



พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
LEISURE TIME BEHAVIOR AND WELL-BEING OF THE ELDERLY IN NAKHON NAYOK
PROVINCE



รณกร เส็งสอน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

LEISURE TIME BEHAVIOR AND WELL-BEING OF THE ELDERLY IN NAKHON NAYOK
PROVINCE



RONNAKORN SENGSON

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Sport and Leisure Management)
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

พฤติกรรมกรรการใช้เวลาว่างและสุขภาพวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

ของ

รณกร เส็งสอน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศร)
..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์)

ชื่อเรื่อง	พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
ผู้วิจัย	รณกร เส็งสอน
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สราวุธ ชัยวิจิต

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 400 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ค่าความเบี่ยงมาตรฐาน แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในระดับ 0.6-1 และมีความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.89 ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-65 ปี มีระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ 10,000-15,000 บาท พาหนะที่ใช้ในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม เป็นรถส่วนตัว และ ใช้เวลาในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 1-3 วัน ต่อสัปดาห์ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมภายในบ้าน ในการดูโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือ ทำอาหาร และทำสวน ตามลำดับ ด้านกิจกรรมสร้างสรรค์ ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการเย็บปักมากที่สุด รองลงมาคือ ร้องเพลง/ เล่นดนตรี และถ่ายภาพ ตามลำดับ ด้านกิจกรรมนอกสถานที่ ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการนั่งสมาธิมากที่สุด รองลงมาคือ ทำบุญ และพบปะสังสรรค์ ตามลำดับ ด้านกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมาคือ นวดน้ำมัน และ แอโรบิค ตามลำดับ และผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะโดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกด้าน โดยเห็นด้วยกับด้านจิตวิญญาณ มากเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ ด้านร่างกาย , ด้านจิตวิทยาและอารมณ์ ,ด้านการใช้เวลาว่าง, ด้านความคิด และ ด้านสังคม ตามลำดับ

คำสำคัญ : พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง, สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ

Title	LEISURE TIME BEHAVIOR AND WELL-BEING OF THE ELDERLY IN NAKHON NAYOK PROVINCE
Author	RONNAKORN SENGSON
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Wipongchai Rongkhankaew
Co Advisor	Dr. Saravudh Chaivichit

The purpose of this research is to study the leisure time behavior and well-being of the elderly in Nakhon Nayok province. The population consisted of 400 elderly people from the Nakhon Nayok area. The collected data were analyzed by extracting the frequency value, percentage, mean, and standard deviation. The questionnaire has a validity rate of 0.6-1 and a reliability rate of 0.89. The study found that the majority of the participants were women aged 60-65 and less than an undergraduate degree. Their monthly spending ranged from 10,000 to 15,000 Baht per month. The most popular form of transportation are private motorcycles. The participants spent an average of 1-3 days per week doing recreational activities. The most preferred recreational activities of the participants in frequency order for in-house activities were as follows: (1) watching television; (2) cooking; and (3) gardening. In terms of creative activities: (1) knitting; (2) singing or playing music; and (3) photography. In terms of outside activities: (1) meditation; (2) making merit; and (3) meeting friends. In terms of sports and health activities: (1) exercising; (2) oil massages; and (3) aerobic dance. The research analysis concluded that the elderly had a high rate of satisfaction for all categories of overall well-being health aspects. When divided into categories, the elderly had high satisfaction for spiritual, physical, psychological and emotional, leisure, minds, and social abilities.

Keyword : leisure time behavior, Well - being, Elderly

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาช่วยเหลือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย รุ่งชนแก้ว ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์และ อาจารย์ ดร.สรารุณ ชัยวิจิต อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งท่านได้สละเวลาอันมีค่าเพื่อมาให้คำปรึกษาและแนะนำ ในการจัดทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ทุกขั้นตอน ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษย์ หนักหลัง อาจารย์ ดร.พรจันทร์ ไฉฉนะศุภฤกษ์ อาจารย์ ดร.วิมลมาลย์ สมคะแน และ อาจารย์ ดร.วณัฐพงษ์ เบญจพงศ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ปรับปรุงแก้ไข เครื่องมือในการเก็บแบบสอบถามให้ถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ช่วยวิจัย รวมไปถึงผู้สูงอายุที่เป็นผู้ตัวอย่างของงานวิจัยที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

กราบขอบพระคุณ คุณปวีช เล็งสอน คุณจิตาภา เล็งสอน ซึ่งเป็นบิดาและมารดา รวมไปถึงเพื่อนๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง ทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือ เป็นแรงผลักดัน และเป็นกำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและจัดทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้

ความสำเร็จประโยชน์และคุณค่าอันพึงเกิดจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการวางรากฐาน ทางการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาด้วยดี

รณกร เล็งสอน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง.....	8
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ.....	13
ผู้สูงอายุ	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	29
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ศึกษาการวิจัย	30

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การจัดกระทำสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล	32
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ	35
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ.....	39
ตอนที่ 3 สุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	44
ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีเพศและช่วงอายุ ต่างกัน.....	52
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ	71
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	71
วิธีดำเนินการวิจัย.....	71
คำถามการวิจัย	72
สรุปผลการวิจัย	72
อภิปรายผล	77
บรรณานุกรม	86
ภาคผนวก.....	91
ประวัติผู้เขียน.....	104

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ลักษณะของการใช้เวลาว่าง	11
ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ	35
ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ	35
ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา	36
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามค่าใช้จ่ายรายเดือน	36
ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามยานพาหนะที่ใช้	37
ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามจำนวนวันทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ต่อ สัปดาห์.....	38
ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมภายในบ้าน	39
ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์	40
ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่างนอก สถานที่.....	42
ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่าง กีฬา และสุขภาพ.....	43
ตาราง 12 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านการใช้เวลาว่าง โดยรวมและรายข้อ.....	44
ตาราง 13 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านจิตวิทยาและอารมณ์ โดยรวมและรายข้อ... ..	45
ตาราง 14 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านความคิด โดยรวมและรายข้อ.....	46
ตาราง 15 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านสังคม โดยรวมและรายข้อ	47
ตาราง 16 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านร่างกาย โดยรวมและรายข้อ	49
ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามความคิดเห็นต่อสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ โดยรวมและรายข้อ	50

ตาราง 18 สรุปความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะโดยรวมและรายด้าน	51
ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิงโดยรวม	52
ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านการใช้เวลาว่าง	52
ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านจิตวิทยาและอารมณ์	54
ตาราง 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านความคิด	55
ตาราง 23 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านสังคม	56
ตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านร่างกาย	58
ตาราง 25 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านจิตวิญญาณ	60
ตาราง 26 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน โดยรวม	62
ตาราง 27 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านการใช้เวลาว่าง	62
ตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านจิตวิทยาและอารมณ์	63
ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านความคิด	65
ตาราง 30 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านสังคม	66

ตาราง 31 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านร่างกาย.....	68
ตาราง 32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านจิตวิญญาณ	69



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ ผู้สูงอายุ	6
ภาพประกอบ 2 แสดงคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง	8
ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การ เล่น และเกมส์	9
ภาพประกอบ 4 แสดงลักษณะของสุขภาวะ	13
ภาพประกอบ 5 มิติของสุขภาวะที่เป็นแนวทางของการปฏิบัตินันทนาการบำบัด	16
ภาพประกอบ 6 องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะ	17
ภาพประกอบ 7 กรอบแนวคิดในการพัฒนาแหล่งทรัพยากร	17
ภาพประกอบ 8 กราฟแสดงข้อมูลสถิติประชากร เปรียบเทียบระหว่างปี 1960: 1980: 2000: 2020	20

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในช่วงนี้ประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมของผู้สูงอายุ จากการคาดการณ์มาก่อนหน้านี้ว่า เมื่อเข้าสู่ปี พ.ศ.2564 จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ในสัดส่วนถึง 20% ของประชากรประเทศไทยและยังมีการคาดการณ์ต่อไปอีกว่า อีก 10 ปีข้างหน้า จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุขั้นสุดยอด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ส่วนใหญ่เกษียณอายุ มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ ขยับออกจากงานที่ทำอยู่ สิ่งก็ตามมาก็คือ เวลาว่าง หากขาดการเตรียมพร้อมในการรับมือกับเวลาว่าง อาจส่งผลทางลบกับผู้สูงอายุ สราวุธ ชัยวิต (2555) กล่าวว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่นอกเหนือจากการทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นอกเวลาทำงาน นอกเวลาเรียน และไม่ใช้การนอน การรับประทานอาหาร หรือการประกอบกิจวัตรประจำวันอื่นๆ เป็นเวลาอิสระจากความกดดันจากสังคม สภาพแวดล้อมและบุคคลภายนอก ทำให้เราสามารถเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจของตัวเอง ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และเป็นคุณค่าให้กับตัวเองและผู้อื่น แบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือการใช้เวลาว่างกิจกรรมภายในบ้าน การใช้เวลาว่างกิจกรรมสร้างสรรค์ การใช้เวลาว่างกิจกรรมนอกสถานที่ และการใช้เวลาว่างกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ อีกอย่างที่ต้องให้ความสำคัญไม่แพ้กับพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง นั่นก็คือ สุขภาวะ Hood & Carruthers (2007) กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง การมีคุณภาพที่ต้องครบซึ่งมีด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก สุขภาพ และสภาพแวดล้อมในสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ควรมี มีร่างกายดีเท่านั้นไม่เพียงพอ ต้องมีจิตใจที่ดี มีความสุขสงบ มีสังคมที่ดี มีความคิดสติปัญญาที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งสุขภาวะ แบ่งออกเป็น 6 รูปแบบ 1. การใช้เวลาว่าง 2. จิตวิทยาและอารมณ์ 3. ความคิด 4. สังคม 5. ร่างกาย และ 6. จิตวิญญาณ

การใช้เวลาว่างเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่เรามีเวลาว่าง และมีผลต่อสุขภาวะด้วย ซึ่งผู้ที่เข้าสู่วัย ผู้สูงอายุมักถูก ลดหน้าที่ลง เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว บทบาทของผู้นำครอบครัวก็ถูกปรับลดลงไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุผลนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงจำเป็นต้องให้การสนับสนุนและช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีสุขภาวะดี สอดคล้องกับจากวิจัยของจิรศักดิ์ สุขวัฒนา (2545) สมัยก่อนแต่ละครบครัว จะอยู่ร่วมกันในบ้านหนึ่งหลังอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา มีพ่อแม่พี่น้อง ลูกป้า น้าอา ปู่ย่าตายาย แต่ในยุคนี้ กลับมีความเปลี่ยนแปลงซึ่งบุตรหลาน แยกออกมาอยู่เพียงพ่อแม่ลูก ออกมาสร้างครอบครัว และทำมาหากิน ด้วยหน้าที่การงาน ก็ทำให้ไม่สามารถ เดินทางเยี่ยมเยือน

ผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความเหินห่างออกไป เกิดเป็นภาวะความเหงา ความด้อยค่าในจิตใจ จากที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ศึกษาเบื้องต้นในจังหวัดนครนายก ก็พบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดนครนายกนี้ ไม่มีอาชีพหลักหรืองานประจำแล้วมีเวลาว่างมาก พร้อมกับพบเจอปัญหาของช่วยวัยผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย และสภาวะจิตใจ ที่เข้ามาตามช่วงวัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงผลกระทบเหล่านี้ ที่มากับช่วงวัยผู้สูงอายุ ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นพบกับปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการใช้เวลาว่างในแต่ละรูปแบบของผู้สูงอายุมีส่วนช่วยในการพัฒนา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิดของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาข้อมูลพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีประโยชน์ในทางสถิติเพื่อนำไปใช้ในการช่วยพัฒนาส่งเสริม การทำกิจกรรมการใช้เวลาของผู้สูงอายุ ให้เหมาะสมและดียิ่งขึ้น และฟื้นฟูสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ให้ดีขึ้น เพื่อตอบรับกับยุคของสังคมผู้สูงอายุได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้กำหนดความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
2. เพื่อศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
3. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับสภาวะของผู้สูงอายุใน

จังหวัดนครนายก

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะสามารถอธิบายถึงพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง สุขภาวะของผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลกับสภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกในจังหวัดนครนายกจะเป็นข้อมูลพื้นฐานในด้านสภาวะของผู้สูงอายุ และเป็นข้อมูลให้กับนักนันทนาการหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ ได้จัดสรร ส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างและเลือกใช้รูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 47,618 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดนครนายก, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตาราง (Krejcie and Morgan 1970) ซึ่งขนาดประชากร 47,618 คน อ้างอิงจากช่วงชั้นประชากร 50,000 คนในตารางเครจซี่และมอร์แกนได้กลุ่มตัวอย่าง 381 คน โดยทางผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น

1. ปัจจัยส่วนบุคคล
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 อายุ
2. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จำแนกเป็น
 - 2.1 การใช้เวลาว่าง ภายในบ้าน (home base activity)
 - 2.2 การใช้เวลาว่าง สร้างสรรค์ (creative activity)
 - 2.3 การใช้เวลาว่าง นอกสถานที่ (outdoor activity)
 - 2.4 การใช้เวลาว่าง กีฬาและสุขภาพ (sport and health related)

ตัวแปรตาม

3. สุขภาวะผู้สูงอายุ จำแนกเป็น
 - 3.1 สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง
 - 3.2 สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์
 - 3.3 สุขภาวะทางความคิด
 - 3.4 สุขภาวะทางสังคม
 - 3.5 สุขภาวะทางร่างกาย
 - 3.6 สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง** หมายถึง เวลาที่นอกเหนือจากการทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นอกเวลาทำงาน นอกเวลาเรียน และไม่ใช้การ นอน การรับประทานอาหาร หรือการประกอบกิจวัตรประจำวันอื่นๆ เป็นเวลาอิสระจากความกดดันจากสังคม สภาพแวดล้อมและบุคคลภายนอก ทำให้เราสามารถเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจของตัวเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แบ่งออกเป็น 4 ประเภท

1.1 การใช้เวลาว่าง ภายในบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่มีบ้านเป็นสถานที่ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ / วีซีดี ฟังวิทยุ / เทป / ซีดี เล่นเกมคอมพิวเตอร์ / อินเทอร์เน็ต ทำงานอดิเรก อ่านหนังสือ ทำอาหาร ทำสวน และอื่น ๆ

1.2 การใช้เวลาว่าง สร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความคิดริเริ่ม และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น ร้องเพลง / เล่นดนตรี วาดรูป แกะสลัก ถ่ายภาพ เย็บปักถักร้อย และอื่น ๆ

1.3 การใช้เวลาว่าง นอกสถานที่ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติตามสถานที่ต่างๆ เช่น พบปะสังสรรค์ ชมภาพยนตร์ เดินเที่ยวศูนย์การค้า ทานอาหารนอกบ้าน ชมคอนเสิร์ต เยี่ยมญาติ เพื่อน พักผ่อนนอกสถานที่ ชมการแข่งขันกีฬา เล่นกีฬา เรียนกิจกรรมพิเศษ ไปห้องสมุด ไปเที่ยวต่างจังหวัด นั่งสมาธิ ทำบุญ และอื่น

1.4 การใช้เวลาว่าง กีฬาและสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแรงและสุขภาพ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วายน้ำ โบว์ลิ่ง เทนนิส เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟ วิ่ง (Jogging) แอโรบิก (Aerobic) นวดแผนโบราณ ออกกำลังกาย โยคะ (Yoga) อบไอน้ำ (Sauna) นวดน้ำมัน (Spa) และอื่นๆ

2. **สุขภาพ** หมายถึง สถานะของความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และคุณภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ไม่ใช่เพียงความไม่เป็นโรคหรือร่างกายอ่อนแอเท่านั้น สุขภาพของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 6 ด้านคือ

2.1 สุขภาพทางการใช้เวลาว่าง คือ ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกใช้เวลาว่างอย่างอิสระได้ ทำกิจกรรมที่ตนเองมีความสนใจมีความชอบ และได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการใช้เวลาว่าง ได้รับความเพลิดเพลิน ความสุข เช่นอยากว่ายน้ำ และเมื่อได้ว่ายน้ำแล้วรู้สึกสนุก มีความสุขกับการว่ายน้ำ

2.2 สุขภาพทางจิตวิทยาและอารมณ์ คือ ผู้เข้าร่วมใช้ชีวิตอย่างมีความสุข อารมณ์ดี มองโลกในแง่ดีไม่มีอารมณ์โกรธ เกลียด โมหะเกิดขึ้น เช่นเมื่อเจอเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นก็จะใจเย็นและมีสติไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ

2.3 สุขภาวะทางความคิด คือ ผู้เข้าร่วมมีความคิดดี มีสติปัญญาดี มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เช่น การอ่านหนังสือการหาความรู้ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆอยู่เสมอมีความสุขในการเรียนรู้

2.4 สุขภาวะทางสังคม คือ ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าในตัวเองและใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นๆในสังคมได้เป็นอย่างดี สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลในสังคมได้ เช่นเมื่อต้องเข้าสังคมสามารถพูดคุยและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.5 สุขภาวะทางร่างกาย คือการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรค เช่นคนที่ดูแลรักษาสุขภาพจะมีสุขภาพที่ดีไม่เจ็บป่วยไม่มีปัญหาสุขภาพ

2.6 สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือการใช้ชีวิตอย่างมีความเชื่อ มีความหวัง เช่นหวังว่าอยากมีบ้านหลังใหญ่ๆ และเชื่อว่าสามารถที่จะทำงานหาเงินมาซื้อได้ ทำให้ตั้งใจทำงานหาเงิน

3. **ผู้สูงอายุ** ในที่นี้ ให้ความหมายว่า เป็นบุคคลในจังหวัดนครนายก ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

