

ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

นางสาวมัญญา เขียมบุตร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

EFFECT OF RECREATIONAL ACTIVITIES PARTICIPATION ON THE
IMPROVEMENT ON THE QUALITY OF LIFE IN ELDERLY

Miss Mananya Eambute

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Sport Science

Faculty of Sport Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of ChulalongkornUniversity

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริม

คุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

โดย

นางสาวมัญญา เขียมบุตร

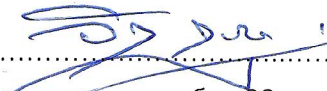
สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

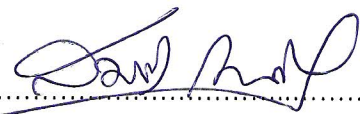
ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา มหาบัณฑิต



.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คเนิงสุขเกษม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย)


.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล)


.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย)

มนัญญา เขียมบุตร : ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ในผู้สูงอายุ (EFFECT OF RECREATIONAL ACTIVITIES PARTICIPATION ON THE
IMPROVEMENT ON THE QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY) อ.ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: ศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ 191 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพ
ชีวิตในผู้สูงอายุและเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ
ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ
ระหว่าง 60-70 ปี ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 45 คน โดยให้
กลุ่มตัวอย่างทั้ง 45คน ทำแบบทดสอบเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับปรับปรุง
กรมสุขภาพจิต ซึ่งวัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
และด้านสิ่งแวดล้อม จัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match group) แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่าง
ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย
กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้สูงอายุเข้าร่วม กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ และกลุ่มควบคุมดำเนิน
กิจกรรมตามอิสระ ดำเนินการทดลองระยะเวลา จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และ
ผู้วิจัยได้ประเมินคุณภาพชีวิตของทั้ง 3 กลุ่ม ในระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังทดลองในสัปดาห์ที่ 8
นำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว
และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ และเปรียบเทียบด้วยวิธีของ LSD มีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ
กลุ่มทดลองที่ 2 ใน 3 ระยะเวลา คือ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง
(สัปดาห์ที่ 8) พบว่าระดับคุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลองที่ 1 และ
กลุ่มทดลองที่ 2 มีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ครบ
องค์ประกอบรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

สาขาวิชา..... วิทยาศาสตร์การกีฬา..... ลายมือชื่อนิติ..... ชัญญา เขียมบุตร.....

ปีการศึกษา..... 2554..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก..... สมบัติ กาญจนกิจ.....

5378816439 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS : RECREATION ACTIVITIES /QUALITY OF LIFE/THE ELDERLY

MANANYA EAMBUTE: EFFECT OF RECREATIONAL ACTIVITIES

PARTICIPATION ON THE IMPROVEMENT ON THE QUALITY OF LIFE IN THE

ELDERLY. ADVISOR: PROF. SOMBAT KARNJANAKIT,Ph.D., 191 pp.

The purposes of this study aimed to investigate and compare the effect of recreational activities participation on the improvement of the quality of life in the elderly of the experimental group 1, the experimental group 2 and the control group. The samples were 45 elderly aged between 60-70 years old who were memberships of the elderly club in the municipality of Bang Srimuang, Nonthaburi. The subjects were examined by the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) which was applied by the National Department of Mental Health to measure the physical domain, psychological domain, social relationships and environment. Then the subjects were divided into 3 groups by using match group method : the experimental group 1 consisted of 15 elderly who participated in hobby and physical activity ; the experimental group 2 consisted of 15 elderly who participated in music , singing and dance ,and the control group which was also consisted of 15 elderly. The experimental groups were assigned to participate in the specific group for 90 minutes, 3 times a week , for 8 weeks. Evaluation of the quality of life of all groups were measured after the 4th week and 8th week of the experiment. Data were then analyzed in term of means and standard deviation, one-way analysis of covariance, two-way analysis of variance with repeated measure and multiple comparisons by using the Least Significant Difference (LSD) to determine the results with significant difference at the level .05.

The results were as follow :

1. The comparison of the quality of life after participating in the recreational activities between the experimental group 1 and the experimental group 2 after the 4th week and the 8th week were significant differences at .05 level.

2. The comparison of the quality of life after participating in the recreational activities showed that both experimental groups were significantly better than the control group after the 8th week group at .05 level. In conclusion, this study showed that participating in the recreational activities enhanced quality of life in the elderly people toward the holistic health in physical domain, mental domain, social relationships and environmental .

Field of Study : Sports Science

Student's Signature *Mananya Eambute.*

Academic Year : 2011

Advisor's Signature *Sombat K.*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดี
 ยิงจากศาสตราจารย์ ดร . สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษา
 แนะนำตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของวิทยานิพนธ์นี้มาโดยตลอด ผู้วิจัย ยารู้สึกซาบซึ้งและ
 ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เทพระสิทธิ์ กุลธวัชวิชัยประธานกรรมกสอบ
 วิทยานิพนธ์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติทวีพรปฐมกุล และรองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย
 กรรมการสอบวิทยานิพนธ์คั้งนี้ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำแนะนำและให้ความรู้
 ตลอดจนให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้
 มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองบางศรีเมือง
 ตลอดจนผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน เป็นอย่างสูง ที่คอยช่วยเหลือ อำนวย
 ความสะดวกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จนงานวิจัยบรรลุผลสำเร็จอย่างน่าประทับใจ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์บุคลากร พี่ๆ เพื่อนๆ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่
 คอยให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
 คณาจารย์ ภาควิชาสันตนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นางสาวรัชราภา ไสวว่างอรุณ และ
 เพื่อนๆ เอกนันทนาการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา แนะนำ
 ให้กำลังใจ และอยู่เคียงข้างกันเสมอมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อประมวล คุณแม่สร้อยสุนีย์ – เขียมบุตร นางสาวปวีณา
 เขียมบุตร พี่สาว และครอบครัว ที่ได้อบรมสั่งสอน ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา เป็นกำลังใจ และ
 สนับสนุนการศึกษา คอยส่งเสริมช่วยผลักดันอย่างเต็มกำลัง ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จมา
 โดยตลอด รวมทั้งผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการช่วยเหลือวิจัยในครั้งนี้
 ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณ ในความกรุณาของทุกท่านที่กล่าวมาแล้ว และผู้ที่มิได้กล่าวมาในที่นี้
 ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

สุดท้ายนี้คุณประโยชน์ที่ได้จากการ วิจัย ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ บิดามารดาผู้ให้กำเนิด
 ครูบาอาจารย์ที่ได้ให้ความรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้
 วิชาความรู้และทำให้เกิดการศึกษาวิจัยนี้ขึ้น

