

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

ปริญญานิพนธ์
ของ
กฤษฎณา บุญรอด

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๗๑๐.๑๒๒๖
๒๕๔๗
๘๖๒

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

บทคัดย่อ
ของ
กฤษฎณา บุญรอด

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม ๒๕๔๗

กฤษฎณา บุญรอด. (2547). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
จังหวัดนครสวรรค์. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง, รองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ.

ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรม
ผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 367 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบ
สอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การ
แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า

ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดย
รวมและแยกเพศอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ
กิจกรรมนันทนาการทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านศึกษาประเพณี วัฒนธรรม และ
อารยธรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งโดยรวมและแยกเพศ

A STUDY OF RECREATIONAL ACTIVITY NEED OF THE ELDERLY PEOPLE
IN THE ELDERLY CLUB IN NAKHON SAWAN PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
KRISSANA BOONROD

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University
May 2004

Krissana Boonrod. (2004). *A Study of Recreational Activity Need of the Elderly People in the Elderly Club in Nakhon Sawan Province*. Master thesis, M.Sc. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committees : Assoc. Prof. Suparatana Vorathong, Assoc. Prof. Dr. Kamchoke Phueksuwan.

The purpose of this research were to study of recreational activity need of the elderly club in Nakhon Sawan Province. The samples of the study consist of 367 elderly gathered by stratified random sampling. The instrument used for collecting data with three rating scale questionnaires. Percentage, arithmetic mean, standard deviation for the data analysis.

The results of the study were as follow :

Recreational activity need of the elderly people in the elderly club in Nakhon Sawan Province in overall and sex variables were in medium level and have recreational activity need in medium for every areas except for the traditions cultures, and civilization area were in high level for all and sex variables.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์

ของ

นางสาวกฤษณา บุญรอด

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

วันที่ : พฤษภาคม พ.ศ.2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เขียวระนัย)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีด้วยความเมตตากรุณา และความอนุเคราะห์ เป็นอย่างยิ่ง จากผู้มีพระคุณหลายท่าน ประกอบด้วย รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์และรองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตา กรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมาไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พิงโพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ นางสุกัญญา อ่ำรอด นางจริยา หัตถมาศ ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำเป็นอย่างดีในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยใน ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย คณบดีคณะพลศึกษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ สวรรค์ประชารักษ์ ตาคลี พุทะศิริ แก้วเลี้ยว ไกรกพระ หนองบัว บรรพตพิสัย ซึ่งเป็นตัวแทนของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ใน การให้ความกรุณาช่วยตอบแบบสอบถามสำหรับการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ พี่ น้อง และเพื่อนๆ ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอ มา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา – มารดา ที่ให้กำลังใจและสนับสนุนใน การทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

กฤษณา บุญรอด

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	9
กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ.....	11
แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	17
ประวัติความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย.....	25
ประวัติการจัดตั้งและการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	46
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	46
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนชมรมและประชากรผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์.....	47
2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	48
3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์.....	52
4 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านเสริมสร้าง สุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ.....	53
5 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านสังคมและ ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข.....	54
6 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก.....	55
7 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน.....	56
8 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านงานอาสาสมัคร.....	57
9 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม.....	58
10 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ โดยรวม และ เป็นรายด้าน.....	59
11 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านเสริมสร้าง สุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	60

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านสังคมและ ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	61
13	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	63
14	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	64
15	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านงานอาสาสมัคร จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	65
16	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	66
17	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ โดยพิจารณาโดยรวม ทุกด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	67

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 แผนผังแสดงการรับบริการของชมรมผู้สูงอายุ.....	36

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายลดน้อยลง มีสภาวะทางกาย ถดถอยส่งผลให้กระบวนการทำงานของร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยอย่างมาก ดังที่ ธรรมรัตน์ คชรัตน์ (2533 : 15) กล่าวว่า มนุษย์เราเกิดมาจะมีขบวนการทำงานในร่างกายอยู่ 2 อย่าง คือ ขบวนการเจริญเติบโต และขบวนการเสื่อมโทรม ขบวนการทั้งสองนี้เกิดพร้อมๆ กันในวัยทารก จนถึงวัยหนุ่มสาว ขบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือขบวนการเสื่อมโทรม และเมื่อคนเราเจริญเติบโตมากขึ้น การเสื่อมโทรมจะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นจนอยู่เหนือการเจริญเติบโต คนในวัยสูงอายุ ร่างกายจึงเสื่อมลง ดังที่ สุรกุล เจนอบรม (2532 : 22) สรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของบุคคล วัยสูงอายุไว้ 3 ส่วน ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อวัยวะและระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อม เช่น ระบบต่อมต่างๆ ได้แก่ ต่อมไทรอยจะทำหน้าที่ขับ ไทรอยออกมาน้อย ต่อมไร้ท่อเสื่อม จึงเกิดเป็นโรคเบาหวาน ผิวหนังบางเหี่ยวขึ้น ไขมันใต้ ผิวหนังลดน้อยลง ผิวหนังแห้ง การปรับตัวของร่างกายไม่ดี น้อยลงในกระเพาะลดน้อยลง ระบบประสาทมีการเปลี่ยนแปลงของสมอง สมองเสื่อม ความรู้สึก ความว่องไวต่อการรับรู้ลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจะเสียไป การทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย ระบบทางเดินหายใจ โดยปอดเสื่อมลง เหนื่อยง่าย ความดันโลหิตจะสูงขึ้น เส้นเลือดไปเลี้ยง หัวใจเสื่อม ลิ้นหัวใจแข็ง เกิดโรคหัวใจได้ง่าย ระบบทางเดินปัสสาวะโดยไตเสื่อมสภาพ ขับของเสียออกจากร่างกายได้น้อย กล้ามเนื้อหดรูดกระเพาะปัสสาวะไม่ดี

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปในทางลบ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูง บุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตตายจาก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเศร้าใจได้ง่าย การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ปลอดภัยขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาระติดต่อธุรกิจการงาน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ ไร้คุณค่า ไม่มีความหมายในชีวิต ขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม รายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้่านอาวุโส ในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้นำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนแปลงไปตามตัวอย่างสังคมอเมริกา หรือยุโรป ที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุ

เป็นคนที่ไม่ทันเหตุการณ์ (Behind the Time) ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางหนุ่มสาว ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น ผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าให้ ทำให้เกิดการสูญเสียอำนาจและบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เคยมี อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ ไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทอดทิ้งไว้ข้างหลัง

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุมีผลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการเฉพาะที่แตกต่างไปจากวัยอื่นๆ เช่น ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) ซึ่งหากไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าใดๆ และจะหันไปขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรภายนอกครอบครัว เช่น สังคมสงเคราะห์ กลุ่มอาสาสมัคร องค์กรภาครัฐ รัฐวิสาหกิจหรือองค์กรภาคเอกชน ทั้งนี้ผู้สูงอายุมีความต้องการในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือมอบหมายงานตามความเหมาะสม เมื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองก็มีความสำคัญ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังนั้นสังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพของตนเองให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

กิจกรรมเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลทุกเพศทุกวัย มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจสมบูรณ์ เกิดความแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ ฟื้นฟูพลังงานหรือทำให้กระปรี้กระเปร่าได้ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 31) กล่าวว่า กิจกรรมเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดเป้าหมายคุณลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุข
2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่
3. เสริมสร้างการมีส่วนร่วม
4. เสริมสร้างการแสดงออกแห่งตน
5. เสริมสร้างความเป็นพลเมืองดีและมีคุณธรรม
6. เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

คุณลักษณะทั้ง 6 ประการดังกล่าวเป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคม ถ้าขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดมนุษย์ก็พยายามจะแสวงหามาทดแทน ดังที่ บัทเลอร์ (Butler. 1987 : 80) กล่าวว่า นันทนาการเป็น ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ขาดไม่ได้ เพราะมนุษย์ต้องการแสวงหา เพื่อชีวิตอยู่รอด ยืนยาวนาน ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นเครื่องมือหรือวิธีการชะลอชีวิตให้ยืนยาวนานอย่างมีความสุข ช่วยให้เกิดความสมดุลของชีวิตได้อย่างดี ดังนั้น ผู้สูงอายุซึ่งมีจิตใจและอารมณ์หวาดระแวง เกรงว่าจะหมดสภาพของชีวิตตามอายุไข จึงต้องดิ้นรนทุกวิถีทาง นันทนาการจึงเป็นปัจจัยหลักที่พึงปรารถนาของผู้สูงอายุแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันไป ตามฐานะ เพศ และวัย ความต้องการต่างๆ ดังกล่าวนั้น เกี่ยวข้องกับวิธีการเครื่องมือหรือกิจกรรมนันทนาการ ดังที่ มอนโร (Monroe. 1966 : 112) กล่าวว่า กิจกรรมต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะกิจกรรม

นันทนาการควรนำมาใช้ในสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อบริการในเวลารว่างมีนักสังคมสงเคราะห์ให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาใช้บริการ เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลักษณะกิจกรรมนันทนาการที่จะจัดสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรมีรูปแบบเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ ให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ป้องกันการนั่งและยืนนานๆ และต้องไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพร่างกาย การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจและความสามารถ

องค์กรต่างๆ ที่มีส่วนในการช่วยเหลือผู้สูงอายุในสังคม จึงเกิดขึ้นมากมาย ดังที่เฟื่อง วิเชียรชม (2532 : 8-9) กล่าวว่า องค์กรต่างๆ ที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุจะเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุข สุขภาพร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นในประเทศไทย โดยการรวมตัวกันก่อตั้งเป็นศูนย์ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เพื่อช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือซึ่งกัน เพื่อให้ร่างกายปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ จิตใจมีความสุข ชุมชนหรือสมาคมในยุคแรกเกิดขึ้นราวปี พ.ศ.2513 เป็นชมรมฝึก กายบริหารชายบุรณาค ตั้งอยู่ ณ วัดราชนัดดาราม สำนักกรุงเทพมหานคร วัดอุปประสงค์เพื่อให้ ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย อาทิตย์ละ 2 ครั้ง ในตอนบ่ายวันอังคารและวันศุกร์ ในยุคปัจจุบันถือเป็นนโยบายให้โรงพยาบาลของรัฐในสังกัด กระทรวงสาธารณสุขจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นทุกแห่ง และ เพ็ญแข ประจันปัจฉนิก (2538 : 1-3) กล่าวว่า ชมรมผู้สูงอายุทุกประเภทมักมีวัตถุประสงค์คล้ายกันคือ จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยตรงในเชิงร่างกาย จิตใจและสังคม ถึงแม้ว่าแต่ละแห่งจะให้ความสำคัญแก่กิจกรรมต่างๆ ไม่เท่ากัน บางแห่งอาจให้ความสำคัญแก่การบริการสุขภาพมากกว่า การบริการทางด้านอื่นๆ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย คือ สุขภาพอนามัย ทางจิตใจ และสังคม คือทางจิตนันทนาการ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และการพบปะสังสรรค์รวมกลุ่มกันย่อมเป็นเป้าหมายของชมรมผู้สูงอายุทุกประเภท

ในจังหวัดนครสวรรค์มีโรงพยาบาล สังกัดสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข 12 แห่ง ซึ่งได้จัดให้มีชมรมผู้สูงอายุขึ้นตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นที่จะดูแล และส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อกลางในการพัฒนาอารมณ์สุข จากการสังเกตและสอบถามจากผู้บริหารโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุนั้นยังไม่สมบูรณ์มากนัก ทั้งนี้อาจมีสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่มีผลทำให้การดำเนินงานนั้นยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์ของกระทรวงสาธารณสุขที่ได้วางไว้ สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในชมรมผู้สูงอายุแต่ละแห่งนั้นจะแตกต่างกันไปบ้าง บางแห่งจัดกิจกรรมมาก บางแห่งจัดกิจกรรมน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจใคร่จะทราบ ว่า ในการจัดกิจกรรมต่างๆ นั้น ทางชมรมใช้เกณฑ์อะไรมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม เพื่อมุ่งเน้นกิจกรรมนันทนาการประเภทใดมาก หรือมุ่งเน้นกิจกรรมนันทนาการประเภทใดน้อย การจัดกิจกรรมนันทนาการให้อยู่ระดับไหนจึงจะเหมาะสม และตอบสนองความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้มากที่สุด เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม

นันทนาการของชมรมมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นข้อมูลประกอบการปรับปรุงการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่มีอยู่เพื่อให้ตอบสนองความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ จากการวิจัยนี้จะสามารถใช้เป็นข้อมูลแก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนจะเป็นแนวทางในการพิจารณาหรือกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงพัฒนากิจกรรมนันทนาการใหม่สำหรับผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ชมรมผู้สูงอายุเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ โดยกำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีจำนวนทั้งสิ้น 7,521 คน จากชมรมผู้สูงอายุ 12 ชมรม ที่จัดตั้งขึ้น ณ โรงพยาบาลประจำอำเภอแต่ละอำเภอ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ สวรรค์ประชารักษ์ ชุมแสง ดากฟ้า แก้วเลี้ยว ดาคลี โกรกพระ หนองบัว พุทธคีรี ลาดยาว บรรพตพิสัย ไพศาลี และท่าตะโก (สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์. 2545 : 9)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ กำหนดขนาดของกลุ่มโดยใช้ตารางเทียบขนาดกลุ่มของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 607 - 610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 367 คน และทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งแบ่งเป็น 6 ด้าน

(กระทรวงสาธารณสุข. 2545 : 13-15)

- 2.1 ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัย และสมรรถภาพ
- 2.2 ด้านสังคม และส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข
- 2.3 ด้านศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก
- 2.4 ด้านส่งเสริมการอ่าน ฟุด เขียน
- 2.5 ด้านงานอาสาสมัคร
- 2.6 ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ความรู้สึกลอยๆ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเฉพาะตัวของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ (สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์. 2545 : 13 – 15)

1.1 ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัย และสมรรถภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ให้คุณค่าในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพและความสามารถ รวมถึงการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างความสมดุลของชีวิต เช่น การวิ่ง – เดินเพื่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารและโภชนาการ การผ่อนคลายความเครียด

1.2 ด้านสังคม และส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้าใจ และเข้าถึงความต้องการของจิตใจและสังคมก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน เช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ ศึกษาธรรมะ ดนตรี การท่องเที่ยว การพบปะสังสรรค์

1.3 ด้านศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถทักษะ งานฝีมือแก่ผู้สูงอายุ เช่น เย็บปักถักร้อย ศิลปการแกะสลัก การประดิษฐ์สิ่งของ การสะสมเหรียญที่ระลึก การสะสมของเก่า

1.4 ด้านส่งเสริมการอ่าน ฟุด เขียน หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะความรู้ และความสามารถให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือประเภทต่างๆ การได้วาดที่ ปาฐกถา อภิปราย

1.5 ด้านงานอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ การพัฒนาจิตใจและสังคม เช่น การจัดกิจกรรม

ให้ผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาในงานที่ท่านมีประสบการณ์ ด้านสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย

1.6 ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีและอารยธรรมท้องถิ่น เช่น กิจกรรมทัศนศึกษาทางด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์

2. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เป็นเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

3. ชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง ชมรมที่จัดตั้งโดยโรงพยาบาลประจำอำเภอแต่ละอำเภอ สังกัดสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนครสวรรค์ โดยใช้สถานที่ของโรงพยาบาลเป็นที่ดำเนินงานของชมรม มีจำนวนทั้งสิ้น 12 ชมรม และแบ่งขนาดชมรมเป็น 3 ขนาด โดยอาศัยจำนวนสมาชิกเป็นเกณฑ์กำหนดขนาดของชมรมดังนี้

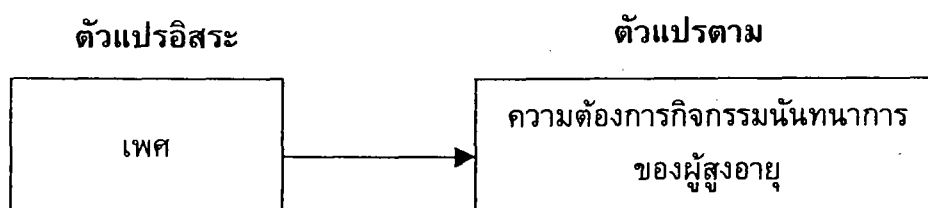
3.1 ชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่ จำนวนสมาชิกตั้งแต่ 600 คนขึ้นไป

3.2 ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลาง จำนวนสมาชิกตั้งแต่ 300 – 599 คนขึ้นไป

3.3 ชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็ก จำนวนสมาชิกตั้งแต่ 300 คนขึ้นไป

4. จังหวัดนครสวรรค์ หมายถึง จังหวัดหนึ่งในประเทศไทย ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างภาคเหนือตอนล่างและภาคกลางตอนบน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
3. กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
4. แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
5. ประวัติความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย
6. ประวัติการจัดตั้งและการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการเป็นความจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีทั้งที่ขาดไม่ได้เลยและขาดได้บ้าง เช่น ประเภทที่หนึ่งเป็น ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Need) ซึ่งเกิดขึ้นจาก ภายในร่างกาย ได้แก่ ความต้องการอากาศ น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เป็นต้น หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วอาจเสียชีวิตได้ ประเภทที่สอง ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological Need) ซึ่งเกิดจากความรู้สึกภายใน ได้แก่ ความรัก ความมีชื่อเสียง ความมั่นคง การได้รับความเคารพนับถือ ความต้องการเหล่านี้เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ และสมบัติ กาญจนกิจ (2532 : 163-169) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการในการใช้เวลาว่าง เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์นันทนาการว่า เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ต่อเนื่อง จะมีทุกระดับความพึงพอใจ และความต้องการเสริมสร้างประสบการณ์นั้น ดังที่ มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 221) ได้เขียนขั้นของความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังต่อไปนี้

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

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง มนุษย์มีความรู้สึกว่าการต้องการ ความปลอดภัยและความมั่นคง อยากมีผู้คุ้มกันทั้งทรัพย์สินและบุคคล กิจกรรม

นันทนาการเริ่มมีบทบาทในการเสริมสร้างความปลอดภัยและมั่นคง กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร
นันทนาการสังคมจะช่วยสร้างประสบการณ์ในความต้องการในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ความต้องการเป็นที่รักของคนอื่นและต้องการรักคนอื่น ต้องการเป็นเจ้าของ
กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมคุณค่าความซาบซึ้งในเรื่องความรัก การเป็นเจ้าของ ได้แก่
นันทนาการละคร ดนตรี นันทนาการทางสังคมและเหตุการณ์พิเศษ

ขั้นที่ 4 มนุษย์ต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับนับถือ อยากมีชื่อเสียง อยากให้ผู้อื่น
ยอมรับในความสามารถของตนเองและเคารพในสิทธิผู้อื่น

ขั้นที่ 5 มนุษย์ต้องการความสำเร็จ ต้องการกระทำสิ่งที่ท้าทาย และแสดงความสามารถ
ขั้นสูงสุดที่ตนเองสามารถทำได้ และในขั้นนี้มนุษย์ต้องการแสดงความคิดสร้างสรรค์
ซึ่งกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ศิลปหัตถกรรม งานอดิเรก กีฬา เกม และกีฬาเพื่อการแข่งขัน
สมาธิกรรมฐาน ดนตรี

โนลส์ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2524 : 47-49 ; อ้างอิงจาก Knowles. 1970 : 114)
นักการศึกษาผู้ใหญ่ที่มีชื่อเสียงชาวอเมริกัน ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการ
ขั้นพื้นฐานของมนุษย์แยกออกเป็น 6 ด้าน คือ