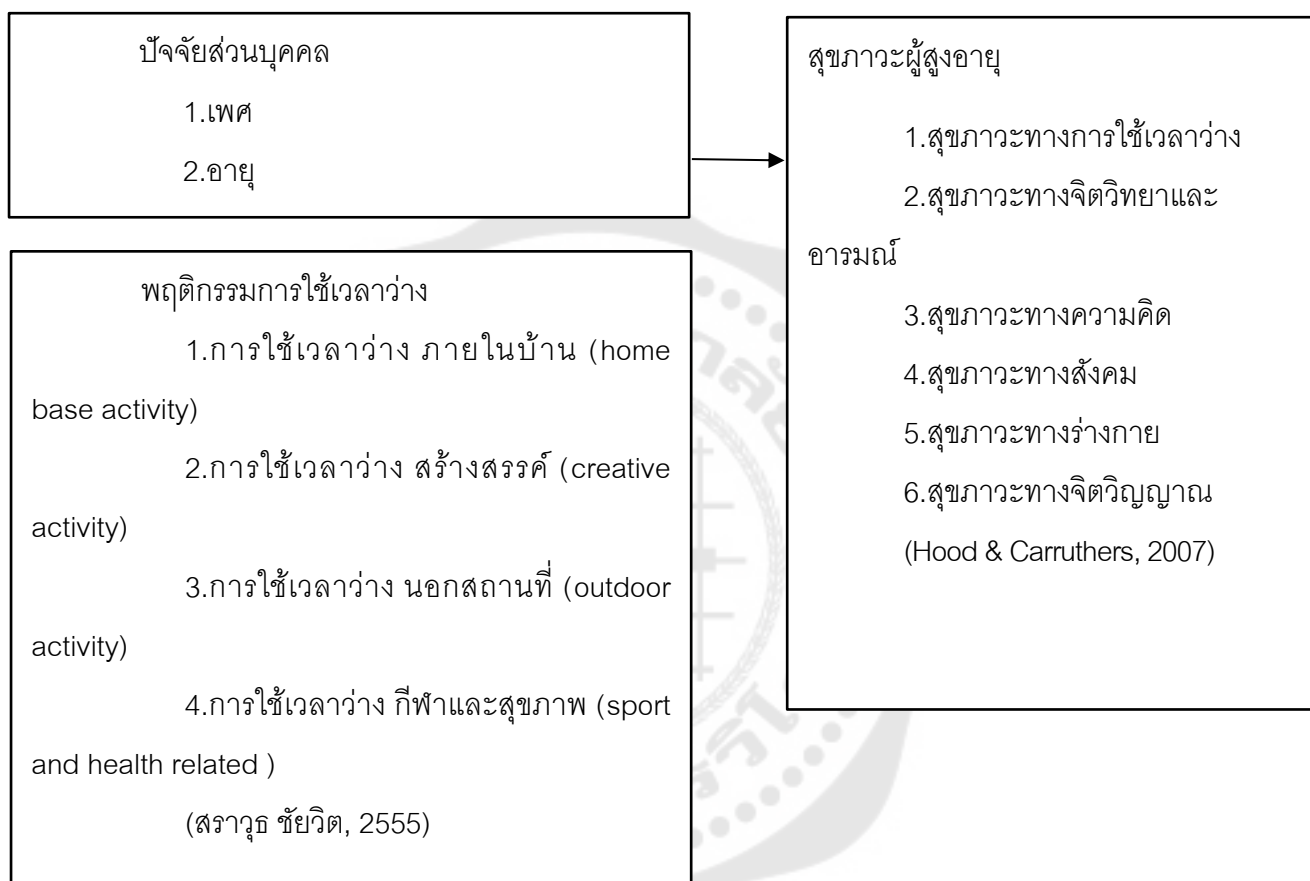
4. **จังหวัดนครนายก** หมายถึง จังหวัดหนึ่งในภาคกลางของประเทศไทย การปกครองส่วนภูมิภาคของจังหวัดนครนายกแบ่งออกเป็น 4 อำเภอ คือ 1.อำเภอเมืองนครนายก 2.อำเภอปากพลี 3.อำเภอบ้านนา 4.อำเภอองครักษ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เวลารว่างและสุขภาวะผู้สูงอายุ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้เสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง
 - 1.1 ความหมายของการใช้เวลารว่าง
 - 1.2 แนวคิดทฤษฎีการใช้เวลารว่าง
 - 1.3 ความต้องการของการใช้เวลารว่าง
 - 1.4 ลักษณะของการใช้เวลารว่าง
 - 1.5 พฤติกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลารว่าง
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ
 - 2.1 ความหมายของสุขภาวะ
 - 2.2 ทฤษฎีสุขภาวะ
 - 2.3 ประเภทของสุขภาวะ
 - 2.4 พฤติกรรมการใช้เวลารว่างและสุขภาวะ
- 3 ผู้สูงอายุ
 - 3.1 ความหมายของผู้สูงอายุและการกำหนดความสูงอายุของบุคคล
 - 3.2 ภาวะผู้สูงอายุ
 - 3.3 การเปลี่ยนแปลงและปัญหาในวัยสูงอายุ
 - 3.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้เวลาว่าง

ความหมายของการใช้เวลาว่าง

Anderson & Heyne (2012) ได้แสดงทัศนะคำว่า การใช้เวลาว่าง ว่าเป็นความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งสามารถสนใจหรือเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่างได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเพลิดเพลินและความสุข เกิดเป็นความพึงพอใจ

Hood & Carruthers (2007) กล่าวถึง เวลาว่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่มีการบังคับ ใจให้เกิดความสุขและอยากทำซ้ำๆ

Kelly & Geoffrey (1993) ได้ให้ความหมายของ Leisure คือ การทำกิจกรรมโดยไม่มี การกดดันหรือบังคับ ทำได้อย่างอิสระ ซึ่งเป็นการทำโดยความรู้สึกภายในที่คิดว่า เกิดคุณค่า เกิดความคุ้มค่าในการทำ โดยได้แบ่งแนวคิดออกเป็น 4 ข้อ คือ 1 เวลา 2 กิจกรรม 3 ความเป็นอยู่ 4 จิตใจ

Rossmann & Barbara (2008) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการเลือกสร้าง ประสบการณ์ให้ตัวเองโดยเป็นการเลือกอย่างอิสระ ทำแล้วเกิดความชอบ เกิดความพอใจ และเลือกมาจากความรู้สึกภายใน

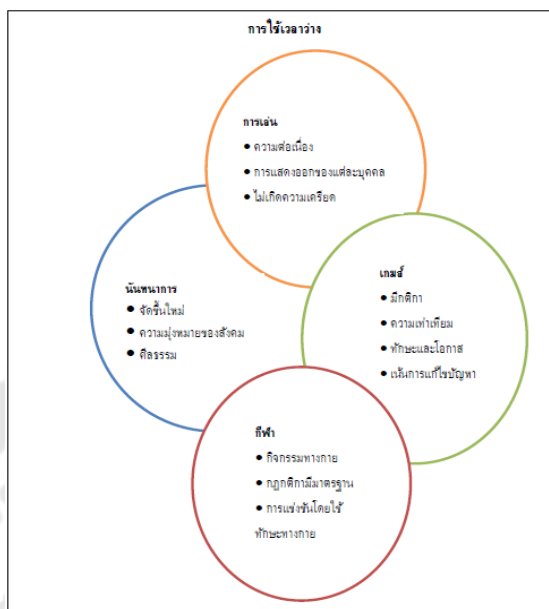
DeGraaf, et al. (1999) ให้ข้อมูลไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง

ที่มา: DeGraaf, D. G., Jordan, D. J., & DeGraaf, K. H. (1999). Programming for parks, recreation, and leisure services. SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education, 15(1), 127-131.

สุวิมล ตั้งส์จพจน์ (2553) ได้อธิบายความเกี่ยวข้องกันของ การเล่นเกมส นันทนาการ กีฬา โดยให้รู้แบบ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคำจำกัดความของการใช้เวลาว่าง นันทนาการ การเล่นเกมส

ที่มา: สุวิมล ตั้งส์จพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็ดดิชั่นเพรสโปรดักส์ จำกัด.

จากการศึกษาและรวบรวมก็สรุปมาเป็นข้อมูลได้ว่า การใช้เวลาว่างเป็นเวลาที่ นอกเหนือจากการทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นอกเวลาทำงาน นอกเวลาเรียน และไม่ใช่งานนอน การรับประทานอาหาร หรือ การประกอบกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ เป็นเวลาอิสระจากความกดดันจาก สังคม สภาพแวดล้อมและบุคคลภายนอก ทำให้เราสามารถเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจของ ตัวเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

แนวคิดทฤษฎีการใช้เวลารว่าง

กระบวนทัศน์การใช้เวลารว่างของ Neulinger (1974) อธิบายไว้ดังนี้

1.เวลารว่างอย่างแท้จริง (Pure Leisure) คือ กิจกรรมที่เลือกทำอย่างเป็นอิสระเกิดจากความพึงพอใจ เช่น เวลารว่างชอบออกกำลังกาย เวลารว่างชอบไปเที่ยว เวลารว่างชอบวาดภาพ(แรงจูงใจภายใน)

2.การทำงานในเวลารว่าง (Leisure Work) คือ การใช้เวลารว่างทำในสิ่งที่ชอบจนพัฒนาเป็นอาชีพ เช่น เวลารว่างชอบเล่นกีฬาและทำมาเรื่อย ๆจนพัฒนากลายเป็นครูสอนกีฬา (แรงจูงใจภายในและภายนอก)

3.อาชีพจากเวลารว่าง (Leisure Job) คือ การใช้เวลารว่างทำกิจกรรมยามว่างแต่ไม่ได้มาจากความชอบหรือความสนใจจริง ๆ เช่น เวลารว่างสอนกีฬาเทควันโดเป็นกิจกรรมยามว่างแต่สอนเพราะอยากได้เงิน(แรงจูงใจภายนอก)

4.การอาชีพอย่างแท้จริง (Pure Work) คือ การทำงานที่ชอบล้วน ๆ โดยปราศจากการใช้เวลารว่าง เช่นเป็นพนักงานที่รักในการทำงานมุ่งมั่นทำงานตลอดเวลาโดยไม่มีเวลารว่าง (แรงจูงใจภายใน)

5.อาชีพจากทำงาน (Work Job) เมื่อได้ทำงานที่ชอบและยังประกอบอาชีพเกิดเป็นค่าตอบแทน เช่น เป็นอาจารย์เพราะความชอบและก็อยากได้เงิน (แรงจูงใจภายในและภายนอก)

6.อาชีพที่แท้จริง (Pure Job) หมายถึงการทำอาชีพที่ไม่ได้ชอบได้ได้รักแต่ทำเพราะมีเหตุจำเป็น เช่น ไปขับรถแท็กซี่ทั้งวันทั้งคืนเพราะอยากได้เงินเยอะๆ

ความต้องการของการใช้เวลารว่าง

ได้ถูกแบ่งออกตามปัจจัยเหล่านี้ (Torkildsen, 1999)

1. ก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สร้างจินตนาการ และประสบการณ์
2. มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่เป็นที่ยอมรับ
3. ไม่ก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บ อันตราย หรือความอดอยาก
4. ทำให้มีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม
5. เป็นกิจกรรมที่สร้างความเข้าใจ และความรู้
6. การสร้างสรรค์
7. เกิดขึ้นจากความสนใจและความต้องการในการทำ
8. กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

ลักษณะของการใช้เวลาว่าง

Anderson & Heyne (2012) ได้อธิบายถึง ลักษณะของการใช้เวลาว่างไว้ดังตารางต่อไป

ตาราง 1 ลักษณะของการใช้เวลาว่าง

ความพึงพอใจที่คาดหวัง ประสบการณ์ หรือความทรงจำ	เป็นประสบการณ์ที่ดี เกิดความรู้สึกทางบวก ทำให้เกิดเป็น ความรู้สึกที่ดี ความทรงจำที่ดีในการทำกิจกรรม โดยเป็น กิจกรรมที่เลือกด้วยตัวเอง
การมีส่วนร่วม	การใช้เวลาว่างจะช่วยสร้างประสบการณ์ เป็นการทำ กิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นๆ
ความสามารถ	ความสามารถซึ่งมีความแตกต่างในแต่ละบุคคลซึ่งมีผลใน การเลือกทำกิจกรรมได้ด้วยตัวเอง เป็นกิจกรรมที่ตรงตาม ความสามารถของตัวเอง
แรงจูงใจภายใน	เป็นการใช้ประสบการณ์ที่มีอยู่ในชีวิต หรือที่พบเจอมาของ ตัวบุคคลนั้นๆ แล้วเลือกกิจกรรมในเวลาว่างทำได้ด้วยตัวเอง ปราศจากแรงจูงใจภายนอก
ตัวเล็งก์ในธรรมชาติ	เกิดการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้วยเหตุผลของสถานที่ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งสะดวกที่จะทำกิจกรรม เรียกว่า เป็นแรงผลักดันจากสภาพแวดล้อม

ตาราง 1 (ต่อ)

มีอิสระในการเลือก	อิสระที่จะแสดงความคิดเห็น อิสระทางความคิดในการใช้เหตุและผลส่วนตัวเพื่อเลือกทำกิจกรรม แม้จะทำกิจที่เป็นหมู่คณะก็สามารถใช้ความคิดและการตัดสินใจได้ด้วยตนเองไม่คล้อยตามสังคมหรือผู้อื่น
ความเป็นอิสระ	เป็นพลังภายในจิตใจ เป็นความคิดของตัวเอง ไม่เกิดมาจากค่านิยม หรือสังคม ผู้คนรอบข้าง ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเกิดขึ้น เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ

ที่มา: Anderson, L., & Heyne, L. (2012). Flourishing through Leisure: An Ecological Extension of the Leisure and Well-Being Model in Therapeutic Recreation Strengths-Based Practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2), 129-152.

พฤติกรรมกรเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

พฤติกรรมกรเข้าร่วมการใช้เวลาว่างสามารถจำแนกได้ดังนี้ (สราวุธ ชัยวิจิต 2555)

1. การใช้เวลาว่างกิจกรรมภายในบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่มีบ้านเป็นสถานที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ / วีซีดี ฟังวิทยุ / เทป / ซีดี เล่นเกมคอมพิวเตอร์ / อินเทอร์เน็ตทำงานอดิเรก อ่านหนังสือ ทำอาหาร ทำสวน และอื่นๆ
2. การใช้เวลาว่างกิจกรรมสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความคิดริเริ่ม และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น ร้องเพลง / เล่นดนตรี วาดรูป แกะสลัก ถ่ายภาพ เย็บปัก เต้นรำ และอื่นๆ
3. การใช้เวลาว่างกิจกรรมนอกสถานที่ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติตามสถานที่ต่างๆ เช่น พบปะสังสรรค์ ชมภาพยนตร์ เดินเที่ยวศูนย์การค้า ทานอาหารนอกบ้าน ชมคอนเสิร์ต เยี่ยมญาติ เพื่อน พักผ่อนนอกสถานที่ ชมการแข่งขันกีฬา เล่นกีฬา เรียนกิจกรรมพิเศษ ไปห้องสมุด ไปเที่ยวต่างจังหวัด นั้งสมาธิ ทำบุญ และอื่น
4. การใช้เวลาว่างกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแรงและสุขภาพ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วายน้ำ โบว์ลิ่ง

เทนนิส เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟ วิ่ง (Jogging) แอโรบิก (Aerobic) นวดแผนโบราณ ออกกำลังกาย โยคะ (Yoga) อบไอน้ำ (Sauna) นวดน้ำมัน (Spa) และอื่นๆ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

ความหมายของสุขภาวะ

สุขภาวะ หมายถึง ความสมบูรณ์ในทุกสภาวะของชีวิต เริ่มตั้งแต่ร่างกายที่ดี ความคิดอารมณ์ที่ดี มีสภาพสังคมที่ดีและการรับรู้ที่ดี 1) สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง 2) สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ 3) สุขภาวะทางความคิด 4) สุขภาวะทางสังคม 5) สุขภาวะทางร่างกาย และ 6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Hood & Carruthers, 2007; กัลพฤกษ์ พลศร, 2559) อธิบาย ออกเป็นภาพประกอบดังนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงลักษณะของสุขภาวะ

ที่มา: Hood, C. D., & Carruthers, C. (2007). Enhancing Leisure Experience and Developing Resources: The Leisure and Well-Being Model, Part II. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298-325.

องค์การอนามัยโลก (2541) อธิบายคำว่า สุขภาพ ไว้เป็นความหมายว่า “Health is complete physical, mental, social & spiritual well-being.” แปลได้ว่า สุขภาพะ มีอยู่ 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย คือ มีร่างกายที่ดี ไม่มีโรค ใช้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว แข็งแรง ครบทุกประการ

2. ด้านจิตใจ คือ เป็นความสุขสงบ ไม่มีความคิดที่ไม่ดี หรือความคิดด้านลบ ไม่วิตกกังวลใดๆ

3. ด้านสังคม คือ มีมิตรที่ดี มีบุคคลรอบข้างที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูล ฟังพาอาศัย ไม่เบียดเบียนกัน มีความเท่าเทียมกันในสังคม

4. ด้านจิตวิญญาณ คือ เข้าใจถึงจริยธรรม คุณธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตา ไม่เป็นแก่ตัว

การมีสุขภาพะ ประกอบด้วย 4 ข้อ

1. ร่างกาย คือร่างกายที่พร้อม แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
2. จิตใจ คือเป็นมีอารมณ์ที่ดีสามารถควบคุมได้
3. สังคม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีสังคมที่ดี อยู่ร่วมกันอย่างพึ่งพากัน
4. ปัญญา มีความรู้ มีสติ เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาได้ (ปาริชาติ เทพอารักษ์ และ อมราวรรณ ทิวถนอม, 2550)

คำว่า “สุขภาพะ” แยกเป็น 4 ข้อหลักๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา

1. ด้านร่างกาย หมายถึง มีความปกติของสภาพร่างกาย สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ดำเนินกิจวัตรประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว

2. ด้านสังคม หมายถึง การมีครอบครัวที่ดี มีเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างที่ดี เข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน นำไปซึ่งสิ่งดีงาม

3. ด้านจิตใจ หมายถึง สามารถควบคุมความคิดให้คิดบวก คิดเรื่องที่ดีงาม ไม่คิดในเรื่องไม่ดี

4. ด้านปัญญา หมายถึง การมีปัญญาที่ดีเข้าใจถึงปัญหา และมีสติในการแก้ไข ปัญหา รู้เท่าทันตัวเอง เป็นความรู้สึกดีไม่ยึดติดใดๆ (พระไพศาล วิสาโล, 2552)

ศิริชัย วนาทรัพย์ดำรง (2556) ให้ความหมายของสุขภาพะไว้ว่า ความเป็นสุขในทุกๆ ด้าน การมีสภาวะที่ดีในทุกด้านถึงเรียกเป็นสุขภาพะที่ดี อาจจะมีคามหมายคล้ายคุณภาพชีวิต แต่มีความลึกกลงไปในด้านของคุณธรรม จริยธรรม ความดีงามในการใช้ชีวิต

ทฤษฎีสุขภาวะ

กัลพฤกษ์ พลศร (2559) ได้อธิบายถึง ทฤษฎีสุขภาวะ ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีสุขนิยาม ซึ่งกล่าวไว้ว่า การทำกิจกรรมที่ทำแล้วเกิดเป็นความสุข ซ้ำๆ ต่อเนื่อง ยกตัวอย่างเช่นการประกอบอาหาร ไม่เพียงแต่สร้างเป็นอาหาร1จาน แต่เกิดเป็นความสุข ระหว่างการประกอบกิจกรรมคือทำให้มีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม
2. ทฤษฎีความปรารถนา มีอยู่ว่า ความต้องการที่ไม่มีขีดสุดและไม่เพียงพอ จนนำไปสู่ความเจ็บปวดนั้น อยู่ในความคิด การให้คุณค่ากับ ความต้องการนั้น มาก เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นจากความชอบ ความรัก ในสิ่งนั้นๆ
3. ทฤษฎีตามแนวรายการตามจริง เป็นเนื้อหาที่รูปแบบ ใกล้เคียงกัน ในด้านของ ประสบการณ์ที่เกิดในชีวิต ที่เกิดเป็นความทรงจำ เช่นความทรงจำในด้านมิตรภาพ ของเพื่อน ความสนิทสนม เกิดเป็นความผูกพัน

ประเภทของสุขภาวะ

เดซรีต สุขกำเนิด และคนอื่นๆ (2545) ได้กล่าวว่า สุขภาวะในที่นี้ เกิดเป็นเนื้อหา 4 ด้าน

1. ด้านความสมบูรณ์ของร่างกาย หมายความว่า ไม่มีโรคภัยแรง หรือปัญหา สุขภาพ สามารถใช้งานร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ ควบคุมร่างกายได้อย่างที่ควรจะเป็น ทุกประการ
2. ด้านความสมบูรณ์ของจิตใจ หมายถึง จิตใจ ที่สุข สงบ เป็นจิตใจที่ตั้งงาม ไม่มี ความทุกข์ร้อนใดๆ
3. ด้านความสมบูรณ์ของสังคม หมายถึง การอาศัยอยู่กับคนในครอบครัวอย่างอบอุ่น การมีคนรอบข้างที่เป็นมิตร มาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และจริงใจต่อกัน เคารพนับถือผู้ใหญ่
4. ด้านความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความมีคุณธรรมในจิตใจ มีจริยธรรม รู้สึกนึกคิด แยกแยะความดี ความชั่ว มีความเมตตา ความกรุณา เข้าอกเข้าใจ

สิวลี ศิริไล (2549) กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบของการดำเนินชีวิตมนุษย์ควรจะ ประกอบไปด้วย 3 ข้อนี้