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย..... | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | จ |
| กิตติกรรมประกาศ..... | ฉ |
| สารบัญ..... | ช |
| สารบัญตาราง..... | ฅ |
| สารบัญแผนภูมิ..... | ฉ |
| | |
| บทที่ 1 บทนำ..... | 1 |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... | 3 |
| 1.3 สมมติฐานของการวิจัย..... | 3 |
| 1.4 ขอบเขตของการวิจัย..... | 4 |
| 1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น..... | 5 |
| 1.6 ข้อจำกัดของการวิจัย..... | 5 |
| 1.7 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... | 5 |
| 1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... | 7 |
| 1.9 กรอบแนวคิดการวิจัย..... | 8 |
| | |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 9 |
| 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต..... | 10 |
| 2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ..... | 16 |
| 2.3 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ..... | 29 |
| 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ..... | 31 |
| 2.5 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต..... | 48 |
| 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 49 |

| | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 56 |
| 3.1 ประชากร..... | 56 |
| 3.2 กลุ่มตัวอย่าง..... | 56 |
| 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 59 |
| 3.4 การดำเนินการวิจัย..... | 65 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 68 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ..... | 114 |
| 5.1 สรุปผลการวิจัย..... | 115 |
| 5.2 อภิปรายผล..... | 119 |
| 5.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัย..... | 128 |
| รายการอ้างอิง..... | 131 |
| ภาคผนวก..... | 139 |
| ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์..... | 191 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|----------|--|
| 1 | ระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่างๆ..... 64 |
| 2 | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง..... 70 |
| 3 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test)..... 72 |
| 4 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุเป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test)..... 74 |
| 5 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4.. 76 |
| 6 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุเป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในระหว่างการทดลอง สัปดาห์ที่ 4..... 78 |
| 7 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8.... 80 |
| 8 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุเป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8.... 82 |

| ตารางที่ | หน้า |
|--|------|
| 9 | 84 |
| <p>ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวม ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการ เคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8).....</p> | |
| 10 | 87 |
| <p>ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ ระหว่างโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหว ทางกาย) โปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการ เดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ กับช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8).....</p> | |
| 11 | 88 |
| <p>ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยรวมเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ LSD ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการ ทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8).....</p> | |
| 12 | 89 |
| <p>การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างของการ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายในการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ ในช่วง เวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง(Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8).....</p> | |
| 13 | 91 |
| <p>เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายในการทำให้ คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการ เคลื่อนไหวทางกาย) ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8).....</p> | |

| ตารางที่ | หน้า |
|---|------|
| 14 | 92 |
| เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายใต้ คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง(Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | |
| 15 | 93 |
| เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายใต้ คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยกิจกรรมอิสระ ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | |
| 16 | 94 |
| การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายใต้ คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการ เคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | |
| 17 | 95 |
| เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและ การร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัด คุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง ก่อนการทดลอง(Pre-test)..... | |
| 18 | 96 |
| เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและ การร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัด คุณภาพชีวิต ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4)..... | |

ตารางที่

หน้า

| | | |
|----|--|-----|
| 19 | เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและ การร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัด คุณภาพชีวิต หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 97 |
| 20 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของ กลุ่มทดลองที่ 1(โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการ เคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 98 |
| 21 | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบ ความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่าง การทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 100 |
| 22 | ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านร่างกายเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ LSD ของ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการ เคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 101 |
| 23 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และ หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 102 |

| ตารางที่ | หน้า |
|---|------|
| 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 104 |
| 25 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ LSD ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 105 |
| 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 106 |
| 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 108 |

| ตารางที่ | หน้า |
|---|------|
| 28 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ LSD ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 109 |
| 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 110 |
| 30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 112 |
| 31 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ LSD ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 113 |

สารบัญแผนภูมิ

| แผนภูมิที่ | หน้า |
|--|------|
| 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test)..... | 73 |
| 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4..... | 77 |
| 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมืองหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8... | 81 |
| 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 85 |
| 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 86 |
| 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 99 |

| แผนภูมิที่ | หน้า |
|---|------|
| 7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 103 |
| 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 107 |
| 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)..... | 111 |

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ช่วงเวลากว่า 2 ทศวรรษที่ผ่านมา ประชากรของประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันอัตราการเพิ่ม ของประชากรนี้ เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านภาวะการตายและภาวะเจริญพันธุ์ หากเริ่มพิจารณาจากภาวะการตาย จะเห็นได้ว่ามีบทบาทอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงทางประชากรไทยในอดีต การลดระดับ อัตราการตาย เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ขณะที่ภาวะเจริญพันธุ์ หรือภาวะการเกิดนั้นยังคงอยู่ในระดับสูง อันเป็นเหตุให้จำนวนประชากรไทยในอดีตเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็ว (กรมอนามัย, 2542 : ออนไลน์) โดยมีแนวโน้มโครงสร้างประชากรของผู้สูงอายุที่กำลังเพิ่มขึ้นซึ่งในทางประชากรศาสตร์ คาดว่าในปี พ.ศ. 2543 (ค.ศ. 2000) ประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 4.5 ล้านคน จากประชากรทั้งประเทศ 63 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 7 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 12 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 (บรรลุ ศิริพานิช, 2533 : 435 - 436) การเพิ่มจำนวนของประชากรผู้สูงอายุนี้เป็นปรากฏการณ์ ที่น่าห่วงใยรัฐบาลจึงได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ (พ.ศ. 2535 - 2554) ดังนั้น ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539) จึงให้ความสำคัญกำหนดเป็นนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พัฒนาคูณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุรู้จักการปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพ การพักผ่อนหย่อนใจรวมทั้งจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2536 : 12 - 30)

แต่ในสภาพปัจจุบันปัญหาด้านสังคม เศรษฐกิจที่มีความเปลี่ยนแปลงไปนั้น ผู้สูงอายุถูกละเลย ขาดการดูแลส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุไทยประสบปัญหา คือ ปัญหาสุขภาพ ความเครียด เมื่อพิจารณาถึงสภาวะสุขภาพ การที่ประชากรไทยมีชืวิตยืนยาวขึ้น มิได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น แต่ดูเหมือนว่าช่วงเวลาที่ยืนยาวขึ้นนั้น จะเป็นช่วงชีวิตที่มีการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นเป็นลำดับด้วย (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552: ออนไลน์)

ฉะนั้นการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้อง ทำ เพราะผู้สูงอายุเป็นประชากรที่มีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคมมิใช่น้อย นอกจากจะเป็นที่พึงทางใจของบุตรหลาน และเป็นที่เคารพนับถือของบุคคล ในวงศาคนญาติแล้ว ผู้สูงอายุยังจะได้รับการยกย่อง

จากสังคมในฐานะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมมาแล้วเมื่อตอนที่อยู่ในวัยทำงาน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 27, 2546: ออนไลน์) ดังนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ซึ่งสามารถพัฒนาได้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละบุคคล โดยภาครัฐและผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุมีเวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้น กิจกรรมในชีวิตประจำวันน้อยลง ทำให้เกิดสภาวะความเครียด ความหงุดหงิด จำเจ เกิดความเบื่อหน่ายจึงจำเป็นที่จะต้องมีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ และสังคม อันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ(ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ 2548)

กิจกรรมนันทนาการถือเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่างๆช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัย ในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจ ซึ่งสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรผู้สูงอายุหลังจากเกษียณอายุหรือการลาออกจากงานแล้วจะมีเวลาว่าง ถ้าหากได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ดีจะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและทางใจ ส่งเสริมอารมณ์สุขเป็นแรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ หรือกระตุ้นความคิดใหม่ๆเพื่อการเข้าร่วมสังคม และให้โอกาสในการมีบทบาทในชีวิตตนเอง (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544)

จากผลการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการ (สุมาลี สังข์ศรี, 2543:1) ดังนี้ ผู้สูงอายุ ประมาณร้อยละ 90 ยังร่วมกิจกรรมสังคมอยู่ โดยส่วนใหญ่ร่วมเป็นครั้งคราว กิจกรรมที่ร่วมส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมภายในชุมชน ได้แก่ งานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดระบุว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคม พบปะกับบุคคลต่างๆบ้าง ปัญหาที่ผู้สูงอายุพบในเข้าสังคม คือ ไม่มีเวลา ไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่มีพาหนะ และปัญหาสุขภาพ สิ่งที่ผู้สูงอายุเสนอเพื่อให้บุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือในด้านการเข้าสังคม คือ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่าง จากภารกิจต่างๆเพื่อจะไปร่วมกิจกรรมสังคมได้ และช่วยให้ข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะจัดในชุมชน ต้องการให้จัดสวัสดิการดี านสุขภาพ ด้านกิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนันทนาการอยู่บ้าง แต่ไม่ทราบว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นความจำเป็นว่า ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุควรทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนในยามว่างบ้าง ต้องการให้ชุมชนจัดสถานที่สำหรับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอในชุมชน ต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมและยังคงมีบทบาทในชุมชน สังคม แม้ว่าอาจจะต้องลดหรือเปลี่ยนแปลงบทบาทไปบ้าง การทำกิจกรรมและบทบาทของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตลอดไปมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ป้องกันการเกิดปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์จากการสูญเสียต่างๆของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ ชมรมผู้สูงอายุยังเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุที่มีลักษณะทางชีวสังคม เศรษฐกิจ ความสามารถในการดูแลตนเองต่างกัน (สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง , 2536) ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมนันทนาการจัดเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

จากปัญหาในเรื่องขาดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน และจากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยจึงจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและมุ่งศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยศึกษากับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และสังเกตผลการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเพื่อเป็นการพิสูจน์ว่ากิจกรรมนันทนาการที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นจะช่วยในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ และสามารถนำผลที่ได้ไปศึกษาและพัฒนาต่อเนื่องเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุแตกต่างกัน
2. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย)

และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ)
มีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8

3. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) มีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8

4. กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ) มีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 454 คน (กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองบางศรีเมือง, 2554)

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เนื่องจากช่วงอายุนี้เป็นช่วงอายุ ที่พึ่งเข้าสู่วัยสูงอายุตอนต้น มีความกระตือรือร้น และมีศักยภาพเพียงพอ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (บรรลุศิริพานิช, 2538) โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมด้วยความสมัครใจ จำนวน 45 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ (ภาคผนวก ก.)

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ

- กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (Physical Activity)
- กิจกรรมการเต้นรำ(Dance)

กิจกรรมพัฒนาอารมณ์สุข

- กิจกรรมงานอดิเรก(Hobby)
- กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง(Music and Singing)

3.2 ตัวแปรควบคุม ประกอบด้วย

- ผู้สูงอายุ เฉพาะสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี

- อายุ เฉพาะผู้มีอายุระหว่าง 60-70 ปี

- สุขภาพ เฉพาะผู้ที่ไม่มีความพิการหรือไม่เป็นโรคประจำตัวและ ไม่มีปัญหาทางการได้ยินการสื่อสาร ที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการวิจัยตลอดจนสิ้นสุดการวิจัย

3.3 ตัวแปรตาม ประกอบด้วย ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต 4 ด้าน

- ด้านร่างกาย
- ด้านจิตใจ
- ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
- ด้านสิ่งแวดล้อม

4. ระยะเวลาที่ดำเนินกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 90 นาที

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดยินดีให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ และเต็มความสามารถ
2. กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับวิธีดำเนินการวิจัย และลงชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. ผู้วิจัยสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ของโปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุตามความเหมาะสม

ข้อจำกัดของการวิจัย

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมพฤติกรรม การประกอบกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่างให้เหมือนกันทั้งหมดได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง กิจกรรม นันทนาการที่ผู้วิจัยได้เลือกมาประกอบไปด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง และกิจกรรมการเดินรำ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมือง บางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

2. **โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ** หมายถึง แผนการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูง อายุเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยมีการระบุวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนวิธีการดำเนินการ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (Physical Activities) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ที่หากกระทำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด, กิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ , กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองแบบบ้านบุญมี เครื่องวัด และกิจกรรมบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ

2.2 กิจกรรมงานอดิเรก (Hobby) หมายถึง กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง ตามความสนใจ เกิดคุณค่าทางจิตใจ ความคิดสร้างสรรค์และส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ ได้แก่ กิจกรรมงานประดิษฐ์ (เทียนเจลแฟนซี / ดอกไม้จากผ้าใยบัว / กล้องเอนกประสงค์) กิจกรรมจัดดอกไม้สด และกิจกรรมจัดตกแต่งสวนถาด

2.3 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์สุข ได้แก่ กิจกรรมร้องเพลง ประกอบทำทาง , กิจกรรมการแสดงคอนเสิร์ต , กิจกรรมเพลงสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, กิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะและกิจกรรมเกมเพลง

2.4 กิจกรรมการเต้นรำ (Dances) หมายถึง กิจกรรมที่ประสานการทำงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เสริมสร้างบุคลิกภาพและสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมการเต้นแอโรบิค , กิจกรรมการเต้นลีลาศ, กิจกรรมการเต้นระบำพื้นเมือง, กิจกรรมรำวงมาตรฐานและกิจกรรมเต้นตามผู้นำ

3. **การส่งเสริมคุณภาพชีวิต** หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่มีองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งมีตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต 4 ด้าน (เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545) ดังนี้

