาษณ์)

ประเภทของกิจกรรม	ระดับความต้องการ			หมายเหตุ (บันทึกของผู้สัมภาษณ์) ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้สูงอายุ ในแต่ละกิจกรรม
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
<u>กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัย</u> <u>และสมรรถภาพ</u>				
1. การสนทนาเรื่องสุขภาพ				
2. การวางแผนโบราณ				
3. การเดินเพื่อสุขภาพ				
4. การวิ่งช้า ๆ (Jocking)				
5. การออกกำลังกายโดยใช้ เครื่องมือกายภาพบำบัด				
6. การเต้นแอโรบิก				
7. การร่วมวงเงิน				
8. กีฬาเปตอง				
9. การว่ายน้ำ				

ประเภทของกิจกรรม	ระดับความต้องการ			หมายเหตุ (บันทึกของผู้สัมภาษณ์) ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้สูงอายุ ในแต่ละกิจกรรม
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
<u>กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนา</u>				
<u>อารมณ์สุข</u>				
1. การจัดการแข่งขันกีฬากับชมรม/ หน่วยงานอื่น				
2. การเยี่ยมชมหน่วยงาน/ชมรมอื่น				
3. ดนตรีไทย				
4. ดนตรีสากล				
5. การเต้นรำ/ลีลาศ/รำวงมาตรฐาน				
6. การขับร้องเพลงหมู่-เดี่ยว				
7. การดูทีวี/วิดีโอตามความสนใจ				
8. การนั่งสมาธิ/ฟังธรรม				
9. การไปทำบุญที่วัดในวันสำคัญ ทางศาสนา				
10. การฝึกโยคะ				
11. การจัดทัศนศึกษา				
12. การจัดกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ชีวิต				

ประเภทของกิจกรรม	ระดับความต้องการ			หมายเหตุ (บันทึกของผู้สัมภาษณ์) ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้สูงอายุ ในแต่ละกิจกรรม
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
<u>กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก</u>				
1. การประดิษฐ์ดอกไม้				
2. การจักสาน (ตะกร้า หมวก)				
3. การแกะสลัก				
4. การประกอบอาหารคาว/หวาน				
5. การสะสมแสตมป์				
7. การสะสมพระเครื่อง				
8. การสะสมเหรียญที่ระลึก				
9. การวาดภาพ				
10. การปลูกพืชสมุนไพร				
11. การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง				
12. การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ				
<u>กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน</u>				
1. การจัดที่อ่านหนังสือ				
2. การได้วาที/อภิปราย				
3. การเขียนบทความ/เรื่องราว/ ประสบการณ์ชีวิต				
4. การแปลหนังสือ				
5. การแต่งโคลง/ฉันท์/กาพย์/กลอน				
6. การเขียนตำรา/คู่มือต่าง ๆ				

ประเภทของกิจกรรม	ระดับความต้องการ			หมายเหตุ (บันทึกของผู้สัมภาษณ์) ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้สูงอายุ ในแต่ละกิจกรรม
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
<u>กิจกรรมงานอาสาสมัคร</u>				
1. การเป็นที่ปรึกษาในเรื่องงาน ที่ตนมีประสบการณ์				
2. การเป็นเพื่อนกับบุตรหลาน				
3. การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยสังคม สงเคราะห์ชุมชน				
4. การเป็นวิทยากรบรรยายเพื่อ ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์				
5. การบริจาคทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือ สังคม				
<u>กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม</u>				
1. การจัดงานวันสงกรานต์				
2. การจัดงานวันขึ้นปีใหม่				
3. การจัดงานวันพ่อ-วันแม่				
4. การจัดงานวันผู้สูงอายุดีเด่น				
5. การจัดงานวันลอยกระทง				
6. การเข้าชมการแสดงที่เกี่ยวข้อง เอกลักษณ์ของไทย				
7. การจัดทิว/วิดีโอให้ชมประวัติศาสตร์ ไทยและต่างประเทศ				
8. การจัดการละเล่นของไทยโบราณ				

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

3.1 กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ

3.2 กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

3.3 กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

3.4 กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน

3.5 กิจกรรมงานอาสาสมัคร

3.6 กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม

3.7 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวพิสมัย พลางาม
วัน เดือน ปีเกิด	31 ตุลาคม 2505
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	60/48 หมู่ 2 ตำบลไร่ขิง อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2519	ประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนบำรุงวิทยา
พ.ศ.2522	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนบำรุงวิทยา
พ.ศ.2525	ปวช. (การชาย) จากวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม
พ.ศ.2528	ปวส. (การตลาด) จากวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม
พ.ศ.2533	บธ.บ. (การจัดการทั่วไป) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ.2539	กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

นิสสัย พลายงาม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่

ธันวาคม 2539

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุใน
ชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ในหกด้าน คือ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ
กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรม
ส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน กิจกรรมงานอาสาสมัคร และกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและ
อารยธรรม และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพครั้งสุดท้าย
(ก่อนอายุ 60 ปี) แพล่งรายได้ และขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุจำนวน 206 คน ได้จากการสุ่มอย่างมีขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีนิวแมน-
คูลส์

ผลการศึกษามีดังนี้ว่า

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยภาพรวมอยู่ในระดับ
ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ
ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก
ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร และด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม อยู่ในระดับ
ปานกลาง ส่วนด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน อยู่ในระดับน้อย
2. ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ทั้งหกด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรม
ส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน และด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05
4. ผู้สูงอายุที่มีสภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรม
ศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย (ก่อนอายุ 60 ปี) ต่างกัน มีความต้องการกิจกรรม
นันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน และด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้ต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข และกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

166

A STUDY OF NEEDS IN RECREATIONAL ACTIVITIES OF THE ELDERLY PEOPLE
IN THE ELDERLY CLUBS IN BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT
BY
PISSAMAI PLYNGAM

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Adult Education
at Srinakharinwirot University
December 1996

The purposes of research were to study the needs in recreational activities of the elderly people in the elderly clubs in Bangkok Metropolis in 6 categories : activities for health and competence, social and developing happy emotion activities, handicraft and hobby activities, communicational activities (reading, speaking and writing), volunteer work, cultural and traditional activities and to compare needs in recreational activities of the elderly club members which were distinguished by sex, age, level of education, marital status, living conditions, last occupation held prior to the age of sixty, income and size of elderly club.

The samples consist of 206 elderly gathered by stratified random sampling. The interview forms were use to collect the data and then analized by mean, standard devition t-test and F-test.

The findings were as follows ;

1. The elderly people needs in recreational in total were at moderate level when considered in each category it was found that every categories activities were needs in moderate level except communication activity was in low level.
2. There were no significantly different in sex, age, and marital status both in total and in each activity.
3. There was significantly different at .05 in communication activities and volunteer acitvities of the elderly with different in level of education.
4. There was significantly different at .05 in cultural and traditional activities of the elderly with different in living conditions.

5. There were significantly different at .05 in communication activities and volunteer activities of the elderly with different in last occupation held prior to the age of sixty.

6. There were significantly different at .05 in social and developing happy emotion activities and communication activities of the elderly with different in income.

7. There were significantly different at .05 in social and developing happy emotion activities handicraft and hobby activities and cultural and traditional activities of elderly with different in size of elderly club.