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physical Need) เป็นความต้องการเพื่อกองอยู่ของ
ร่างกายในทางการศึกษาผู้ใหญ่ คือ การดูแล เห็น ได้ยินเสียง ความสะดวก สุขสบาย
การพักผ่อน
2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม (Growth Needs) ความต้องการด้านนี้เป็น
สิ่งสำคัญที่จะพาไปสู่ส่วนอื่นๆ ของความต้องการซึ่งตรงกับความต้องการกระทำตาม
ความสามารถ (Self-Actualization) ตามทฤษฎีมาสโลว์นั่นเอง เป็นความต้องการมองเห็น
ความก้าวหน้าหรืออนาคตของตนเอง
3. ความต้องการได้รับความมั่นคงปลอดภัย (The Need for Security) เป็นความ
ต้องการความปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการความมั่นคงไม่ได้รับการตอบสนองจะ
เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง
4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ (The Need for New Experience)
ต้องการเพื่อนฝูงใหม่ๆ วิธีดำเนินการใหม่ๆ รวมถึงแนวความคิดใหม่ๆ ด้วย
5. ความต้องการทางจิตใจและอารมณ์ (The Need for Affection) ต้องการความรัก
ความสำเร็จ เป็นความต้องการทางด้านสังคมมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ประสบการณ์ต่างๆ ถ้า
หากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนอง อาจเกิดอาการ 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจาก
กลุ่มหรือลักษณะก้าวร้าว แสดงอาการเป็นศัตรู
6. ความต้องการได้รับการยกย่อง (The Need for Recognition) ต้องการได้รับ
ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยกย่อง ยอมรับนับถือจากผู้อื่น ทำให้เกิดการรวมกลุ่มทาง

สังคมเป็นชุมชน สถาบันต่างๆ ทำให้เขาสามารถแสวงหาสถานภาพและความสนใจจากสมาชิกในกลุ่มได้ด้วย

คิดด์ (Kidd. 1973 : 272) ยังได้เน้นถึงความต้องการเฉพาะของผู้ใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย สิ่งต่อไปนี้ คือ ความต้องการด้านต่างๆ คือ ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และความสัมพันธ์ทางสังคม ต้องการมีอาชีพ มีความบันเทิง และต้องการสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

จากแนวคิดความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีต่างๆ สรุปได้ว่าความต้องการของมนุษย์มีความสำคัญดังนี้ คือ ด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เพื่อสนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อันจะดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ส่วนด้านสังคมต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและชุมชน สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสภาวะแวดล้อมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสมาชิกในสังคมและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยที่กิจกรรมนั้นหนทางการช่วยตอบสนองความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ระดับความต้องการขั้นพื้นฐานจนถึงความต้องการขั้นสูงสุด ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมประสบการณ์และคุณภาพของชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลได้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด นอกจากนั้นยังส่งผลต่อการพัฒนาสังคมด้วย เมื่อบุคคล และชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้เกิดผลที่ได้รับในเรื่องของคุณค่าและประโยชน์ต่างๆ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41 – 43) ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้คือ

1. ช่วยให้บุคคล และชุมชนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพกายที่ดี เกิดความสมดุลย์ของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ช่วย让孩子 และเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบคุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชนดี

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุขสนุกสนาน และความสุข ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีและเหมาะสม

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์โบราณสถาน และโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะคิดและเกิด ความซาบซึ้ง อันก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ ช่วยส่งผลให้สอน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติเกิดความซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติอันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประเทศชาติต่อไป

8. ส่งเสริมในเรื่องของการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายและใจ กิจกรรมนันทนาการทางด้านกีฬา นันทนาการช่วย ส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคล ให้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงาน เป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจ ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรม นันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและ สำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

บัทเลอร์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 : 41-43 ; อ้างอิงจาก Butler. 1987) ได้กล่าวถึง คุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออก และการพัฒนาตนเอง
3. การเล่น หรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้โตมาซึ่งทักษะ ที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง

5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆ และเป็นการค้นหา สมาคมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

วิลส์คอฟ (คงศักดิ์ เจริญรักษ์. 2527 : 80-81 ; อ้างอิงจาก Weiskopf. 1972 : 44) ได้กล่าวถึง คุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่างๆ ต่อผู้เข้าร่วมดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยา เป็นที่ยอมรับกันว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้การฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็ว นอกจากนี้ นันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล

2. นันทนาการกับผลทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

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

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เช่น กีฬาเพื่อสุขภาพ การเดิน วิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ กายบริหารและนั่งสมาธิ ทั้งนี้ กิจกรรมเหล่านี้จะต้องมีการเลือกสรรให้เหมาะสมกับประชากรและอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ นักพลศึกษาและสรีระวิทยาการออกกำลังกาย เพื่อให้ใช้กิจกรรมในทางสร้างสรรค์และไม่เป็นการทำลายสุขภาพและสมรรถภาพ

2. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข เช่น การฝึกสมาธิ โยคะ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติ ตลอดจนการเลือกสรรภาพยนตร์ วีดีโอ ที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการ และสนใจของกลุ่ม และทั้งนี้รวมถึงการศึกษาจักรวาลและคติธรรม ธรรมะ และคำสอนศาสนา

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างที่เหมาะสม เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ ประเภทสร้างสรรค์ประเภทสะสม เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมได้ตรงกับความสนใจ

4. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพบปะสังสรรค์ เข้าร่วมสมาคม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น เป็นสมาชิกสโมสรผู้สูงอายุ มีกิจกรรมประเภทการเดินรำ กีฬา บันเทิง กิจกรรมอาสาสมัครและอื่นๆ การจัดงานทางเทศกาลต่างๆ ตลอดจนงานสังสรรค์ในกลุ่ม

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน กิจกรรมนี้มีรูปแบบและมีตัวเลือกมากมายในเรื่องของการอ่านหนังสือประเภทต่างๆ การพูดปาฐกถา การเขียนประเภทต่างๆ อาจจะออกมาในรูปการจัดเป็นชมรม กลุ่มผู้สนใจกิจกรรมร่วมกัน

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ควรสนับสนุนให้กับประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมตรงกับความต้องการและความสนใจเป็น การพัฒนาคุณค่าและสุนทรีภาพของศิลปและงานหัตถกรรมอีกด้วย

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอาสาสมัคร เพื่อพัฒนาสังคม ประชากร ผู้สูงอายุ มีประสบการณ์ที่มีคุณค่า ดังนั้น การจัดกิจกรรมให้เป็นที่ยี่ปรีกษาในเรื่องงานที่ท่านมี ประสบการณ์หรือกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย เช่น โปรแกรมคุณปู่หรือคุณลุงสัมพันธ์กับชุมชน จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ชุมชนจะช่วยสร้างความอบอุ่นในสังคมทั้งผู้ให้และผู้รับ

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม กิจกรรมประเภทนี้ถือว่ามีสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของชาติ เป็นการถ่ายทอดเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ดังนั้น กิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีและอารยธรรมท้องถิ่นของชาติต่อไปยังเยาวชนและประชาชนในอนาคต

ทฤษฎีกิจกรรมนี้มีรากฐานมาจากการศึกษาของ คาแวน ; และคนอื่นๆ (Cavan et al. 1949 : 115) ได้แบ่งกิจกรรมทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) และกิจกรรมที่กระทำตามลำพัง (Solitary) มีรายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ เป็นกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ทั้งในครอบครัวและในสังคม ไม่มีการกำหนดรูปแบบของเวลาในการปฏิบัติที่แน่นอน กิจกรรม

เหล่านี้ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุปฏิบัติร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดอื่นๆ เช่น ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้มากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน รวมทั้งมักมีพฤติกรรมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเมื่อมีกิจกรรมร่วมกันมากขึ้นก็จะปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพิ่มมากขึ้นด้วย สำหรับตัวอย่างกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับญาติพี่น้องหรือเพื่อน การเป็นที่ปรึกษาแก่บุตรหลาน การช่วยทำงานบ้านหรือ อบรมเลี้ยงหลาน และการทำงานต่างๆ เพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจของครอบครัว กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบนี้จึงให้ประโยชน์ทั้งต่อผู้สูงอายุ และครอบครัว

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมในองค์กรต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชน เช่น ศูนย์บริการทางสังคม สมาคม และชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยเจ้าหน้าที่ขององค์กรและผู้สูงอายุร่วมกันกำหนดและจัดขึ้น ซึ่งจะมีรูปแบบที่แน่นอนชัดเจน เช่น กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว ซึ่งผู้สูงอายุได้ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือข้อตกลงขององค์กรนั้น ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามแนวที่ได้ร่วมกำหนดไว้ก่อนแล้ว กิจกรรมต่างๆ ที่ถูกจัดขึ้นก็เพื่อประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว และสังคม ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริม ผู้สูงอายุให้มีภาวะสุขภาพกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์รวมทั้งในขณะทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันมักมีการพูดคุย สังสรรค์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนอาจเกิดการให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ นอกจากนี้ การมีเพื่อนอายุรุ่นเดียวกัน และการได้สนทนาในเรื่องที่อยู่ในความสนใจของคนวัยเดียวกัน อาจช่วยจัดความเหงา ซึมเศร้า วิตกกังวลและให้กำลังใจในการมีชีวิตอยู่ต่อไป และรู้สึกว่าตนมีคุณค่าไม่เป็นการระของครอบครัว สำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง มีความรู้ความสามารถ และมีสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจสูง ยังต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่ทำประโยชน์แก่สังคม เช่น กิจกรรมการเป็นอาสาสมัครทำประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม เป็นต้น

3. กิจกรรมที่กระทำตามลำพัง เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ตามลำพังคนเดียว โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ผู้สูงอายุจะทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจและพอใจอย่างสงบเงียบๆ เช่น การทำงานอดิเรก การเดินเล่น เป็นต้น ผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์จากการทำกิจกรรมประเภทนี้ คือ ความสุข และความเพลิดเพลิน

แนวคิดในการจัดกิจกรรมที่แตกต่างไปจากแนวคิดดังกล่าว คือ แนวคิดของเทเลอร์ (Taylor, 1982 : 540-556) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้ในสถานสงเคราะห์คนชราศูนย์บริการทางสังคม และชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย การจัดกิจกรรมต่างๆ มีนักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับผู้สูงอายุเป็นผู้กำหนดเพื่อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากภาวะสุขภาพ ความสนใจ และ

ความต้องการของผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์ กิจกรรมตามแนวคิดของเทเลอร์ ที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเข้าร่วมทำมีอยู่ 6 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมอาชีวบำบัด กิจกรรมบำบัด กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมอาสาสมัคร ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมอาชีวบำบัด เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันความพิการ รวมทั้ง มีหลายกิจกรรมย่อยที่เป็นการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีรายได้เพิ่มขึ้นด้วย เช่น กิจกรรมงานช่าง ฝีมือประเภทต่าง ๆ กิจกรรมการทำสวนปลูกต้นไม้ เป็นต้น
2. กิจกรรมนันทนาการบำบัด เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทุกคนมีร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส การจัดกิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจ และเข้าถึงความต้องการทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อก่อให้เกิดความสุข และความพอใจในชีวิต เช่น การแสดงพื้นบ้าน การวาดรูป การชมโทรทัศน์ การเดินรำ การเล่น ดนตรีเป็นหมู่คณะ เป็นต้น
3. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ เป็นกิจกรรมการอ่านหนังสือที่จัดขึ้น เพื่อผู้สูงอายุได้มีโอกาสอ่านหนังสือที่ตนสนใจ การอ่านหนังสือจะช่วยให้ได้ความรู้ ความเข้าใจในสาระเนื้อหาต่าง ๆ จากหนังสือ และพัฒนาให้เกิดภาวะทางอารมณ์ จะทำให้ผู้อ่านหนังสือมีสุขภาพจิตดี ตลอดจนช่วยให้ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ การอ่านหนังสือยังทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ความรู้ทันโลก ทันเหตุการณ์ และฝึกการคิด การจำของสมองได้อีกด้วย
4. กิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติกิจทางศาสนาเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ผู้สูงอายุส่วนมากได้อาศัยกิจกรรมทางศาสนาช่วยแก้ปัญหาชีวิต และศาสนายังมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ และบุคลิกภาพได้อีกด้วย กิจกรรมทางศาสนาที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมด้วย ได้แก่ การฟังบรรยายธรรม การฝึกสมาธิ การทำบุญทอดผ้าป่าและทอดกฐิน เป็นต้น
5. กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกแรงใช้พลังงาน อันจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และสมอง กระดูกจะไม่กร่อน เปราะหักง่าย สมองไม่เสื่อม ทำให้ความจำดี ไม่หลงลืมง่าย รวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเกิดภาพลักษณ์ต่อตนเองไปในเชิงบวก ตลอดจนมีระดับความพอใจในชีวิตสูงขึ้นด้วย
6. กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความพร้อม ด้านภาวะสุขภาพ ได้รับความสามารถ และฐานะเศรษฐกิจได้ทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนรวม การเป็นอาสาสมัครจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีค่า ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นและการได้

เข้าร่วมทำกิจกรรมอาสาสมัครมีผลต่อความสุข ความพอใจในชีวิตมากกว่าต้องการผลประโยชน์ตอบแทน ทั้งนี้ เพราะผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคมอย่างต่อเนื่อง

จะเห็นได้ว่ากิจกรรม 6 ประเภทดังกล่าว มีลักษณะ คือ เป็นกิจกรรมทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุได้ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลนอกครอบครัว การจัดจำแนกกิจกรรมแต่ละประเภทมีการกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมไว้ค่อนข้างแน่นอนและชัดเจน ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนสนใจหรือพอใจได้ง่าย และเป็นการสะดวกสำหรับเจ้าหน้าที่ หรือผู้สนับสนุนกิจกรรมตั้งแต่การเตรียมวางแผนงาน การควบคุม ประเมินผล และแก้ไขปรับปรุง การจัดแบ่งกิจกรรมเป็น 6 ประเภท นี้ จึงเหมาะสำหรับนำไปใช้ในสถานสงเคราะห์คนชรา ศูนย์บริการทางสังคม และชมรมผู้สูงอายุ แม้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุจะมีลักษณะทางชีวสังคม หรือวัฒนธรรมท้องถิ่นที่แตกต่างกันก็สามารถเลือกจัดกิจกรรมย่อยได้อย่างอิสระ เมื่อผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรม ย่อมทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ทั้งสิ้น และยังมีประโยชน์ต่อครอบครัวด้วย ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติกิจกรรมได้ จะเป็นการบ่งบอกว่าผู้สูงอายุยังมีความสามารถ ผู้สูงอายุจะรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองยังมีความสำคัญ มีคุณค่า สามารถแสดงบทบาทที่เป็นประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและผู้สูงอายุบางรายได้ผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ

แนวคิดการจัดกิจกรรมนันทนาการในชมรมผู้สูงอายุ ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขนั้น ในการจัดกิจกรรมต่างๆ จะพิจารณาจาก ภาวะสุขภาพ ความสนใจ และความต้องการของผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์จึงแบ่งประเภทของกิจกรรมต่างๆ ออกเป็น 6 ด้าน คือ

1. ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ให้คุณค่าในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพและความสามารถ รวมถึงการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างความสมดุลย์ของชีวิต เช่น การวิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารและโภชนาการ การผ่อนคลายความเครียด

2. ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้าใจ และเข้าถึงความต้องการของจิตใจและสังคมก่อให้เกิดความสุขความเพลิดเพลิน เช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ ศีลภาวนา ดนตรี การท่องเที่ยว การพบปะสังสรรค์

3. ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถทักษะ งานฝีมือแก่ผู้สูงอายุ เช่น เย็บปักถักร้อย ศิลปการแกะสลัก การประดิษฐ์สิ่งของ การสะสมเหรียญที่ระลึก การสะสมของเก่า

4. ด้านส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือประเภทต่างๆ การได้เวที ปรากฏา อภิปราย

5. ด้านงานอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรมการให้และการรับ อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ การพัฒนาจิตใจและสังคม เช่น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาในงานที่ท่านมีประสบการณ์ กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย

อนึ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์บริการทางสังคม สมาคมและชมรมผู้สูงอายุ จะทำกิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งยังไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุบางคนที่มีได้เข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ หรือบางคนทำกิจกรรมอื่นๆ ที่มิได้มีศูนย์หรือชมรม ฉะนั้นการใช้กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งมาอธิบายความพอใจในชีวิตย่อมไม่ครอบคลุมและถูกต้องนัก ดังนั้นในการศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมในสังคมกับความพอใจในชีวิตนี้ ควรพิจารณาถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทั้งทางด้านกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ กิจกรรมเหล่านี้ คือ กิจกรรมส่วนบุคคล กิจกรรมภายในครอบครัว และกิจกรรมทางสังคมหรือนอกครอบครัว ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ (ศรีทับทิม พานิชพันธ์. 2532 : 17)

กิจกรรมส่วนบุคคล หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติตามลำพังคนเดียวตามความสนใจ และความสามารถของตนอย่างอิสระ ได้แก่ การทำกิจวัตรประจำวัน การปลูกต้นไม้ หรือการทำสวน การฟังวิทยุ การชมโทรทัศน์ การอ่านหนังสือ เป็นต้น

กิจกรรมในครอบครัว หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน การอบรมเลี้ยงดู การช่วยเหลือบ้านพักอาศัย เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีความสำคัญ ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นคงมีบทบาทเป็นที่น่าเคารพนับถือของลูกหลาน และมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนยังมีความสำคัญสำหรับครอบครัว ผู้สูงอายุจะ รู้สึกมีความพอใจในชีวิต

กิจกรรมทางสังคมหรือนอกครอบครัว หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับคนอื่น ๆ นอกครอบครัวหรือในสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของศูนย์บริการทางสังคม สมาคมหรือชมรมผู้สูงอายุ การเป็นอาสาสมัครทำประโยชน์กับส่วนรวม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนสามารถรักษาสภาพ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมไว้ได้ และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุอาจสร้างบทบาทใหม่ๆ หรือรักษาสภาพเดิมไว้และเพิ่มคุณค่าของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลอื่นๆ ในสังคม ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุสามารถทำได้ดังนี้ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความพอใจในชีวิต

สรุปได้ว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติอาจเป็นกิจกรรมส่วนบุคคล กิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกับสมาชิกในครอบครัว หรือกิจกรรมในสังคมนอกครอบครัว เพื่อรักษาสถานภาพ บทบาท ความรู้สึกมีคุณค่าของตน และการมีส่วนร่วมในสังคมของตน โดยเน้นประโยชน์ที่สำคัญ คือ ความพอใจในชีวิต

แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

มนุษย์เราเกิดมาจะมีขบวนการทำงานในร่างกายอยู่ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม กระบวนการทั้งสองนี้เกิดพร้อมๆ กัน ในวัยทารกจนถึงวัยหนุ่มสาว กระบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือกระบวนการเสื่อมโทรม และเมื่อคนเราเจริญเติบโต ดังนั้น คนในวัยสูงอายุร่างกายจึงเสื่อมลง (ธรรมรัตน์ คชรัตน์. 2533 : 15) โดยมีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

กรมประชาสัมพันธ์ (2536 : 11) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง การพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดและดำเนินต่อไปจนสิ้นสุดอายุขัยของชีวิตนั้นๆ และการกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2525 : 2) ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ได้กำหนดลักษณะของผู้สูงอายุไว้ว่าเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป คือ ใช้เวลาตามปฏิทินเป็นเกณฑ์ในการกำหนดผู้สูงอายุ เพราะเป็นเกณฑ์กำหนดโดยสะดวก

ประสพ รัตนกร (2525 : 18) กล่าวว่า วัยสูงอายุ อาจเรียกว่า วัยงามหรือวัยวัฒนา ในต่างประเทศใช้คำว่า Golden Age

กมลสิน สาตรา (2531 : 7) อธิบายว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารตามธรรมชาติกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้า ลูกหลานและสังคมควรให้การดูแล และการสูงอายุของบุคคล ไม่เท่ากัน แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม เพศ การระวังรักษาสุขภาพ อาหารและสิ่งแวดล้อม

จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ดันศิริ (2533 : 4) ได้นำแนวคิดจากสถาบันแห่งชาติผู้สูงอายุของสหรัฐอเมริกาสรุปเรื่องผู้สูงอายุไว้ดังนี้ กำหนดผู้สูงอายุวัยต้น (Young Old) ระหว่าง 60-74 ปี เป็นวัยไม่ชรามาก ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เมื่ออายุ 75 ปีขึ้นไป จึงจะถือเป็นวัยชราแท้จริง