ด้านร่างกาย หมายถึง สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

ด้านจิตใจ หมายถึง สภาพทางจิตใจของตนเอง

ด้านสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม หรือเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

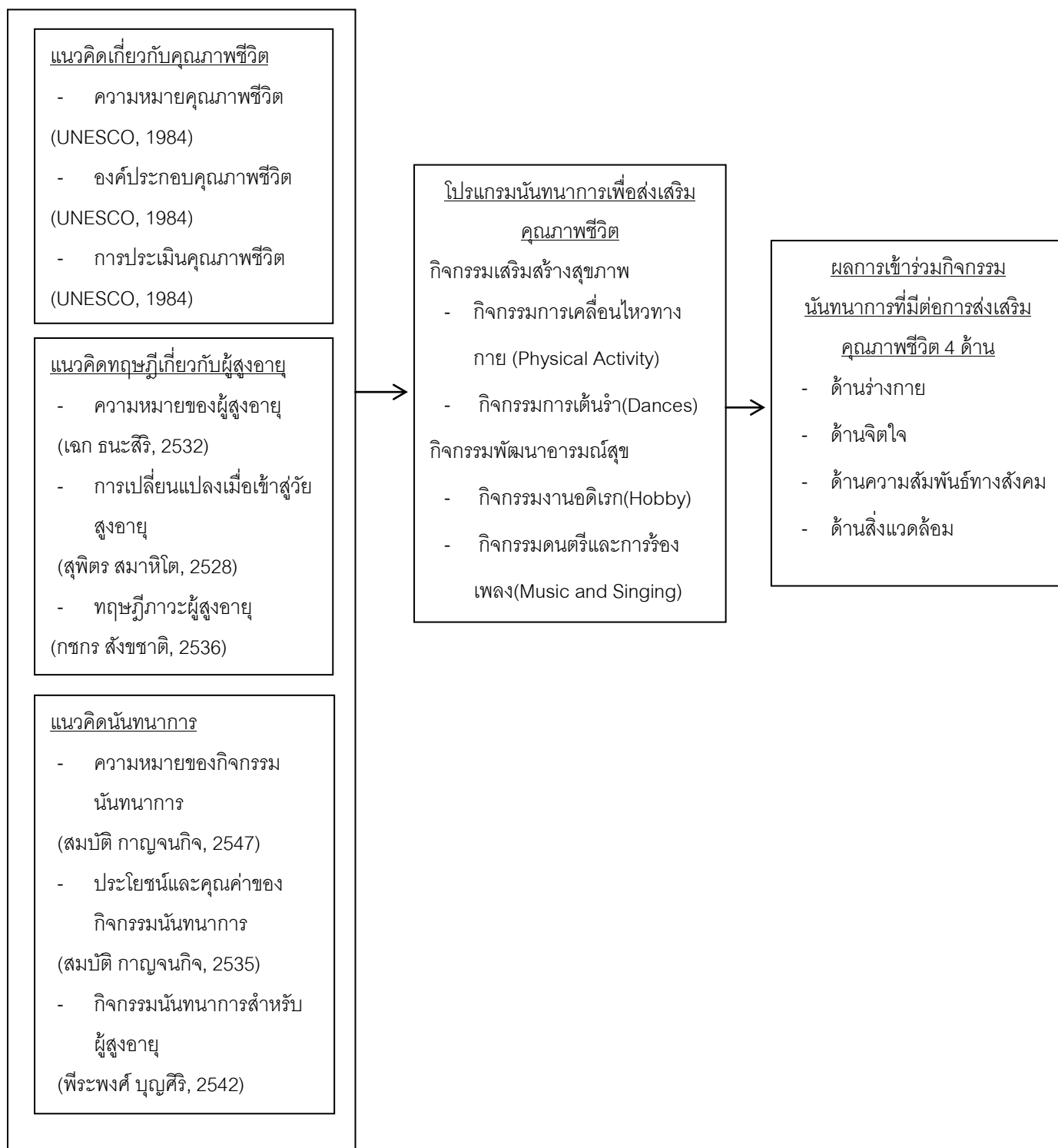
ด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

4. **ผู้สูงอายุ** หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตใน
ผู้สูงอายุ
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับ
ผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
 - 1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต
 - 1.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
 - 1.3 การประเมินคุณภาพชีวิต
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 2.2 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
 - 2.3 ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุ
 - 2.4 ความต้องการของผู้สูงอายุ
3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ
 - 3.1 ประวัติและวัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง
 - 3.2 กิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง
4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.2 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.3 กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
5. แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต เป็นแนวความคิดที่มีความหมายแตกต่างกันไปตามสถานะทางสังคม วัฒนธรรม เชื้อชาติ ศาสนา เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง เป็นต้น ถึงแม้ว่าคุณภาพชีวิตจะเป็นเรื่องที่ถูกกล่าวถึงอย่างแพร่หลายในสังคมก็ตาม แต่ยังไม่มีการสรุปเป็นทฤษฎีที่แน่นอน

ดังนั้นในความหมายของคุณภาพชีวิต จึงแตกต่างกันออกไปทั้งในเชิงระดับของการวัดและเนื้อหาที่วัด ในด้านระดับของการวัดอาจเป็นระดับบุคคล ชุมชน เมือง หรือประเทศ ส่วนด้านเนื้อหาที่จะวัดอาจแบ่งแยก หรือผสมผสานกันระหว่างความหมายของคุณภาพชีวิตในเชิงวัตถุวิสัย (objective) และเชิงจิตพิสัย (subjective) เข้าด้วยกัน ในเชิงวัตถุวิสัย เช่น สภาวะร่างกาย สภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัย หรือรายได้ เป็นต้น ส่วนในเชิงจิตพิสัย เช่น การรับรู้ ความรู้สึกทัศนคติ

ถึงแม้ว่าคุณภาพชีวิตจะไม่อาจกำหนดความหมายที่ใช้อธิบายเป็นมาตรฐานสากลได้ และไม่สามารถสรุปได้ว่าความหมายใดถูกต้องที่สุด แต่มีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตได้มากมายและมีความหมายที่คล้ายคลึงกันและสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ คือ องค์การอนามัยโลก (THE WHOQOL GROUP) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า เป็นการรับรู้ความพึงพอใจในสถานะของบุคคลในการดำรงชีวิต โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย และความคาดหวังของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคมและสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ระบบบริการสวัสดิการต่างๆ ตลอดจนการเมืองการปกครองของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่

ชาร์มา (Sharma, 1975: 109-131) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ความรู้สึกที่มีความสุข และความพึงพอใจต่อการได้รับหรือมีสิ่งต่างๆที่ชีวิตต้องการ

วอลล์เลส (Wallace, 1974: 6) ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ทำให้เกิดความพึงพอใจแก่บุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