1. สิ่งภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมที่ดี หมายถึง สภาพชีวิตทางสังคม ครอบครัว ทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศชื่อเสียง สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบประการหนึ่งที่จะทำให้มนุษย์มีความสุข
2. วิญญาณที่ดี ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ดีที่ประเสริฐสุดและสำคัญที่สุด เพราะวิญญาณเป็นส่วนหลักที่ใช้ควบคุมความคิดของมนุษย์
3. ร่างกายที่ดี มีกล้ามเนื้อแข็งแรง ไม่มีโรคภัยแรง เคลื่อนไหวสะดวก

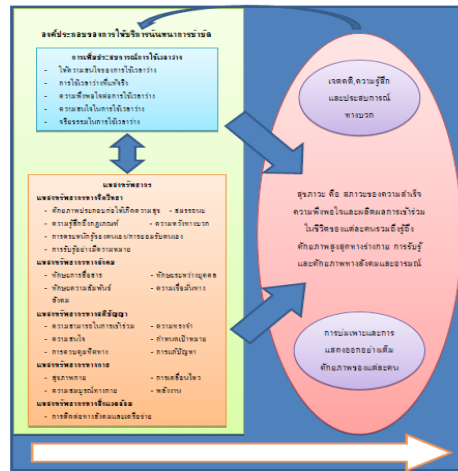
พฤติกรรมกรการใช้เวลาว่างและสุขภาพ

Hood & Carruthers (2007) ได้อธิบายถึง พฤติกรรมกรใช้เวลาว่างและสุขภาพว่ามีจุดเริ่มต้น จุดจบ และผลที่ได้รับ ซึ่งเป้าหมายเพื่อเพิ่มประสบการณ์กรใช้เวลาว่าง ประสิทธิภาพของแหล่งทรัพยากรและช่วยสนับสนุนในการเพิ่มสุขภาพ ดังภาพประกอบ 5-7



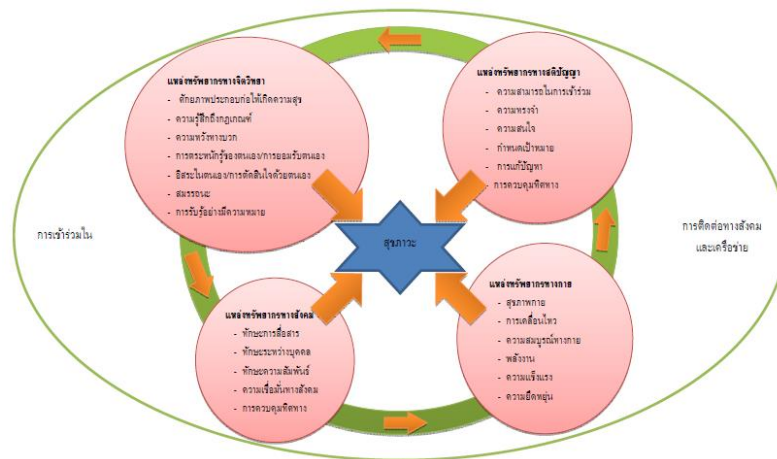
ภาพประกอบ 5 มิติของสุขภาพที่เป็นแนวทางของการปฏิบัตินันทนาการบำบัด

ที่มา: Cynthia P. Carruthers; & Colleen Deyell Hood. (2007). Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I. Therapeutic Recreation Journal, 41(4): 276-297



ภาพประกอบ 6 องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาพ

ที่มา: Hood, C. D., & Carruthers, C. (2007). Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I. Therapeutic Recreation Journal, 41(4): 276-297.



ภาพประกอบ 7 กรอบแนวคิดในการพัฒนาแหล่งทรัพยากร

ที่มา: Hood, C. D., & Carruthers, C. (2007). Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and Well-Being Model, Part I. Therapeutic Recreation Journal, 41(4): 276-297

ผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุและการกำหนดความสูงอายุของบุคคล

เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2528) ได้ให้การวิเคราะห์ความสูงอายุได้ดังนี้

1. วิเคราะห์จาก ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น สายตาที่เสื่อมลง ผมหงอก ความเสื่อมลงของร่างกาย ปวดเมื่อย เดินไม่สะดวก หูไม่ได้ยิน ซึ้ลม ผิวหนังที่เหี่ยวยุบ
2. วิเคราะห์จากจิตใจ คือเป็นคนขี้บ่นขี้ใจ ปิดกั้นตัวเองจากสิ่งใหม่ๆ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เกิดความถือตัว มีความคิดของตนเองเป็นใหญ่เสมอ
3. วิเคราะห์ที่ได้จากสังคม มีสังคมที่กว้างขวาง ได้มาจากประสบการณ์ในการใช้ชีวิตที่มาก มีการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน ออกจากตำแหน่งที่เคยดำรงอยู่ หรือเกษียณอายุงาน นั้นเอง
4. วิเคราะห์ที่ได้จากกฎหมาย ซึ่งในแต่ละประเทศก็มีความแตกต่างกัน ในการแยกอายุ ของผู้สูงอายุ ว่ามีอายุกี่ปี ถึงจะนับว่าเป็นผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช (2548) อธิบายความหมายผู้สูงอายุว่า เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมตามสภาพ มีกำลังถดถอยเชื่องช้า และสมควรให้ความช่วยเหลืออุปการะ โดยในภาคพื้นยุโรปและอเมริกา มักเรียกคนที่อายุ 65 ปี ขึ้นไปว่าเป็นผู้สูงอายุ และภาคพื้นเอเชียใช้อายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์ผู้สูงอายุ แต่ก็เป็นที่ตกลงกันไว้ในระหว่างประเทศว่าให้ยึดเอาอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

มยุรี ถนนอมสุข (2549) ได้สรุปว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ถือว่าเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ 60-70 ปี กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 70-80 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุวัยสุดท้าย อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป

ภาวะผู้สูงอายุ

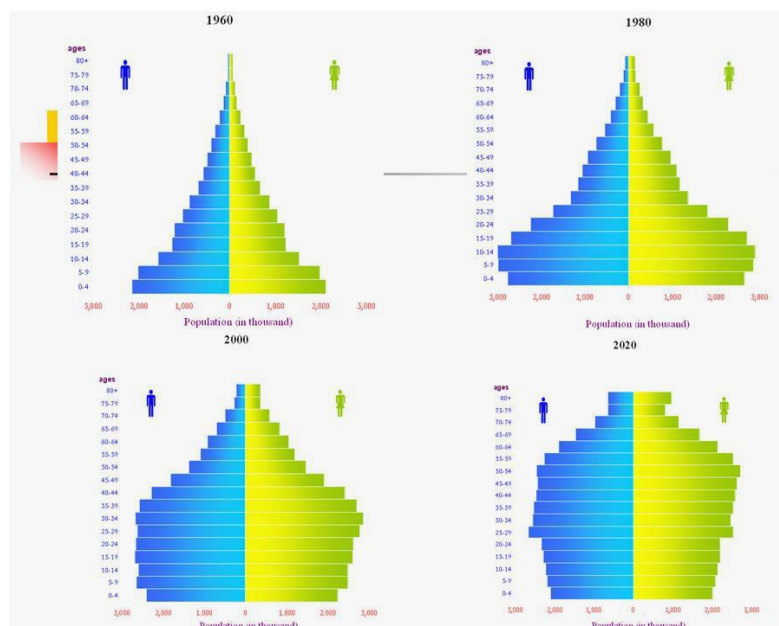
สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539) ได้อธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ นั่นก็คือ ความเสื่อมลงของร่างกาย บทบาทของสังคม อารมณ์ที่ขึ้นๆลงๆ ความรู้สึกซึ่งอาจมีความอ่อนแอทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนมีความเจ็บป่วยและความพิการเข้าร่วมด้วย ภาวะสูงอายุก่อให้เกิดการก้าวเข้าสู่สภาพการเปลี่ยนแปลงหรือบทบาทใหม่ในสังคมนอกจากนี้ภาวะสูงอายวยังเป็นผลจากการสูญเสียอย่างค่อยเป็นค่อยไปของความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งเรียกว่ากระบวนการดังกล่าวว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะผู้สูงอายุ

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

1. ความสามารถในการรับรู้ถึงกลิ่นและรสชาติ ลดน้อยลง
2. ตา มีความเปลี่ยนแปลงในการปรับสายตาต่อความมืดและความสว่างลดลง สายตายาว นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีอายุสูงๆ จะเป็นต้อกระจก
3. หู มีความสามารถในการได้ยินลดลง
4. สมอ การเปลี่ยนแปลงของสมอที่เซลล์สมอตายลงและขนาดสมอที่เล็กลง ผลการเปลี่ยนแปลงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและสมอ
5. หัวใจ เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจมีพังผืดและมีไขมันสะสมสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจยืดหยุ่นลดลง
6. หลอดเลือดหัวใจ ภาวะผนังเส้นเลือดแข็งและหนาขึ้น ส่งผลเสียต่อหัวใจทำให้เลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ
7. ลิ้นหัวใจ แข็ง ตีบ ปิดไม่สนิท มีแคลเซียมเกาะติด ทำให้ลิ้นหัวใจทำงานลดลง
8. ความดันโลหิต การที่เส้นเลือดมีผนังหนาตีบ เป็นที่มาของโรคความดันโลหิตสูง

การเปลี่ยนแปลงและปัญหาในวัยสูงอายุ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (2555) จากภาพประกอบ 8 เห็นได้ว่าในปี 1960 จะมีอัตราการเกิดมาก มีวัยแรงงานปานกลางและวัยสูงอายุน้อย เมื่อเข้าสู่ปี 1980 ประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomer ที่เป็นวัยทำงานไปจนถึงวัยสูงอายุลดจำนวนลง ในปี 2000 มีการเริ่มต้นของการคุมกำเนิดมากขึ้นในช่วงวัยนี้ และมีการคาดการณ์ว่าในปี 2020 จะเป็นผลที่เห็นได้ชัดขึ้นเนื่องมาจาก มีความพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งด้านสาธารณสุขและทางการแพทย์ ส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และในภาพก็ได้แสดงให้เห็นถึงจำนวนผู้สูงอายุผู้หญิงมีจำนวนมากกว่าผู้ชายอาจเนื่องมาจากมีอัตราการเสียชีวิตที่น้อยกว่าผู้ชาย



ภาพประกอบ 8 กราฟแสดงข้อมูลสถิติประชากร เปรียบเทียบระหว่างปี 1960: 1980: 2000: 2020

ที่มา: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2555). ข้อมูลสถิติประชากรในประเทศไทยในปี 2555.

มยุรี ถนอมสุข (2549) ได้กล่าวถึงปัญหาของผู้สูงอายุไว้ว่า จะมีความเครียดเกิดขึ้น มีร่างกายที่เสื่อมลง เบื่ออาหาร สายตาไม่ดี หูตึง เสียฟัน ปวดเมื่อยตามข้อต่อ หัวเข่า ผมหงอก ผมร่วง นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท เบื่ออาหาร มีความคิดที่วิตกกังวล ซ้ำหูตึง หงุดหงิด โวยวาย เสียความมั่นใจ ความรู้สึกทางเพศลดลง ไม่ความเข้าสังคม ไม่เป็นที่ยอมรับ ไม่ได้รับหน้าที่ ไม่รู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง เป็นคนปิดกั้น ไม่มีเหตุผลไม่รับฟังสิ่งใหม่ๆ ยึดติดในเรื่องความเชื่อ ค่านิยมเก่าๆ ไม่เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่มีความสุข มองโลกในแง่ร้าย หดหู่ เบื่อหน่าย เครียด ความจำเสื่อม เหนื่อยง่าย ถูกตัดออกจากสังคม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

เนื่องจากทฤษฎีของผู้สูงอายุประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขา ซึ่งแต่ละทฤษฎีนั้นจะอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในแต่ละมุมมองของสาขา ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีทฤษฎีใดที่จะสามารถอธิบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้อย่างครบถ้วนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงต้องใช้ทฤษฎีหลายๆ ทฤษฎีมาประกอบกัน ผู้วิจัยจึงจะขอกล่าวถึงทฤษฎีทางสังคมวิทยาและจิตวิทยา มาใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)

บุษยามาส สินธุประมา (2539) ได้กล่าวว่า เมื่อคนเข้าสู่วัยสูงอายุ เขาจะต้องปรับตัวกับสภาพชีวิตหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งไม่เหมือนบทบาทเดิมของเขาที่เคยมีมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมที่เคยปฏิบัติในวัยผู้ใหญ่มายอมรับบทบาททางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบของผู้สูงอายุ

2. ทฤษฎีการหลุดพ้น (Disengagement Theory)

Gutierrez, et al. (1998) กล่าวว่า การเลิกทำให้เกิดการปลดปล่อยจากความกดดันทางสังคมสำหรับการทำอย่างต่อเนื่อง สำหรับสังคม การออกจากหน้าที่และส่งต่อหน้าที่ให้คนรุ่นหลังได้เข้ามาทำต่อ เป็นการปล่อยวางจากภาระงานที่เคยมี โดยเฉพาะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย รูปแบบของการทำหน้าที่ได้ช่วยนำไปสู่การคงไว้ซึ่งสังคมและการรวมกันขององค์ประกอบต่างๆ ความผิดปกติของการปฏิบัติหน้าที่โดยเฉพาะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นรูปแบบที่ได้สนับสนุนไปสู่การวิเคราะห์ทางสังคม หัวใจสำคัญของการหลุดพ้น คือ หลุดออกจากการทำงานเดิมหรือภาระหน้าที่ที่เคยดำเนินอยู่เปลี่ยนไปเข้าสู่โลกผู้ใหญ่และการเกษียณอายุ สิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ถึงมีผลต่อการปฏิบัติงานหรือการใช้ชีวิต เกิดเป็นการหลุดเปลี่ยนไปของบทบาทหน้าที่ ตลอดจนไปจนถึงการดำเนินชีวิตไปจนถึงชีวิต

3. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

ทฤษฎีกิจกรรม มีความเป็นไปได้ว่า บุคลิกภาพที่เหลืออยู่ของบุคคลมีความสัมพันธ์เหมือนเดียวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลจากช่วงวัยกลางคนจนถึงวัยสูงอายุ ทฤษฎีกิจกรรมเน้นความสัมพันธ์ของการปรับตัวทางบุคลิกภาพในฐานะที่เป็นผู้สูงอายุ จะปิดกั้นการรับรู้สิ่งใหม่ๆ จากสังคมไปสู่บทบาทและกิจกรรมที่บุคคลที่สูญเสียในส่วนของกระบวนการสูงอายุ ความลำบากอย่างชัดเจนของทฤษฎีนี้ คือ เชื่อมั่นใน ประสบการณ์ที่ตัวเองเคยพบเจอมาในช่วงวัยที่ผ่านมาเป็นหลัก การยอมรับในความเชื่อที่ว่าบุคคลต้องคงไว้ซึ่งกิจกรรมขณะที่พวกเขามีการเปลี่ยนแปลงไปทั้งในหน้าที่การงาน เกิดเป็นความรู้สึกเสียใจ ผิดหวังกับเป้าหมายในการทำงาน ที่ยังไม่ถึงจุดสูงสุด

4. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

ทฤษฎีนี้เป็นผลมาจากการศึกษา เพื่อหาข้อขัดแย้งของทฤษฎีการไม่เกี่ยวข้องและทฤษฎีกิจกรรม สูดใจ พลนาร์กซ์ (2542) นำทฤษฎีทั้งสองมาวิเคราะห์พบว่าคนที่ผู้สูงอายุจะมีความสุข และมีกิจกรรมร่วมกันนั้นขึ้นกับบุคลิกภาพและแบบแผนของชีวิตของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบกิจกรรมร่วมกันในสังคม ก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วน

ผู้สูงอายุที่ชอบสันโดษ ไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อน ก็ย่อมจะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น ทฤษฎีนี้มีหลายรูปแบบที่ผู้สูงอายุจะแสดงออกมา รูปแบบนั้นๆ จะสะท้อนถึงปฏิกริยาซับซ้อนระหว่างบุคลิกภาพของแต่ละคน และสภาพแวดล้อมของสังคม โดยทั่วไปจะสะท้อนให้เห็นอุปนิสัย การตัดสินใจ ความพอใจ อารมณ์ ซึ่งแต่ละคนมีแบบแผนมาตั้งแต่วัยต้นๆ ของชีวิต รูปแบบของการตัดสินใจของทฤษฎีนี้เน้นที่บุคลิกภาพ กิจกรรมและความพอใจในชีวิต บางท่านเรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory)



งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีดังต่อไปนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

โบเซนโก (Bozhenko, 1990) ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย ของเมืองโวลกอร์คโคลงซ์ ประเทศรัสเซีย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 700 คน และอีก 300 ครอบครัว ผลการวิจัยได้ระบุว่ากิจกรรมโทรทัศน์เป็นการใช้เวลาว่างที่เด็กนักเรียนกระทำมากที่สุด

บีล (Beal, 1986, p. 157) ศึกษาผลกระทบของการเดินรำหรือโปรแกรมการเคลื่อนไหว ต่อ การปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยการทดลอง กลุ่ม เดียวสัมพันธ์หลังทดลอง พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมการทำงาน ทั้ง ด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบเข้าจังหวะของกลุ่ม กลุ่มน้ำเนื้อใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวลและความกดดัน

แคม และ โจแนน (Carn & Joanne, 1999) ศึกษาเรื่องนันทนาการและรูปแบบ การเข้าร่วมกีฬา ของเด็กที่เป็นโรคหอบในประเทศฮ่องกง กลุ่มตัวอย่าง 500 คน อายุระหว่าง 8-16 ปี

ซินเทีย (Cynthia, 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่องนันทนาการบำบัดที่รักษาอาการหอบหืดใน ผู้สูงอายุ มีการพัฒนาแนวทางของการรักษา ในบ้านพักผู้สูงอายุ ซึ่งงานดูแลผู้สูงอายุเป็นงานที่ ได้รับความนิยมและเป็นที่แพร่หลายมาก ถึงหลายฝ่ายก็หันมาให้การส่งเสริม โดยงานเอกสารที่ดี ประกอบด้วย ข้อจำกัดทางด้านร่างกาย และอาการหอบหืดในผู้สูงอายุ อาการหอบหืดที่ไม่ได้รับการ รักษาจะมีความเสี่ยงสูง โดยกิจกรรมนี้เป็นช่องทางในการรักษาที่ทำได้ในบ้านพักผู้สูงอายุ เนื่องจากนันทนาการบำบัดมีประสิทธิผลและมีประโยชน์หลากหลาย ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน นันทนาการบำบัดใช้การสอดแทรกด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ เช่นร้องเพลง เล่น ดนตรี รวมไปถึงเสริมสร้างร่างกายอย่างการออกกำลังกายเป็นการบำบัดยังมีประโยชน์ในการ ชะลอความเสื่อมทางกายภาพ

อลิซเบท และคนอื่นๆ (Elizabeth, et al. 2004) งานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดกับการใช้สวนสาธารณะ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางกายและทางจิตใจในผู้สูงอายุ งานวิจัยต้องการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการใช้เวลาว่างในสวนสาธารณะ พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับระยะเวลาที่พักในสวนสาธารณะ ความเครียดส่งผล ต่อประโยชน์สุขภาพทางกายที่ได้รับ ค่าดัชนีมวลกาย โดยมีความสัมพันธ์โดยตรงกับ สวนสาธารณะ ผู้รับผิดชอบสวนสาธารณะกับสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่พักมี

ความสัมพันธ์กับความดันโลหิต งานวิจัยมุ่งเน้นด้านการใช้เวลาว่างเชิงสุขภาพ และการจัดการเชิงนโยบายต่างๆ

แอลเบอร์โซล และ ฮีส (Ebersole & Hess, 1982, p. 137) ศึกษาการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยสำรวจการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 47 ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน ร้อยละ 30 ใช้เวลาทำสวนปลูกต้นไม้ ร้อยละ 36 อ่านหนังสือดูโทรทัศน์ ร้อยละ 31 ใช้เวลานั่งเฉย ๆ ร้อยละ 26 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และ งานอดิเรก ร้อยละ 25 ใช้เวลาเดินเล่น