ฮาร์วิกเอิร์ท (สัวณ วัฒนวงศ์. 2533 : 3 ; อ้างอิงจาก Havighurst. 1973 : 78) กล่าวว่า วัยชรา วัยสูงอายุ (Late Maturity) คือ ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

รูท และ จูดีด (Ruth ; & Judith. 1975 : 280) ได้กล่าวว่า วัยสูงอายุเป็นสภาวะของการมีอายุสูงขึ้น หรือแก่มากขึ้น อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะมีการอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการเจ็บป่วยหรือความพิการด้วย

กาน (Kahn. 1976 : 316) ได้อธิบายคำว่า ผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุตามปฏิทินนั้นต้องมีอายุ 65 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไป เรียกว่าเป็น "Old age" ในสหรัฐอเมริกา

2. บุคคลที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่าตามพระราชบัญญัติ The Older American Act สามารถเป็นผู้เกษียณอายุและได้รับสิทธิและผลประโยชน์อื่นๆ ตามโปรแกรมต่างๆ 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 และในที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ กำหนดให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุสำหรับประเทศไทยกำหนดลักษณะของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ดังนั้น การที่จะกำหนดว่า อายุเท่าใด จึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ คือ กำหนดจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากร บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในสังคมที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงอายุและกำหนดจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของบุคคล (สุรกุล เจนอบรม. 2535 : 25-29)

จากความหมายของผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีอายุในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หน้าที่การงานและบทบาททางสังคมลดลง เป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแลอุปการะ เพื่อให้มีความสุข

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุนั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในบางเรื่องโดยเฉพาะสภาพทางจิตใจและสภาพทางสังคม ส่วนสภาพทางร่างกายค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปสำหรับคนที่ปกติซึ่ง สุรกุล เจนอบรม (2535 : 22) สรุปลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ อวัยวะและระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อม เช่น

1.1 ระบบต่อต่างๆ ได้แก่

- 1.1.1 ต่อมไทรอยจะทำหน้าที่ขับน้ำลายออกมาน้อย
- 1.1.2 ต่อมไร้ท่อเสื่อม จึงเกิดเป็นโรคเบาหวาน
- 1.1.3 ผิวหนังบางเหี่ยวยุบ ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ผิวหนังแห้ง การปรับตัวของร่างกายไม่ดี

1.2 ระบบการย่อย มีการย่อยอาหารผิดปกติ เนื่องจากฟันหัก เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด น้ำย่อยในกระเพาะลดน้อยลง ทำให้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ดีเกิดท้องอืด การดูดซับไม่ดี

1.3 ระบบประสาท มีการเปลี่ยนแปลงของสมอง สมองเสื่อม ความรู้สึก ความว่องไวต่อการรับรู้ลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจะเสียไป การทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย

1.4 ระบบทางเดินหายใจ โดยปอดเสื่อมลง ความยืดหยุ่นของปอดลดน้อยลงทำให้หายใจเร็ว เหนื่อยง่าย และรับออกซิเจนได้น้อยลง

1.5 ระบบหลอดเลือด โดยหลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ออกซิเจนไปสู่สมองน้อย เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจเสื่อม ลิ้นหัวใจแข็ง เกิดโรคหัวใจได้ง่าย

1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะ โดยไตเสื่อมสภาพขับของเสียออกจากร่างกายได้น้อย แต่ขับน้ำออกมามาก จึงถ่ายปัสสาวะบ่อย กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะปัสสาวะไม่ดีหรือยืดหย่อน ทำให้การถ่ายปัสสาวะไม่หมดและตกค้าง ทำให้ปัสสาวะไหลง่าย ในชายต่อมลูกหมากจะโต

ส่วนทางด้านสติปัญญา พบว่าความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน แต่ความจำในอดีตไม่เสีย ระบบประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความคิดอ่านจะเสื่อมช้า เป็นผลให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุมีสติปัญญาเสื่อมถอย

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

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นไปในด้านลบ ได้แก่

2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูง บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตตายจาก ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อให้เกิดความเศร้าใจได้ง่าย

2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน คือ ปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลง เนื่องจากหมดภาระติดต่อดูแลบุตรหลาน หรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ ไร้คุณค่า ไร้ความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวเนื่องจากวัยนี้ บุตรธิดามักจะมีครอบครัวกันแล้ว และโดยเฉพาะลักษณะของสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตน ลดลงบทบาทการให้คำปรึกษา ดูแลสั่งสอนลูกหลานจึงลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความว้าเหว และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง

เบิร์นไซด์ (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 20 ; อ้างอิงจาก Burnsside. 1978 : 18) กล่าวถึง อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุว่าประกอบไปด้วยความวิตกกังวล เศร้า โศก โดดเดี่ยว หวาดระแวง ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเสื่อมของประสาทรับรู้และการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ส่วน เฟรส คลอส (สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 20 ; อ้างอิงจาก Fred Clough. 1982 : 74) ให้ทัศนะที่คล้ายคลึงกันคือ ผู้สูงอายุมีความโศกเศร้าจากภาวะการสูญเสีย และ 1 ใน 3 จะมีชีวิตอยู่ตามลำพัง

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีปัญหาการบวญจใจหลายด้าน เช่น คิดว่าตนเองหมดคุณค่า สิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต สะเทือนใจง่าย คิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายภาพและทางจิตของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของไทยที่ออกไปทางตะวันตกมากขึ้นย่อมก่อให้เกิด ผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ได้แก่

3.1 การเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพสังคมปัจจุบันได้กีดกันผู้สูงอายุที่เคยเป็นผู้นำเลี้ยงครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว กลับเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี

การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ บทบาทใหม่ที่ผู้สูงอายุได้รับ คือ คนเลี้ยงเด็ก แทนที่บทบาทผู้นำและผู้แนะนำแนวทาง ฉะนั้นถ้าคนเรารู้สึกว่าตนเองไม่มีบทบาทสำคัญ เช่น เงิน ก็ยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความอับอายคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระเรื้อรังของสังคม

3.2 การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคม จากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ ทำให้เกิดการขยายตัวหรือเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทอดทิ้งไว้ข้างหลัง

3.3 การเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้นำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนแปลงไปตามตัวอย่างสังคมอเมริกาหรือยุโรป ที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันเหตุการณ์ (Behind the Time) ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางหนุ่มสาว ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีผลทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจในผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เกิดความรู้สึกว่าเหว รู้สึกหมดหวังต่อชีวิต เกิดความซึมเศร้าวิตกกังวล ประกอบกับ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพบว่าตนเองความจำไม่ดี การได้ยินไม่ชัดเจนยิ่ง

ทำให้อารมณ์ หวั่นไหวมากยิ่งขึ้น จนทำให้บางคนที่ปรับตัวไม่ได้เกิดอาการทางสุขภาพจิตในระยะนี้

ความต้องการของผู้สูงอายุ

ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2532 : 32-35) ได้อธิบายความต้องการของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุมีผลอย่างมากต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่มีลักษณะเฉพาะต่างไปจากวัยอื่นๆ

1. ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) ผู้สูงอายุเมื่อถูกปล่อยให้ อยู่โดดเดี่ยว หรือแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งทาง เศรษฐกิจ จึงต้องหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์การสังคมสงเคราะห์ภายนอก ครอบครัว ดังนั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมของตนควบคู่ไป ด้วยกับการช่วยเหลือภายนอกครอบครัว ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มอาสาสมัคร องค์การภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์การภาคเอกชน ทั้งที่เป็นองค์การศาสนาและองค์การที่มีใช้ศาสนาก็ได้

2. ความต้องการด้านประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกัน ชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายของชีวิต ไม่เป็นภาระของบุตรหลานและสังคม

3. ความต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภท ในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชน ให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตัวให้ทันกับการ เปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรม และการรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจให้ แข็งแรงอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่จะลดความพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ถ้าหากครอบครัวและสังคม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมจะเป็นการช่วย ผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ

5.1 ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ของกลุ่ม และของสังคม

5.2 ความต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลใน ครอบครัวและสังคม

5.3 ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว ของกลุ่ม ของชุมชน และของสังคม

5.4 ความมีโอกาสในการทำสิ่งที่ตนปรารถนา

5.5 ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม และ สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้

6. ความต้องการทางกายและจิตใจ เป็นความต้องการด้านพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ธรรมชาติของร่างกายต้องการ เพื่อมาเสริมสร้างร่างกายให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ด้วยความต้องการด้านต่าง ๆ นี้ได้แก่ ความต้องการด้านปัจจัย 4 คือ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาลความต้องการด้านจิตใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกได้ อาทิ ความต้องการความมั่นคง โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ปราศจากความกังวลหวาดกลัว และการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี นอกจากนี้ ยังมีความต้องการได้รับการยอมรับนับถือซึ่งเป็นความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของสังคม กลุ่ม และครอบครัว ความต้องการมีโอกาสดำเนินงานโดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

7. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการได้รับการช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลานของตน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย “ผู้สูงอายุต้องการให้รัฐช่วยในการจัดหาอาชีพให้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้เพื่อตนเองจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการข้อที่ 3 และ 4

วิลเลียมสัน และคนอื่นๆ (Williamson et al. 1931 : 124) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุในประเทศต่าง ๆ ที่มีความแตกต่างกันทางวัฒนธรรมเศรษฐกิจ และสังคมจากประเทศต่าง ๆ ได้ข้อสรุปถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้ คือ

1. ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ให้ยืนยาวที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยไม่ปรารถนาที่จะพบกับความทุกข์ทรมาน ปัญหาต่าง ๆ หรือความขาดแคลนต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตหรือความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่จนกว่าความตายจะเข้ามาถึง

2. ความต้องการที่จะได้รับการพักผ่อนในสภาพที่ดีกว่าและเป็นเวลามากขึ้นกว่าเดิม โดยถอนตัวเองออกจากสภาพการทำงานที่ซ้ำซากจำเจ และสภาพความเหนื่อยอ่อนของร่างกาย

3. ความต้องการที่จะรักษาหรือคงไว้ซึ่งความภาคภูมิใจต่าง ๆ ที่ตนเคยได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม หรือสิ่งอื่นๆ ที่ตนเองเคยมีอยู่ในขณะที่อยู่ในวัยกลางของชีวิต เช่น การมีสุขภาพที่แข็งแรง ความชำนาญต่าง ๆ ความเป็นเจ้าของสิทธิและอำนาจหรืออิทธิพลต่าง ๆ ที่ตนเคยมีหรือเคยได้รับ

4. ความต้องการที่จะคงอยู่ในการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตแทนที่จะมีบทบาทเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตาม หรือมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเท่านั้น การมีโอกาสได้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นและเข้าร่วมทำกิจกรรมที่น่าสนใจในกลุ่มจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

5. ความต้องการที่จะปลดตัวเองออกจากวิถีการดำเนินชีวิตที่สับสนวุ่นวายซึ่งต้องเผชิญกับการแข่งขัน แก่งแย่งชิงดีกัน ซึ่งเรียกร่องเวลา เกียรติยศชื่อเสียงและความสะดวกสบายต่างๆ ไปจากเขา

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2528 : 5) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยสรุปจากความคิดเห็นของนักวิชาการต่างๆ ว่า ควรครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับ

1. ชีวิตการทำงาน
2. ความรู้สึกทางอารมณ์
3. ชีวิตครอบครัว
4. ชีวิตสังคม
5. การใช้เวลาว่าง

กายเปอร์ และ เบงท์สัน (Kuypers & Bengtson. 1984 : 283-284) ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ 2 ประการ คือ

1. ผู้สูงอายุต้องการได้รับสิทธิเสรีภาพและอิสระภาพ ซึ่งบางครั้งสิ่งเหล่านี้ได้ผูกติดกับค่านิยมทางศีลธรรมจรรยา อันเป็นจุดอ่อนที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทได้ตามความต้องการ

2. ผู้สูงอายุมีความต้องการในการได้รับการส่งเสริมและการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาของตนมากกว่าการจัดหาบริการด้านอื่น ซึ่งหมายถึง ความต้องการในการได้รับการพัฒนาศักยภาพของตนเองในการดำเนินชีวิต

จากปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุดังกล่าว จะเห็นบุคคลที่จะช่วยแก้ปัญหาได้ก็คือ บุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือบุคคลในสังคมที่มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน หากผู้สูงอายุได้รับความสนใจ ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนต้องการ ก็ย่อมทำให้ปัญหาด้านต่างๆ ในวัยนี้ลดลง ทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ฉันทนา กาญจนพนัง (2530 : 22) ได้สรุปการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

มอนโร (Newton & Anderson. 1966 : 41 ; citing Monroe. 1952 : 97) กล่าวถึงการจัดศูนย์สำหรับการจัดกิจกรรมต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ ควรจะมีกิจกรรมนันทนาการ เช่น เกม กีฬา มีห้องอ่านหนังสือ ห้องอาหาร กายภาพบำบัด และมีสถานพยาบาล มีนักสังคมสงเคราะห์ให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาใช้บริการเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ยูริค (Yurick. 1984 : 451) กล่าวว่า ระดับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการสูงอายุซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีการร่วมกิจกรรมน้อยจะแสดงอาการสูงอายุเร็วกว่าปกติ

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนญาติ การมีส่วนร่วมกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว
 2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) การเข้าร่วมในสมาคมต่างๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเมือง เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว
 3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Leisure Activity and Hobby) ได้แก่ การทำงานในยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการ การทำสวน ปรับปรุงตกแต่งบ้าน
- ลักษณะกิจกรรมที่จะจัดสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรจะมีรูปแบบเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ ให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ป้องกันการนั่งและยืนนานๆ และต้องไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพร่างกาย การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจและความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรจะมีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย การทำงานอดิเรกที่ผู้สูงอายุชอบจะช่วยให้เกิดการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ

แฮร์ริส และคนอื่นๆ (Harris et al. 1977 : 59) ได้ทำการสำรวจการร่วมกิจกรรมในผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป พบว่าผู้สูงอายุ 47% ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน 39% ใช้เวลาทำสวน ปลูกต้นไม้ 36% อ่านหนังสือและดูโทรทัศน์ 31% ใช้เวลานั่งเฉยๆ และคิด 26% มีการร่วมกิจกรรมนันทนาการและงานอดิเรก และ 25% ใช้เวลาเดินเล่น

เทลเลอร์ (Taylor. 1982 : 540-556) ได้เสนอแนวคิดในการจัดแบ่งกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย การจัดกิจกรรมต่างๆ จะมีนักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับผู้สูงอายุเป็นผู้กำหนดเพื่อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากภาวะสุขภาพ ความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์ กิจกรรมของผู้สูงอายุตามแนวคิดของเทลเลอร์ แบ่งเป็นประเภทได้ ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้มนุษย์ทุกคนมีร่างกาย จิตใจแจ่มใส ซีลด์ (Selye. 1956 : 265) การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้าใจและเข้าใจถึงความต้องการของจิตใจและสังคม ลัสต์ (Rusk. 1960 : 35-36) กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน ไม่พึงชาน ทำให้คนขจัดความ ยุ่งเหยิงที่น่าเบื่อหน่าย และยังช่วยให้เกิดสัมฤทธิ์ผลและความสมดุลย์ของชีวิตได้อีกด้วย (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528 : 4) กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การวาดรูป ทำงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูกีฬา พบปะสังสรรค์ เดินรำ
2. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Bibliotherapy) เป็นการใชหนังสือเพื่อการป้องกันหรือรักษา ซึ่งเป็นขบวนการของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจหลังจากการอ่านหนังสือแล้ว ยังมีการนำคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือมาใช้ป้องกันการแปรปรวนของอารมณ์ และพัฒนาให้เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Maturity) ซึ่งทำให้มีสุขภาพจิตดี และเป็นการส่งเสริมให้

ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตนเอง การอ่านหนังสือแม้แต่หนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มาก กล่าวคือ จะช่วยให้เขาทราบความเป็นไปของโลก ทนต่อเหตุการณ์ และนอกจากนั้น การอ่านยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และทำให้เกิดการเรียนรู้ และความชำนาญในเรื่องอื่นๆ เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 552)

ฮาร์ทลี (Hartly. 1951 : 201) ได้กล่าวถึงประโยชน์การใช้หนังสือเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าไว้ว่า “การอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อ่านพบว่าความไม่แน่ใจของตนเอง ความทุกข์โศกและความผิดหวัง มิได้เกิดขึ้นกับตนเองแต่ผู้เดียว บุคคลอื่นๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน ดังนั้น ความรู้สึกคับข้องใจ ความทุกข์ หรือความสงสัย จะค่อยๆ ลดน้อยลง ภายหลังจากการอ่าน”

กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Exercise) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ดังที่ เอเบอร์โซล และ เฮส (Ebersole & Hess. 1982 : 137) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของสภาพร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวดี ความดันโลหิตลดลง และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง ยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและเสริมสร้างสมรรถภาพของการหายใจอีกด้วย ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพดี ภาพลักษณ์ของตนเองเป็นไปในทางบวกมากขึ้น

กิจกรรมศาสนา ศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความตึงเครียดแก้ปัญหาในเรื่องชีวิตนำไปสู่ความสุข กิลสัน และ โคสต์ (Gilson & Coats. 1980 : 144) พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงในสถานสงเคราะห์ 50 แห่ง ชอบที่มีกิจกรรมการนั่งสมาธิและสวดมนต์มากที่สุด และในสังคมไทย ศาสนาจะมีผลต่อผู้สูงอายุอย่างมาก ช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่องแก่เจ็บ ตาย เพราะได้สั่งสอนในเรื่องวัฏสงสาร ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ จึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทำศนคติ และค่านิยม ตลอดจนแรงจูงใจและบุคลิกภาพบางประการ

กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Volunteering) กิจกรรมการเป็นอาสาสมัครจะทำให้ผู้สูงอายุมองตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การเป็นพ่อแม่บุญธรรม (Foster Parent) การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสงเคราะห์ชุมชน อาสาสมัครต่างๆ การทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุทำงานโดยไม่คำนึงถึงผลผลิตและผลตอบแทนนอกจากการที่จะทำให้ตนเองมีบทบาทมากกว่าการอยู่อย่างไม่มีอะไรทำ ล็อบด์ (Robb. 1984 : 163) การร่วมกิจกรรมอาสาสมัครมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตและความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่มากกว่าและมีการซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการร่วมกิจกรรม

ประวัติความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย

ชมรมผู้สูงอายุเป็นองค์กรที่เกิดขึ้นทั้งสภาพองค์กรที่มั่นคงและไม่มั่นคง ถ้าชมรมใดมีการดูแลโดยหน่วยงานของรัฐหรือเอกชน สมาชิกจะมีความมั่นใจ มั่นคง ถาวรได้ แต่ถ้าชมรมใดจัดขึ้นด้วยความสมัครใจของคนบางคนโดยมีกฎ กติกาบ้างเล็กน้อย อาจทำให้ไม่มั่นคงได้

เหมือนกับชมรมอื่น โดยทั่วไปกล่าวคือ มีระบบ มีวิธีการจัดการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และเป้าหมายสำหรับผู้สูงอายุนี้ ส่วนใหญ่ชมรมมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยเน้นเกี่ยวกับความต้องการประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขมันใจในตนเอง เป็นต้น ชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้นเกิดขึ้นจากการรวมตัวกันก่อตั้งเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เพื่อช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือซึ่งกัน เพื่อให้ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจมีความสุข เช่น ชมรมผู้สูงอายุในยุคแรกราวปี พ.ศ.2513 เป็นชมรมฝึกกายบริหารชายบุรณาค วัดราชนิตดาราม กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อเป็นการหายใจแรงๆ อาทิตย์ละ 2 ครั้ง ในตอนบ่ายวันอังคารและวันศุกร์ และยุคปัจจุบันเริ่ม พ.ศ.2526 เป็นต้นมา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร เป็นแห่งแรกต่อมาได้แพร่หลายไปในต่างจังหวัด (เฟื่อง วิเชียรชม. 2532 : 8-9)

ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุดังกล่าว จะจัดกิจกรรมต่างๆ บริการแก่สมาชิกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ

1. ชะลอความเสื่อมและส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการออกกำลังกาย
2. ด้านวิชาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีกิจกรรมบรรยายพิเศษเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทั้งร่างกายและจิตใจและความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม
3. บริการสังคมสงเคราะห์ ให้คำแนะนำปรึกษาและแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวที่มีปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
4. นันทนาการ มีกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมและประเพณีไทย กีฬา และทัศนศึกษา
5. ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
6. ได้มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและศาสนา

ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ตั้งขึ้นในโรงพยาบาล จะมีคลินิกเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ได้รับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น ชมรมหรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของการมีสุขภาพที่แข็งแรงมีการดูแลตนเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ หรือทุพพลภาพเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของครอบครัวและของรัฐ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมองอดีตเพื่อการก้าวไปข้างหน้าและปรับตนเองให้เหมาะสมตามอัตราภาพและความสามารถคงอยู่ในครอบครัวพร้อมกับบุตรหลานตามแบบวัฒนธรรมไทย และเป็นบุคคลที่มีคุณค่าน่าเคารพนับถือเป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ให้คำแนะนำสั่งสอนในสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่บุตรหลานและคนรุ่นหลังๆ ต่อไปอย่างมีความสุข (จำเริญ กุระสุวรรณ. 2532 : 96)

เพ็ญแข ประจณปัจฉินิก (2538 : 1-3) ได้สรุปเกี่ยวกับรูปแบบชมรมและวิธีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุไว้ดังนี้ คือ

ในประเทศไทย การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุซึ่งมักเป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีอยู่หลายลักษณะ อาจเป็นการรวมกลุ่มโดยความสมัครใจหรือเป็นการรวมกลุ่มจากการสนับสนุนของหน่วยงานองค์กรอันใดองค์กรหนึ่งก็ได้ และเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป อาจใช้คำว่า ชมรม ข้าราชการบำนาญ ชมรมผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุ ชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ฯลฯ กลุ่มเหล่านี้แม้จะใช้ชื่อแตกต่างกัน แต่ก็มีวัตถุประสงค์ของกลุ่มอันเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน คือ เป็นศูนย์รวมเพื่อการพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุและเพื่อศึกษาหาความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันของผู้สูงอายุเพื่อการบริการด้านสุขภาพและการส่งเสริมด้านพละการงานอดิเรก ทักษะศึกษา นันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม กลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้ชื่อต่างๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น มักดำเนินงานโดยการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในด้านต่างๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น ข้อแตกต่างที่มีอยู่บ้าง อยู่ที่ จุดเน้นของชมรมแต่ละชมรมที่ให้ความสำคัญแก่วัตถุประสงค์ด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าด้านอื่น เช่น ชมรมข้าราชการบำนาญ มักจะเน้นในเรื่องการพบปะสังสรรค์และการส่งเสริมความสามัคคีของกลุ่มมากกว่าด้านอื่นๆ ส่วนชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความสำคัญแก่กิจกรรมด้านการบริการทางสุขภาพ การส่งเสริมพละการงานอดิเรก และการนันทนาการมากกว่าด้านอื่นๆ สำหรับสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยที่มีชื่อต่างๆ กันนั้นก็เน้นหนักบทบาทและกิจกรรมด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าด้านอื่นๆ ทั้งนี้ เนื่องจากให้ความสำคัญแก่งานด้านนั้นมากกว่างานด้านอื่นๆ นั่นเอง โดยมีการจัดตั้งดังนี้

1. แบบ ก. ชมรมผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นโดยทางราชการริเริ่มและสนับสนุน ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นโดยโรงพยาบาล ใช้สถานที่ของโรงพยาบาลเป็นที่ดำเนินการของชมรม ชมรมประเภทนี้มีวัตถุประสงค์เน้นหนักทางด้านการให้บริการทางด้านสุขภาพ อีกส่วนหนึ่งเป็นชมรมผู้สูงอายุที่จัดตั้งโดยกรมประชาสงเคราะห์ ซึ่งมักอยู่ในต่างจังหวัด มักใช้สถานที่ราชการ เช่น โรงเรียนเป็นที่ตั้งชมรม กิจกรรมที่จัดขึ้นเน้นหนักไปในทางการรวมกลุ่มเพื่อการพบปะสังสรรค์และร่วมมือกันทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

2. แบบ ข. เป็นแบบข้าราชการที่สังกัดหน่วยราชการเดียวกันที่เกษียณอายุแล้วร่วมกันจัดตั้งขึ้น กิจกรรมส่วนใหญ่ออกไปในทางนันทนาการ

3. แบบ ค. เป็นแบบกลุ่มบุคคลที่เคยทำงานระดับสูงร่วมกันจัดเป็นชมรมเพื่อดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม สมาชิกส่วนใหญ่เป็นบุคคลระดับผู้นำในทางราชการมาก่อน ชมรมประเภทนี้มีจำนวนน้อย

4. แบบ ง. ชมรมที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เกิดจากการรวมตัวกันของผู้สูงอายุเพื่อกิจกรรมที่เห็นควร มักเป็นการจับกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

จากชมรมผู้สูงอายุ 4 รูปแบบดังกล่าวข้างต้น พบว่า แบบ ก. และแบบ ข. เป็นแบบที่จัดกันมากที่สุดในประเทศไทยในแบบ ก. จะพบในชื่อที่ใช้สถานพยาบาลเป็นชื่อชมรม เช่น ชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลต่างๆ เป็นต้น ส่วนแบบ ค. นั้น เป็นชมรมที่มีอยู่ในจำนวนน้อยมักเป็นชมรมของอดีตผู้นำทางราชการหรือสังคมที่มารวมตัวกันดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง มีวัตถุประสงค์เฉพาะในการดำเนินงานของชมรม

ในการดำเนินการของชมรมผู้สูงอายุนั้น มักมีการรับสมัครสมาชิกและต้องเสียค่าบำรุงประจำปี สมาชิกเมื่อเสียค่าบำรุงรายปีแล้วอาจต้องเสียค่าใช้จ่ายอื่นๆ อีก เช่น เสียค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานของชมรม หรือค่าสังสรรค์รับประทานอาหารร่วมกันอีกส่วนหนึ่งก็ได้ทั้งนี้ขึ้นกับความเห็นชอบของชมรมที่จะกำหนดขึ้นและวางเป็นระเบียบให้ปฏิบัติตาม

สำหรับการดำเนินงานของชมรมนั้น มักมีคณะกรรมการดำเนินงานของชมรมขึ้นชุดหนึ่งมีจำนวนประมาณ 7-15 คน ทำงานในหน้าที่ต่างๆ เช่น ประธานกรรมการ รองประธานกรรมการ เหรัญญิก นายทะเบียน เลขานุการ และกรรมการอื่นๆ ตามที่เห็นสมควร คณะกรรมการดำเนินงานของชมรมได้มาโดยการเลือกตั้งซึ่งอาจทำได้หลายวิธี เช่น

1. ให้สมาชิกเลือกประธานกรรมการ เพียงตำแหน่งเดียว แล้วให้อำนาจประธานกรรมการคัดเลือกสมาชิกเป็นกรรมการตำแหน่งอื่นๆ จนครบตำแหน่งก็ได้
2. ให้สมาชิกเลือกประธานกรรมการและรองประธานกรรมการเพียงสองตำแหน่งแล้วมอบให้ประธานกรรมการและรองประธานกรรมการเลือกสมาชิกเป็นกรรมการตำแหน่งอื่นๆ จนครบทุกตำแหน่งก็ได้
3. ให้สมาชิกเลือกคณะกรรมการแต่ละตำแหน่งตั้งแต่ประธานกรรมการ รองประธานกรรมการไปจนครบทุกตำแหน่งก็ได้

แต่โดยการปฏิบัติแล้ว การเลือกคณะกรรมการดำเนินงานของชมรมมักอยู่ในวิธีหนึ่งหรือวิธีสองข้างต้นมากกว่าวิธีที่สาม ทั้งนี้เนื่องจากเสียเวลาน้อยกว่าและคล่องตัวกว่า หน้าที่ของคณะกรรมการดำเนินงานชมรม ระยะเวลาในการทำงานของคณะกรรมการ รวมไปถึงระเบียบข้อบังคับของชมรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมีก่อนที่ชมรมจะเกิดขึ้น

รูปแบบของชมรมและรูปแบบของการปฏิบัติงานของคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุยังมีอีกหลายรูปแบบ รูปแบบที่จัดอยู่ในต่างประเทศที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน คือ การจัดในรูปแบบของมหาวิทยาลัยที่สาม (The University of Third Age) หรือ "U3A" ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อจัดการเรียนการสอนให้แก่กัน ซึ่งสมาชิกอาจเป็นผู้เรียนและผู้สอนในขณะเดียวกันก็ได้กลุ่มการจัดการเรียนการสอนดังกล่าวนี้ มีจัดกันแพร่หลายในชุมชนไปจนถึงสถาบัน การศึกษาวัตถุประสงค์หลักของชมรมประเภทนี้ก็คือ การส่งเสริมศักยภาพในการทำงานของผู้สูงอายุการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การพัฒนาตนและการแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น โดยมีรากฐานของแนวความคิดมาจากความเชื่อที่ว่า ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีพลัง และศักยภาพในการทำงาน สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติได้

จึงสรุปได้ว่าชมรมผู้สูงอายุที่มีอยู่ในประเทศไทย จัดโดยใช้ชื่อต่าง ๆ กันออกไปอาจเป็นชมรมผู้สูงอายุจังหวัด ในโรงพยาบาล สถานศึกษา หรืออาจเป็นชื่อของชมรมข้าราชการ บำนาญหรือสมาคมผู้สูงอายุก็ได้ อย่างไรก็ตาม ชมรมผู้สูงอายุทุกประเภทมักมีวัตถุประสงค์คล้ายกัน คือ จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยตรงในเชิงร่างกาย จิตใจและสังคม ถึงแม้ว่าแต่ละแห่งจะให้ความสำคัญแก่กิจกรรมต่าง ๆ ไม่เท่ากัน บางแห่งอาจให้ความสำคัญแก่การบริการสุขภาพมากกว่าการบริการทางด้านอื่น ๆ และในบางแห่งอาจให้ความสำคัญทางด้านนี้ น้อยกว่าบริการด้านอื่น ๆ ก็เป็นไปได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายหลักของชมรมนั้น ๆ อย่างไรก็ตามการพัฒนาของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย คือ สุขภาพอนามัย ทางจิตใจ และสังคม คือ ทางด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และการพบปะสังสรรค์รวมกลุ่มกันย่อมเป็นเป้าหมายของชมรมผู้สูงอายุทุกประเภท

ประวัติการจัดตั้งและการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

ประวัติจังหวัดนครสวรรค์

นครสวรรค์เป็นเมืองโบราณ (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดนครสวรรค์. 2539 : 1-2) สันนิษฐานว่าตั้งขึ้นในสมัยราชวงศ์พระร่วงเป็นใหญ่สมัยสุโขทัย โดยปรากฏชื่อในศิลาจารึกเรียกชื่อว่า “เมืองพระบาง” เป็นเมืองหน้าด่านสำคัญ ตัวเมืองเดิมตั้งอยู่บนดอน มีเขตตั้งแต่ชายเขาขาด (เขาฤๅษี) จรดวัดหัวเมือง (วัดนครสวรรค์) ซึ่งปัจจุบันยังมีแนวเชิงเนินดินปรากฏให้เห็นอยู่ เมืองพระบางต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น “เมืองซอนตะวัน” เพราะตัวเมืองตั้งอยู่บนฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยาและหันหน้าเมืองไปทางแม่น้ำซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกทำให้แสงอาทิตย์ส่องเข้าหน้าเมืองตลอดเวลา และภายหลังได้เปลี่ยนชื่อเป็น “เมืองนครสวรรค์”

นครสวรรค์มีชื่อเรียกที่รู้จักแพร่หลายแต่เดิมว่า “ปากน้ำโพ” โดยเรียกกันมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ตามประวัติศาสตร์ในคราวที่พระเจ้าหงสาวดี (บุเรงนอง) ยกทัพมาตีกรุงศรีอยุธยา ได้ยกทัพไปรับทัพข้าศึกที่ปากน้ำโพ แต่ด่านทัพข้าศึกไม่ไหวจึงล่าถอยกลับ

ปัจจุบันจังหวัดนครสวรรค์ มีคำขวัญประจำจังหวัด คือ “เมืองสี่แคว แห่มังกร พักผ่อนบึงบอระเพ็ด ปลารสเด็ดปากน้ำโพ” และ กรมพัฒนาชุมชน (2544 : 8-12) ได้สรุปข้อมูลโดยทั่วไปของจังหวัดนครสวรรค์ไว้ดังนี้

1. สภาพทั่วไป

1.1 ลักษณะภูมิประเทศ

นครสวรรค์เป็นจังหวัดในภาคเหนือตอนล่าง ระยะทางห่างจากกรุงเทพฯ โดยทางรถยนต์ประมาณ 237 กิโลเมตร โดยทางรถไฟประมาณ 250 กิโลเมตร มีเนื้อที่ 9,597,677 ตารางกิโลเมตร หรือ 5,998,548 ไร่ แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 12 อำเภอ 128 ตำบล 1,277 หมู่บ้าน 1 เทศบาลนคร 1 เทศบาลเมือง 1 เทศบาลตำบล และ 15 สุขาภิบาล 64 องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดต่างๆ คือ

ทิศเหนือ ติดต่อ จังหวัดพิจิตร กำแพงเพชร

ทิศใต้ ติดต่อ จังหวัดลพบุรี อุทัยธานี ชัยนาท และสิงห์บุรี

ทิศตะวันออก ติดต่อ จังหวัดเพชรบูรณ์

ทิศตะวันตก ติดต่อ จังหวัดตาก

สภาพพื้นที่ตามลักษณะภูมิศาสตร์โดยทั่วไปส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มเหมาะสมสำหรับการทำเกษตรกรรม เป็นที่ราบประมาณ 3 ใน 4 ของพื้นที่ทั้งหมดของจังหวัด มีแม่น้ำสายสำคัญ คือ แม่น้ำปิง แม่น้ำวัง แม่น้ำยม และแม่น้ำน่าน และรวมกันเป็นแม่น้ำเจ้าพระยาไหลผ่านช่วงกลางของจังหวัด แม่น้ำที่กล่าวมาแล้ว ได้แบ่งพื้นที่ของจังหวัดออกเป็นด้านตะวันออกและตะวันตก และมีเพียง 6 อำเภอ ที่ตั้งอยู่บนแม่น้ำสายหลักเหล่านี้

1.2 ประชากร

จังหวัดนครสวรรค์ มีประชากรทั้งสิ้น 1,133,171 คน แยกเป็นชาย 558,930 คน หญิง 574,241 คน (กรกฎาคม, 2539) เป็นจังหวัดที่มีประชากรมากเป็นอันดับที่ 2 ในภาคเหนือ รองจากจังหวัดเชียงใหม่ มีความหนาแน่นของประชากรโดยเฉลี่ย 1,112 คน / ตารางกิโลเมตร

2. สภาพเศรษฐกิจ

2.1 ข้อมูลเศรษฐกิจทั่วไป

2.1.1 ผลิตภัณฑ์มวลรวมของจังหวัด 27,884,994 บาท (ปี 2536) รายได้เฉลี่ยต่อหัวของจังหวัด 26,684 บาท (ปี 2536) ต่ำกว่ารายได้เฉลี่ยของประเทศ (54,082) แต่สูงกว่ารายได้เฉลี่ยต่อหัวของภาค (25,920)

2.1.2 อัตราการเจริญเติบโตทางผลิตภัณฑ์มวลรวม โดยเฉลี่ยร้อยละ 6.18 ต่อปี สูงกว่าระดับภาคเหนือ (ร้อยละ 5.94) แต่ต่ำกว่าระดับประเทศ (8.14)

2.2 การอุตสาหกรรม

ภาคอุตสาหกรรมของจังหวัด เป็นภาคหนึ่งที่มีสัดส่วนที่มาของรายได้เพิ่มขึ้นเพื่อมาทดแทนภาคเกษตรที่ลดลง

2.2.1 มีจำนวนโรงงานทั้งสิ้น 1,231 โรงงาน เงินลงทุนประมาณ 10,787 ล้านบาท คนงานทั้งหมด 11,576 คน ประเภทอุตสาหกรรมที่มีโรงงานมากที่สุด ได้แก่ อุตสาหกรรมเกษตรรองลงมา คือ อุตสาหกรรมวัสดุก่อสร้างและอุตสาหกรรมเครื่องตี

2.2.2 โรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่จะเป็นโรงงานขนาดเล็ก มีจำนวน 734 โรงงาน ซึ่งจะเป็นโรงสีข้าวมากที่สุด โรงงานขนาดกลาง มีจำนวน 34 โรงงาน โรงงานขนาดใหญ่ มีอยู่เพียง 7 โรงงาน โรงสีข้าง 456 โรง

2.2.3 การกระจายตัวของโรงงานอุตสาหกรรม ส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองนครสวรรค์ รองลงมา คือ อำเภอลาดยาว อำเภอดาคลี อำเภอบรรพตพิสัย

2.3 การพาณิชย์กรรม

จังหวัดนครสวรรค์ เป็นจังหวัดศูนย์กลางทางธุรกิจการค้าและศูนย์กลางการเงินระหว่างภาคเหนือกับกรุงเทพมหานคร จึงมีสินค้าต่างๆ ผ่านเข้า-ออกในจังหวัดมากมาย คือ

2.3.1 สินค้าออกที่สำคัญของจังหวัด ได้แก่ สินค้าด้านเกษตรกรรม เช่น ข้าว ข้าวโพด อ้อย ข้าวฟ่าง มันสำปะหลัง ปลาน้ำจืด ปลาเกล็ดแห้ง สินค้าปศุสัตว์ และสินค้าอุตสาหกรรม เช่น น้ำตาล น้ำอัดลม ปูนซีเมนต์ เส้นก๋วยเตี๋ยว น้ำปลา วุ้นเส้น ขนมห้าง ผลิตภัณฑ์คอนกรีต เหล็ก ยิปซัม หินอ่อน หินปูน

2.3.2 สินค้าเข้า ได้แก่ หมวดยานพาหนะ เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องจักรกล เครื่องใช้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ การแพทย์ตลอดจนยานพาหนะและอุปกรณ์ต่างๆ

2.4 การเงินและคลัง

จังหวัดนครสวรรค์ นับเป็นจังหวัดหนึ่งที่เป็นศูนย์กลางทางการเงินของภาคเหนือ ประสานการเงินระหว่างภาคเหนือและกรุงเทพฯ ธุรกิจทางด้านเงินฝาก สินเชื่อ และจำนวนสาขาธนาคารเป็นรองจังหวัดเชียงใหม่เท่านั้น

จังหวัดนครสวรรค์ สามารถจัดเก็บรายได้เข้ารัฐปี 2538 เป็นรายได้จากภาษีประเภทต่างๆ เป็นจำนวนเงิน 1,047 ล้านบาท

สำหรับการเบิกจ่ายเงินตามงบประมาณที่ได้รับประจำงวด และเงินงบกลางในปี 2538 เป็นเงินทั้งสิ้น 41,603 ล้านบาท