พาดิลลา และแกรีน (Padilla & Grant, 1985: 45-60) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นการรับรู้ความพึงพอใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามภาวะสุขภาพ

ลูอิส (Lewis, 1983) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตด้านจิตสังคม โดยมองว่าคุณภาพชีวิตหมายถึงระดับ (degree) ของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต และมีความกังวลน้อยที่สุด

ฟลานาแกน (Flanagan, 1982) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจในเรื่องต่างๆประกอบด้วย ความสุขความสบายในด้านร่างกายและ

องค์ประกอบในการดำรงชีวิต ต การมีสัมพันธกับบุคคลอื่น การมีกิจกรรมทางสังคม มีการพัฒนาตนเอง มีความรู้สึกภูมิใจ มีการพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดต่อชีวิตของบุคคล และความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลที่ควรได้รับการตอบสนอง

พนิษฐา พานิชานีกุล (2537) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า เป็นความพึงพอใจของการดำเนินชีวิต และต้องคำนึงถึงภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

ลัดดาวัลย์ สิงห์คำฟู (2532) คุณภาพชีวิตหมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ และมีความสุขในชีวิตของแต่ละบุคคลตามสภาพที่ตนดำรงอยู่ เป็นการรับรู้และตัดสินใจโดยบุคคลนั้น

ประภา รัตนเมธานนท์ (2532) กล่าวว่าคุณภาพชีวิต คือ ความรู้สึกเป็นปกติสุข (Sense of well being) ซึ่งมีค่าที่มีความหมายเหมือนกันคือ คำว่า ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) และมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า ความสุข (Happiness) ซึ่งเป็นผลรวมของการตอบสนองความรู้สึกภายในตัวบุคคล

วรรณภา กุมารจันทร์ (2543) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง การรับรู้ความพึงพอใจ และรับรู้สถานะด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี ไม่มีการเจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคในการทำงาน การได้รับการผ่อนคลายด้านจิตใจ การพึงพอใจในรายได้ และการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ตลอดจนการรับรู้และพึงพอใจในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

ประภาพร จินันท์ยุธา (2536) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ระดับการดำรงชีวิตในปัจจุบันตามการรับรู้ต่อองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต ซึ่งได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเอง และการทำกิจกรรม

จากความหมายต่างๆ และแนวความคิดที่กล่าวมาแล้วนั้นสามารถสรุปความหมายได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความพึงพอใจ หรือความผาสุก ของสภาวะการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคม บนพื้นฐานการดำเนินชีวิตของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม การศึกษา สภาพแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลสนองความต้องการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบมาก มาย ซึ่งแต่ละองค์ประกอบจะมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไป ตามทัศนคติของแต่ละบุคคลหรือสังคม ได้มีนักวิชาการเสนอองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงและแตกต่างกันไปบ้างในรายละเอียดดังนี้

ฮัวและฟอร์มาร์ (Haug & Formar อ้างถึงใน จรุงญ์ คุณมี, 2529: 7) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็น เครื่องบ่งชี้ให้เห็นถึงความผาสุก โดยทั่วไป ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่ดีคือ สุขภาพกาย รายได้เพียงพอ การไม่มีภาวะกดดันทางจิตใจ ตลอดจนการสนับสนุนที่ได้รับจากครอบครัว และเพื่อน ระดับสภาพการดำรงชีวิตของมนุษย์ องค์ประกอบของชีวิต ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ

ฟลานาแกน (Flanagan, 1982) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่ามาจากพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ ซึ่งจำแนกได้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. มีความสุขสบายทางด้านร่างกายและทางด้านวัตถุ เช่น มีบ้านที่น่าอยู่ มีอาหารที่ดี มีเครื่องอำนวยความสะดวก ทางด้านร่างกาย ได้แก่ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และบุคคลอื่น นอกจากนี้การมีบุตร การเลี้ยงบุตรก็ถือเป็นความสัมพันธ์ด้านนี้ด้วย
3. มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน การได้มีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่น
4. มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพและมีคว ามสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น การมีพัฒนาการทางสติปัญญา การเรียนรู้สนใจการเรียนและเข้าใจตนเอง รู้จุดบกพร่องของตนเองมีงานทำที่น่าสนใจ ได้รับผลตอบแทนที่ดีและการแสดงออกในทางสร้างสรรค์
5. มีนันทนาการ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬา หรือสิ่งบันเทิงอื่นๆ และมีส่วนร่วมในสังคม

เบอร์ฮอร์น , เซเฟอร์ และคณะ (Berghorn & Schafer, 1981) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุไว้ 5 ด้าน คือ สภาพเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเอง และการทำกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตเชิงจิตวิทยาของผู้สูงอายุ โดยได้ดัดแปลงมาจากองค์ประกอบคุณภาพชีวิต ต จากกรอบแนวคิดของ เบอร์ฮอร์น,เซเฟอร์ และคณะ ได้กล่าวถึงองค์ ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไว้

5 ด้าน คือ สภาพทางเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเอง และการทำกิจกรรมที่มีรายละเอียดดังนี้

1. สภาพทางเศรษฐกิจ เศรษฐกิจนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากในการที่จะสนองความต้องการในด้านต่างๆ ทั้งในด้านที่อยู่อาศัยที่มีสภาพดี อาหารที่มีคุณภาพ การรักษาพยาบาลที่ถูกต้อง การซื้อหาอุปกรณ์ในการอำนวยความสะดวกและความสุขของตนเองตลอดจนการมีกิจกรรมต่างๆกับผู้อื่น เป็นต้น ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจถ้าผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตดีเพียงพอก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นฐานะทางเศรษฐกิจและมีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีของผู้สูงอายุเป็นผู้ประเมินเอง จะแสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจในชีวิตได้ค่อนข้างชัดเจน

2. สุขภาพ การที่คนเราจะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในโลกนั้น องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งคือ สุขภาพ เพราะการมีสุขภาพที่ดี ย่อมเป็นที่ปรารถนาของมวลมนุษยชาติทุกคน คนที่มีสุขภาพดี คือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวัง คือคนที่ทำทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นสุขภาพจึงเป็นเสมือนวิถีทาง หรือช่องทางที่จะนำไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่างๆ ในชีวิต ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าสุขภาพดี คือ คุณภาพชีวิตนั่นเอง ด้วยเหตุผลที่ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เกิดโรคได้ง่ายกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ เนื่องจากสมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเสื่อมถอยลงตามจำนวนอายุที่เพิ่มขึ้น ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดี ทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ หรือยอมรับการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจที่เกิดขึ้น ยอมรับความสามารถที่มีขอบเขตจำกัดของร่างกาย และปรับตัวให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ ก็จะส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดี เนื่องจากการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้านตนเอง อาจไม่สอดคล้องกับการประเมินทางด้านการแพทย์ กล่าวคือผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดีในทางกายภาพ (Objective perspective) อาจมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ถ้าผู้สูงอายุเชื่อว่าสุขภาพดี และในทำนองเดียวกันผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อาจมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ ถ้าเชื่อว่าสุขภาพไม่ดี