เฟรซิงเจอร์ และเนเวียส (Freysinger & Nevius, 1992), คักติภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์. (2556) ได้ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างและความมั่นใจในตนเองในผู้สูงอายุ ซึ่งการศึกษาเพื่อสำรวจว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคคลอาจทำให้พวกเขาที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับความเพียงพอและความมั่นใจในตนเอง และซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและความมั่นใจในตนเอง (เบต้า = .33; p = .000) อายุ ภาวะทางสุขภาพ และสถานะการจ้างงานมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมและความมั่นใจในตนเอง การวิเคราะห์ ส่วนมากความมั่นใจในตนเอง

โรดริเกซ (Rodriguez, 2006) ได้วิเคราะห์ประสบการณ์การใช้เวลาว่างกับสุขภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วย 3 รูปแบบที่สอดคล้องกันถึง 6 ปัจจัย คือ ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง ระดับของกิจกรรมทางกาย ความเป็นอิสระ สุขภาพร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต เป็นการยืนยันถึงการวิเคราะห์ปัจจัย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การศึกษาสอดคล้องกับ 3 รูปแบบ แต่ในรูปแบบสุดท้ายเป็นรูปแบบที่สอดคล้องกันมากที่สุด ยิ่งไปกว่านั้น รูปแบบสุดท้ายแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่ทำ มีผลบวกกับสุขภาพร่างกายของผู้เข้าร่วม ทำให้สภาพจิตใจดีขึ้น และเกิดเป็นความพึงพอใจ

สะมันตะ (Samantha, 1999) ทำการศึกษารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างทางร่างกายของ วัยรุ่นใน YMCA ประเทศฮ่องกง ช่วงอายุ 12 - 17 ปี ผลการวิจัยคือ วัยรุ่นมากกว่า 40 % เข้าร่วมกิจกรรม การใช้เวลาว่างมากกว่า 1 ครั้ง ที่ YMCA มาเป็นเวลามากกว่า 5 เดือน กิจกรรมที่นิยม คือว่ายน้ำ แบดมินตัน และบาสเกตบอล อย่างไรก็ตาม ถ้าพวกเขามีโอกาสก็จะเลือกกิจกรรมอย่างอื่นเช่นเทนนิส ฮอกกี้น้ำแข็ง ขี่จักรยาน ดำน้ำ พายเรือ

ตั้งสัจพจน์ (Tangsujjapoj, 1991) ได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับรูปแบบการใช้เวลาว่างของเด็กไทย ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม

การใช้เวลาว่าง และสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเข้าร่วม กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักเรียนไทย 111 คน และเด็กต่างชาติที่มีส่วนร่วมกับสมาคมนักเรียนไทยในนิวยอร์ก ผลการวิจัยสำหรับเด็กไทยนั้นมักจะใช้เวลาว่างที่บ้านเพื่อที่จะทำงานอดิเรกด้วยการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ส่วนเด็กอเมริกันมักจะมีกิจกรรม ร่วมกันทางครอบครัวและทางสังคม 2

สก็อกแลนด์ (Skoglund, 1986, p. 178) ศึกษาการประเมินความพึงพอใจในชีวิต และการ ชิมเศร้าในชุมชนผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุต่อบุคคลอื่น และตัวแปรทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจำนวน 140 ราย พบว่า สุขภาพ ระดับการมีกิจกรรมสัมพันธ์ภาพกับ เพื่อน การใช้เวลา และงานอาสาสมัคร ได้ผลเป็นความเชื่อมโยงต่อความพอใจที่ดี และให้ผลตรงข้ามกับ ความเศร้า

งานวิจัยในประเทศ

ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิงศ์ (2556) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า 1) ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากที่สุดสาม กิจกรรม ได้แก่ การเล่นและฟังดนตรี (34.50%) การทำบุญร่วมงาน การกุศล (33.25%) และการจัดแสดงความยินดีครบรอบวันเกิด (32.25%) มากกว่าครึ่งหนึ่ง (51.50 %) ของผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง รองลงมาอยู่ในระดับสูง (31.50 %) และระดับต่ำ (17%) และ 2) ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 8 สัปดาห์ ของชมรมผู้สูงอายุ ไชยแสงกำเนิดมี พบว่า หลังการเข้าร่วมมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการเข้าร่วม

กัลพฤกษ์ พลศร (2559) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 241 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นต่อนจากนักเรียนในโรงเรียนตาบอดทั้งประเทศผลการวิจัยพบว่า : 1) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง (นักเรียนของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ) มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองภายหลังการขยายผลการศึกษาไปยัง โรงเรียนอื่นๆ อีกหลายแห่ง ซึ่งผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าการทดลอง

สรารุช ชัยวิจิต (2555) ได้ศึกษารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนเรชั่นต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรูปแบบกิจกรรมภายใน บ้าน และเจเนอเรชั่นในภาพรวมรูปแบบกิจกรรมภายในบ้านที่กลุ่ม

ตัวอย่างทำเป็นจำนวนมากที่สุดคือ ดุโทรทัศน์ รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์ที่กลุ่มตัวอย่างทำเป็นจำนวนมากที่สุดคือ ร้องเพลง เล่นดนตรี รูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างทำเป็นจำนวนมากที่สุดคือ พบปะสังสรรค์รูปแบบกิจกรรม กีฬาและสุขภาพที่กลุ่มตัวอย่างทำเป็นจำนวนมากที่สุดคือ ออกกำลังกาย 2) ภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความ คิดเห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชั่นต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานครทุก ปัจจัยมีผลต่อรูปแบบ การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในระดับมาก โดยปัจจัยเรื่องความปลอดภัยมีผลต่อ รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในระดับมากเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ปัจจัยเรื่องความชอบ ปัจจัย เรื่องความสะดวกในการเดินทาง และความพร้อมทางร่างกาย ปัจจัยเรื่องการใช้บริการ และปัจจัยเรื่อง ความพร้อมทางจิตใจ ตามลำดับ 3) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเจเนอเรชั่นต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครกับรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ทุกรูปแบบการเข้าร่วม การใช้เวลาว่างแบบมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) เมื่อวิเคราะห์ความ แปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดเห็นที่มีต่อปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เจเนอเรชั่นพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเจเนอเรชั่นต่างกัน มีความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างโดยรวมแตกต่างกัน ไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ

จิราภรณ์ ใจสบาย (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ การศึกษารั้ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เลือกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบ หลายขั้นตอน (Multi stage random Sampling) จำนวน 242 คน จากประชากรผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ด้วยตนเองผลการศึกษาพบว่า 1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม และพฤติกรรมดูแลตนเองรายด้าน อยู่ในระดับดี 2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย มีคุณภาพชีวิต โดยรวม และคุณภาพชีวิตรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง 3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย ที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และลักษณะครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 4. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย ที่มีอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และลักษณะครอบครัวต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 5. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย เพศชาย และเพศหญิงมีคุณภาพชีวิตไม่ แตกต่างกัน 6. พฤติกรรม

การดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน ชมรมผู้สูงอายุ เขต บางกอกน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศศธร สุมน (2562) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า (1) ความต้องการ โปรแกรมนันทนาการของผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) ซึ่งใช้การหมุนแกนแบบวาริแมกซ์ (Varimax) ที่มีค่า Factor loading สูงกว่า 0.6 พบว่ามี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การให้บริการที่มี คุณภาพ 2) ความสมบูรณ์ของการให้บริการ 3) กิจกรรมส่งเสริมความภาคภูมิใจ ชะลอคความเสื่อมทางสมองและการรู้อารมณ์ 4) วิธีการชำระเงิน 5) ความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 6) ลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำกิจกรรม 7) กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายและความสุข 8) ช่องทางการรับทราบข้อมูลกิจกรรม และ 9) ลักษณะที่เหมาะสมของสถานที่ (2) ผู้วิจัยนำ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 3 (กิจกรรมส่งเสริมความภาคภูมิใจ ชะลอคความ เสื่อมทางสมองและการรู้อารมณ์ที่มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ) องค์ประกอบที่ 6 (ลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำกิจกรรม) และองค์ประกอบที่ 8 (ช่องทางการรับทราบข้อมูลกิจกรรม) มาพัฒนาและทดลองใช้ จำนวน 2 ครั้ง ซึ่งผลการเปรียบเทียบคะแนน พัฒนาการไม่แตกต่างกัน (3) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยของแบบวัดความภาคภูมิใจในตัวเอง แบบวัดการทำงานของสมอง และแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้น มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($X = 3.57$, $SD = 0.41$) ซึ่งผลของการวิเคราะห์ความสำคัญและการประเมินผล (IPA Grid) ปรากฏว่า โปรแกรมทั้งหมดตกอยู่ใน Quadrant 2 หมายถึง ทำดีแล้ว รักษาเอาไว้ จึงกล่าวได้ว่า โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุอยู่ในระดับดีพร้อมที่จะนำไปใช้จริง และเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขอื่นต่อไป

อารีรัตน์ สูงสมสกุล (2557) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนในจังหวัดตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ 2) อุปสรรคที่ขัดขวางการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,111 คนได้มาจากการสุ่มจากประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดตะวันออกเฉียงเหนือผลการวิจัยพบว่า :- 1) ความถี่

ที่ประชาชนเข้าร่วมมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คือ 3 เดือน/ครั้งลักษณะของรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างมากที่สุดคือ เข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว (31.52%) รองลงมา คือ ไปกับเพื่อน (30.85%) และไปตามลำพัง (29.94%) กิจกรรมที่ประชาชนเข้าร่วมมากที่สุดสามอันดับแรกได้แก่ การดูโทรทัศน์/วีดีโอ (95.86%) การอ่านหนังสือ (95.59%) และการฟังเพลง (88.21%) และ 2) อุปสรรคที่ขัดขวางการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของประชาชนมากที่สุดสามอันดับแรกได้แก่ การไม่มีเวลา (35.46%) การขาดความรู้/ทักษะ (25.29%) และการไม่มีเงิน (23.13%)

ณัฐวดี เพชรคง (2558) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรีกลุ่มตัวอย่าง คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรีจำนวน 40 คน พบว่าหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุ ก็พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างนั้นหมายถึง การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ที่เป็นกิจกรรมที่เลือกทำด้วยตัวเอง ไม่ถูกบังคับ ไม่ใช่กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ก็ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม สร้างความพึงพอใจ ไม่ผิดหลักกฎหมายและศีลธรรม และสุขภาวะหมายถึง ความสมบูรณ์ทั้ง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และยังรวมไปถึงการมีคุณธรรม จริยธรรมอีกด้วย และอีกหัวข้อที่ศึกษาคือผู้สูงอายุ พบว่าเมื่ออายุถึงวัยผู้สูงอายุ ก็จะทำให้ ร่างกาย และจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุพบกับความเสื่อมลงของสภาพร่างกาย และสภาพจิตใจที่ต้องพบเจอกับภาวะ ความว่าเหวซึ่งต้องห่างจากบุตรหลานหรือครอบครัว ที่ต่างแยกย้ายออกไปทำงาน และขาดความภาคภูมิใจในตัวเองเนื่องด้วยการออกจากการทำงาน ปราศจากภาระหน้าที่ต่าง ๆ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) เป็นการจัดกระทำ ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัด นครนายก การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดทำสถิติ และการวิเคราะห์ข้อมูล

1.การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 47,618 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดนครนายก, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยการกำหนดขนาด ของกลุ่มตัวอย่างจากตาราง (Krejcie & Morgan, 1970) ซึ่งขนาดประชากร 47,618 คน อ้างอิง จากช่วงชั้นประชากร 50, 000 คนในตารางเครจซี่และมอร์แกนได้กลุ่มตัวอย่าง 381 คน โดยทาง ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 400 คนโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง การสุ่มตัวอย่างแบบ หลายขั้นตอน (multi-stage) ประกอบด้วย cluster และ non proportional stratify random sampling

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 1. เป็นวิธีจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งตามเขตปกครองส่วนท้องถิ่น ของนครนายก ออกเป็น 4 อำเภอ 41 ตำบล กลุ่มการปกครองตามแบบการบริหารและการ ปกครองส่วนท้องถิ่นของนครนายก (วรชัย ทองไทย, 2544, น.7) ประกอบด้วย

1.1 อำเภอเมืองนครนายก มี 13 ตำบล ได้แก่ ตำบลนครนายก ตำบลท่าช้าง ตำบล บ้านใหญ่ ตำบลวังกระโจม ตำบลท่าทราย ตำบลดงละคร ตำบลศรีนาวา ตำบลสาริกา ตำบลหินตั้ง ตำบลเขาพระ ตำบลพรหมณี

1.2 อำเภอปากพลี มี 7 ตำบล ได้แก่ ตำบลเกาะหวาย ตำบลเกาะโพธิ์ ตำบลปากพลี ตำบลโคกกกรวด ตำบลท่าเรือ ตำบลหนองแสง ตำบลนาหินลาด

1.3 อำเภอบ้านนา มี 10 ตำบล ได้แก่ ตำบลบ้านนา ตำบลบ้านพร้าว ตำบลบ้านพริก ตำบลอาษา ตำบลทองหลาง ตำบลบางอ้อ ตำบลพิบูลออก ตำบลป่าชะ ตำบลเขาเพิ่ม ตำบลศรีกะอาง

1.4 อำเภอองครักษ์ มี 11 ตำบล ได้แก่ ตำบลพระอาจารย์ ตำบลบึงศาล ตำบลศิระชะกระบือ ตำบลโพธิ์แทน ตำบลบางสมบุรณ์ ตำบลทรายมูล ตำบลบางปลากด ตำบลบางลูกเสือ ตำบลองครักษ์ ตำบลชุมพล ตำบลคลองใหญ่

จับฉลากกลุ่มละ 1 อำเภอตัวอย่างได้ 4 ตำบลดังนี้

อำเภอเมืองนครนายก	สุ่มตัวอย่างได้	ตำบลนครนายก
อำเภอปากพลี	สุ่มตัวอย่างได้	ตำบลหนองแสง
อำเภอบ้านนา	สุ่มตัวอย่างได้	ตำบลบ้านนา
อำเภอองครักษ์	สุ่มตัวอย่างได้	ตำบลศิระชะกระบือ

ขั้นที่ 2 แบ่งสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบล ให้เท่ากัน คำนวณจาก จำนวนตัวอย่าง และจำนวนตำบลตัวอย่าง ได้ตัวอย่างในแต่ละตำบล 100 ตัวอย่าง รวมเป็น 4 ตำบล 400ตัวอย่าง

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ศึกษาการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามมาตราประเมินค่า (Rating scale) (ประคอง กรรณสูตม. 2538, น. 26) และแบบทดสอบ (ถานินทร์ ศิลป์จารุ., 2549, น. 68) มีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบสอบถามมาตราประเมินค่า (Rating scale) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และสุขภาพของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมาตราประเมินค่าเกี่ยวกับพฤติกรรมใช้เวลาว่าง

(สรวารุช ชัยวิจิต, 2555)

ตอนที่ 3 เป็นแบบวัดสุขภาพของผู้สูงอายุ (Hood & Carruthers, 2007; กัลพฤกษ์ พลศร, 2559) ลักษณะการวัดเป็นแบบ Rating Scale 4 ระดับ คือ

4	หมายถึง	มากที่สุด
3	หมายถึง	มาก
2	หมายถึง	น้อย
1	หมายถึง	น้อยที่สุด

3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พฤติกรรมการใช้เวลารว่าง และสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อเป็นข้อมูลในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ศึกษาเอกสาร ตำราและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์ วิธีการสร้างเครื่องมือและสถิติเพื่อการวิจัย ที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับงานวิจัยพฤติกรรมการใช้เวลารว่างและสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบถึงโครงสร้าง และใช้เป็นแนวทางในการออกแบบเครื่องมือ
3. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถาม พฤติกรรมการใช้เวลารว่าง ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุและแบบวัดสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. นำแบบสอบถาม และแบบทดสอบที่สร้างเสร็จเสนอกคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไขในเรื่องสำนวนภาษาให้มีข้อความรัดกุม เข้าใจง่าย ทั้งนี้เพื่อให้ข้อความที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย
5. นำแบบสอบถาม และแบบทดสอบที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของคณะกรรมการนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง สุขภาพผู้สูงอายุและด้านวัดผลและประเมินผลจำนวน 5 ท่าน เพื่อหาความเที่ยงตรง และตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาภาษาที่ใช้ และหาค่าความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและผู้วิจัยทำการแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยกำหนดค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00
6. การทดลองใช้ (Try Out) นำแบบสอบถาม พฤติกรรมการใช้เวลารว่าง และแบบวัดสุขภาพ ที่ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิและแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกจำนวน 40 คน นำแบบสอบถาม และ

แบบทดสอบที่ผ่านการทดลองใช้มาตรวจวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability Error Free) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (α ; Coefficient) ของครอนบาค ความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.89

7. นำแบบสอบถาม และแบบทดสอบ ที่ผ่านการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากรกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาวิจัยต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัย

1. คัดเลือกผู้ช่วยวิจัยที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี มีมนุษยสัมพันธ์และมีความรู้พื้นฐานด้านการใช้เวลาว่างจำนวน 2 คน
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม และแบบวัดออกสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
3. นำแบบสอบถามพฤติกรรมกรใช้เวลาว่างและแบบวัดสุขภาวะที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ข้อมูล

5. การจัดทำสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 จำนวนค่าร้อยละ (Percentage)
 - 1.2 มัชฌิมเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ย
 - 1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)
 - 1.4 ค่าสถิติทดสอบ t
 - 1.5 ค่าความน่าจะเป็น
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามพฤติกรรมกรใช้เวลาว่าง และแบบวัดสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะที่ต้องการวัดคำนวณจากสูตร
 - 2.2 การวัดความเชื่อมั่นแบบสอบถามที่เป็นมาตราส่วนประเมินค่า ใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient) ของครอนบาค

3 สถิติที่ใช้ในการพรรณนา

3.1 ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย นำเสนอในรูปแบบของตาราง ประกอบความเรียง

3.2 ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย นำเสนอในรูปแบบของตาราง ประกอบความเรียง

3.3 ตอนที่ 3 เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าของปัญหาตามเกณฑ์ของ Best (กัลพฤกษ์ พลศร, 2559) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป	ถือว่า	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50	ถือว่า	มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50	ถือว่า	น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 ลงมา	ถือว่า	น้อยที่สุด

3.4 ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีเพศและช่วงอายุต่างกัน ใช้สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (inferential analytical statistics) เป็นสถิติที่ใช้วิเคราะห์ถึงลักษณะของตัวต้น (independent variable) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม (dependent variable) โดยใช้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างและวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนดังนี้

3.4.1 ค่าสถิติทดสอบที (t-test) เพื่อทดสอบตัวแปรสองกลุ่ม

3.4.2 ค่าสถิติ (One Way ANOVA) เพื่อการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เมื่อพบความแตกต่างจะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความหมายดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ t
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยแบ่งเป็น 4 ตอน
ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 สุขภาวะของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีเพศและช่วงอายุ

ต่างกัน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายรายเดือน ยานพาหนะที่ใช้ และจำนวนวันทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างต่อสัปดาห์ จำนวน 400 คน แสดงในตาราง 2 ถึงตาราง 7

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	192	48.00
หญิง	208	52.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุชายน้อยกว่าผู้สูงอายุหญิง (ร้อยละ 48.00 และ 52.00 ตามลำดับ)

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
60 ถึง 65 ปี	202	50.50
66 ถึง 89 ปี	198	49.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ถึง 65 ปี มีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุที่อายุ 66 ถึง 89 ปี (ร้อยละ 50.50 และ 49.50 ตามลำดับ)