3. สภาพสังคม

3.1 ลักษณะสังคมทั่วไป

ประชากรในจังหวัดนครสวรรค์ส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 ประกอบอาชีพทางการเกษตรและร้อยละ 99 นับถือศาสนาพุทธ พุทธศาสนาไทยกลาง มีขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมแบบไทยภาคกลางทั่วไป แต่ก็ยังคงอนุรักษ์ประเพณีท้องถิ่น หรือการละเล่นพื้นบ้านที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองไว้อย่างเหนียวแน่น เช่น การเดินกำรำเคียว การรำเบิ้งมวง การรำกลองยาว โดยสังคมในชนบทจะมีลักษณะเป็นสังคมเกษตรกรรมทั่วๆ ไป ในเขตชุมชนเมือง โดยเฉพาะเขตเทศบาลนครสวรรค์ มีคนไทยเชื้อสายจีนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ทำธุรกิจ และยังคงรักษาประเพณีวัฒนธรรมของชาวจีนไว้อย่างเหนียวแน่นเช่นกัน เช่น งานประเพณีเจ้าพ่อ-เจ้าแม่ปากน้ำโพ ซึ่งจัดขึ้นในช่วงเทศกาลตรุษจีนของทุกปี ในงานจะมีจุด คือ การเซตสังโต หม้องกร ที่มีความยิ่งใหญ่ ตื่นเต้นเร้าใจและสวยงามมากจนกลายเป็นงานประเพณีที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั่วไปของชาวไทย และชาวต่างประเทศ ข้อดีของลักษณะสังคมในจังหวัดนครสวรรค์ ก็คือ ไม่มีปัญหาเรื่องชนกลุ่มน้อย ไม่มีความขัดแย้งในเรื่องเชื้อชาติ ภาษา ศาสนา ความเชื่อ และวัฒนธรรมสังคมของจังหวัดนครสวรรค์จึง

ค่อนข้างอยู่กันอย่างสงบสุขในภาพรวม

3.2 การศึกษา

จังหวัดนครสวรรค์ จัดการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน การจัดการศึกษาในระบบโรงเรียน จำแนกเป็น 4 ระดับ มีสถานศึกษาทั้งสิ้น 740 แห่ง ดังนี้ (สำนักศึกษาธิการจังหวัดนครสวรรค์. 2539 : 3-5)

1) ระดับก่อนประถมศึกษา ซึ่งมีหน่วยงานในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ รับผิดชอบจัดการ ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ สถาบันราชภัฏ และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ซึ่งมีจำนวนโรงเรียนทั้งสิ้น 631 โรงเรียน นักเรียน 136,764 คน ครู 7,794 คน อัตราส่วน ครู : นักเรียน เท่ากับ 1 : 3

2) ระดับประถมศึกษา มีหน่วยงานในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ รับผิดชอบจัดการ ได้แก่ กรมสามัญศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน มีจำนวนโรงเรียนทั้งสิ้น 97 โรงเรียน นักเรียน 37,517 คน ครู 2,045 คน อัตราส่วน ครู : นักเรียน เท่ากับ 1 : 18

3) ระดับมัธยมศึกษา มีหน่วยงานในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ รับผิดชอบจัดการ ได้แก่ กรมอาชีวศึกษา และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน มีจำนวนโรงเรียน และสถานศึกษาทั้งสิ้น 10 แห่ง นักเรียน/นักศึกษา 11,337 คน ครู/อาจารย์ 538 คน อัตราส่วน ครู/อาจารย์ : นักเรียน/นักศึกษา เท่ากับ 1:20

4) ระดับอุดมศึกษา มีหน่วยงานในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ และทบวงมหาวิทยาลัยรับผิดชอบจัดการ ได้แก่ สถาบันราชภัฏนครสวรรค์ และวิทยาลัยภาคกลาง นักเรียน/นักศึกษา เท่ากับ 3,824 คน ครู/อาจารย์ 210 คน อัตราส่วน ครู/อาจารย์ : นักเรียน/นักศึกษา เท่ากับ 1 : 18

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานนอกสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ทำการสอนวิชาเฉพาะด้านอีกด้วย ได้แก่ โรงเรียนตำรวจภูธร 6 วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีนครสวรรค์ สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน และวิทยาลัยการอาชีพ การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีหน่วยงานที่จัดการศึกษา 4 หน่วยงาน คือ

1) ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดนครสวรรค์ จัดการบริการให้แก่ นักเรียนทั้งสายสามัญ ประเภททางไกล โครงการขยายโอกาสทางการศึกษา และการศึกษาผู้ใหญ่

2) วิทยาลัยเกษตรกรรม ซึ่งสังกัดกรมอาชีวศึกษา จัดการศึกษานอกระบบ โรงเรียนให้แก่ นักเรียนในหลักสูตรวิชาชีพระยะสั้น ส่งเสริมวิชาชีพ อบรมเกษตรกรรมระยะสั้น และอบรมเกษตรกรรมเคลื่อนที่ ฯลฯ

- 3) โรงเรียนเอกชน ได้จัดการศึกษาให้มีการกวดวิชา ศิลปศึกษา และ อาชีวศึกษา
- 4) กรมการพัฒนาชุมชน ได้จัดสถานศึกษาในสังกัดกระทรวงมหาดไทย โดยจัดให้มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กให้บริการแก่นักเรียน จำนวน 30 ศูนย์

3.3 การสาธารณสุข

การให้บริการด้านสาธารณสุขของจังหวัด สามารถให้บริการแก่ประชาชน อย่างพอเพียงโดยจัดแบ่งการสาธารณสุขออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การรักษาพยาบาล และการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยมีสถานบริการด้านสาธารณสุขในเขตพื้นที่จังหวัด ดังนี้

- 1) สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ มีจำนวน 168 แห่ง
- 2) โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม มีจำนวน 2 แห่ง
- 3) สถานบริการสาธารณสุขสังกัดกระทรวงมหาดไทย (เทศบาล) มีจำนวน 3 แห่ง
- 4) สถานบริการสาธารณสุขเอกชน รวมทั้งร้านขายยาทั้งแผนโบราณ และ แผนปัจจุบัน มีจำนวน 540 แห่ง

4. การสาธารณูปโภค-สาธารณูปการ

การไฟฟ้าอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัด นครสวรรค์ (กฟน.3) ซึ่งได้ให้บริการด้านไฟฟ้าแก่ประชาชนไปแล้วทั้งสิ้นร้อยละ 99 ของ หมู่บ้านทั้งหมด ซึ่งมีจุดรวมงานในการจ่ายไฟในส่วนของจังหวัด รวม 3 จุด คือ

- 1) การไฟฟ้าจังหวัดนครสวรรค์ ครอบคลุมพื้นที่ อำเภอเมืองฯ อำเภอ บรรพตพิสัย อำเภอชุมแสง อำเภอเก้าเลี้ยว อำเภอหนองบัว อำเภอท่าตะโก อำเภอไพศาลี อำเภอพยุหะคีรี
 - 2) การไฟฟ้าอำเภอตากาลี ครอบคลุมพื้นที่ อำเภอตากาลี และอำเภอตากฟ้า
- การประปา การประปาของจังหวัดนครสวรรค์ แบ่งเขตการรับผิดชอบเป็น การ ประปาในเขตเทศบาล ซึ่งดำเนินการโดยเทศบาลนครสวรรค์ และการประปาสวนภูมิภาค ดำเนินการโดยสำนักงานประปาเขต 10 นครสวรรค์ มีเขตรับผิดชอบ 8 แห่ง

5. การท่องเที่ยวและงานประเพณี

จังหวัดนครสวรรค์ มีทรัพยากรการท่องเที่ยวที่น่าสนใจหลายแห่ง ทั้งที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ แหล่งท่องเที่ยวประเภทศิลปกรรม โบราณสถานหรือที่มนุษย์สร้างขึ้น ตลอดจนงานประเพณีประจำปีที่มีชื่อเสียง ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองจนได้รับการประกาศให้เป็นจังหวัดการท่องเที่ยวตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2526 จังหวัดได้ตระหนักถึงความสำคัญของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างงานสร้างอาชีพให้แก่ประชาชนในท้องถิ่น และตามนโยบายรัฐบาล และ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6-7 ได้กำหนดให้การส่งเสริมการท่องเที่ยวเป็นแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจที่สำคัญของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งได้จัดทำแผนพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดนครสวรรค์ ในลักษณะของแผนแม่บทระยะ 5 ปีขึ้น เพื่อเป็นแผนในการกำหนดทิศทางการพัฒนาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวของจังหวัด ขณะนี้อยู่ในแผนแม่บทฉบับที่ 2 คือ แผนพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ.2535-2539

6. ประวัติการจัดตั้งและการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ (2545 : 10-13) ได้สรุปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ดังนี้ ชมรมผู้สูงอายุเกิดขึ้นตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมุ่งเน้นส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงมีนโยบายให้โรงพยาบาลทุกโรงจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้น ทั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ 2. ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้านสุขภาพกายและจิต 3. ร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 4. ถ่ายทอดความรู้และวัฒนธรรมไปสู่คนรุ่นหลัง

ในระยะแรกชมรมผู้สูงอายุได้ถูกจัดตั้งขึ้นโดยมีโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขเป็นแกนนำหลัก ซึ่งจัดหาสมาชิกด้วยวิธีการเชิญตัวแทนผู้สูงอายุในแต่ละตำบลมาเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลจัดขึ้น ภายหลังจากมีการดำเนินงานไประยะหนึ่งแล้วทางโรงพยาบาลเห็นว่าชมรมสามารถบริหารงานกันได้เอง โรงพยาบาลจึงได้ลดบทบาทลงเป็นเพียงที่ปรึกษาและประสานงานเท่านั้น ชมรมผู้สูงอายุยังสามารถใช้พื้นที่ของโรงพยาบาลเป็นพื้นที่ปฏิบัติงานของชมรมได้ต่อไป สำหรับวิธีการจัดตั้งคณะกรรมการบริหารงานชมรมผู้สูงอายุจะเน้นความเป็นประชาธิปไตย คือ ให้สมาชิกชมรมเป็นผู้คัดเลือก ประธาน รองประธาน เภรณญิก นายทะเบียน เลขานุการ และกรรมการของชมรมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อรวมกลุ่มกันประกอบกิจกรรมนันทนาการ การพักผ่อนหย่อนใจ การดูแลสุขภาพ การพบปะสังสรรค์ การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันโดยมีเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลเป็นที่ปรึกษา และประสานงานการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเช่นเดิม

ลักษณะของกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุที่ได้จัดขึ้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตามวันและเวลาที่สะดวก มีดังนี้

- 1) ตรวจสุขภาพ : วัดความดันโลหิต ตรวจเบาหวาน วัดสายตาคัดกรองโรค

ออกกำลังกาย

- 2) ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ : โรคเบาหวาน โรคเมเร็ง ออกกำลังกาย อื่นๆ
- 3) ส่งเสริมการออกกำลังกาย : กายบริหารป้าบุญมี ชีกง แอโรบิก แข่งขันกีฬา

4) จัดกิจกรรมตามประเพณี : ประเพณีลอยกระทง ทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง วันเข้าและออกพรรษา จัดกิจกรรมวันปีใหม่ จัปสลาภของขวัญ ร้องเพลง รำวง ฟังธรรมะ เป็นต้น

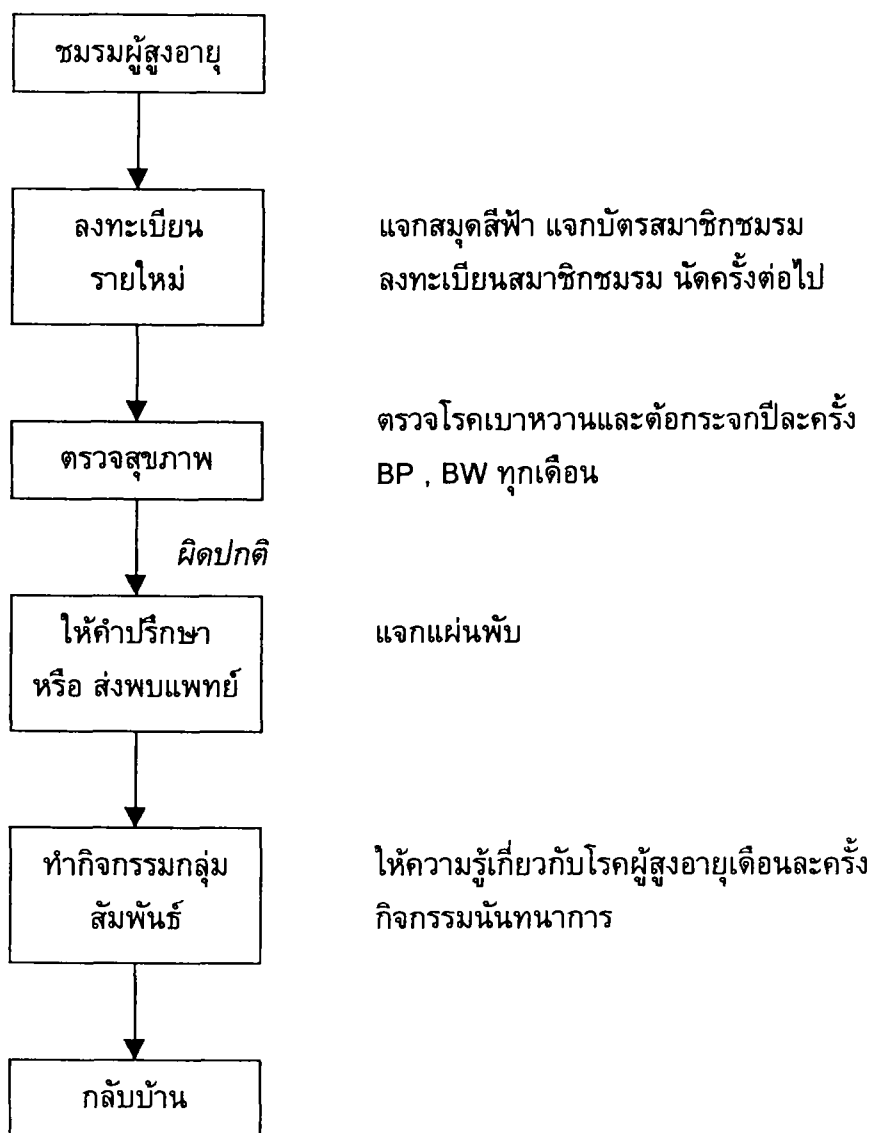
5) บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในชุมชน : กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงและแจกทรายอะเบทเก็บขยะ

หน่วยงานที่ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณและการดำเนินงาน คือ องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล โรงพยาบาลประจำอำเภอ สังกัดสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข ผู้มีฐานะในแต่ละอำเภอ สมาชิกผู้สูงอายุด้วยกันร่วมบริจาค

ขั้นตอนการรับสมัครสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่สนใจสามารถสมัครได้ที่ โรงพยาบาล สังกัดสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ แผนกส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ค่าสมัครสมาชิกตลอดชีพ 50 บาท (บางแห่งเก็บบางแห่งไม่เก็บ)

การรับสมัครสมาชิกพิจารณาจากคุณสมบัติด้านอายุเท่านั้น คือ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

แผนผังแสดงการรับบริการของชมรมผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 2 แผนผังแสดงการรับบริการของชมรมผู้สูงอายุ

ที่มา : สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์. (2545). วารสารประชาสัมพันธ์จังหวัดนครสวรรค์. 4

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จากรายงานการวิจัยต่างประเทศ สรุปที่สำคัญได้ ดังนี้

บีล (Beal. 1986 : 157) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลกระทบของการเดินรำหรือโปรแกรมการเคลื่อนไหวต่อการปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย เพื่อให้เห็นว่า โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมการทำงานทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบเข้าจังหวะของกลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ ปรากฏว่าช่วยลดความวิตกกังวลและความกดดันในผู้สูงอายุ โดยใช้กลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีอายุระหว่าง 60-81 ปี จำนวน 25 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าไม่ช่วยลดแรงดันและไม่เพิ่มความพอใจในชีวิต เนื่องจากมีตัวแปรอื่นๆ จึงต้องนำมาพิจารณาแนวทางในการทำวิจัยต่อไปในอนาคตซึ่งคาดการณ์ว่า การแสดงท่าทางเดินรำจะถูกรวมเข้าเป็นแกนนำการเคลื่อนไหว

สปีก (Speak. 1987 : 25-30) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ อารมณ์ภายในและภายนอกตน ด้านสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยประชากรและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ไม่ได้อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา จำนวน 118 คน เลือกตัวอย่างแบบเจาะจงและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความเชื่ออารมณ์ภายในและภายนอกตน ของวอลดัลและคนอื่นๆ (Wallston and others) ดัชนีประเมินสุขภาพโดยทั่วไป (General Health Rating Index) วัดการรับรู้ภาวะสุขภาพและแบบรายงานกิจกรรมของผู้สูงอายุ (A three day activity form) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Multiple Regression) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) ผลการวิจัย พบว่าความเชื่ออารมณ์ภายในตนมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ภาวะสุขภาพที่ดีกว่า ตัวอย่างที่อายุมากกว่า โสด การศึกษาน้อย อาศัยอยู่คนเดียว มีความเชื่อว่าภาวะสุขภาพเป็นผลจากโชคชะตาหรือความบังเอิญ ($P < 0.05$) ส่วนผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ($P > 0.001$) มีสถานภาพสมรส ($P = 0.001$) อาศัยอยู่นอกกลุ่มผู้เกษียณอายุ ($P < 0.01$) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคะแนนกิจกรรมที่สูงกว่าและคะแนนกิจกรรมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่ออารมณ์ภายในโชคชะตาหรือความบังเอิญ แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ นอกจากนี้การรับรู้ภาวะสุขภาพ อายุ และสถานภาพสมรสสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงคะแนนของกิจกรรมได้ร้อยละ 30 ($P < 0.05$) ตัวอย่างประชากรประกอบด้วยสมาชิกใหม่ 236 คน ซึ่งเข้าเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพในเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2530 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ความถี่ของการใช้บริการในช่วง 2 เดือนแรก กลุ่มที่ 1 ผู้ใช้ระดับน้อย (0-1 ครั้ง) กลุ่มที่ 2 ระดับการออกจากกรเป็นสมาชิกของแต่ละกลุ่มในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมา มีสถิติเพิ่มขึ้นสาเหตุของการออกจากกร

เป็นสมาชิกที่ศึกษามาพบว่า ระดับของการออกจากการเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ใช้ระดับน้อยสูงที่สุดใน 3 กลุ่ม ความถี่ของผู้ใช้ระดับมากแสดงให้เห็นระดับความคงที่อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าความถี่ของการใช้บริการระหว่าง 2 เดือนแรก เป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ

คันทิงแฮม (Cunningham. 1989 : 131) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองในชุมชนผู้สูงอายุ (Health Promoting Self – Care Behavior in the Community Order Adult) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแทนของผู้สูงอายุที่มีการดูแลสุขภาพตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบตามทฤษฎีของ โอเรม โดยนำเสนอการผสมผสานระหว่างมโนทัศน์ของตัวแทนผู้สูงอายุที่มีการดูแลสุขภาพตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมที่อาจเรียกได้ว่าเป็นการดูแลสุขภาพที่ส่งเสริมยิ่งกว่านั้นความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปร ยังแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ความรู้ทางสุขภาพ ความรับผิดชอบทางสุขภาพ และแรงจูงใจในเรื่องของสุขภาพทั้งหมดนี้ล้วนแต่มีส่วนในการดูแลสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพด้วยทั้งนั้น

โฮลบลูค (Holbrook. 1993 : 2735-A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและการกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษานันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่มีผู้วิจัยหลากหลาย จึงสรุปเฉพาะที่สำคัญและสัมพันธ์ใกล้เคียงได้ดังต่อไปนี้

ประพิศ จันทรพฤษา (2537 : 155-167) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้ ประการแรก เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ลักษณะทางชีวสังคม และการมีส่วนร่วมในสังคม กับความพอใจในชีวิต ประการที่ 2 เพื่อค้นหาตัวพยากรณ์ทำนายความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร และประการที่ 3 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะทางบุคลิกภาพลักษณะทางชีวสังคม และการมีส่วนร่วมในสังคมต่างกัน

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาภาคสนาม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุชายและหญิงที่เป็นสมาชิกของศูนย์บริการทางสังคม และชมรมผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุระหว่าง 60 ถึง 74 ปี (อายุเฉลี่ย 66.88 ปี) โดยขอความร่วมมือจากหน่วยงานดังกล่าวแล้วสุ่มตัวอย่างและขอสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามได้จำนวนทั้งสิ้น 205 คน ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม ตอนที่ 2 เป็นเครื่องมือวัดบุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัว ตอนที่ 3 เป็นเครื่องมือวัดบุคลิกภาพห้วนไหว-มั่นคงในสภาวะอารมณ์ ตอนที่ 4 เครื่องมือวัดการมีส่วนร่วมในสังคม และตอนที่ 5 เครื่องมือวัดความพอใจในชีวิต สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ได้แก่ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง การวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟเมื่อพบว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ ดังนี้