3. สภาพแวดล้อม การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลรอบๆตัว และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ นับว่ามีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง ซัลลิแวน (Sullivan, 1947) อ้างถึงในศรีเรือน แก้วกังวาน. 2547:66) เชื่อว่ามนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่มีสัมพันธ์กับผู้อื่น ตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์ต้องมีสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม นักจิตวิทยาพัฒนาการหลายท่านเชื่อว่าสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในยามสูงวัยทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการ

สนองความต้องการทางสังคม การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นของผู้สูงอายุได้แก่ การมีเพื่อนในวัยเดียวกัน ผู้สูงอายุมักเลือกคบเพื่อนที่มีอายุใกล้เคียงกันมากกว่าต่างวัยกันมากๆ เพราะสามารถปรับทุกข์ สุขแก่กันและกันด้วยความเข้าใจกันมากกว่าต่างวัยกัน มีการศึกษาที่ได้แสดงว่า ปัจจัยหนึ่งซึ่งให้ความสุข ความพึงพอใจในชีวิตยามสูงอายุคือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัย ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน สามารถให้การช่วยเหลือ ให้ความอุปการะแก่กันและกัน มีการร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน สามารถให้คำปรึกษาซึ่งกันและกันได้เมื่อมีปัญหาที่แก้ไม่ตก ช่วยเหลือดูแลกันและกัน ในยามเจ็บไข้ ความรู้สึกดังกล่าว มีความสำคัญมากต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนการมีสัมพันธภาพกับบุคคลที่อายุน้อยกว่า ทฤษฎีของเอริกสัน (Erikson, 1964: 133 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2538: 46-47) เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลาน เป็นผู้มีชีวิตที่ดี ยอมรับความตายความไม่เที่ยงของชีวิตได้ง่ายมีชีวิตชีวา (Zest of Life) และผู้สูงอายุที่บุตรหลานให้ความเคารพนับถือ ไม่เหยียบย่ำดูหมิ่นดูแคลน จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า สามารถดำรงบทบาทในครอบครัวได้อย่างเป็นสุข นอกจากนี้แล้วผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกต่อบ้านและชุมชนที่อยู่อาศัย เช่น รู้สึกมีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย มีเพื่อนบ้านที่ดี การให้บริการที่ดีในสาธารณูปโภคของชุมชน การมีบ้านที่น่าอยู่คงทนถาวร มีความสะดวกสบาย มีความสงบ และเป็นส่วนตัว ย่อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจและเป็นสุขได้จะเห็นว่าผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตของตัวเองดี ทั้งในด้านบุคคล สังคม บ้าน และชุมชนที่อยู่อาศัย สามารถบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

4. การพึ่งพาตนเอง เนื่องจากสมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ

ในร่างกายของผู้สูงอายุเสื่อมถอยลง เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายอ่อนแอ มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง การดำรงชีวิตพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ จึงกลายเป็นเรื่องยากลำบากมากขึ้น ซึ่งการประเมินโดยวัดความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆด้วยตนเอง เช่น การดูแลความสะอาดร่างกาย การแต่งตัว การรับประทานอาหาร การเข้าห้องน้ำ ลูกเดิน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่นๆ เช่น การซักผ้า การเตรียมอาหาร การคิดคำนวณเงิน หรือค่าใช้จ่าย การทำงานที่มีรายได้ หรือทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน การเดินทางไปพบแพทย์ เมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกพึงพอใจ สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง และรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าผู้สูงอายุยังคงรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าผู้สูงอายุยังคงรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง หรือทำให้ลดน้อยลง จำเป็นต้องพึ่งบุตรหลานหรือบุคคลอื่น อาจทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจใน

ชีวิตต่ำได้ ทั้งนี้เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทที่น่ากลัวสำหรับผู้สูง อายุ กล่าวคือ เป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้ที่มีอิสระในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามความต้องการ ของตนเอง มาเป็นผู้ที่คอยรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งเป็นบทบาทที่ยากจะยอมรับได้ ทำให้ ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกอับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา หรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น

5. การทำกิจกรรม ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รู้สึกว่าชีวิตยังมีค่า มีประโยชน์ และมีความหมาย ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่ ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หมดอาลัย มีชีวิตที่เงียบเหงา จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ชนิดของกิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุจะแตกต่างกันออกไปตามความสนใจ และภาวะสุขภาพของ ผู้สูงอายุ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจำเป็นต้อง ขึ้นอยู่กับระดับสภาพการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ตอบสนองขององค์ประกอบของชี วิตเป็นหลัก คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์

1.3 การประเมินคุณภาพชีวิต

การประเมินคุณภาพชีวิตหรือ การวัดคุณภาพชีวิต จะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับ แนวคิดและวัตถุประสงค์ในการวิจัย ซึ่งได้มีการแสดงทัศนะในการประเมินคุณภาพชีวิตที่ แตกต่างกันดังนี้

กฤษดา ตงศิริ (2531) กล่าวว่า การประเมินความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของ บุคคลนั้นเป็นการประเมินเชิงจิตวิสัย (Subjective approach) ซึ่งเป็นการรับรู้ความพึงพอใจใน ชีวิตของแต่ละบุคคลตามสภาพที่ตนเองดำรงอยู่ เป็นการรับรู้และตัดสินใจโดยบุคคลนั้น

สตรอมเบิร์ก (Stromberg, 1984) ได้แสดงทัศนะในการประเมินคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในสถานะที่ มีการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพ การประเมินคุณภาพชีวิตจึงสามารถ ประเมินได้ 3 ลักษณะ คือ

1. การประเมินเชิงวัตถุวิสัยโดยวัดเป็นปริมาณ (objective scale yielding quantitative data) เป็นการประเมินผู้ป่วยโดยผู้อื่น เช่น แพทย์ หรือบุคลากรอื่นๆ ในทีมสุขภาพ โดยประเมินออกมาเป็นคะแนน

2. การประเมินเชิงจิตวิสัยโดยวัดเป็นปริมาณ (subjective scale yielding quantitative data) เป็นการประเมินโดยผู้ป่วยเอง ขึ้นอยู่กับคำนิยามคุณภาพชีวิตของตนเอง หรือ

ประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เช่น ความพึงพอใจ และความสุขที่ตนเองได้รับ โดยประเมินออกมาเป็นคะแนน