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	351	87.75
ปริญญาตรี	36	9.00
ปริญญาโท	10	2.50
ปริญญาเอก	1	0.25
อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	2	0.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 87.75) อีกส่วนหนึ่งมีระดับการศึกษาปริญญาตรี (ร้อยละ 9.00) ปริญญาโท (ร้อยละ 2.50) และปริญญาเอก (ร้อยละ 0.25) ตามลำดับ

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามค่าใช้จ่ายรายเดือน

ค่าใช้จ่ายรายเดือน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 5,000 บาท	29	7.25
5,001 ถึง 10,000 บาท	91	22.75
10,001 ถึง 15,000 บาท	168	42.00
15,001 ถึง 20,000 บาท	94	23.50
มากกว่า 20,000 บาท	17	4.25
ไม่ตอบ	1	0.25
รวม	400	100.00

จากตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามค่าใช้จ่ายรายเดือน พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าใช้จ่ายรายเดือน 10,001 ถึง 15,000 บาท มากที่สุด (ร้อยละ 42.00) รองลงมา

คือ 15,001 ถึง 20,000 บาท (ร้อยละ 23.50) และ 5,001 ถึง 10,000 บาท (ร้อยละ 22.75) ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามยานพาหนะที่ใช้

ยานพาหนะที่ใช้	จำนวน	ร้อยละ
รถส่วนตัว	157	39.25
รถจักรยานยนต์	130	32.50
รถโดยสารประจำทาง	53	13.25
รถแท็กซี่	18	4.50
รถตู้ร่วมบริการ	17	4.25
รถจักรยาน	17	4.25
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	7	1.75
ไม่ตอบ	1	0.25
รวม	400	100.00

จากตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามยานพาหนะที่ใช้ พบว่า ผู้สูงอายุใช้รถส่วนตัวมากที่สุด (ร้อยละ 39.25) รองลงมาคือ รถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 32.50) และรถโดยสารประจำทาง (ร้อยละ 13.25) ตามลำดับ

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามจำนวนวันทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ต่อสัปดาห์

จำนวนวันทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ต่อสัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ
1 ถึง 3 วัน	155	38.75
3 ถึง 5 วัน	107	26.75
5 ถึง 7 วัน	138	34.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่ทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่าง 1 ถึง 3 วันต่อสัปดาห์ มากที่สุด (ร้อยละ 38.75) รองลงมาคือ 5 ถึง 7 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 34.50) และ 3 ถึง 5 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 26.75) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ใน 4 ด้าน คือการใช้เวลาว่าง ภายในบ้าน การใช้เวลาว่างสร้างสรรค์ การใช้เวลาว่างนอกระบบที่ และการใช้เวลาว่างกีฬา และสุขภาพ แสดงในตาราง 8 ถึงตาราง 11

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมภายในบ้าน

การใช้เวลาว่างภายในบ้าน*	จำนวน	ร้อยละ
ดูโทรทัศน์	283	29.73
ทำอาหาร	196	20.59
ทำสวน	170	17.86
ฟังวิทยุ	126	13.24
เล่นอินเทอร์เน็ต	80	8.40
อ่านหนังสือ	52	5.46
ทำงานอดิเรก	45	4.73
รวม	952	100.00

ตอบได้หลายคำตอบ*

จากตาราง 8 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่าง ภายในบ้าน พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์มากที่สุด (ร้อยละ 29.73) รองลงมาคือ ทำอาหาร (ร้อยละ 20.59) และทำสวน (ร้อยละ 17.86) ตามลำดับ

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านการใช้เวลารว่างสร้างสรรค์

การใช้เวลารว่าง สร้างสรรค์*	จำนวน	ร้อยละ
เย็บปัก	115	34.02
ร้องเพลง/ เล่นดนตรี	97	28.70
ถ่ายภาพ	23	6.80
เลี้ยงสัตว์	19	5.62
แกะสลัก	15	4.44
ปลูกต้นไม้	13	3.85
ทำนา	10	2.96
ขายของ	10	2.96
วาดภาพ	6	1.78
ทอเสื่อ	4	1.18
จักสาน	4	1.18
ถักแห	3	0.89
ทำไม้กวาด	3	0.89
ฟังเพลง	3	0.89
หาปลา	2	0.59
ถักไหมพรม	2	0.59
ปั้นดิน	1	0.30
อาบน้ำสมุนไพร	1	0.30
ทำขนม	1	0.30
เดินรำ	1	0.30
สอนพิเศษ	1	0.30

ตาราง 9 (ต่อ)

การใช้เวลาว่างสร้างสรรค์*	จำนวน	ร้อยละ
ตัดต้นไม้	1	0.30
รดน้ำต้นไม้	1	0.30
ทำตุ้	1	0.30
ต่อเก้าอี้	1	0.30
รวม	338	100.00

ตอบได้หลายคำตอบ*

จากตาราง 9 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่าง สร้างสรรค์ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการเย็บปักมากที่สุด (ร้อยละ 34.02) รองลงมา คือ ร้องเพลง/ เล่นดนตรี (ร้อยละ 28.70) และถ่ายภาพ (ร้อยละ 6.80) ตามลำดับ

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่างนอกสถานที่

การใช้เวลาว่าง นอกสถานที่*	จำนวน	ร้อยละ
นั่งสมาธิ	216	24.11
ทำบุญ	202	22.54
พบปะสังสรรค์	113	12.61
เยี่ยมญาติ/ เพื่อน	106	11.83
รับประทานอาหารนอกบ้าน	84	9.38
พักผ่อนนอกสถานที่ (picnic)	61	6.81
ไปเที่ยวต่างจังหวัด	42	4.69
เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า	34	3.79
ชมภาพยนตร์	19	2.12
ชมการแข่งขันกีฬา	19	2.12
รวม	896	100.00

ตอบได้หลายคำตอบ*

จากตาราง 10 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่าง นอกสถานที่ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการนั่งสมาธิมากที่สุด (ร้อยละ 24.11) รองลงมาคือ ทำบุญ (ร้อยละ 22.54) และพบปะสังสรรค์ (ร้อยละ 12.61) ตามลำดับ

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่าง กีฬาและสุขภาพ

การใช้เวลาว่างกีฬาและสุขภาพ*	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกาย	149	29.56
นวดน้ำมัน	112	22.22
แอโรบิก	93	18.45
วิ่ง	51	10.12
นวดแผนโบราณ	34	6.75
วอลเลย์บอล	19	3.77
เดิน	14	2.78
ฟุตบอล	13	2.58
แบดมินตัน	11	2.18
บาสเกตบอล	3	0.60
โยคะ	1	0.20
เทเบิลเทนนิส	1	0.20
อบไอน้ำ	1	0.20
ว่ายน้ำ	1	0.20
ยี่ดเส้น	1	0.20
รวม	504	100.00

ตอบได้หลายคำตอบ*

จากตาราง 11 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านการใช้เวลาว่าง กีฬาและสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมากที่สุด (ร้อยละ 29.56) รองลงมาคือ นวดน้ำมัน (ร้อยละ 22.22) และแอโรบิก (ร้อยละ 18.45) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 สุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาวะของผู้สูงอายุ ใน 6 ด้าน คือ ด้านการใช้เวลารว่าง ด้านจิตวิทยาและอารมณ์ ด้านความคิด ด้านสังคม ด้านร่างกาย และด้านจิตวิญญาณ แสดงในตาราง 12 ถึงตาราง 18

ตาราง 12 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านการใช้เวลารว่าง โดยรวมและรายข้อ

สุขภาวะ ด้านการใช้เวลารว่าง	จำนวน (ร้อยละ) ของผู้สูงอายุ				\bar{X}	S.D.	ความ คิดเห็น
	น้อย ที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด			
1. เมื่อมีเวลารว่างจะทำ กิจกรรมที่สนใจ	2 (0.50)	18 (4.50)	244 (61.00)	136 (34.00)	3.29	0.57	เห็นด้วย มาก
2. เกิดความพึงพอใจ ต่อ การใช้เวลารว่าง	1 (0.25)	27 (6.75)	241 (60.25)	131 (32.75)	3.26	0.58	เห็นด้วย มาก
3. เป็นกิจกรรมการใช้เวลา ว่างที่สนใจ อย่าง แท้จริง	2 (0.50)	19 (4.75)	268 (67.00)	111 (27.75)	3.22	0.55	เห็นด้วย มาก
4. เข้าใจถึงหลักศีลธรรม จริยธรรมในการใช้เวลารว่าง	2 (0.50)	24 (6.00)	284 (71.00)	90 (22.50)	3.16	0.53	เห็นด้วย มาก
	รวม				3.23	0.33	เห็นด้วย มาก

จากตาราง 12 แสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านการใช้เวลารว่าง โดยรวม และรายข้อ พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านการใช้เวลารว่าง (ค่าเฉลี่ย 3.23) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ เมื่อมีเวลารว่างจะทำกิจกรรมที่สนใจ มากเป็นลำดับแรก (ค่าเฉลี่ย 3.29) รองลงมาคือ เกิดความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง (ค่าเฉลี่ย 3.26) และเป็นกิจกรรมการใช้เวลารว่างที่สนใจอย่างแท้จริง (ค่าเฉลี่ย 3.22) ตามลำดับ

ตาราง 13 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านจิตวิทยาและอารมณ์ โดยรวมและรายข้อ

สุขภาวะด้านจิตวิทยาและ อารมณ์	จำนวน (ร้อยละ) ของผู้สูงอายุ				\bar{X}	S.D.	ความ คิดเห็น
	น้อย ที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด			
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกมีความสุข	0 (0.00)	26 (6.50)	195 (48.75)	179 (44.75)	3.38	0.61	เห็นด้วย มาก
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	1 (0.25)	19 (4.75)	253 (63.25)	127 (31.75)	3.27	0.55	เห็นด้วย มาก
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส	0 (0.00)	24 (6.00)	243 (60.75)	133 (33.25)	3.27	0.56	เห็นด้วย มาก
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น	2 (0.50)	18 (4.50)	259 (64.75)	121 (30.25)	3.25	0.55	เห็นด้วย มาก
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มองโลกในแง่ดี	1 (0.25)	21 (5.25)	264 (66.00)	114 (28.50)	3.23	0.54	เห็นด้วย มาก
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง	1 (0.25)	21 (5.25)	266 (66.50)	112 (28.00)	3.22	0.54	เห็นด้วย มาก
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	2 (0.50)	25 (6.25)	261 (65.25)	112 (28.00)	3.21	0.57	เห็นด้วย มาก
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้	2 (0.50)	28 (7.00)	255 (63.75)	115 (28.75)	3.21	0.58	เห็นด้วย มาก
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง	1 (0.25)	34 (8.50)	257 (64.25)	108 (27.00)	3.18	0.58	เห็นด้วย มาก
			รวม		3.25	0.29	เห็นด้วย มาก

จากตาราง 13 แสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านจิตวิทยาและอารมณ์ โดยรวมและรายข้อ พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านจิตวิทยาและอารมณ์ (ค่าเฉลี่ย 3.25) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกมีความสุข มากเป็นลำดับแรก (ค่าเฉลี่ย 3.38) รองลงมา

คือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส (ค่าเฉลี่ย 3.27) และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.25) ตามลำดับ

ตาราง 14 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านความคิด โดยรวมและรายข้อ

สุขภาวะด้านความคิด	จำนวน (ร้อยละ) ของผู้สูงอายุ				\bar{X}	S.D.	ความคิดเห็น
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด			
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตีความหมายสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้	1 (0.25)	30 (7.50)	204 (51.00)	165 (41.25)	3.33	0.62	เห็นด้วยมาก
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ค้นหาสิ่งที่สนใจ และสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่าง ๆ ได้	3 (0.75)	29 (7.25)	242 (60.50)	126 (31.50)	3.23	0.61	เห็นด้วยมาก
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้	1 (0.25)	46 (11.50)	232 (58.00)	121 (30.25)	3.18	0.63	เห็นด้วยมาก
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสมาธิ	0 (0.00)	28 (7.00)	283 (70.75)	89 (22.25)	3.15	0.52	เห็นด้วยมาก
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีความจำที่ดี	3 (0.75)	43 (10.75)	250 (62.50)	104 (26.00)	3.14	0.62	เห็นด้วยมาก
	รวม				3.21	0.34	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 14 แสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านความคิดโดยรวมและรายข้อ พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านความคิด (ค่าเฉลี่ย 3.21) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตีความหมายสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ มากเป็นลำดับแรก (ค่าเฉลี่ย 3.33) รองลงมาคือ

กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่าง ๆ ได้ (ค่าเฉลี่ย 3.23) และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ (ค่าเฉลี่ย 3.18) ตามลำดับ

ตาราง 15 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านสังคม โดยรวมและรายข้อ

สุขภาวะด้านสังคม	จำนวน (ร้อยละ) ของผู้สูงอายุ				\bar{X}	S.D.	ความคิดเห็น
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด			
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	1 (0.25)	23 (5.75)	269 (67.25)	107 (26.75)	3.21	0.54	เห็นด้วยมาก
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น	1 (0.25)	34 (8.50)	260 (65.00)	105 (26.25)	3.17	0.57	เห็นด้วยมาก
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้ปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่น	1 (0.25)	22 (5.50)	290 (72.50)	87 (21.75)	3.16	0.51	เห็นด้วยมาก
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	1 (0.25)	48 (12.00)	257 (64.25)	94 (23.50)	3.11	0.59	เห็นด้วยมาก
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม	1 (0.25)	79 (19.75)	219 (54.75)	101 (25.25)	3.05	0.68	เห็นด้วยมาก

ตาราง 15 (ต่อ)

สุขภาวะด้านสังคม	จำนวน (ร้อยละ) ของผู้สูงอายุ				\bar{X}	S.D.	ความคิดเห็น
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด			
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้	2 (0.50)	56 (14.00)	270 (67.50)	72 (18.00)	3.03	0.58	เห็นด้วยมาก
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	4 (1.00)	63 (15.75)	267 (66.75)	66 (16.50)	2.99	0.60	เห็นด้วยมาก
8. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้พบเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น	2 (0.50)	105 (26.25)	225 (56.25)	68 (17.00)	2.90	0.67	เห็นด้วยมาก
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น	4 (1.00)	100 (25.00)	227 (56.75)	69 (17.25)	2.90	0.67	เห็นด้วยมาก
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีทักษะความเป็นผู้นำ	3 (0.75)	117 (29.25)	226 (56.50)	54 (13.50)	2.83	0.65	เห็นด้วยมาก
	รวม				3.03	0.30	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 15 แสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านสังคม โดยรวมและรายข้อ พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านสังคม (ค่าเฉลี่ย 3.03) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ มากเป็นลำดับแรก (ค่าเฉลี่ย 3.21) รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น (ค่าเฉลี่ย 3.17) และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้ปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่น (ค่าเฉลี่ย 3.16) ตามลำดับ

ตาราง 16 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านร่างกาย โดยรวมและรายข้อ

สุขภาวะด้านร่างกาย	จำนวน (ร้อยละ) ของผู้สูงอายุ				\bar{X}	S.D.	ความคิดเห็น
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด			
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น	2 (0.50)	19 (4.75)	222 (55.50)	157 (39.25)	3.34	0.59	เห็นด้วยมาก
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย	0 (0.00)	18 (4.50)	237 (59.25)	145 (36.25)	3.32	0.55	เห็นด้วยมาก
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	0 (0.00)	19 (4.75)	245 (61.25)	136 (34.00)	3.29	0.55	เห็นด้วยมาก
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี	1 (0.25)	23 (5.75)	239 (59.75)	137 (34.25)	3.28	0.58	เห็นด้วยมาก
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว	1 (0.25)	28 (7.00)	237 (59.25)	134 (33.50)	3.26	0.59	เห็นด้วยมาก
รวม					3.30	0.37	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 16 แสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านร่างกาย โดยรวมและรายข้อ พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านร่างกาย (ค่าเฉลี่ย 3.30) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น มากเป็นลำดับแรก (ค่าเฉลี่ย 3.34) รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย (ค่าเฉลี่ย 3.32) และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (ค่าเฉลี่ย 3.29) ตามลำดับ

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามความคิดเห็นต่อสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ โดยรวมและรายข้อ

สุขภาวะ ด้านจิตวิญญาณ	จำนวน (ร้อยละ) ของผู้สูงอายุ				\bar{X}	S.D.	ความ คิดเห็น
	น้อย ที่สุด	น้อย	มาก	มาก ที่สุด			
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้รู้สึกสงบภายใน จิตใจ	2 (0.50)	12 (3.00)	199 (49.75)	187 (46.75)	3.43	0.58	เห็นด้วย มาก
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้สามารถควบคุม สมาธิของตนเองได้	1 (0.25)	16 (4.00)	238 (59.50)	145 (36.25)	3.32	0.56	เห็นด้วย มาก
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้พัฒนาจิตได้สำนึก ได้ดี	2 (0.50)	9 (2.25)	262 (65.50)	127 (31.75)	3.29	0.53	เห็นด้วย มาก
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้เกิดความผ่อนคลาย	2 (0.50)	14 (3.50)	249 (62.25)	135 (33.75)	3.29	0.55	เห็นด้วย มาก
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ทำให้ลดความ ตึง เครียดภายในจิตใจได้ดี	2 (0.50)	13 (3.25)	273 (68.25)	112 (28.00)	3.24	0.53	เห็นด้วย มาก
	รวม				3.31	0.35	เห็นด้วย มาก

จากตาราง 17 แสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ โดยรวมและรายข้อ พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (ค่าเฉลี่ย 3.31) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกสงบภายในจิตใจ มากเป็นลำดับแรก (ค่าเฉลี่ย 3.43) รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้ (ค่าเฉลี่ย 3.32) กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้พัฒนาจิตได้สำนึกได้ดี และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดความผ่อนคลาย (ค่าเฉลี่ย 3.29) ตามลำดับ

ตาราง 18 สรุปความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะโดยรวมและรายด้าน

ความคิดเห็นต่อสุขภาวะ	\bar{X}	S.D.	ความคิดเห็น
ด้านจิตวิญญาณ	3.31	0.35	เห็นด้วยมาก
ด้านร่างกาย	3.30	0.37	เห็นด้วยมาก
ด้านจิตวิทยาและอารมณ์	3.25	0.29	เห็นด้วยมาก
ด้านการใช้เวลาว่าง	3.23	0.33	เห็นด้วยมาก
ด้านความคิด	3.21	0.34	เห็นด้วยมาก
ด้านสังคม	3.03	0.30	เห็นด้วยมาก
โดยรวม	3.20	0.23	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 18 แสดงสรุปความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะโดยรวมและรายด้าน พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมาก (ค่าเฉลี่ย 3.20) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกด้าน โดยเห็นด้วยกับด้านจิตวิญญาณ มากเป็นลำดับแรก (ค่าเฉลี่ย 3.31) รองลงมาคือ ด้านร่างกาย (ค่าเฉลี่ย 3.30) และด้านจิตวิทยาและอารมณ์ (ค่าเฉลี่ย 3.25) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีเพศและช่วงอายุต่างกัน

1. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง แสดงในตาราง 19 ถึงตาราง 25

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิงโดยรวม

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
ชาย	192	3.22	0.19	1.970*	.050
หญิง	208	3.18	0.26		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิงโดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.22 และ 3.18 ตามลำดับ)

ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิงด้านการใช้เวลาว่าง

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. เมื่อมีเวลาว่างจะทำกิจกรรมที่ท่านสนใจ					
ชาย	192	3.29	0.53	0.225	.822
หญิง	208	3.28	0.61		

ตาราง 20 (ต่อ)