1. ลักษณะทางบุคลิกภาพ คือ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และบุคลิกภาพห้วนไหว-มั่นคง ในสภาวะอารมณ์ ลักษณะทางชีวสังคม คือ รายได้ การมีส่วนร่วมในสังคม คือ การมีส่วนร่วมในเชิงสังคม และการมีส่วนร่วมในเชิงจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ตัวแปรบุคลิกภาพห้วนไหว-มั่นคงในสภาวะอารมณ์ ตัวแปรการมีส่วนร่วมในเชิงจิตใจ ตัวแปรบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และตัวแปรการมีส่วนร่วมในเชิงสังคมสามารถร่วมกันทำนายความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยร่วมกันทำนายในกลุ่มรวมได้ 26%
3. ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตต่ำ เป็นผู้ที่มิบุคลิกภาพเก็บตัวและมีมีส่วนร่วมในเชิงสังคม หรือเชิงจิตใจ หรือสังคมน้อย
4. ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพมั่นคงในสภาวะอารมณ์หรือเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก
5. ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและมีมีส่วนร่วมในสังคมมาก

การวิจัยจึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของลักษณะทางบุคลิกภาพ และการมีส่วนร่วมในสังคมว่ามีผลต่อความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย

พิสมัย พลางาม (2539 : 110-113) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการในหกด้าน คือ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ กิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรมส่งเสริม

การอ่าน พุด เขียน กิจกรรมงานอาสาสมัคร และกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพครั้งสุดท้าย แหล่งรายได้ และขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิก

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุจำนวน 206 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างมีขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในชมรมมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ ด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ด้านกิจกรรมศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก ด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร และด้านกิจกรรมประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน อยู่ในระดับน้อย
2. ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทั้งหกด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน และด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้สูงอายุที่มีอาชีพครั้งสุดท้าย ก่อนอายุ 60 ปี ต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน และด้านกิจกรรมงานอาสาสมัคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05
6. ผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้ต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข และกิจกรรมส่งเสริมการอ่านพุด เขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. ผู้สูงอายุที่มีขนาดของชมรมที่เป็นสมาชิกต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านกิจกรรมทางสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก กิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สุรินทร์ มีลาภสัน (2539 : 122-123) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขต จังหวัดราชบุรี จุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ 1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว่าเหว่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความสำนึกตนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี 2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีเพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษาสถานภาพสมรส และฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน 3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 290 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ที่อยู่ในความรับผิดชอบของหน่วยงานกระทรวงสาธารณสุขในเขตจังหวัดราชบุรี ซึ่งมีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยเป็นผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุในปี พ.ศ.2538 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัว เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความว่าเหว่ การสนับสนุนทางสังคม และการสำนึกตน

ผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้ คือ

1. ความว่าเหว่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ความสำนึกตน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ความสำนึกตนด้านส่วนตัวมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางสังคมมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความสำนึกตนด้านสาธารณะ ไม่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. ผู้สูงอายุเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-64 ปี และ 65-69 ปี มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างกลุ่มอายุ 60-64 ปี และ 65-69 ปี มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน
6. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงและปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับสูงกับปานกลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

7. ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่และโสด มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสหม้ายหรือหย่าร้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่กับโสดมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

8. ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. ตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ คือ ความว่าเหว่า การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม โดยตัวแปรกลุ่มนี้ สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 54.43 ($R^2=.5443$) และความสัมพันธ์ร่วมระหว่างตัวแปร มีค่าเท่ากับ 0.74 ($R=0.74$)

แบบสอบถามทั้งหมด 6 ชุด

1. เกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานของตัวอย่างประชากร

2. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของฉวีวรรณ แก้วพรหม (2530) เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ

3. แบบวัดการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของดวงพร รัตนอมรชัย (2535) 11 ข้อ ประเมินค่า 3 ระดับ

4. แบบวัดความสำนึกตน ดัดแปลงจากแบบวัดความสำนึกตนของ ฟินคัสเตน เชียร์; และ บัส (Finigstein, Schier & Buss. 1978 : 5935-A)

5. แบบวัดความว่าเหว่าของรัชนี้ เบญจฉนัง (2537) มาตรา 4 ระดับ

6. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529) ประเมินค่า 4 ระดับ

ทัศนีย์ มากทอง (2540 : 155-156) ศึกษาเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในหอผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลวชิรพยาบาล ความมุ่งหมายของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว รายได้ ประเภทการเข้ารับบริการรักษา กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในหอผู้ป่วยอายุรกรรม วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น จี เอช คิว สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ Pearson Product-Moment Correlation, t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการศึกษาปรากฏดังนี้

1. ตัวแปรด้านเพศ ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนตัวแปรด้านอายุ สถานภาพสมรส ลักษณะของครอบครัว รายได้ประเภทของการเข้ารับบริการรักษา มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผู้สูงอายุชายและหญิง มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01

3. ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
4. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05

5. ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
6. ผู้สูงอายุที่มีครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
7. ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ต่าง มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
8. ผู้สูงอายุที่มีประเภทของการเข้ารับบริการรักษาต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่าง

กัน

9. ตัวแปรด้านเพศ และระดับการศึกษา ส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปร ระดับอายุ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัวรายได้ ประเภทของการเข้ารับบริการรักษาไม่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

อัมพร เจริญฉัตร (2542 : 131-132) ศึกษาเรื่องการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความคิดเห็นของข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการแบ่งเนื้อหาการศึกษาเป็น 6 ประเด็น คือ

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย
2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ
3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย
4. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง
5. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
6. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

ข้อมูลสำหรับการวิจัยได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นข้าราชการครูบำนาญในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 6 หน่วยงาน คือ สำนักการประถมศึกษา กรมสามัญศึกษา สถาบันราชภัฏ กรมอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และกรมการศึกษานอกโรงเรียน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย ปัญหาด้านสุขภาพและร่างกายที่ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มักประสบ ได้แก่ โรคข้อและกระดูก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันอดตันในเส้นเลือด โรคซึมเศร้า โรคหัวใจ โรคตา การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับการตรวจโรคเป็นประจำ ระวังระวังรักษาสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล และไม่คิดมาก ข้อเสนอแนะทั่วไป ได้แก่ ระวังระวังรักษาสุขภาพเป็นสำคัญ พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจร่างกายเป็นประจำออกกำลังกายเป็นประจำ และให้เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ฟังการบรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ และการรู้จักปล่อยวางและยอมรับความจริง

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ ปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านจิตใจที่มักประสบ ได้แก่ ทำใจไม่ได้ มีความเครียดและวิตกกังวล สุขภาพจิตเสื่อมและเหงา ว้าเหว่ ไม่มีใครให้ความสนใจ การเตรียมตัวด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ทำสุขภาพจิตให้ดี ทำจิตใจให้สงบ ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลง คบหาสมาคมกับเพื่อนและร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านจิตใจโดยทั่วไป ได้แก่ การปรับจิตใจของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สร้างสุขภาพจิตให้ดี ไม่ยึดมั่นถือมั่น ยอมรับสภาพตนเอง และความเป็นจริงสนใจธรรมะ และการปฏิบัติ หางานอดิเรกทำ

3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย ปัญหาด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายที่คนเกษียณอายุส่วนใหญ่มักประสบ ได้แก่ ปัญหาเรื่องการเงินและมีหนี้สิน ไม่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าและทำการค้าขายที่ตนไม่ถนัด การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ต้องมีการวางแผนและเตรียมตัวตั้งแต่วัยยังไม่เกษียณ ใช้จ่ายอย่างประหยัด มัธยัสถ์ และอดออม เก็บเงินโดยฝากธนาคารทำประกันชีวิตและซื้อบ้าน ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ มีการวางแผนและการเตรียมตัวในการจ่าย การประหยัด อดออม และมัธยัสถ์ การประกอบอาชีพเสริม เก็บเงินฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต รู้จักประมาณตนและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และพยายามไม่ก่อหนี้สิน

4. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง ปัญหาด้านการใช้เวลาว่างที่ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มักประสบ ได้แก่ ไม่รู้จักแบ่งเวลา และไม่ได้อบรมตัวไว้ก่อน การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ทำงานอดิเรกที่ตนเองถนัดหรือมีความสามารถเพื่อหารายได้เสริม ปลูกต้นไม้ ดูแลพืชสวน ร่วมทำกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ ทำงานอดิเรกที่ตนเองถนัดหรือมีความสามารถ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ หาอาชีพเสริม ไปเที่ยวพักผ่อน ติดตามข่าวสาร และหาความรู้ให้ทันเหตุการณ์จากวิทยุ โทรทัศน์ ทำสิ่งที่เพลิดเพลินใจ ปลูกต้นไม้ปลูกผักสวนครัวและไม่ควรปล่อยให้เวลาว่าง

5. ด้านที่อยู่อาศัย ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยที่ประสบมักได้แก่ ไม่มีบ้านเป็นของตนเอง และรายได้ไม่พอกับค่าเช่าที่พักอาศัย การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง คือ ควรมีบ้านเป็นของตนเองอาจซื้อบ้านในจังหวัดที่เราเกษียณอายุ ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ ควรเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอันดับแรก ควรประหยัดและอดออมไว้ซื้อบ้าน เอาเงินเดือนไปผ่อนบ้านไว้สำหรับตนเองมีเงินน้อยก็ปลูกบ้านให้เหมาะสม พออยู่ได้ และเช่าบ้านอยู่ก็ได้ถ้าถูกกว่าซื้อบ้านเป็นของตนเอง

6. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม ปัญหาที่ผู้เกษียณอายุมักประสบ ได้แก่ การชอบเก็บตัวและไม่ชอบเข้าสังคม การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ควรเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสังคม ชอบช่วยเหลือสังคม เป็นกรรมการและเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ และพบปะสังสรรค์กับ

เพื่อนฝูงและญาติพี่น้องที่ห่างไกล ข้อเสนอแนะทั่วไป ได้แก่ อย่าเก็บตัวเฉยๆ ต้องไปงานสังคม บ้าง

สรุปจากการค้นคว้าเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุไม่ปรารถนาที่จะอยู่ว่าง ชอบที่จะหางานอดิเรกทำ ต้องการความรู้ใหม่ๆ ในทางวิชาชีพเพื่อเพิ่มพูนรายได้ มีความต้องการในด้านการปรับตัวเพื่อสร้างสัมพันธ์กับคนในวัยเดียวกัน คือ ต้องการความรู้ด้านสาธารณสุขและอนามัย กิจกรรมที่ต้องการมีส่วนร่วม ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา การเมือง และการมีส่วนร่วมในสังคม การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตามความต้องการ โดยจัดให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ได้รับความรู้ ข่าวสาร ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้เห็นช่องทางในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเอง มองตนเองอย่างมีคุณค่า และเป็นประโยชน์กับสังคมต่อไปจึงนำมาเป็นข้อมูล เพื่อไปใช้ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบได้ เป็นอย่างดีในการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจโดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีจำนวนทั้งสิ้น 7,521 คน จากชมรมผู้สูงอายุ 12 ชมรม จัดตั้งขึ้น ณ โรงพยาบาลประจำอำเภอแต่ละอำเภอ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ สวรรค์ประชารักษ์ ชมแสง ดากฟ้า แก้วเลี้ยว ตาคลี โกรกพระ หนองบัว พุทธคีรี ลาดยาว บรรพตพิสัย ไพศาลี ท่าตะโก (สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์. 2545 : 9)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ กำหนดขนาดของกลุ่มโดยใช้ตารางเทียบขนาดกลุ่มของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 367 คน โดยทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังนี้

1. แบ่งชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 12 ชมรม ออกเป็น 3 ขนาด โดยอาศัยจำนวนสมาชิกเป็นเกณฑ์กำหนดขนาดของชมรม ดังนี้

1.1 ชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 600 คนขึ้นไป มีจำนวน 1 ชมรม

1.2 ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลางมีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 300-599 คน มีจำนวน 4 ชมรม

1.3 ชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็กมีจำนวนสมาชิกน้อยกว่า 300 คน มีจำนวน 7 ชมรม |

ตาราง 1 จำนวนชมรมและประชากรผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

ชื่อชมรมผู้สูงอายุ ที่จัดตั้ง ณ โรงพยาบาล	จำนวนผู้สูงอายุ ประชากร (คน)
ชมรมขนาดใหญ่	
1. สวรรค์ประชารักษ์	4,318
ชมรมขนาดกลาง	
1. ลาดยาว	381
2. ตากฟ้า	380
3. ตาคลี	569
4. พยุหะคีรี	604
ชมรมขนาดเล็ก	
1. ชุมแสง	168
2. แก้วเลี้ยว	197
3. ไกรกพระ	172
4. หนองบัว	183
5. บรรพตพิสัย	196
6. ไพศาลี	173
7. ท่าตะโก	180
รวม	7,521

ที่มา : สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์. (2545). *วารสารประชาสัมพันธ์จังหวัดนครสวรรค์* : 9

2. ทำการสุ่มประชากรด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยสุ่มจากขนาดของชมรมผู้สูงอายุตามที่แบ่งขนาดไว้ในข้อ 1 ด้วยวิธีจับฉลาก ได้ชมรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 7 ชมรม ได้แก่

2.1 ชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่ 1 ชมรม คือ ชมรมผู้สูงอายุ สวรรค์ประชารักษ์

จำนวนประชากร 4,318 คน

2.2 ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลาง 2 ชมรม คือ ชมรมผู้สูงอายุ ตาคลี จำนวนประชากร 569 คน และ พยุหะคีรี จำนวนประชากร 604 คน รวมเป็น 1,173 คน

2.3 ชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็ก 4 ชมรม/คือ ชมรมผู้สูงอายุ เก้าเลี้ยว จำนวนประชากร 197 คน ไกรกพระ จำนวนประชากร 172 คน หนองบัว จำนวนประชากร 183 คน และบรรพตพิสัย จำนวนประชากร 196 คน รวมเป็น 748 คน

3. เลือกสมาชิกจากชมรมผู้สูงอายุตามที่อยู่ตามข้อ 2 ด้วยวิธีการเลือกสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากรายชื่อสมาชิกของชมรมที่สุ่มมา ในแต่ละชมรม ได้จำนวน 367 คน ดังปรากฏในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ขนาดของชมรม	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. ชมรมผู้สูงอายุขนาดใหญ่ 1 ชมรม	4,318	254
2. ชมรมผู้สูงอายุขนาดกลาง 2 ชมรม	1,173	69
3. ชมรมผู้สูงอายุขนาดเล็ก 4 ชมรม	748	44
รวม	6,239	367

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบสัมภาษณ์ของ พิสมัย พลางาม (2539 : 149-154) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ โดยแบ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์ ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้าน พุด อ่าน เขียน ด้านงานอาสาสมัคร และด้านงานประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และ น้อย โดยกำหนดความหมายของคะแนนดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 45)

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ค่าคะแนน 3 หมายถึง	ระดับความต้องการมาก
ค่าคะแนน 2 หมายถึง	ระดับความต้องการปานกลาง
ค่าคะแนน 1 หมายถึง	ระดับความต้องการน้อย

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.00	หมายถึง	ระดับความต้องการมาก
ค่าเฉลี่ย 1.67 - 2.33	หมายถึง	ระดับความต้องการปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.66	หมายถึง	ระดับความต้องการน้อย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ โดยให้ตอบอย่างอิสระ มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด (Open Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือ โดยนำแบบสัมภาษณ์ของ พิศมัย พลายงาม (2539 : 149-154) มาปรับปรุงและแก้ไข ดังนี้

เครื่องมือของ พิศมัย พลายงาม เป็นแบบสัมภาษณ์ มีจำนวน 67 ข้อ แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 6 ประเภทกิจกรรม จำนวน 52 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น ทั้ง 6 ประเภทกิจกรรม จำนวน 7 ข้อ

แล้วนำข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์นั้นไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการสาธารณสุขและด้านการศึกษาตามลำดับ คือ นางสุกัญญา อารอด พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปสร้างเป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามประมาณค่า 3 ระดับ โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร งานวิจัย และตำราต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

2. ขอรับคำปรึกษาแนะนำจากคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่างๆ ทั้งในชมรมและนอกชมรม เพื่อรวบรวมใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงเนื้อหาจากแบบสัมภาษณ์มาเป็นแบบสอบถาม เพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในระดับภูมิภาคต่อไป

3. นำความรู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้าตามข้อ 1 และข้อ 2 มาปรับปรุงเป็นแบบสอบถามฉบับร่างโดยให้ครอบครัวเนื้อหาเรื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ได้ข้อคำถามในตอนต้นที่ 2 จำนวน 41 ข้อ จาก 50 ข้อ

4. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและพิจารณาข้อความให้ชัดเจนเหมาะสมทั้งด้านภาษา และความถูกต้อง โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของ พวงรัตน์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117) ดังนี้

ถ้าแน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน +1

ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน 0

ถ้าแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้คะแนน -1

นำบันทึกผลคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อไปคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IC (Index of Consistency) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัดโดยที่ผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป เป็นคำถามที่นำไปใช้ในการวิจัยได้ข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 41 ข้อ จาก 50 ข้อ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงฉบับสมบูรณ์แล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านวังกร่าง อำเภอโนนหมก จังหวัดชัยนาท ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 30 คน เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบสอบถาม

6. นำผลที่ได้ ในข้อ 5 ไปคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุประจำอำเภอทุกอำเภอที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ประสานงานไปยังเจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบดูแลในส่วนงานชมรมผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอเพื่อนัดหมาย วัน เวลา และ สถานที่ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำหนังสือพร้อมแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลตามวัน เวลา และ สถานที่ที่นัดหมายด้วยตนเองระหว่างวันที่ 15 ธันวาคม 2546 ถึงวันที่ 15 มกราคม 2547 โดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 450 ฉบับ ได้รับกลับคืนมา 450 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ

100 ตรวจสอบความถูกต้องเรียงร้อยของคำตอบ ได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน 367 ฉบับ นำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 โดยการแจกแจงความถี่ (F_{er}ny) และหาค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในแบบสอบถาม ตอนที่ 2 โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. (Standard Division) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์โดยรวมรายด้านและรายข้อ
3. นำแบบสอบถามปลายเปิดมาจัดกลุ่มของคำตอบและแจกแจงความถี่ตามจำนวนผู้ตอบในแต่ละด้าน แล้วนำเสนอในเชิงบรรยาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ เพื่อให้การแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลให้เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์มาใช้ในการแปลผลการวิจัยข้อมูลดังนี้

N	แทน	จำนวนประชากร
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทำการวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์

ผู้สูงอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	77	21
หญิง	290	79
รวม	367	100

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีจำนวนทั้งหมด 367 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 79 และเป็นเพศชาย จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 21

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

จำแนกตามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ 6 ด้าน คือ ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้านส่งเสริมการอ่าน ฟุต เขียน ด้านงานอาสาสมัคร ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม มีผลการวิเคราะห์ดังปรากฏในตาราง 4-17 ดังนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ (N=367)

กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ			
1. สนทนาเกี่ยวกับ ความรู้เรื่องสุขภาพ	2.57	.59	มาก
2. ตรวจสุขภาพ โรคทั่วไป	2.27	.68	ปานกลาง
3. - นวดแผนโบราณเพื่อสุขภาพ	2.19	.81	ปานกลาง
4. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	2.17	.77	ปานกลาง
5. ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์วิทยาศาสตร์	1.95	.74	ปานกลาง
สุขภาพ			
6. เต้นแอโรบิค แบบผู้สูงอายุ	2.23	.89	ปานกลาง
7. บริหารร่างกายด้วยการใช้อุปกรณ์	2.48	.81	มาก
8. เล่นเปตอง	1.63	.83	น้อย
9. ฝึกโยคะ	1.75	.79	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.14	.76	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.14$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1 สนทนาเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.57$) และข้อ 7 บริหารร่างกายด้วยการใช้อุปกรณ์ ($\bar{X} = 2.48$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีความต้องการ

กิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 8 เล่นเปตอง ($\bar{X} = 1.63$) นอกนั้นทุกข้อ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข
(N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข			
1. ร่วมการแข่งขันกีฬาของชมรม	1.98	.74	ปานกลาง
2. เยี่ยมชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ	2.39	.69	มาก
3. ชมดนตรีไทย	2.12	.75	ปานกลาง
4. รำวง	2.24	.77	ปานกลาง
5. ร้องเพลงหมู่ / เดี่ยว	1.99	.86	ปานกลาง
6. ดูรายการทีวี / วีดีโอ	2.46	.66	มาก
7. นั่งสมาธิ / ฟังธรรม	2.37	.68	มาก
8. ร่วมกิจกรรมทางศาสนา	2.27	.71	ปานกลาง
9. ท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษานอกสถานที่	2.16	.80	ปานกลาง
10. เข้ากลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต	2.29	.68	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.23	.76	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 6 ดูรายการทีวี / วีดีโอ ($\bar{X} = 2.46$) ข้อ 2 เยี่ยมชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ ($\bar{X} = 2.39$) และข้อ 7 นั่งสมาธิ / ฟังธรรม ($\bar{X} = 2.37$) ตามลำดับ นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก
(N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก			
1. ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ	1.78	.78	ปานกลาง
2. จักสาน	1.53	.66	น้อย
3. แกะสลักผลไม้	1.67	.78	ปานกลาง
4. ประกอบอาหาร	2.03	.84	ปานกลาง
5. สะสมแสตมป์ หรือ สะสมสิ่งของที่ชอบ	1.66	.73	น้อย
6. วาดภาพ	1.40	.64	น้อย
7. เลี้ยงสัตว์ในบ้าน	1.79	.68	ปานกลาง
8. ปลูกพืชสมุนไพร	2.22	.74	ปานกลาง
9. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	2.42	.66	มาก
เฉลี่ยรวม	1.83	.72	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.83$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 9 ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.42$) ส่วนข้อที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 5 สะสมแสตมป์หรือสะสมสิ่งของที่ชอบ ($\bar{X} = 1.66$) ข้อ 2 จักสาน ($\bar{X} = 1.53$) และข้อ 6 วาดภาพ ($\bar{X} = 1.40$) ตามลำดับ นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านส่งเสริม การอ่าน พุด เขียน (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
ด้านส่งเสริม พุด อ่าน เขียน			
1. อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร	1.99	.80	ปานกลาง
2. พุดจาและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม	1.88	.67	ปานกลาง
3. แต่ง โคลง / ฉันท์ / กาพย์ / กลอน / เพลง	1.43	.61	น้อย
เฉลี่ยรวม	1.77	.69	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.77$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3 แต่ง โคลง / ฉันท์ / กาพย์ / กลอน / เพลง ($\bar{X} = 1.43$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านงานอาสาสมัคร (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
ด้านงานอาสาสมัคร			
1. เป็นที่ปรึกษาในโครงการหรือกิจกรรมที่ตนมี ประสบการณ์	2.01	.78	ปานกลาง
2. ร่วมกิจกรรมอาสาเพื่อช่วยสังคมสงเคราะห์ ชุมชน	2.23	.73	ปานกลาง
3. เป็นวิทยากรแก่ชุมชน	1.76	.80	ปานกลาง
4. บริจาคทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือสังคม	2.30	.62	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.08	.73	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการ
กิจกรรมนันทนาการด้านงานอาสาสมัคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.08$) เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม			
1. เข้าร่วมงานวันพ่อ-วันแม่	2.66	.59	มาก
2. เข้าร่วมงานวันผู้สูงอายุ	2.78	.44	มาก
3. เข้าร่วมงานวันลอยกระทง	2.62	.56	มาก
4. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย	2.51	.66	มาก
5. เข้าร่วมงานสืบสานวัฒนธรรมไทย	2.29	.75	ปานกลาง
6. เข้าร่วมการเล่นของไทยโบราณ	2.29	.75	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.53	.62	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านงานประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.53$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 5 เข้าร่วมงานสืบสานวัฒนธรรมไทย ($\bar{X} = 2.29$) และข้อ 6 จัดการเล่นของไทยโบราณ ($\bar{X} = 2.29$) ตามลำดับ นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครสวรรค์ โดยรวมและเป็นรายด้าน (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ	2.14	.76	ปานกลาง
2. ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	2.23	.76	ปานกลาง
3. ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก	1.83	.72	ปานกลาง
4. ด้านส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน	1.77	.69	ปานกลาง
5. ด้านงานอาสาสมัคร	2.08	.73	ปานกลาง
6. ด้านงานประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม	2.53	.62	มาก
เฉลี่ยรวม	2.09	.71	ปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมี จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.09$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 6 ด้านงานประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม ($\bar{X} = 2.53$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ จำแนกตามตัวแปรเพศ (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ						
1. สนทนาเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพ	2.66	.62	มาก	2.55	.58	มาก
2. ตรวจสุขภาพ โรคทั่วไป	2.32	.70	ปานกลาง	2.25	.67	ปานกลาง
3. นวดแผนโบราณเพื่อสุขภาพ	2.01	.88	ปานกลาง	2.23	.79	ปานกลาง
4. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	2.17	.71	ปานกลาง	2.17	.79	ปานกลาง
5. ออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือกายภาพบำบัด	1.97	.63	ปานกลาง	1.94	.77	ปานกลาง
6. เต้นแอโรบิคแบบผู้สูงอายุ	2.10	.99	ปานกลาง	2.26	.86	ปานกลาง
7. บริหารร่างกายด้วยการใช้อุปกรณ์	2.18	.93	ปานกลาง	2.56	.75	มาก
8. เล่นเปตอง	1.73	.85	ปานกลาง	1.60	.82	น้อย
9. ฟึกลโยคะ	1.66	.72	น้อย	1.77	.81	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.09	.78	ปานกลาง	2.14	.76	ปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.09$) เพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.14$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1 สนทนาเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.66$) ส่วนข้อที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 9

ฝึกโยคะนอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเพศหญิงพบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1 การสนทนาเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 2.55$) ข้อ 7 บริหารร่างกายด้วยการใช้อุปกรณ์ ($\bar{X} = 2.56$) ตามลำดับ และข้อที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 8 เล่นเปตอง ($\bar{X} = 1.60$)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุขจำแนกตามตัวแปรเพศ (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข						
1. ร่วมการแข่งขันกีฬาของชมรม	2.08	.79	ปานกลาง	1.95	.72	ปานกลาง
2. เยี่ยมชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ	2.42	.75	มาก	2.38	.67	มาก
3. ชมดนตรีไทย	2.08	.77	ปานกลาง	2.13	.74	ปานกลาง
4. รำวง	2.09	.76	ปานกลาง	2.28	.76	ปานกลาง
5. ร้องเพลงหมู่ / เดี่ยว	1.75	.83	ปานกลาง	2.06	.86	ปานกลาง
6. ดูรายการทีวี / วีดีโอ	2.56	.66	มาก	2.44	.65	มาก
7. นั่งสมาธิ / ฟังธรรม	2.62	.67	มาก	2.30	.67	ปานกลาง
8. ร่วมกิจกรรมทางศาสนา	2.31	.77	ปานกลาง	2.26	.69	ปานกลาง
9. ท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษา นอกสถานที่	2.12	.81	ปานกลาง	2.17	.80	ปานกลาง
10. เข้ากลุ่มสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ชีวิต	2.34	.66	มาก	2.28	.69	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.23	.74	ปานกลาง	2.22	.80	ปานกลาง

จากตาราง 12 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.23$) เพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.22$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 7 นั่งสมาธิ / ฟังธรรม ($\bar{X} = 2.62$) ข้อ 6 ดูรายการทีวี / วีดีโอ ($\bar{X} = 2.56$) ข้อ 2 เยี่ยมชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ ($\bar{X} = 2.42$) และข้อ 10 เข้ากลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต ($\bar{X} = 2.34$) ตามลำดับ นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเพศหญิง พบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ 6 ดูรายการทีวี / วีดีโอ ($\bar{X} = 2.44$) และข้อ 2 เยี่ยมชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ ($\bar{X} = 2.38$) ตามลำดับ นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก จำแนกตามตัวแปรเพศ (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก						
1. ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ	1.81	.76	ปานกลาง	1.77	.79	ปานกลาง
2. จักสาน	1.34	.50	น้อย	1.58	.69	น้อย
3. แกะสลักผลไม้	1.44	.68	น้อย	1.73	.80	ปานกลาง
4. ประกอบอาหาร	2.19	.83	ปานกลาง	1.98	.83	ปานกลาง
5. สะสมแสตมป์ หรือ สะสมสิ่งของที่ชอบ	1.82	.74	ปานกลาง	1.61	.72	น้อย
6. วาดภาพ	1.31	.52	น้อย	1.42	.67	น้อย
7. เลี้ยงสัตว์ในบ้าน	1.96	.79	ปานกลาง	1.74	.64	ปานกลาง
8. ปลูกพืชสมุนไพร	2.38	.65	มาก	2.18	.76	ปานกลาง
9. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	2.53	.66	มาก	2.39	.66	มาก
เฉลี่ยรวม	1.86	.68	ปานกลาง	1.82	.72	ปานกลาง

จากตาราง 13 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 1.86$) เพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 1.82$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 9 ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.53$) และข้อ 8 ปลูกพืชสมุนไพร ($\bar{X} = 2.38$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3 แกะสลักผลไม้ ($\bar{X} = 1.44$) ข้อ 2 จักสาน ($\bar{X} = 1.34$) และข้อ 6 วาดภาพ ($\bar{X} = 1.31$) ตามลำดับ นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเพศหญิง พบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 9 ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ

ไม้ประดับ ($\bar{X} = 2.39$) และข้อที่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 5 สะสมแสมปี หรือสะสมสิ่งของที่ชอบ ($\bar{X} = 1.61$) ข้อ 2 การจักสาน ($\bar{X} = 1.58$) และข้อ 6 วาดภาพ ($\bar{X} = 1.42$) ตามลำดับ นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน จำแนกตามตัวแปรเพศ (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านส่งเสริม พุด อ่าน เขียน						
1. อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร	2.45	.68	มาก	1.86	.79	ปานกลาง
2. พุดจาและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม	1.96	.62	ปานกลาง	1.86	.69	ปานกลาง
3. แต่ง โคลง / ฉันท์ / กาพย์ / กลอน / เพลง	1.44	.53	น้อย	1.43	.64	น้อย
เฉลี่ยรวม	1.95	.61	ปานกลาง	1.72	.70	ปานกลาง

จากตาราง 14 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านส่งเสริมการพุด อ่าน เขียน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 1.95$) เพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 1.72$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายมีความต้องการนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 1 อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร ($\bar{X} = 2.45$) และมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 2 พุดจาสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม ($\bar{X} = 1.96$) และมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3 แต่ง โคลง / ฉันท์ / กาพย์ / กลอน / เพลง ($\bar{X} = 1.44$) ตามลำดับ ส่วนเพศหญิง พบว่ามีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อ 3 แต่งโคลง / ฉันท์ / กาพย์ / กลอน / เพลง ($\bar{X} = 1.43$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านงานอาสาสมัคร จำแนกตามตัวแปรเพศ (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านงานอาสาสมัคร						
1. เป็นที่ปรึกษาในโครงการหรือกิจกรรมที่ตนมีประสบการณ์	2.26	.75	ปานกลาง	1.94	.77	ปานกลาง
2. ร่วมกิจกรรมอาสาเพื่อช่วยสังคมสงเคราะห์ชุมชน	2.35	.70	มาก	2.19	.73	ปานกลาง
3. เป็นวิทยากรแก่ชุมชน	1.92	.89	ปานกลาง	1.71	.77	ปานกลาง
4. บริจาคทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือสังคม	2.25	.57	ปานกลาง	2.31	.63	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.20	.72	ปานกลาง	2.04	.72	ปานกลาง

จากตาราง 15 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านงานอาสาสมัคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.20$) เพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.04$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายมีความต้องการนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 2 ร่วมกิจกรรมอาสาเพื่อช่วยสังคมสงเคราะห์ชุมชน ($\bar{X} = 2.35$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเพศหญิง พบว่ามีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม จำแนกตามตัวแปรเพศ (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม						
1. เข้าร่วมงานวันพ่อ – วันแม่	2.47	.60	มาก	2.71	.58	มาก
2. เข้าร่วมงานวันผู้สูงอายุ	2.77	.78	มาก	2.78	.44	มาก
3. เข้าร่วมงานวันลอยกระทง	2.48	.68	มาก	2.66	.52	มาก
4. ชมการแสดงที่เกี่ยวข้องเอกลักษณ์ของไทย	2.58	.59	มาก	2.49	.68	มาก
5. เข้าร่วมงานสืบสานวัฒนธรรมไทย	2.35	.70	มาก	2.28	.77	ปานกลาง
6. เข้าร่วมการเล่นของไทยโบราณ	2.34	.58	มาก	2.28	.74	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.50	.65	มาก	2.53	.62	มาก

จากตาราง 16 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.50$) เพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.53$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายมีความต้องการนันทนาการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ส่วนเพศหญิง พบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ 5 เข้าร่วมงานสืบสานวัฒนธรรมไทย ($\bar{X} = 2.28$) และข้อ 6 เข้าร่วมการเล่นของไทยโบราณ ($\bar{X} = 2.28$) นอกนั้นทุกข้อมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ เมื่อพิจารณาโดยรวมของทุกด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ (N = 367)

กิจกรรมนันทนาการ	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ	2.09	.78	ปานกลาง	2.14	.76	ปานกลาง
2. ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	2.23	.74	ปานกลาง	2.22	.80	ปานกลาง
3. ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก	1.86	.68	ปานกลาง	1.82	.72	ปานกลาง
4. ด้านส่งเสริมการอ่าน พุดเขียน	1.95	.61	ปานกลาง	1.72	.70	ปานกลาง
5. ด้านงานอาสาสมัคร	2.20	.72	ปานกลาง	2.04	.72	ปานกลาง
6. ด้านงานประเพณีวัฒนธรรมและอารยธรรม	2.50	.65	มาก	2.53	.62	มาก
เฉลี่ยรวม	2.13	.69	ปานกลาง	2.07	.72	ปานกลาง

จากตาราง 17 แสดงว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมของทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.13$) เพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 2.07$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 6 ด้านงานประเพณีวัฒนธรรม และอารยธรรม ชาย ($\bar{X} = 2.50$) หญิง ($\bar{X} = 2.53$) นอกนั้นทุกด้านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยได้สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่สำคัญเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีสาระสำคัญในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ พบว่า มีความต้องการฟังการบรรยายเพื่อให้ความรู้และตอบปัญหาทางการแพทย์ เชิญวิทยากรที่มีความรู้มาสาธิตวิธีการนวดตนเอง เพื่อแก้ปวดเมื่อย และเล่นกีฬาต่างๆ ในร่ม
2. ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข พบว่า มีความต้องการให้เปิดสอนหลักสูตรดนตรีไทย ฟังการบรรยายธรรมะ ทักษะศึกษา และต้องการผู้นำกิจกรรมนันทนาการ
3. ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก พบว่า มีความต้องการให้สอนงานประดิษฐ์ดอกไม้ เพื่อจำหน่ายเพื่อนำรายได้เข้าชมรม สาธิตการประกอบอาหารคาวหวาน ความรู้เกี่ยวกับปลูกไม้ดอกไม้ประดับ
4. ด้านส่งเสริม พูด อ่าน เขียน พบว่า มีต้องการอ่านหนังสือพิมพ์รายวัน หนังสือธรรมะ หนังสือสารคดี
5. ด้านงานอาสาสมัคร พบมีความต้องการให้จัดกิจกรรม บำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม เช่น กวาดลานวัด กวาดถนน รณรงค์การไม่เสพสิ่งเสพติด กำจัดขยะ
6. ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม พบว่า มีความต้องการวิทยากรที่มีความรู้ เพื่อมาเป็นผู้นำกิจกรรมต่างๆ และถ่ายทอดให้ลูกหลาน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเปรียบเทียบของเกรซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 607 – 610) และสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยสุ่มจากขนาดชมรมผู้สูงอายุแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากได้ชมรมขนาดใหญ่ 1 ชมรม ขนาดกลาง 2 ชมรม และขนาดเล็ก 4 ชมรม รวม 7 ชมรม แล้วเลือกสมาชิกจากชมรมผู้สูงอายุที่สุ่มไว้ ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยจับฉลากรายชื่อของสมาชิกชมรม ได้กลุ่มประชากรตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 367 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมาตราประมาณค่า 3 ระดับ เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ โดยแบ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 6 ด้าน จำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 41 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามชนิดปลายเปิด (Open Ended) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ เพิ่มเติม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้ จำนวน 367 ฉบับ มาดำเนินการวิเคราะห์ ดังนี้

1. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ โดยรวม รายด้าน และรายข้อ

แล้วนำค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประมาณค่าดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์.