3. การประเมินเชิงจิตวิสัยโดยวัดเป็นคุณภาพ (subjective scale yielding quantitative data) เป็นการประเมินโดยผู้ป่วยเอง ผลออกมาเป็นการบรรยาย และบอกถึงสภาพที่ผู้ป่วยเป็นอยู่

องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1984) ให้เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต ด้าน คือ

1. ด้านวัตถุวิสัย (objective) การประเมินด้านวัตถุวิสัย เป็นการวัด โดยอาศัยข้อมูลด้านรูปธรรมที่มองเห็นได้ นับได้ วัดได้ เช่น ข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม
2. ด้านจิตวิสัย (subjective) เป็นการประเมินข้อมูลด้านจิตวิทยา ซึ่งอาจทำได้โดยการสอบถามความรู้สึก และเจตคติต่อประสบการณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตการรับรู้ต่อสภาพความเป็นอยู่ การดำรงชีวิตรวมทั้งสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

มนุษย์เราเกิดมาจะมีกระบวนการทำงานภายในร่างกายอยู่ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม กระบวนการทั้งสองนี้เกิดพร้อมๆกัน ในวัยทารกจนถึงวัยหนุ่มสาว กระบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือกระบวนการเสื่อมโทรม และเมื่อคนเราเจริญเติบโตมากขึ้น กระบวนการเสื่อมโทรมจะค่อยๆเพิ่มขึ้นจนอยู่เหนือกระบวนการเจริญเติบโต ดังนั้น คนในวัยสูงอายुर่างกายจึงเสื่อมลง (ธรรมรัตน์ ศุภรัตน์. 2533 : 15)

ในสังคมไทยปัจจุบันเรียกผู้ที่มีวัย 60 ปีขึ้นไป ด้วยคำต่างๆ เช่น คนแก่ คนชรา ผู้เฒ่า ผู้สูงวัย เป็นต้น โดยการใช้ลักษณะทางกายภาพ สังหารเป็นเกณฑ์ เช่นเดียวกับต่างประเทศที่เรียกผู้มีอายุมากๆ แตกต่างกันไป เช่นเรียก Aging, Elderly, Older, person, Senior citizen เป็นต้น องค์การสหประชาชาติจึงได้กำหนดให้ใช้คำว่า "Older person" เรียก ผู้ที่มีอายุมากๆ ส่วนนี้ประเทศไทยได้มีการประชุมแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุ ก่อตั้งชุมนุมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยครั้งแรกในวันที่ 1 ธันวาคม 2506 และได้บัญญัติศัพท์คำว่า "ผู้สูงอายุ" เพื่อใช้เรียกผู้สูงอายุมากๆ (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542 : 2)

คำว่า "ผู้สูงอายุ" ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกโดย พลตำรวจตรีอรุณดิษฐ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูง อายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2505 จนเป็นที่ยอมรับและใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน (สุรกุล เจนอบรม. 2532: 16)

องค์การสหประชาชาติได้มีการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม ถึงวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2505 ที่ประชุมได้กำหนดให้ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และกำหนดให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542 : 3) ประเทศไทยเองก็กำหนดเกณฑ์การปลดเกษียณอายุราชการของข้าราชการในประเทศไทยด้วย

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2535: 12) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า หมายถึง ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้า และเป็นผู้ที่ถูกลดลง และสังคมควรจะให้การดูแลเอาใจใส่พิเศษ

กชกร สังขชาติ (2538: 1) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมตามวัย ความเจริญเติบโตของร่างกายลดลง ความต้านทานโรคลดลง

ในสังคมสมัยใหม่มักจะให้อายุเป็นเกณฑ์ ในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น มาเลเซีย อัฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ก 70 ปี กำหนด สหรัฐอเมริกา 65 ปี ซึ่งตัวเลขอายุเหล่านี้ คือ เกณฑ์อายุปลดเกษียณของแต่ละประเทศนั่นเอง ในที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ กำหนดอายุให้ผู้สูงอายุมีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยกำหนดลักษณะของผู้สูงอายุไว้ว่าเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นอายุที่พ้นจากวัยทำงานเป็นเกณฑ์ ดังนั้นการที่จะกำหนดอายุเท่าใดจึงจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ มีหลักเกณฑ์คือ กำหนดจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากร บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบในสังคม ที่เปลี่ยนแปลงไปแต่ละช่วงอายุ และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของแต่ละบุคคล (สุรกุล เจนอบรม 2534 : 16-17)

หลักเกณฑ์ความสูงอายุ ชีวิตของคนสามารถแบ่งเป็นช่วงวัยต่างๆ ได้ดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช. 2538: 3)

| | | | |
|------------|------|-------|----------|
| วัยเด็ก | อายุ | 0-12 | ปี |
| วัยรุ่น | อายุ | 13-20 | ปี |
| วัยผู้ใหญ่ | อายุ | 21-60 | ปี |
| วัยสูงอายุ | อายุ | 60 | ปีขึ้นไป |

ฮอลล์ (Hall, 1976: 3) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และได้แบ่งผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุตามวัย เป็นการสูงอายุตามปฏิทิน โดยนับจากปีที่เกิด เป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่าใครอายุมากน้อย เพียงใด

2. การสูงอายุดำเนินการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เนื่องมาจากประสิทธิภาพของการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล

3. ผู้สูงอายุดำเนินการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจดจำ การเรียนรู้ การแก้ปัญหา เจตคติ และลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะเวลาต่างๆของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูงอายุดำเนินการเปลี่ยนแปลงบทบาทสถานภาพของบุคคลในครอบครัวและการงาน รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่า และความต้องการของสังคม

นักวิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontologists) ได้กำหนดหลักเกณฑ์ของความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ (กชกร สังขชาติ, 2538: 3-4) คือ

1. ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะของอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) ลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ คำนวณตั้งแต่วันเกิดนับเป็นวัน เดือน ปี การนับจำนวนอายุจริงของมนุษย์ส่วนมากจะนิยมนับเฉพาะจำนวนปี

2. ความเป็นผู้สูงอายุจาก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Biological Aging) ลักษณะนี้เป็นไปตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น หลังโกงผิวน้ำเหลืองเยี่ยวยน ผมหงอกยาว สายตายาว หูตึง ศีรษะเริ่มล้าน ฟันหัก เป็นต้น

3. ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) เช่น เกิดความกลัวในการถูกทอดทิ้ง ความจำเสื่อม ใจน้อย เป็นต้น

4. ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะบทบาททางสังคม (Social Aging) ลดบทบาททางสังคมน้อยลง รวมทั้งบทบาทของครอบครัวก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย ก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุเป็นผู้หารายได้เพื่อเลี้ยงดูครอบครัว เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะต้องเปลี่ยนบทบาทของตนเป็นผู้อาศัย เป็นต้น