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สนใจอย่างแท้จริง					
ชาย	192	3.26	0.50	1.242	.215
หญิง	208	3.19	0.58		
3. เกิดความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง					
ชาย	192	3.30	0.56	1.552	.121
หญิง	208	3.21	0.60		
4. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง					
ชาย	192	3.23	0.51	2.712*	.007
หญิง	208	3.09	0.54		
รวม					
ชาย	192	3.27	0.28	2.402*	.017
หญิง	208	3.19	0.37		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านการใช้เวลาว่าง พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านการใช้เวลาว่างโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.27 และ 3.19 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.23 และ 3.09 ตามลำดับ)

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง
ด้านจิตวิทยาและอารมณ์

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกมีความสุข					
ชาย	192	3.44	0.56	1.749	.081
หญิง	208	3.33	0.64		
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง					
ชาย	192	3.22	0.50	0.052	.959
หญิง	208	3.22	0.58		
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง					
ชาย	192	3.18	0.55	-0.097	.923
หญิง	208	3.18	0.60		
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น					
ชาย	192	3.30	0.50	1.716	.087
หญิง	208	3.20	0.60		
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส					
ชาย	192	3.28	0.51	0.121	.904
หญิง	208	3.27	0.61		
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง					
ชาย	192	3.27	0.55	0.022	.983
หญิง	208	3.26	0.56		
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มองโลกในแง่ดี					
ชาย	192	3.25	0.53	0.794	.428
หญิง	208	3.21	0.56		
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง					
ชาย	192	3.20	0.57	-0.148	.882
หญิง	208	3.21	0.57		

ตาราง 21 (ต่อ)

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้					
ชาย	192	3.24	0.53	1.065	.288
หญิง	208	3.18	0.62		
รวม					
ชาย	192	3.26	0.26	1.178	.239
หญิง	208	3.23	0.31		

จากตาราง 21 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านจิตวิทยาและอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านจิตวิทยาและอารมณ์โดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ตาราง 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านความคิด

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตีความหมายสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้					
ชาย	192	3.36	0.62	0.829	.408
หญิง	208	3.31	0.62		
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้					
ชาย	192	3.27	0.59	2.558*	.011
หญิง	208	3.11	0.65		
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสมาธิ					
ชาย	192	3.14	0.49	-0.441	.660
หญิง	208	3.16	0.55		

ตาราง 22 (ต่อ)

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีความจำที่ดี					
ชาย	192	3.15	0.60	0.260	.795
หญิง	208	3.13	0.64		
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆ ได้					
ชาย	192	3.25	0.63	0.714	.476
หญิง	208	3.21	0.58		
รวม					
ชาย	192	3.23	0.30	1.468	.143
หญิง	208	3.18	0.37		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านความคิด พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านความคิดโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.27 และ 3.11 ตามลำดับ)

ตาราง 23 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านสังคม

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้					
ชาย	192	3.26	0.53	1.972*	.049
หญิง	208	3.15	0.55		

ตาราง 23 (ต่อ)

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
2. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น					
ชาย	192	3.15	0.59	-0.894	.372
หญิง	208	3.20	0.56		
3. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม					
ชาย	192	2.99	0.60	0.232	.817
หญิง	208	2.98	0.61		
4. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ได้พบเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น					
ชาย	192	2.83	0.64	-2.010*	.045
หญิง	208	2.96	0.68		
5. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ได้ปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่น					
ชาย	192	3.19	0.48	1.332	.184
หญิง	208	3.13	0.53		
6. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้สามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้					
ชาย	192	3.05	0.58	0.727	.467
หญิง	208	3.01	0.59		
7. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นในระหว่าง เข้าร่วมกิจกรรม					
ชาย	192	3.03	0.69	-0.532	.595
หญิง	208	3.07	0.67		
8. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้เกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น					
ชาย	192	2.89	0.65	-0.338	.735
หญิง	208	2.91	0.70		
9. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้มีทักษะความเป็นผู้นำ					
ชาย	192	2.82	0.65	-0.287	.774
หญิง	208	2.84	0.66		

ตาราง 23 (ต่อ)

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม					
ชาย	192	3.14	0.57	0.821	.412
หญิง	208	3.09	0.62		
รวม					
ชาย	192	3.03	0.28	0.057	.955
หญิง	208	3.03	0.32		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านสังคมโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.26 และ 3.15 ตามลำดับ)

และผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้พบเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 2.83 และ 2.96 ตามลำดับ)

ตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านร่างกาย

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง					
ชาย	192	3.36	0.53	2.535*	.012
หญิง	208	3.23	0.56		

ตาราง 24 (ต่อ)

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
2. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น					
ชาย	192	3.42	0.54	2.852*	.005
หญิง	208	3.25	0.63		
3. กิจกรรมการใช้เวลาร่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย					
ชาย	192	3.31	0.52	-0.355	.723
หญิง	208	3.33	0.59		
4. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้รู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว					
ชาย	192	3.28	0.55	0.691	.490
หญิง	208	3.24	0.63		
5. กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี					
ชาย	192	3.33	0.56	1.782	.075
หญิง	208	3.23	0.59		
รวม					
ชาย	192	3.34	0.34	2.322*	.021
หญิง	208	3.26	0.39		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านร่างกาย โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.36 และ 3.23 ตามลำดับ)

และผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.42 และ 3.25 ตามลำดับ)

ตาราง 25 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง
ด้านจิตวิญญาณ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกสงบภายในจิตใจ					
ชาย	192	3.46	0.52	1.031	.303
หญิง	208	3.40	0.63		
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้					
ชาย	192	3.38	0.51	2.166*	.031
หญิง	208	3.26	0.60		
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดความผ่อนคลาย					
ชาย	192	3.33	0.49	1.235	.218
หญิง	208	3.26	0.61		
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้พัฒนาจิตใจได้น่าชื่นชม					
ชาย	192	3.32	0.48	1.189	.235
หญิง	208	3.25	0.57		
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างช่วยลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี					
ชาย	192	3.27	0.48	1.218	.224
หญิง	208	3.21	0.57		
รวม					
ชาย	192	3.35	0.28	2.195*	.029
หญิง	208	3.28	0.39		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านจิตวิญญาณ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านจิตวิญญาณโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.38 และ 3.26 ตามลำดับ)



2. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน แสดงในตาราง 26 ถึงตาราง 32

ตาราง 26 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน โดยรวม

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
60 - 65 ปี	202	3.19	0.24	-0.473	.636
66 - 69 ปี	198	3.20	0.21		

จากตาราง 26 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน โดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ตาราง 27 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านการใช้เวลารว่าง

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. เมื่อมีเวลารว่างจะทำกิจกรรมที่ท่านสนใจ					
60 - 65 ปี	202	3.27	0.56	-0.451	.652
66 - 69 ปี	198	3.30	0.58		
2. เป็นกิจกรรมการใช้เวลารว่างที่สนใจอย่างแท้จริง					
60 - 65 ปี	202	3.22	0.55	0.103	.918
66 - 69 ปี	198	3.22	0.54		
3. เกิดความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง					
60 - 65 ปี	202	3.23	0.60	-0.944	.346
66 - 69 ปี	198	3.28	0.57		

ตาราง 27 (ต่อ)

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
4. เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง					
60 - 65 ปี	202	3.14	0.50	-0.435	.664
66 - 69 ปี	198	3.17	0.56		
รวม					
60 - 65 ปี	202	3.22	0.33	-0.741	.459
66 - 69 ปี	198	3.24	0.33		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 27 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านการใช้เวลาว่าง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะด้านการใช้เวลาว่างโดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านจิตวิทยาและอารมณ์

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกมีความสุข					
60 - 65 ปี	202	3.41	0.59	0.946	.344
66 - 69 ปี	198	3.35	0.62		
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกตระหนักรู้ในตนเอง					
60 - 65 ปี	202	3.25	0.54	1.118	.264
66 - 69 ปี	198	3.19	0.55		
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้จักตนเองและค้นพบความถนัดของตนเอง					
60 - 65 ปี	202	3.18	0.59	0.111	.912
66 - 69 ปี	198	3.18	0.56		

ตาราง 28 (ต่อ)

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น					
60 - 65 ปี	202	3.26	0.55	0.542	.588
66 - 69 ปี	198	3.23	0.56		
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีอาการที่เบิกบานแจ่มใส					
60 - 65 ปี	202	3.25	0.60	-0.716	.475
66 - 69 ปี	198	3.29	0.53		
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง					
60 - 65 ปี	202	3.26	0.51	-0.096	.924
66 - 69 ปี	198	3.27	0.59		
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มองโลกในแง่ดี					
60 - 65 ปี	202	3.18	0.57	-1.648	.100
66 - 69 ปี	198	3.27	0.51		
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง					
60 - 65 ปี	202	3.24	0.56	1.076	.283
66 - 69 ปี	198	3.18	0.57		
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้					
60 - 65 ปี	202	3.17	0.62	-1.368	.172
66 - 69 ปี	198	3.25	0.54		
รวม					
60 - 65 ปี	202	3.25	0.31	0.003	.998
66 - 69 ปี	198	3.25	0.26		

จากตาราง 28 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านจิตวิทยาและอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะด้านจิตวิทยาและอารมณ์โดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน
ด้านความคิด

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตีความหมายสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้					
60 - 65 ปี	202	3.27	0.62	-1.960	.051
66 - 69 ปี	198	3.39	0.63		
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้					
60 - 65 ปี	202	3.12	0.67	-2.055*	.041
66 - 69 ปี	198	3.25	0.58		
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสมาธิ					
60 - 65 ปี	202	3.14	0.54	-0.347	.729
66 - 69 ปี	198	3.16	0.50		
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีความจำที่ดี					
60 - 65 ปี	202	3.14	0.60	0.199	.843
66 - 69 ปี	198	3.13	0.63		
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่าง ๆ ได้					
60 - 65 ปี	202	3.16	0.58	-2.148*	.032
66 - 69 ปี	198	3.29	0.63		
รวม					
60 - 65 ปี	202	3.17	0.33	-2.275*	.023
66 - 69 ปี	198	3.25	0.35		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 29 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านความคิด พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะด้านความคิด โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกันเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-65 ปี เห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 66-69 ปี (ค่าเฉลี่ย 3.12 และ 3.25 ตามลำดับ)

และผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกันเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่าง ๆ ได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-65 ปี เห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 66-69 ปี (ค่าเฉลี่ย 3.16 และ 3.29 ตามลำดับ)

ตาราง 30 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านสังคม

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้					
60 - 65 ปี	202	3.17	0.57	-1.369	.172
66 - 69 ปี	198	3.24	0.51		
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น					
60 - 65 ปี	202	3.15	0.57	-0.845	.399
66 - 69 ปี	198	3.20	0.58		
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม					
60 - 65 ปี	202	3.00	0.66	0.419	.675
66 - 69 ปี	198	2.97	0.54		
4. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้พบเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น					
60 - 65 ปี	202	2.96	0.66	1.915	.056
66 - 69 ปี	198	2.83	0.67		
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้ปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่น					
60 - 65 ปี	202	3.15	0.51	-0.160	.873
66 - 69 ปี	198	3.16	0.51		

ตาราง 30 (ต่อ)

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
6. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับบุคคลอื่นเข้าใจได้					
60 - 65 ปี	202	3.06	0.59	1.191	.234
66 - 69 ปี	198	2.99	0.57		
7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นในระหว่าง เข้าร่วมกิจกรรม					
60 - 65 ปี	202	3.10	0.63	1.613	.108
66 - 69 ปี	198	2.99	0.72		
8. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น					
60 - 65 ปี	202	2.93	0.64	0.845	.399
66 - 69 ปี	198	2.87	0.70		
9. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีทักษะความเป็นผู้นำ					
60 - 65 ปี	202	2.87	0.67	1.352	.177
66 - 69 ปี	198	2.78	0.64		
10. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม					
60 - 65 ปี	202	3.12	0.59	0.467	.641
66 - 69 ปี	198	3.10	0.60		
รวม					
60 - 65 ปี	202	3.05	0.31	1.234	.218
66 - 69 ปี	198	3.02	0.29		

จากตาราง 30 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะด้านสังคมโดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ตาราง 31 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน
ด้านร่างกาย

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง					
60 - 65 ปี	202	3.24	0.54	-2.022*	.044
66 - 69 ปี	198	3.35	0.56		
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น					
60 - 65 ปี	202	3.29	0.59	-1.471	.142
66 - 69 ปี	198	3.38	0.59		
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย					
60 - 65 ปี	202	3.26	0.53	-2.197*	.029
66 - 69 ปี	198	3.38	0.57		
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว					
60 - 65 ปี	202	3.23	0.60	-0.935	.350
66 - 69 ปี	198	3.29	0.58		
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี					
60 - 65 ปี	202	3.27	0.57	-0.444	.658
66 - 69 ปี	198	3.29	0.58		
รวม					
60 - 65 ปี	202	3.26	0.38	-2.161*	.031
66 - 69 ปี	198	3.34	0.36		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 31 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านร่างกายโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกันเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-65 ปี เห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 66-69 ปี (ค่าเฉลี่ย 3.24 และ 3.35 ตามลำดับ)

และผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกันเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-65 ปี เห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 66-69 ปี (ค่าเฉลี่ย 3.26 และ 3.38 ตามลำดับ)

ตาราง 32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน
ด้านจิตวิญญาณ

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
1. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกสงบภายในจิตใจ					
60 - 65 ปี	202	3.44	0.57	0.284	.777
66 - 69 ปี	198	3.42	0.59		
2. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้					
60 - 65 ปี	202	3.34	0.57	0.691	.490
66 - 69 ปี	198	3.30	0.55		
3. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดความผ่อนคลาย					
60 - 65 ปี	202	3.31	0.54	0.705	.481
66 - 69 ปี	198	3.27	0.57		
4. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้พัฒนาจิตใจสำนึกได้ดี					
60 - 65 ปี	202	3.30	0.54	0.459	.646
66 - 69 ปี	198	3.27	0.52		
5. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี					
60 - 65 ปี	202	3.23	0.53	-0.375	.708
66 - 69 ปี	198	3.25	0.53		

ตาราง 32 (ต่อ)

อายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
รวม					
60 - 65 ปี	202	3.32	0.36	0.568	.571
66 - 69 ปี	198	3.30	0.34		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 32 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านจิตวิญญาณ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาพด้านจิตวิญญาณโดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยส่วนผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจสามารถนำข้อมูลไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและปรับปรุงพัฒนา สถานที่หรือการให้บริการ ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมและสภาวะของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
2. เพื่อศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
3. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจเจกส่วนบุคคลกับสภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัด

นครนายก

วิธีดำเนินการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 47,618 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดนครนายก, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตาราง (Krejcie & Morgan 1970) ซึ่งขนาดประชากร 47,618 คน อ้างอิงจากช่วงชั้นประชากร 50,000 คนในตารางเครจซี่และมอร์แกนได้กลุ่มตัวอย่าง 381 คน โดยทางผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage Random Sampling)

คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกเป็นอย่างไร
2. สุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก เป็นอย่างไร
3. ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกเป็นอย่างไร

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ปัจจัยส่วนบุคคล) ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

เพศ ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.00 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.00

อายุ พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 60 – 65 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.50 รองลงมาคือ อายุในช่วง 66 – 89 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.50

ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษต่ำกว่าระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 87.75 รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 9.00 ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 2.50 อื่น ๆ (ไม่ระบุ) คิดเป็นร้อยละ 0.50 และระดับปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 0.25

ค่าใช้จ่ายรายเดือน พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายรายเดือน 10,001 ถึง 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.00 รองลงมาคือ 15,001 ถึง 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.50 5,001 ถึง 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 22.75 น้อยกว่า 5,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 7.25 มากกว่า 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 4.25 และไม่ตอบคิดเป็นร้อยละ 0.25

พาหนะที่ใช้ในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้รถส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 39.25 รองลงมาใช้รถจักรยานยนต์ คิดเป็นร้อยละ 32.50 ใช้รถโดยสารประจำทาง คิดเป็นร้อยละ 13.25 ใช้รถแท็กซี่ คิดเป็นร้อยละ 4.50 ใช้รถตู้ร่วมบริการและรถจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 4.25 อื่นๆ (ไม่ระบุ)คิดเป็นร้อยละ 1.75 และ ไม่ตอบ คิดเป็นร้อยละ 0.25

เวลาในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างต่อสัปดาห์ พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 1 ถึง 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมาคือ 5 ถึง 7 วัน คิดเป็นร้อยละ 34.50 และ 3 ถึง 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 26.75

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ใน 4 ด้าน

การใช้เวลาว่างภายในบ้าน พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.73 รองลงมาคือ ทำอาหาร คิดเป็นร้อยละ 20.59 และทำสวน คิดเป็นร้อยละ 17.86 ตามลำดับ

ด้านการใช้เวลาว่างนอกสถานที่ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการนั่งสมาธิมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.11 รองลงมาคือ ทำบุญ คิดเป็นร้อยละ 22.54 และพบปะสังสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 12.61 ตามลำดับ

ด้านการใช้เวลาว่างกีฬาและสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.56 รองลงมาคือ นวดน้ำมัน คิดเป็นร้อยละ 22.22 และแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 18.45 ตามลำดับ

ด้านการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการเย็บปักมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.02 รองลงมาคือ ร้องเพลง/ เล่นดนตรี คิดเป็นร้อยละ 28.70 และถ่ายภาพ คิดเป็นร้อยละ 6.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุสุขภาพของผู้สูงอายุ ใน 6 ด้าน พบว่า

สุขภาพะด้านการใช้เวลาว่าง โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาพะด้านการใช้เวลาว่าง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ เมื่อมีเวลาว่างจะทำกิจกรรมที่สนใจ มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.29 รองลงมาคือ เกิดความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.26 และเป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่สนใจอย่างแท้จริง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.22 ตามลำดับ

สุขภาพะด้านจิตวิทยาและอารมณ์ โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาพะด้านจิตวิทยาและอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกมีความสุข มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.38 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.27 และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.25 ตามลำดับ

สุขภาพะด้านความคิด โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาพะด้านความคิด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตีความหมายสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ มากเป็นลำดับแรก

คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.33 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่าง ๆ ได้ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.23 และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.18 ตามลำดับ

สุขภาวะด้านสังคม โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.03 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.21 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.17 และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้ปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่น คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.16 ตามลำดับ

สุขภาวะด้านร่างกาย โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านร่างกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.34 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.32 และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.29 ตามลำดับ

สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกสงบภายในจิตใจ มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.43 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.32 กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้พัฒนาจิตใจสำนึกได้ดี และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดความผ่อนคลาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.29 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ที่มีเพศและช่วงอายุต่างกัน พบว่า

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง โดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง ค่าเฉลี่ย 3.22 และ 3.18 ตามลำดับ

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านการใช้เวลาว่าง พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านการใช้เวลาว่างโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง

ค่าเฉลี่ย 3.27 และ 3.19 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า เข้าใจถึงหลักศีลธรรมจริยธรรมในการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง ค่าเฉลี่ย 3.23 และ 3.09 ตามลำดับ

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านจิตวิทยาและอารมณ์พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านจิตวิทยาและอารมณ์โดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านความคิดพบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านความคิด โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.27 และ 3.11 ตามลำดับ)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านสังคมโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.26 และ 3.15 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้พบเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 2.83 และ 2.96 ตามลำดับ)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านร่างกาย โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.36 และ 3.23 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.42 และ 3.25 ตามลำดับ)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง ด้านจิตวิญญาณ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านจิตวิญญาณโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ค่าเฉลี่ย 3.38 และ 3.26 ตามลำดับ)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน โดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านการใช้เวลาร่าง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะด้านการใช้เวลาร่างโดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านจิตวิทยาและอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับ สุขภาวะด้านจิตวิทยาและอารมณ์โดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านความคิด พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะด้านความคิดโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกันเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-65 ปี เห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 66-69 ปี (ค่าเฉลี่ย 3.12 และ 3.25 ตามลำดับ)และผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกันเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่าง ๆ ได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-65 ปี เห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 66-69 ปี (ค่าเฉลี่ย 3.16 และ 3.29 ตามลำดับ)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะด้านสังคมโดยรวมและรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะด้านร่างกาย โดยรวม แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-65 ปี เห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 66-69 ปี (ค่าเฉลี่ย 3.24 และ 3.35 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกันเห็นด้วยกับข้อที่ว่า กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-65 ปี เห็นด้วยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 66-69 ปี (ค่าเฉลี่ย 3.26 และ 3.38 ตามลำดับ)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน ด้านจิตวิญญาณ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะด้านจิตวิญญาณโดยรวม และรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