2530 : 45)

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง ระดับความต้องการมาก

ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง ระดับความต้องการปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง ระดับความต้องการน้อย

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษา วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์สภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 367 คน เพศชาย 77 คน คิดเป็นร้อยละ 21 เพศหญิง จำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 79

2. ผลการวิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ โดยรวมรายด้านพบ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม พบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก

3. ผลการวิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ พบเพศชาย มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการระดับมาก ในแต่ละด้านกิจกรรม ดังนี้ 1. ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ คือ สนทนาเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพ 2. ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข คือ นั่งสมาธิ/ฟังธรรม ดูรายการทีวี/วิดีโอ เยี่ยมชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ และเข้ากลุ่มสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต 3. ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก คือ ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ และปลูกพืชสมุนไพร 4. ด้านส่งเสริมการพูด อ่าน เขียน คือ อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร 5. ด้านงานอาสาสมัคร คือ ร่วมกิจกรรมอาสาเพื่อช่วยสังคมสงเคราะห์ชุมชน 6. ด้านประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม คือ เข้าร่วมงานวันผู้สูงอายุ ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย เข้าร่วมงานวันลอยกระทง เข้าร่วมงานวันพ่อ-วันแม่ เข้าร่วมงานวันสืบสานวัฒนธรรมไทย เข้าร่วมการละเล่นของไทยโบราณ และ พบเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการระดับมากในแต่ละด้านกิจกรรม ดังนี้ 1. ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ คือ บริหารร่างกายด้วยการใช้อุปกรณ์ สนทนาเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพ 2. ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข คือ ดูรายการทีวี/วิดีโอและเยี่ยมชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ 3. ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก คือ ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ 4. ด้านประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม คือ เข้าร่วมงานวันผู้สูงอายุ เข้าร่วมงานวันพ่อ-วันแม่ เข้าร่วมงานวันลอยกระทง ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย เข้าร่วมงานสืบสานวัฒนธรรมไทย เข้าร่วมการละเล่นของไทยโบราณ

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ สามารถอภิปราย ได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ชมรมผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมของการทำ กิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจสมบูรณ์แข็งแรง อารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ช่วยฟื้นฟูกำลังกาย หรือทำให้กระปรี้กระเปร่า สอดคล้องกับ บัทเลอร์ (Butler. 1987) ที่ได้กล่าวไว้ว่า นันทนาการเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ที่ขาดไม่ได้ เพราะมนุษย์ต้องการแสงหาเพื่อชีวิตอยู่รอด ยืนยาว แต่ผู้สูงอายุในชมรมยังอยู่ใน สภาพที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อบรรดาครอบครัว เช่น ดูแลเลี้ยงดูลูกหลาน และบางคนอาจจะต้อง ประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเอง จึงได้กำหนดความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านต่างๆ ที่ สมควรและเหมาะสมกับสภาพของตนเองซึ่งไม่มากหรือน้อยเกินไป กรณีผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านประเพณี วัฒนธรรม และ อารยธรรม อยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุในชมรมมีความซาบซึ้งและเห็นคุณค่า จึง ให้ความสำคัญกับประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรมของท้องถิ่นที่ตนเองอยู่อาศัย เพราะอยู่ใน ฐานะเป็นผู้ยึดถือปฏิบัติและถ่ายทอด ประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม ต่อคนรุ่นหลัง จึงได้ รับการยกย่องเชิดชู และนับถือจากผู้อื่น ฉะนั้นจึงมีความต้องการที่จะคงสภาพต่างๆ ของตนเอง ไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ วิลเลียมสัน และคนอื่น. (Williamson et. al. 1931 : 124) ที่ได้ศึกษาวิจัย เกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุในประเทศต่างๆ ที่มีความแตกต่างกันทาง วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคม ได้ข้อสรุปถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุ ประการ หนึ่งว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะคงอยู่ในการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตแทนที่จะ มีบทบาทเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตาม หรือมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเท่านั้น การมีโอกาสดัง เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นและเข้าร่วมทำกิจกรรมที่น่าสนใจในกลุ่มจะเป็นสิ่งที่ช่วย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถแสดงความคิดเห็นต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัด นครสวรรค์ เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศทั้งชาย และหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็น เพราะความเสมอภาคของเพศชาย และเพศหญิง ในปัจจุบันได้รับการยอมรับจากสังคมสูงขึ้น ฉะนั้นจึงทำให้ความรู้สึกความคิดเห็นหรือความต้องการในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านการเข้า ร่วมกิจกรรมเป็นไปในทางเดียวกันและในระดับที่ใกล้เคียงหรือเท่ากัน อีกทั้งกิจกรรม นันทนาการที่น่าเสนอให้เลือกเป็นกิจกรรมพื้นฐานของผู้สูงอายุ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างเกิดขึ้น สอดคล้องกับ สุรกุล เจนอบรม (2532 : 22) ที่ได้สรุปลักษณะการเปลี่ยนแปลง

ของผู้สูงอายุไว้ 3 ประการ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุไว้ 3 ประการ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเพศชายมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม อาจเป็นเพราะโดยปกติสภาพครอบครัวในชนบทเพศชายส่วนใหญ่เป็นผู้นำ หรือที่เรียกว่า “ช้างเท้าหน้า” ต้องรับผิดชอบงานหนักที่จะสามารถทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ สุขสบายและไม่อดอยาก จากสภาพความรับผิดชอบดังกล่าวจึงทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรม และไม่อยากจะทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานที่หนัก จึงต้องการกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้กำลังมากเกินไป คือ กิจกรรมนันทนาการด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม อีกทั้งกิจกรรมดังกล่าวยังสามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน ส่งผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในคุณค่า และความสำคัญของตนเองที่มีต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีทัตติม พานิชพันธ์ (2532 : 32-35) ที่ได้อธิบายความต้องการของผู้สูงอายุไว้ว่า ความต้องการทางกายและจิตใจเป็นความต้องการพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ นอกจากนี้ยังมีความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ซึ่งเป็นความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของสังคมและกลุ่มครอบครัว ความต้องการมีโอกาสดำเนินชีวิตโดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ ด้านสังคม และการพัฒนาอารมณ์สุข ส่งเสริมด้านการอ่าน พุด เขียน และด้านงานอาสาสมัคร จึงเห็นว่าจะมีความเพียงพอและเหมาะสมแล้ว ส่วนเพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในสภาพทางร่างกายของเพศหญิงนั้นอ่อนแอและบอบบาง ยิ่งมีอายุมากขึ้นยิ่งอ่อนแอและบอบบางมากขึ้น จึงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่ไม่ต้องใช้กำลังมาก อีกอย่างหนึ่งในสภาพการดำรงชีวิตของเพศหญิงในชนบท ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่กับเหยาเฝ้ากับเรือน สมกับความเชื่อเรื่องความเป็นกุลสตรี ฉะนั้นจึงไม่ค่อยได้มีโอกาสได้ท่องเที่ยวหาประสบการณ์ใหม่ๆ และในสภาพเศรษฐกิจของประชาชนในชนบท ส่วนใหญ่นั้นไม่ค่อยดีนัก จึงมักจะใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นข้อจำกัดในการที่จะได้ท่องเที่ยว พักผ่อนและหาประสบการณ์ใหม่ๆ ในต่างถิ่น จึงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านนี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2545 : 13-15) ที่ได้จัดกิจกรรมนันทนาการด้านการศึกษาประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม ไว้เป็น 1 ใน 6 ด้านตามนโยบาย และได้ให้ความหมายกิจกรรมด้านนี้ว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีและอารยธรรมท้องถิ่น เช่น กิจกรรมทัศนศึกษาทางวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ และยังสอดคล้องกับ โนลส์ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2524 : 47 – 49 อ้างอิงจาก Knowles. 1970 : 114) ที่ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ประการหนึ่ง ว่ามีความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ (The Need for New Experience) ต้องการเพื่อนฝูงใหม่ๆ วิธีดำเนินการใหม่ๆ รวมถึงแนวคิดใหม่ๆ ด้วย ส่วนกิจกรรมนันทนาการ

ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ด้าน ศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้านส่งเสริมการพูด อ่าน เขียน และด้านงานอาสาสมัคร มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะกิจกรรมนั้นทนทานการที่ชมรมจัดให้ นั้น มีความเหมาะสม และเพียงพอที่อยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ เพ็ญแข ประจักษ์นิก (2538 : 1-3) ที่กล่าวไว้ว่า ชมรมผู้สูงอายุทุกประเภทมักมีวัตถุประสงค์คล้ายกัน คือ จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของ ผู้สูงอายุโดยตรงในเชิงร่างกาย จิตใจ และสังคม ถึงแม้ว่าแต่ละแห่งจะให้ความสำคัญแก่กิจกรรม ต่างๆ ไม่เท่ากัน บางแห่งอาจให้ความสำคัญแก่การบริหารสุขภาพมากกว่าการบริการทางด้าน อื่นๆ อย่างไรก็ตามการพัฒนาของผู้สูงอายุในด้านร่างกายคือ สุขภาพอนามัยทางจิตใจ และ สังคม คือ ด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และการพบปะสังสรรค์ รวมกลุ่มกัน ย่อมเป็นเป้าหมายของชมรมผู้สูงอายุทุกประเภท

3. ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวม เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการระดับน้อย ได้แก่ เล่นเปตอง ฟุตบอล สะสมแสตมป์ หรือ สะสมสิ่งของที่ชอบ จักรยาน แกะสลักผลไม้ วาดภาพ และแต่งโคลง ฉันท์ / กาพย์ / กลอน / เพลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ จำเป็นต้องอาศัยความสามารถและความชอบ เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่สามารถทำได้ดีในคน ทุกคนที่อยากจะทำ ถ้าปราศจากความรัก ความชอบ และการฝึกฝนบ่อยๆ เช่น เล่นเปตอง ฟุตบอล สะสมแสตมป์ หรือสะสมสิ่งของที่ชอบ จักรยาน แกะสลักผลไม้ วาดภาพ แต่งโคลง / ฉันท์ กาพย์ / กลอน / เพลง ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว หากรู้สึกว่าคุณมีความรู้ ความสามารถ ด้านนั้นๆ เป็นอย่างดี ก็จะมีความรู้สึกรับประกันใจและเกิดความรู้สึกลอยๆ และ ทำด้วยความสบายใจ เบิกบานใจ ในทางตรงกันข้าม หากรู้สึกว่าคุณทำอะไรแล้วผลออกมาได้ ไม่ดีก็จะไม่ยอมทำ เพราะจะทำให้ตนเองรู้สึกด้อยคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ แฮริส และคนอื่นๆ (Ebersole and Hess. 1982 : 137 citing Harris and Associated. 1977) ที่ได้ทำการสำรวจ การร่วมกิจกรรมในผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุ 47% ใช้เวลาสมาคมกับ เพื่อน 39% ใช้เวลาทำสวนปลูกต้นไม้ 36% อ่านหนังสือ และดูโทรทัศน์ 31% ใช้เวลานั่งเฉยๆ และคิด 36% มีการร่วมกิจกรรมนันทนาการและงานอดิเรก 25% ใช้เวลาในการเดินเล่น และ ยังสอดคล้องกับ กำโชค เมือกสุวรรณ (2528 : 104) ที่ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นต้อง ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย ดังเช่น กรณีของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์นั้น พบว่า มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการรายชื่อยระดับน้อย เช่น เล่นเปตอง ฟุตบอล อาจเป็นเพราะ สมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุมีความแข็งแรง ลดลง ความคล่องตัว และการทรงตัว อยู่ใน สภาพต่ำ จึงทำให้ไม่พร้อมที่จะประกอบกิจกรรมเป็นระยะเวลานานๆ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมักจะ กระทำเป็นประจำนั้น คือ การนอนหลับพักผ่อน หรือการนั่งดูธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. กิจกรรมนันทนาการที่จัดควรจัดเป็นประจำและเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ ตามความสนใจและความต้องการของสมาชิก เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมเพิ่มมากขึ้น
2. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์สมอง เช่น เกมสั้หมากรุก หมากรุกฮอสส์ เป็นต้น
3. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน และสามารถสร้างรายได้ให้กับชมรม เช่น การประดิษฐ์ดอกไม้ การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น
4. ชมรมควรขอรับการสนับสนุนงบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และวิทยากรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
5. ชมรมควรส่งเสริมให้หน่วยงานอื่น ทั้งภาครัฐ และเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ ในด้านต่าง ๆ ในโอกาสต่อไปควรจะศึกษาวิจัยในประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น

1. ศึกษาสภาพปัญหาการให้บริการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์
2. ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์
3. ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์
4. ศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมนันทนาการ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลสิน สาตรา. (2531). ความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์
คนชราบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (แพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล) สาขาจิตวิทยาคลินิกบัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
มหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- กรมประชาสัมพันธ์. (2536). รายงานการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่องศูนย์บริการ
ผู้สูงอายุ : ชุมชนควรมีส่วนร่วมอย่างไร ระหว่าง 1-2 ธันวาคม 2536 ณ โรงแรม
รอยัลปริ๊นเซส. กรุงเทพฯ : หน่วยสาธาณสุข กรมฯ.
- กรมพัฒนาชุมชน. (2544). รายงานสำรวจสภาพทั่วไปของจังหวัดนครสวรรค์. นครสวรรค์ :
หน่วยพัฒนาศาสตร์ กรมฯ.
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2528). สรีระวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เกษมศรี.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2525). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2527, มกราคม). "นันทนาการกับความต้องการของมนุษย์", วารสาร
สุศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 10(1) : 80 – 81.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส ; และ พัชรี ดันสิริ. (2533). การพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- จำเริญ กุระสุวรรณ. (2532). ความเป็นมาของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์อักษรไทย.
- ฉวีวรรณ แก้วพรหม. (2530). ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและ
การสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ฉันทนา กาญจนพจน์. (2530). ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของ
ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงพร รัตนอมรชัย. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะ
สุขภาพและการรับรู้การควบคุมคุณภาพกับชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง.
วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สาธาณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- ทัศนีย์ ทองมาก. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในหอผู้ป่วย*
อายุรกรรมวชิรพยาบาลกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา).
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ธรรมรัตน์ คชรัตน์. (2532). *การศึกษาความสนใจและวิธีการในการรับข่าวสารของผู้สูงอายุ :*
ศึกษาเฉพาะกรณีในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา
การศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2535). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :*
ฟิงเกอร์ปริ้นแอนมีเดีย จำกัด.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินก. (2538). *"รูปแบบและวิธีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ"*
เอกสารประกอบการประชุมเปิดชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ มศว.
กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
ถ่ายเอกสาร.
- พิสมัย พลายงาม. (2539). *การศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรม*
ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เฟื่อง วิเชียรชม. (2532, มีนาคม). "ชมรม สมาคม มูลนิธิ และสภาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย". *สารอาวโส. (3) : 8 – 9.*
- ประพิศ จันทรพิฤกษา. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคม*
กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์
วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
 ถ่ายเอกสาร.
- ประสพ รัตนากการ. (2525, ฉบับพิเศษ). *สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. คู่มือปริทัศน์.*
- เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์. (2529). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทาง*
กาย จิตสังคม ความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของ ผู้สูงอายุใน
เขตอำเภอเมืองสระบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- รัชณี เบญจธนัง. (2537). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด.*
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2530). *เทคนิคการจัดและประเมินผล. กรุงเทพฯ : เกษมศรี.*
- ศรีทัตติม พานิชพันธ์. (2532). *บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ. เอกสารโรเนียว.*
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2528). *บริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย.*
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532, เมษายน – มิถุนายน). “บทบาทและรูปแบบสันตนาการปัจจุบันสู่อนาคต”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ. 15(2).
- _____. (2533, ตุลาคม – ธันวาคม). “กิจกรรมนันทนาการสำหรับประชากรผู้สูงอายุ”, วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ. 16(4) : 32 – 33.
- _____. (2535, มกราคม – มิถุนายน). นันทนาการ : “พฤติกรรมกับความต้องการของบุคคลและสังคม”, วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ. 18(1-2) : 41-43.
- _____. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์. (2545). วารสารประชาสัมพันธ์จังหวัดนครสวรรค์. นครสวรรค์ : งานประชาสัมพันธ์ สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์.
- สุรกุล เจนอบรม. (2532, เมษายน – มิถุนายน). วิชาศึกษา ลานข่อย วารสารวิชาการของ ศูนย์นอกโรงเรียน ภาคกลาง. 7(3).
- _____. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาของนอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2535, มกราคม). การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุภายใต้กรอบของแผน 7. วารสารการศึกษานอกระบบ. 6(17) : 25 – 29.
- สุรินทร์ มีลาภรณ์. (2539). ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2524). หลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2533). จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดนครสวรรค์. (2539). รายงานสำรวจสภาพทั่วไปของจังหวัดนครสวรรค์. นครสวรรค์ : หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดนครสวรรค์.
- อัมพร เฉลิมจักร์. (2542). การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- Beal, Rayma Korbpartick. (1986). "The Effect of a Dance/Movement Activity Program on The Successful Adjustment to Aging in the Active/Independent Older Adult," Gerontology Dissertation, University of Cincinnati, 1985. in *Dissertation Abstracts International*, V. 31274. pp. 46. n.p.
- Butler, F.R. (1987, August). "Minority Wellness Promotion : A Behavioral Self Management Approach", *Journal of Gerontological Nursing*. 13 : 23–28.
- Cavan, R.S. : et al. (1949). *Personal adjustment in old age*. Chicago : Science Research Associates.
- Cronbach, Lee. Joseph. (1970). *Essential of Physiological Testing*. 3rd ed. New York : Harper and Row.
- Cunningham, Glenda Davis. (1989). "Health Oromotion Self Care Behaviors in the Community Older Adult". *Health Science*. Hospital Management Texas Woman's University.
- Ebersole, Priscilla ; & Buss. (1978, April). An Investigation of licit, Prescription and over – the – counter Drug use in an Undergraduate Student Population. *Dissertation Abstracts*. 38(10) : 5935 – A.
- Finigstein ; Schier ; & Patricia Hess. (1982). *Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response*. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.
- Gilson ; & Coats. (1980). *The Nursing Process as Applied to the Life Changes of the Aged : The Aged Person and the Nursing Process*. Edith by Yurick : et al. 2nd ed. Connecticut : Appleton – Century – Crofts.
- Harris ; et al. (1977). *Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response*. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.
- Hartly, Helene. (1951, April). Developing Personality Through Books. *English Journal*. (40) : 198 – 204.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 – A.
- Kahn, Alfred. (1976). "Community Services for the Aged". In Sheila B. Kamerman & Alfred Kahn. *Social Services in the United States : Policies and Programs*. pp. 316. Temple University Press : Philadelphia.
- Kidd, J.R. (1973). *How Adults Learn*. New York : Association Press.

- Kregcie, Robert V. & Morgan Daryle M. (1970). "Determining Sample Size for Research activities," *Educational and Psychological Measurement*. 30(3) : 607 – 610.
- Kuypers ; & Bengtson. (1984). Russell A. Word. *In The Aging Experience : an Introduction to Social Gerontology*. pp. 283 – 284. New York : Harper and Row Publishers, Inc.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row.
- Newton, Katheen ; & Halen C. Anderson. (1966). *Geriatric Nursing*. Saint Louis : The C.V. Mosby Compnay.
- Ogura, O. ; & Y. Yamaguchi, (1988). A Longitudinal Study of Dropout a Fitness Club : A Case Study a Management Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. Tokyo : n.p.
- Robb, Susan S. (1984). *Theory in Aging and Theory – Related Issues : The Aged Person and the Nursing Process*. Edith by Yurick : et al. 2nd ed. Connecticut : Appleton – Century – Crofts.
- Rusk, Haward. (1960, April). *Therapentic Recreation*. 35 – 36.
- Ruth, Murray ; & Judith Zenter. (1975). *Nursing assessment & Health Promotion Through the Life Span*. New Jersey : Prentice Hall, Inc.
- Selye, Hans. (1956). *The Stress of Life*. New York : McGraw – Hill.
- Taylor, Cocelia Monat. (1982). *Essentials of Psychiatric Nursing*. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.
- Williamson, James ; John Kimmairel ; et al. (1931). *The Provision of Care for the Elderly*. London : Churchill Lemiagstone.
- Yurick, Ann Gera : et al. (1984). *The Aged Person and the Nursing Process*. 2nd ed. Connecticut : Appleton – Century – Crofts.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามในการวิจัย

แบบสอบถาม
ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์
.....

- คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 3 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง [] ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

[] ชาย

[] หญิง

กิจกรรมนันทนาการ	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก			
1. ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ			
2. จักสาน			
3. แกะสลักผลไม้			
4. ประกอบอาหาร			
5. สะสมแสตมป์ หรือ สะสมสิ่งของที่ชอบ			
6. วาดภาพ			
7. เลี้ยงสัตว์ในบ้าน			
8. ปลูกพืชสมุนไพร			
9. ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ			

กิจกรรมนันทนาการ	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
ด้านส่งเสริม พุด อ่าน เขียน			
1. อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร			
2. พุดจาและสนทนาในชมรมหรือที่ประชุม			
3. แต่ง โคร่ง / ฉันท / กาพย์ / กลอน / เพลง			
ด้านงานอาสาสมัคร			
1. เป็นที่ปรึกษาในโครงการหรือกิจกรรมที่ตนมีประสบการณ์			
2. ร่วมกิจกรรมอาสาเพื่อช่วยสังคมสงเคราะห์ชุมชน			
3. เป็นวิทยากรแก่ชุมชน			
4. บริจาคทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือสังคม			
ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม			
1. เข้าร่วมงานวันพ่อ – วันแม่			
2. เข้าร่วมงานวันผู้สูงอายุ			
3. เข้าร่วมงานวันลอยกระทง			
4. ชมการแสดงที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย			
5. เข้าร่วมงานสืบสานวัฒนธรรมไทย			
6. เข้าร่วมการเล่นของไทยโบราณ			

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการด้านต่างๆ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์

3.1 ด้านเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพ

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านสังคมและส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข

3.3 ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

3.4 ด้านส่งเสริมการพูด อ่าน เขียน

3.5 ด้านงานอาสาสมัคร

3.6 ด้านงานประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรม

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกทวี พึ่งโพธิ์ทอง
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาสหวิทยาการ คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ชื่อ นางจริยา หัตถมาศ
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข 7
สถานที่ทำงาน สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครสวรรค์
3. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาสหวิทยาการ คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาสหวิทยาการ คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. ชื่อ นางสุกัญญา อ่ำรอด
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	กฤษฎณา บุญรอด
วัน เดือน ปีเกิด	14 พฤศจิกายน 2516
สถานที่เกิด	จังหวัดพิจิตร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3 เอส.จี.อพาร์ทเมนต์ ซอยรามคำแหง 24 หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ
สถานที่ทำงาน	บริษัท ทีเอ ออเรนจ์ จำกัด
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2530	ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านวังแดง
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโคกกระทายวิทยาลย์
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม
พ.ศ. 2538	วท.บ. (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2546	วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