อภิปรายผล

จากคำถามข้อที่ 1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกเป็นอย่างไร สามารถอธิบายได้ดังนี้

ด้านการใช้เวลาว่างภายในบ้าน พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.73 รองลงมาคือ ทำอาหาร คิดเป็นร้อยละ 20.59 และทำสวน คิดเป็นร้อยละ 17.86 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลการวิจัยของแคซีและวีล (Darcy & Veal, 1996) นำเสนองานวิจัยการใช้เวลาว่างในออสเตรเลีย พบว่าผู้ชายเน้นการดูโทรทัศน์หรือวีซีดีมากที่สุด รองลงมาคือฟังวิทยุและอ่านหนังสือ ส่วนผู้หญิงจะการดูโทรทัศน์หรือวีซีดีมากที่สุดเช่นเดียวกัน รองลงมาคืออ่านหนังสือ ฟังวิทยุ และคุยโทรศัพท์ สอดคล้องกับ โบเชน โก้ (Borgheriko, 1990) สัมภาษณ์ใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของเมืองโวลกอร์ คลองซ์ ประเทศรัสเซีย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 700 คน และอีก 300 ครอบครัวผลการวิจัยได้ระบุว่า การชมโทรทัศน์เป็นการใช้เวลาว่างที่เด็กนักเรียนกระทำมากที่สุด และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฮาราดา (Harada, 1996, p. 153) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมการใช้เวลาว่างของประชาชนในประเทศญี่ปุ่น ปี 1992 ประเภทงานอดิเรกที่ประชาชนในประเทศญี่ปุ่นนิยมใช้ คือดูโทรทัศน์มากที่สุด และจากทั้งสองผลงานวิจัยยังชี้ให้เห็นอีกว่าการใช้เวลาว่าง ที่ได้รับความนิยมในอันดับรองลงมา คือการเล่นเกมคอมพิวเตอร์/ อินเทอร์เน็ต ฟังวิทยุและอ่านหนังสือ

ด้านการใช้เวลาว่างสถานที่ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการนั่งสมาธิมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.11 รองลงมาคือ ทำบุญ คิดเป็นร้อยละ 22.54 และพบปะสังสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 12.61 ตามลำดับสอดคล้องกับทฤษฎีของศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2528) ได้กล่าวว่า การพัฒนาการของผู้สูงอายุในทุกส่วนไม่ว่าร่างกายและจิตใจจะเป็นไปได้อย่างเชื่องช้า ไม่ว่าจะเพศหญิงหรือเพศชาย กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ประสาท มีความสัมพันธ์ต่อกันที่จะทำงานไม่คล่องตัวเหมือนวัยหนุ่มสาวหรือวัยเด็กและสภาพทางสังคม เช่น ชีวิตครอบครัวความเป็นอยู่ มิได้มุ่งหวังอะไรมากมายนัก นอกจากความสงบ ความสุขทาง สถานภาพต้องการกิจกรรมเดียวกัน กิจกรรมพัฒนาอารมณ์สุขและศาสนา ร่วมสังสรรค์ในงาน ประเพณี ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานตามสมควร ไม่ว่าจะผู้สูงอายุจะอยู่ในสถานภาพใดๆ ต่างต้องมีความต้องการทางสังคมจิตวิทยาเหมือนกัน อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของเคลลี (Kelly, 1996, p. 133) ศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างใน 3 ชุมชนของประเทศสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวว่ารูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่ เป็นส่วนหนึ่งในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและเพื่อนๆ มีรูปแบบดังนี้ คือสร้างความสนิทสนม สนทนากัน กิจกรรมที่ ทำเป็นคู่ ออกนอกสถานที่ เยี่ยมญาติและเพื่อน เล่นกับเด็กทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของเคลลี (Kelly, 1982, p. 8) ได้กล่าวว่า เวลาว่าง คือกิจกรรมที่เลือกอย่างอิสระ และจำนำมาซึ่งความพึงพอใจ ซึ่ง Kelly ได้มีการจำแนกการใช้ เวลาว่างคือ การใช้เวลาว่างแบบสัมพันธ์ (Relation Leisure) คือ การทำกิจกรรมที่จะสร้างความสัมพันธ์ กับสิ่งรอบตัว กับคนอื่นๆ เช่น การไปเล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆ ไปเที่ยวชมสถานที่ต่างๆกับครอบครัว จากการศึกษาจะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่พบเป็นความต้องการที่ต้องใช้ทักษะทางด้านความสัมพันธ์เป็นตัวกำหนด อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของนูลินเกอร์ (Neulinger, 1981, p. 89) นักจิตวิทยาชาวอเมริกา ได้พัฒนา กระบวนทัศน์ (Paradigm) เพื่ออธิบายถึงคำว่าเวลาว่าง โดยให้ความสำคัญถึงปัจจัยที่จะทำให้ เป็นเวลาว่าง และไม่เป็นเวลาว่าง ทฤษฎีมีชื่อว่า Neulinger's Theory ซึ่งกล่าวถึง การใช้เวลาว่างอย่าง แท้จริง (Pure Leisure) คือ กิจกรรมที่เลือกกระทำเพื่อตัวเอง มีอิสระจากการบังคับภายนอกและนำมาสู่ การตอบแทนที่มีคุณค่า

ด้านการใช้เวลาว่างกีฬาและสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.56 รองลงมาคือ นวดน้ำมัน คิดเป็นร้อยละ 22.22 และแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 18.45 ตามลำดับสอดคล้องกับงานวิจัยของศศธร สุมน (2562) ศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการและผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และแนวทาง ความต้องการของผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ให้แก่ผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ใน

ศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวน 12 แห่ง ได้แก่ ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง 16 ลุมพินี 17 ประชาณิเวศน์ 19 วงศ์สว่าง 22 วัดปากบ่อ 25 ห้วยขวาง 28 กรุงเทพมหานคร 29 ช่าง นุชเนตร 40 บางแค 41 คลองเตย 48 นาครวัชรอุทิศ และ 50 บีงกุ่ม ของกรุงเทพมหานคร พบว่าความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ โดยให้ ความสำคัญกับกลุ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย ให้สามารถเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันได้เป็นอย่างดี กลุ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุข สนุกสนาน รื่นรมย์ สดชื่น กลุ่มกิจกรรมที่ ส่งเสริมความภาคภูมิใจ ตระหนักคุณค่าในตัวเอง ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม กลุ่มกิจกรรมที่เน้นการ ชะลอความเสื่อมทางสมอง เพิ่มไหวพริบ ความจำ การมีสติ การคิดอย่างมีเหตุผล และกลุ่ม กิจกรรมที่เน้นความสามารถในด้านการรู้ อารมณ์ตน การควบคุมอารมณ์ การยอมรับสิ่งต่างๆ ที่ เกิดขึ้นตามความเป็นจริงสอดคล้องกับ งานวิจัยของกานต์ชิษนุก สารสุข (2561) ได้ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสวนลุมพินี พบว่า กิจกรรมออกกำลังกายส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุคือ การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้งการเดินหรือวิ่งและไท้จีหรือซิกงตามลำดับ สอดคล้องกับวิจัยของลาว และคณะ (Lau; et al., 2004, Abstract) ได้ศึกษาถึงการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน และกลุ่มทดลองที่ 2 ออกกำลังกายแบบการ มวยไท้จี และกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ค่าของความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจแตกต่างกัน ในช่วงก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 และกลุ่มทดลอง 1 และ 2 และกลุ่มควบคุม มีค่าสมรรถภาพทางกาย แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายแบบรำมวยจีนและการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน ช่วยพัฒนาความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือดของผู้สูงอายุได้

ด้านการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์ พบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการเฝ้าปากมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.02 รองลงมาคือ ร้องเพลง/ เล่นดนตรี คิดเป็นร้อยละ 28.70 และถ่ายภาพ คิดเป็นร้อยละ 6.80 ตามลำดับ สอดคล้องกับสุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2553) ซึ่งให้เห็นถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ดังนี้ 1. การใช้เวลาว่างเสรีโดยไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องด้วยหน้าที่การทำงานใด 2. กิจกรรมที่ชอบและทำเป็นประจำ โดยไม่เกี่ยวข้องกับหน้าที่การทำงาน ครอบครัว หรือ สังคมตามปกติ 3. การใช้เวลาสร้างสภาวะแห่งจิตที่รู้สึกดี รู้สึกอิสระ ไม่ถูกผูกพันกับเหตุการณ์ใดๆ มีจิตและใจสงบ ซึ่งอาจเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ ก็ได้ 4. การกระทำที่มีคุณภาพที่ผู้้นั้นกระทำแล้วเกิดความผ่องแผ้วในจิตใจ ไม่ว่าจะการกระทำนั้น จะเกี่ยวข้องกับตนเอง ผู้อื่นหรือสังคม 5. มิติหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นโดยรวบจากการกระทำของตนแล้วไปมีส่วนขยายความ หรือ เชื่อมสานสายใย

ชีวิตให้สร้างสรรค์และสอดคล้องกับกระบวนการใช้เวลาว่างของ Neulinger (1981) อธิบายไว้ ดังนี้ การทำงานในเวลาว่าง (Leisure Work) คือ การใช้เวลาว่างทำในสิ่งที่ชอบจนพัฒนาเป็น อาชีพ เช่น เวลาว่างชอบเล่นกีฬาและทำมาเรื่อย ๆ จนพัฒนากลายเป็นครูสอนกีฬา(แรงจูงใจ ภายในและภายนอก) สอดคล้องกับงานวิจัยของทักษิณา พิพิธกุล (2016) พบว่า งานหัตถกรรมผ้า ทอเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในสังคมเกษตรกรรม เมื่อสังคมอุตสาหกรรมได้ แผ่ขยายเข้าสู่ส่วนภูมิภาคด้วยการจัดตั้งนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือขึ้นที่จังหวัดลำพูนเมื่อปี พ.ศ. 2526 ทักษิณาของคณะใหม่ต่องานหัตถกรรมผ้าทอที่ต้องใช้ความชำนาญ และความวิริยะ อุตสาหะเริ่มเปลี่ยนแปลงไป ผู้คนส่วนใหญ่มุ่งหน้าสู่การทำงานโรงงานส่งผลให้การสืบทอดภูมิ ปัญญาด้านงานผ้าทอมือเริ่มสูญหาย แต่ด้วยความสำนึก และตระหนักถึงคุณค่ามรดกทางปัญญา จากบรรพชนผู้นำภาคสังคมในท้องถิ่น จึงมีความเคลื่อนไหวในการสร้างแหล่งเรียนรู้ด้านชีวิตและ วัฒนธรรมของคนในรูปแบบต่าง ๆ

จากคำถามการวิจัยข้อที่ 2 สุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก เป็นอย่างไร สามารถอธิบายได้ดังนี้

สุขภาวะทางการใช้เวลาว่าง พบว่าโดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้าน การใช้เวลาว่าง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุก ข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ เมื่อมีเวลาว่างจะทำกิจกรรมที่สนใจ มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.29 รองลงมาคือ เกิดความพึงพอใจต่อการใช้เวลาว่าง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.26 และเป็นกิจกรรม การใช้เวลาว่างที่สนใจอย่างแท้จริง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.22 ตามลำดับ สอดคล้องกับฮูด และ คาร์รุธเธอร์ (Hood & Camuthers, 2007) ที่กล่าวว่า การใช้เวลา มีส่วนช่วยสร้างความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินให้แก่ผู้ทำกิจกรรมทั้งในส่วนของ การทำกิจกรรมทางกาย เช่นการออกกำลังกาย หรือ กิจกรรมทางสังคม การพบปะสังสรรค์ การทำกิจกรรมกลุ่ม ก็ล้วนแต่เป็นการสร้างเสริมประสพ การณ์ที่ดีให้แก่ผู้ที่เข้าร่วม ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถพบกับเป้าหมายในการทำกิจกรรมได้

สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์ พบว่าโดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะ ด้านจิตวิทยาและอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วย มากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกมีความสุข มากเป็นลำดับ แรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.38 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.27 และกิจกรรมการ ใช้เวลาว่างทำให้เข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.25 ตามลำดับ สอดคล้องกับ แบรดเบิร์น (Bradburn, 1965 อ้างถึงใน กฤษวรรณ หนองมา, 2554) คือผู้ ได้ตั้งต้นแบ่ง ความสภาวะทางจิตใจออกเป็นสองแบบคือ ด้านบวก และ ด้านลบ โดยกล่าวว่า สุขภาวะ ทางจิต

ซึ่งเป็นสภาวะที่จะเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ช่วงหนึ่งของชีวิตเพียงเท่านั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้าน การแสดงออกถึงความรู้สึกคิดบวกของแต่ละคนคือ (Positive affect) ได้แก่ มีความภูมิใจ ดีใจ ภูมิใจ หรือความรู้สึกด้านลบ (Negative Affect) ได้แก่ ความวิตกกังวล เบื่อ ว้าเหว โกรธ หงุดหงิด ทางจิตที่แตกต่างกันของกิจกรรมนั้น สอดคล้องกรมสุขภาพจิต (2554) ซึ่งได้ให้ความหมายเกี่ยวกับสุขสงบ (Peacefulness) ไว้ว่า เป็นระบบจัดการความคิดของตนเอง รู้เท่าทันตัวเอง กำหนดควบคุมความคิด ให้ออกมาในด้าน บวก หรือ ลบ ได้ อย่างมีเหตุและผล เป็นกระบวนการฝึกสติ ซึ่งสามารถเข้าใจสิ่งรอบตัวและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างดี

สุขภาวะทางความคิด พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านความคิด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถตีความหมายสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.33 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ค้นหาสิ่งที่สนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่าง ๆ ได้ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.23 และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.18 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุ ได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆในแต่ละช่วงวัย จนเกิดการเรียนรู้รับรู้สิ่งรอบตัวมามาก สอดคล้องกับงานวิจัยแบนดูรา (Bandura, 2004) เชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการ สังเกต (Observational Learning) หรือ การเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) และเห็นว่า เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ต้องการแล้วได้ผลกรรมทางบวก ผู้เรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับตัวแบบจะสามารถเลียนแบบโดยมีความคาดหวังว่าถ้าทำเหมือนตัวแบบแล้ว เขาจะได้ผลลัพธ์เช่นเดียวกัน การใช้ตัวแบบยังเป็นวิธีการหนึ่ง ในการสร้างให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของอภิวร อิศระเสนีย์ (2549) ที่ศึกษา ในกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความสามารถในการเผชิญปัญหา อีกทั้ง ความสามารถแก้ปัญหาเป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะ ทำให้บุคคลมีคุณภาพ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมี ชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสงบสุข ปรับตัวทางสังคมและจัดการกับความเครียดได้

สุขภาวะทางสังคม พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.03 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.21 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.17 และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ได้ปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่น คิดเป็นค่าเฉลี่ย

3.16 ตามลำดับ สอดคล้องกับชูชีพ เยาวพัฒน์, (2543) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการนั้น ต้องเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วม เข้าร่วมอย่างสมัครใจ ไม่มีการบังคับทั้งทางตรงและทางอ้อม และที่สำคัญต้องถูกต้องตามกฎหมาย ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีเกิดผลที่ดีต่อ สังคม ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2542) กล่าวว่า เป็นส่วนช่วยในการเข้าหากันของบุคคลเรียกได้ว่าเป็นเครื่องมือในการละลายพฤติกรรม ทำให้เกิดการเปิดใจยอมรับผู้อื่น และกล้าที่จะแสดงออกถึงตัวตนของตัวเอง กิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติวัฒน์ อัจนาภิตติ (2554) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการ ที่มีผลต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แผนการทดลองแบบใช้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองทำการทดสอบ ก่อนและหลัง (Pretest Posttest Control Group Design) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโครงการ จัดตั้งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาการโรงแรมวิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 60 คน ได้มาโดยกำหนดโควตาจากการรับสมัครบุคคลที่มีความสนใจแล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้โปรแกรม “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบประเมินทักษะทางสังคม และวิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1. วัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. วัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ “ส่งเสริมทักษะทางสังคม” มีทักษะทางสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นสูงกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นไม่แตกต่างกัน

สุขภาพทางร่างกาย พบว่า โดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาพด้านร่างกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.34 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.32 และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.29 ตามลำดับ สอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2542) ให้ประโยชน์ของกิจกรรมการใช้เวลาว่างไว้ว่า 1.ช่วยให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ 2. ช่วยสร้างความสุข สนุกสนานให้กับตัวเองและคนรอบข้าง 3. ช่วยให้เด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ ห่างจากกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม 4.สร้างคนให้เป็นคน

ดี 5. พัฒนาสติการควบคุมอารมณ์ 6. สนับสนุนให้อุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของบ้านเมือง 7. สร้างความรักธรรมชาติและรู้จักรักษาสิ่งแวดล้อม 8. ช่วยส่งเสริมการฟื้นฟู 9. ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ สอดคล้องกับไดเซออร์ (Dieser, 2013) ได้กล่าวว่า การใช้เวลารว่างมีผลต่อร่างกาย ช่วยให้ระบบหายใจดีขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตดี และชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีผลต่อน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคอ้วนหรือไขมันสะสม

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ พบว่าโดยรวม ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกข้อ โดยเห็นด้วยกับหัวข้อ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้รู้สึกสงบภายในจิตใจ มากเป็นลำดับแรก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.43 รองลงมาคือ กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.32 กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้พัฒนาจิตใจได้สำนึกได้ดี และกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้เกิดความผ่อนคลาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.29 ตามลำดับ สอดคล้องกับประเวศ วะสี (2551) การทำกิจกรรมในเวลาว่าง เกิดเป็นสุขภาวะที่ดี ทำให้จิตใจดี มีเมตตา รู้จักการให้อภัย รู้สึก ยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข มีความจริงใจ มีความเข้าใจในหลักพระพุทธศาสนา และซาบซึ้งในหลักธรรมคำสั่งสอน นอกจากนี้ เฮนน์ และ แอนเดอร์สัน (Heyne & Anderson, 2012) ได้อธิบาย ทฤษฎีสุขภาวะของบุคคลโดยในทฤษฎีคุณลักษณะและคุณธรรมความดี ได้อธิบายรูปแบบ 6 คุณธรรมความดี (เช่น สติปัญญา ความกล้าหาญ ความยุติธรรม) และ 24 คุณลักษณะ (เช่น ความเมตตา ความสนุกสนาน อารมณ์) วิถีทางของคุณธรรมความดี มีการจำแนกแยกแยะว่าใครคือบุคคลที่ดำรงชีวิตเหมือนกับมนุษย์ คุณลักษณะของ บุคคลและคุณธรรมความดีเป็นการฝึกฝน มากกว่านั้น จะเป็นประสบการณ์ที่ดีต่อสุขภาวะอีกด้วย

จากคำถามวิจัยข้อที่ 3.ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกเป็นอย่างไร

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชายและหญิง โดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงเห็นด้วยกับสุขภาวะโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$) โดยผู้สูงอายุชายเห็นด้วยมากกว่าผู้สูงอายุหญิง ค่าเฉลี่ย 3.22 และ 3.18 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย เห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเพศชายหรือเพศหญิง ก็มีความเห็นด้วยมากในสุขภาวะ สอดคล้องกับศิริชัย วนาททรัพย์ดำรง (2556) กล่าวว่า สุขภาวะหมายถึง ความเป็นสุขในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา การมีสภาวะที่ดีในทุกด้านถึงเรียกเป็นสุขภาวะที่ดี อาจจะไม่มีความหมายคล้ายคุณภาพชีวิต แต่มีความลึกลงไปในด้านของคุณธรรม จริยธรรม ความดีงามในการใช้ชีวิต

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน โดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน เห็นด้วยกับสุขภาวะโดยรวม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) สอดคล้องกับมยุรี ฤทธอมสุข (2549, น. 13) ได้สรุปว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ถือว่าเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ 60-70 ปี กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 70-80 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุวัยสุดท้าย อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป ซึ่งในกลุ่มนี้ถือว่าเป็นผู้สูงอายุเริ่มต้น และยังสอดคล้องกับสมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539) กล่าวไว้ว่า ภาวะของผู้สูงอายุนั้นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ต้องเกิดขึ้นในทุกคน ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้บทบาทหน้าที่ลดลงไป เกิดความเสื่อมลงของสภาพร่างกาย อ่อนแอลง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

1. ควรมีการส่งเสริมการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุอ้างอิงจากผลการวิจัยจะเห็นว่าคำตอบของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุตอบมานั้น ยังไม่กว้างมากถ้าเทียบกับตัวเลือกคำตอบ เนื่องจากผู้สูงอายุเลือกทำจากสิ่งที่สะดวกและรู้จัก หากมีการส่งเสริมและให้ความรู้ จัดกิจกรรมแนะแนวทางให้การใช้เวลาว่างในรูปแบบต่างๆผู้สูงอายุ อาจจะมีตัวเลือกในการทำกิจกรรมหรือมีกิจกรรมใหม่ๆที่ตนรู้สึกสนใจมากยิ่งขึ้น เพิ่มเป้าหมายในการใช้เวลาว่างให้มีมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการพัฒนาสถานที่ในการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เพราะจากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุเลือกยังคงเป็นกิจกรรมที่ทำได้ในบ้านหรือบริเวณใกล้เคียงเช่นวัด หรือบ้านเพื่อน หากมีการพัฒนาให้ในแต่ละเขตพื้นที่ชุมชนมีสถานที่สำหรับทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากยิ่งขึ้น และเข้าถึงได้อย่างสะดวก ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำกิจกรรมได้อย่างหลากหลายและสะดวกยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการใช้เวลาว่างกับสุขภาวะ เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบข้อมูลทางสถิติ หากมีการส่งเสริมและพัฒนาเกิดขึ้นตามข้อเสนอแนะข้างต้น และผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ การศึกษาความสัมพันธ์ควรเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในขั้นต่อไป เพื่อทำความเข้าใจในแต่ละกิจกรรมว่าสัมพันธ์กับสุขภาวะด้านใด มากแค่ไหน เพื่อที่จะได้ส่งเสริมและพัฒนาในรายกิจกรรมต่อไปในอนาคต
2. ควรมีการศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเลือกทำกิจกรรมที่ชอบแต่บางครั้งอาจจะมีทั้งผลดี และผลเสียควบคู่กันไป หากมีการ

พัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ก็จะช่วยให้ทุกการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุนั้น ส่งผลดีและลดผลเสียที่จะเกิดขึ้นได้อีกด้วย

3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะในสถานที่อื่นๆ เนื่องการในแต่ละบริบทของสถานที่ ก็จะมี ความแตกต่างของผู้คน สภาพแวดล้อม และวิถีชีวิต หากสามารถศึกษาพฤติกรรมกรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุในแต่ละสถานที่ ได้มากสถานที่ ก็จะทำให้มีข้อมูลในการพัฒนาต่อยอด ทั้งในส่วนของด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างและด้านการพัฒนาสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุมากขึ้น



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2554). *การพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุ* [เอกสารประกอบการประชุม]. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษวรรณ หน่องมา. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตคุณภาพชีวิตในการทำงานและการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ : กรณีศึกษาบริษัทข้ามชาติแห่งหนึ่ง*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ปทุมธานี.
- กัลพฤกษ์ พลศร. (2559). *การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กานต์วิชชนก สารสุข. (2561). *สภาพปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสวนลุมพินี*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กิตติวัฒน์ อัจฉนาภิตติ. (2554). *ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. ถ่ายเอกสาร.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- จิรศักดิ์ สุขวัฒนา,พ.อ. (2545). *การสถาปนาความเป็นผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จิราภรณ์ ใจสบาย. (2553). *พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ชูชีพ เขาวพัฒนา. (2543). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- ณัฐรุณี เพชรคง. (2558). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เดชรัตน์ สุขกำเนิด, วิชัย เอกพลากร, และ ปัตพงษ์ เกษสมบุรณ์. (2545). *การประเมินผลกระทบทาง*

สุขภาพเพื่อการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ : แนวคิด แนวทาง และแนวปฏิบัติ.

นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

ทักษิณา พิพิชกุล. (2016). การอนุรักษ์และการประยุกต์ภูมิปัญญาหัตถกรรมผ้าทอของคนยองใน
จังหวัดลำพูน. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 24(45),
139-156.

บรรลุ ศิริพานิช. (2548). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
บุษยามาส ลินธิประมา. (2539). สังคมวิทยาความสูงอายุ. เชียงใหม่: ภาควิชาสังคมวิทยาและ
มานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยพายัพ.

ประเวศ วะสี. (2551). สุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะ $4 \times 4 = 16$. นิตยสารหมอชาวบ้าน. 351.

ปาริชาติ เทพอาร์ักษ์ และ อมราวรรณ ทิวถนอม. (2550). สุขภาวะของคนไทย จุดเริ่มต้นของความ
อยู่เย็นเป็นสุข. วารสารเศรษฐกิจและสังคม, 44(1), 12-17.

พระไพศาล วิสาโล. (2552). ธรรมเพื่อสุขภาวะบนวิถีพอเพียง. สืบค้นจาก
<https://www.visalo.org/article/healthDhamperSukapawa.htm>

มยุรี ถนอมสุข. (2549). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับ
ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ.
ศศธร สุมน (2562). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุใน
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ศิริชัย วนาททรัพย์ดำรง. (2556). สุขภาวะ. สืบค้นจาก
<http://www.khonkaen.go.th/khonkaen6/fileDir/news/20130107-new%208-1-56.pdf>

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2555). ข้อมูลสถิติประชากรในประเทศไทยในปี 2555.

สืบค้นจาก

<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A8%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B9%8C%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2>

สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ : ความเป็นจริงและการคาดการณ์ใน

- สังคมไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรารุช ชัยวิจิต. (2555). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของเจเนอเรชันต่าง ๆ ในเขต กรุงเทพมหานคร : รายงานวิจัยเรื่อง = Leisure participation patterns of each generation in Bangkok. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันตนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานสถิติจังหวัดนครนายก. (2560). ตารางข้อมูลสถิติจากการสำมะโน. สืบค้นจาก <http://nknayok.nso.go.th/>
- สิวลี ศิริไธ. (2549). ความอยู่ดีมีสุขของชีวิตมนุษย์. วารสารราชบัณฑิตยสถาน, 31(2), 369-405.
- สุดใจ พลนารักษ์. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกลีลาศประเภทบอลรูมกับลาตินอเมริกัน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็ดดิสันเพรส โพรดักส์ จำกัด.
- องค์การอนามัยโลก. (2541). ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ. สืบค้นจาก <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson4/02.htm>
- อภิพร อิศระเสนีย์. (2549). ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ .การค้นคว้าอิสระวท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- Anderson, L., & Heyne, L. (2012). Flourishing through Leisure: An Ecological Extension of the Leisure and Well-Being Model in Therapeutic Recreation Strengths-Based Practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2), 129-152.
- Bandura, A. (2004). *Observational Learning*. Retrived October 6, 2014.
- Beal, Rayma Korbpatrick. (1986). The Effect of a Dance / Movement Activity Program on the Successful Adjustment to Aging in the Active Independent older Adult. Dissertation Abstracts International.
- Bozhenko, Liumila Fedorovno. (1990). School Students'Leisure.Eric Database Accession no.EJ434965
- Cam, Lok Hit - ha & Joanne , HA Chung - wan. (1999). *Recreation and Sport Participation Patterns of Children with Asthma in Hongkong*. Sport and Recreation Management : Asia/Pacific Region Thesis Database.

- Darcy S. & Veal A.J.(1996). *Australia. World Leisure Participation Free Time in the Global Village*. Cambridge : C B A International.
- Dieser, R. B. (2013). *Leisure Education: A Person-Centered, System-Directed, Social Policy Perspective*. IL: Sagamore.
- DeGraaf, D. G., Jordan, D. J., & DeGraaf, K. H. (1999). Programming for parks, recreation, and leisure services. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 15(1), 127-131.
- Ebersole, P., & Hess, P. (1982). *Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response*. Saint Louis : The C.V. Mousy Company.
- Gutierrez, L. M., Parsons, R. J., & Cox, E. O. (1998). *Empowerment in social work practice : a sourcebook*. Pacific Grove: Brooks/Cole Pub. Co.
- Harada, Munehiko (1996) *Japan. World Leisure Participation Free Time in the Global Village*. Cambridge: C B A International.
- Heyne, Linda A.; & Anderson, Lynn S. (2012, June). *Theories that Support Strengths-Based Practice in Therapeutic Recreation*. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2): 106-128.
- Hood, C.D., & Carruthers, C. (2007). Enhancing Leisure Experience and Developing Resources: The Leisure and Well-Being Model, Part II. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298-325.
- Kelly, J. R. (1982) *Leisure*. New Jersey: Prentice-hall.
- Kelly, J. R. (1996) *Leisure*. Boston: Ally and Bacon Inc.
- Kelly, J. R., & Geoffrey, G. (1993). The Sociology of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 407-410.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities*. Retrieved from http://www.edu.ru.ac.th/images/edu_files/Krejcie_Morgan.pdf
- Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure. Retrieved from http://funlibre.org/revistarecreacion.net/REVISTA_LATINOAMERICANA_DE_RECREACION_NUMERO_2_ENERO-JUNIO_2012.pdf#page=138

- Rodriguez, A. (2006). *Analysis of Leisure Experience and Subjective Wellbeing*. Michigan State University.
- Rossmann, J. Robert. & Schlatter, Barbara Elwood. (2008). *Recreation Programming : Designing Leisure Experiences*. the United States: Sagamore Publishing, L.L.C.
- Samantha, Hsiao Yin Fung. (1999). *Physical Recreation Participation Patterns of Young People in the YMCA of Hongkong*. Sport and Recreation Management : Asia/Pacific Region Thesis Database.
- Skoglund, P. A. (1986). *An Assessment of Live Satisfaction and Depression In Community Elderly and Their Relationship to Other emographic and Social Variables*. Dissertation Abstracts International.
- Tangsujjapoj, Suvimol. (1991). *Recreation Participation Patterns and Acculturation of Thai Immigrant Families in New York City*. Dissertation. New York University.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. London: Spon Press.





ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
ตำแหน่ง ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ
สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตวิทยาลัย
สถานที่ทำงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ สกุล อาจารย์ ดร.วณัฐพงษ์ เบญจพงศ์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย
สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
4. ชื่อ สกุล อาจารย์ ดร.วิมลมาลย์ สมคะเน
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย
สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. ชื่อ สกุล อาจารย์ ดร.พรจันทร์ โฉมจนะสุภฤกษ์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชานันทนาการ
สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการใช้เวลาว่างกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE TIME PATTERNS AND WELL-BEING
OF THE ELDERLY IN NAKHON NAYOK PROVINCE

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

2. แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับจัดทำโครงการวิจัย จึงใคร่ขอความกรุณาและขอความร่วมมือประชาชนในการตอบแบบสอบถาม การตอบของท่านไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิด ดังนั้นขอให้ประชาชนตอบคำถามโดยคำนึงถึงความเป็นจริง

3. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน จำนวน 48 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง 4 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินสขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก 38 ข้อ

4. ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของท่าน มีความสำคัญยิ่งต่อความสมบูรณ์ของโครงการวิจัย จึงใคร่ขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือ

นายรณกร เส็งสอน

สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ชาย หญิง

2. อายุ _____ ปี

3. ระดับการศึกษา

- ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี
 ปริญญาโท ปริญญาเอก
 อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

4. เงินค่าใช้จ่ายรายเดือน

- น้อยกว่า 5,000 บาท
 5,001 – 10,000 บาท 10,001 – 15,000 บาท
 15,001 – 20,000 บาท มากกว่า 20,000 บาท

5. พาหนะที่ใช้ส่วนใหญ่

- รถโดยสารประจำทาง รถส่วนตัว
 รถตู้ร่วมบริการ รถแท็กซี่ รถมอเตอร์ไซด์
 อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. เวลาว่างสำหรับการทำกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

- 1-3 วันต่อ สัปดาห์ 3-5 วันต่อ สัปดาห์
 5-7 วันต่อ สัปดาห์

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 4 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่ **ตัวเลข** ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพื่อจัดลำดับกิจกรรมตามความชอบ หากกิจกรรมใดที่ผู้ตอบไม่ได้กระทำ ไม่ต้องใส่ตัวเลข(ตอบได้หลายคำตอบตามความเป็นจริง)

ตัวอย่าง คุณชอบดูหนังประเภทใด

② หนังสือตลก ① หนังสือชีวิต ③ หนังสือโรแมนติก ④ หนังสือของขวัญ

1. การใช้เวลาว่างภายในบ้าน

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> ฟังวิทยุ | <input type="radio"/> ดูโทรทัศน์ |
| <input type="radio"/> เล่นอินเตอร์เน็ต | |
| <input type="radio"/> อ่านหนังสือ | <input type="radio"/> ทำงานอดิเรก |
| <input type="radio"/> ทำอาหาร | <input type="radio"/> ทำสวน |
| <input type="radio"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

2. การใช้เวลาว่างสร้างสรรค์

- | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> ร้องเพลง / เล่นดนตรี | <input type="radio"/> วาดภาพ | <input type="radio"/> เย็บปัก |
| <input type="radio"/> ถ่ายภาพ | <input type="radio"/> เต้นรำ | <input type="radio"/> แกะสลัก |
| <input type="radio"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | | |

3. การใช้เวลาว่างนอกสถานที่

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> พบปะสังสรรค์ | <input type="radio"/> เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า |
| <input type="radio"/> ชมภาพยนตร์ | <input type="radio"/> ทำบุญ |
| <input type="radio"/> ทานอาหารนอกบ้าน | <input type="radio"/> ไปเที่ยวต่างจังหวัด |
| <input type="radio"/> เยี่ยมญาติ / เพื่อน | <input type="radio"/> พักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic) |
| <input type="radio"/> ชมการแข่งขันกีฬา | |
| <input type="radio"/> นั่งสมาธิ | |
| <input type="radio"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

สภาวะ	ความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
11. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมองโลกในแง่ดี				
12. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง				
13. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้				
ด้านสภาวะทางความคิด				
14. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถตีความหมายสิ่งต่างๆรอบตัวได้				
15. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้				
16. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสมาธิ				
17. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความจำที่ดี				
18. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านค้นหาสิ่งที่น่าสนใจและสามารถตั้งเป้าประสงค์ต่างๆได้				
ด้านสภาวะทางสังคม				
19. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้				
20. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น				
21. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม				
22. การเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ๆมากขึ้น				
23. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่น				
24. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้				
25. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านได้โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้				
26. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านเกิดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น				
27. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีทักษะความเป็นผู้นำ				
28. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม				
ด้านสภาวะทางร่างกาย				
29. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง				
30. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น				
31. กิจกรรมการใช้เวลาว่างมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย				
32. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านรู้สึกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว				
33. กิจกรรมการใช้เวลาว่างทำให้ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี				
ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณ				

สภาวะ	ความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
34.กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านรู้สึกสงบภายในจิตใจ				
35.กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้				
36.กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านเกิดความผ่อนคลาย				
37.กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านพัฒนาจิตได้สำนึกได้ดี				
38.กิจกรรมการใช้เวลาร่างทำให้ท่านลดความตึงเครียดภายในจิตใจได้ดี				

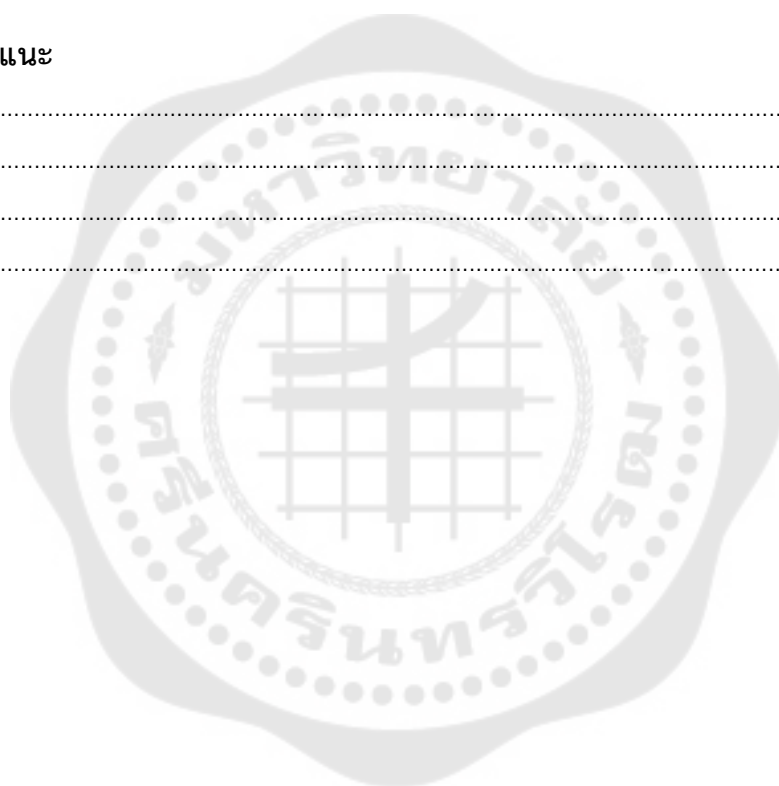
ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....





ภาคผนวก ค
ใบรับรองจริยธรรมในมนุษย์



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-145/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการใช้เวลาว่างกับสุขภาพของผู้อยู่อาศัยในจังหวัดนครนายก

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย รณกร เก่งสอน

สังกัด: คณะพลศึกษา

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบพบ

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 12 พฤษภาคม 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 12 พฤษภาคม 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 12 พฤษภาคม 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 12 พฤษภาคม 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-145/2564

วันที่ให้การรับรอง : 12/05/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 12/05/2565



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-145/2564E

เรียน นาย รมกร เส็งสอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-145/2564

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการใช้เวลาร่างกับสุขภาพ ของผู้สูงอายุใน
จังหวัดนครนายก โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 145/2564E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณา
โครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้
คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2564 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-145/2564

Date of Approval 12 พฤษภาคม 2564 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 12 พฤษภาคม 2565

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 12 พฤษภาคม 2565)

ในกรณี คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ไขข้อความกรุณาให้ผู้วิจัย
ส่งรายงานความก้าวหน้าของงานวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการ
มาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate
of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-145/2564) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุธีพร สุทธิสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0 2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	รณกร เส็งสอน
วัน เดือน ปี เกิด	10 กรกฎาคม พ.ศ.2538
วุฒิการศึกษา	ระดับปริญญาตรี วิชาเอก ผู้นำนันทนาการ สถานศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	79/30 ถ.รามคำแหง ต.พานสูง อ.สะพานสูง กรุงเทพฯ 10240