นายแพทย์เจก ธนะสิริ (2532: 27-28) ได้แบ่งความชราได้ดังนี้

1. ชราโดยอายุ นับปีเกิดได้เท่าไรก็อายุเท่านั้น
2. ชราโดยสังขาร มองดูจากสภาพร่างกายตามลักษณะของชรา เช่น หลังโกง เนื้อหนัง เยี่ยวยน ผมหงอก ฟันหัก เป็นต้น
3. ชราโดยจิตใจ คือสภาพที่มีจิตใจหรือหรือประสาทไม่ปกติ วิดกกังวล ซ้ำงคิด ซ้ำงระแวง อาฆาตพยาบาท ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นแก่ เศร้าหมอง แก่กว่าอายุจริง

4. ชราโดยสังคัม คือชีวิตการงานหนัก เช่น พวกบ๋างาน มีความรับผิดชอบสูง ไม่ได้พักผ่อน หน้าแก่เร็วกว่าอายุ

จากความหมายของผู้สูงอายุและเกณฑ์ของความเป็นผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมถอยตามวัยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การพักผ่อนหน้าที่การงานและบทบาททางสังคมที่ลดลง สามารถพิจารณาจากอายุตามปฏิทิน การเปลี่ยนแปลงตามสภาพของร่างกาย และจิตใจ

2.2 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุไม่จัดว่าเป็นสิ่งที่ผิดปกติ และไม่ได้เป็นโรคภัยไข้เจ็บดังที่บุคคลทั่วไปมีความเข้าใจ แต่ถือว่าเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ คงที่ และสม่ำเสมอ โดยจะเริ่มตั้งแต่ เมื่อบุคคลนั้นผ่านพ้นวัยกลางคนมาแล้ว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะเป็นกระบวนการที่ติดขึ้นต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิต (สุพิตร สมานิติ 2528: 57)

บุคคลเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น โดยธรรมชาติแล้วจะเริ่มสังเกตได้จากระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายและมีประสิทธิภาพลดต่ำลงเป็นลำดับ อาจเริ่มตั้งแต่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายโดยทั่วไป การเคลื่อนไหวค่อยๆ ช้าลง การรับเชื้อจากโรคภัยไข้เจ็บง่ายขึ้น หงุดหงิดบ่อยขึ้น เรียกได้ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคัมของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัดเจนได้ดังนี้ (ธาดา วิมลฉัตรเวที. 2542: 4-5; สุพิตร สมานิติ. 2528: 52-69)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปในสภาพความเสื่อมทั่วร่างกาย

1.1 ผมและขน จะเป็นสิ่งแรกของร่างกายที่เห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน โดยจะเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือ อหงอก ความยืดหยุ่นของเส้นผมลดลง ผมจะร่วงมากทำให้ผม บางไป ผู้ชายผมจะร่วงมาก และทำให้ศีรษะล้านได้มากกว่าผู้หญิง แต่ขนตามร่างกายนั้นขนจะมีขนร่วงมากกว่าชาย และหญิงอายุ 60 ปีขึ้นไป แล้ว 1 ใน 3 จะไม่มีขนรักแร้เหลืออยู่เลย

1.2 ผิวหนัง จะเริ่มด้วยการเหี่ยวย่นและแห้ง เนื่องจากไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ต่อมไขมันธรรมชาติลดน้อยลง และขับไขมันออกมาน้อย ผิวหนังจึงขาดความมันและความยืดหยุ่น การมีผิวแห้งทำให้คัน เกิดโรคผิวหนังได้ง่าย การตกกระของผิวเป็นอีกประการหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ นอกจากนั้นการถูกแสงแดดมากเกินไปจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดเป็นมะเร็งผิวหนังได้

1.3 กล้ามเนื้อ จะมีการลดเส้นใยของ กล้ามเนื้อลงไปเรื่อยๆ ทำให้เกิด กล้ามเนื้อลีบ เล็ก และการที่ ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวน้อยและช้า เป็นเหตุทำให้ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อหย่อนสมรรถภาพลงด้วย ทำงานหรือออกแรงมากไม่ได้ หมดแรงและเหนื่อยล้าเร็ว

1.4 กระดูก มีความเสื่อมสลายของแคลเซียมออกจากกระดูก และการขาดวิตามินดีจึงทำให้กระดูกพรุน มีความเปราะบางหักง่าย และเกิดการเจ็บของกระดูก รูปร่างกระดูกผิดไป ตัวเตี้ยลง นอกจากนั้นกระดูกจะผุหรือร่อนเร็ว เนื่องจากการไม่ออกกำลังกายด้วย

1.5 การเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาท

1.5.1 สมอง ผู้สูงอายุสมองจะเปลี่ยนแปลงไปมาก หดเล็กลง และเซลล์สมองฝ่อ คลื่นสมองมีการเปลี่ยนแปลง การหลั่งสารเคมีเพื่อกระตุ้นสมอง การทำงานของสมอง ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถทางสติปัญญาและความจดจำ โดยเฉพาะความจำระยะสั้น ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ลดลง ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม

1.5.2 การมองเห็น การมองเห็นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสายตาจะเสื่อมลง แก้วตาจะขุ่นมัว สายตาจะยาวขึ้นไขมันรอบดวงตาจะลดลงทำให้ตาลึกโบ๋ เปลือกตาตก ความยืดหยุ่นของม่านตาอ่อนกำลังลง กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม การปรับสายตาช้า ทำให้เวียนศีรษะง่าย เลนส์ตาอาจเกิดต้อกระจก

1.5.3 การได้ยิน ประสาทรับเสียงเริ่มเสื่อม การได้ยินเริ่มเสียเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป หูตึง ต้องพูดเสียงดังๆ จึงจะได้ยิน ผู้สูงอายุจะได้ยินเสียงต่ำดีกว่าเสียงสูง ทั้งนี้เนื่องจากเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน

1.5.4 ลิ้น การรู้สึกในรสชาติของสิ่งต่างๆ จะลดน้อยลงพร้อมๆ กับการมีอายุที่มากขึ้น

1.5.5 จมูก ประสาทรับกลิ่นจะบกพร่องไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะขาดความสามารถ ในการแยกแยะกลิ่นของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น การที่ผู้สูงอายุไม่ได้กลิ่นควันไฟ เมื่อเกิดไฟไหม้ซึ่งอาจเกิดเป็นอันตรายได้ หรือไม่ได้กลิ่นหอมของดอกไม้ อาจทำให้ขาดความสดชื่นในชีวิต

1.6 ระบบไหลเวียนของโลหิต

1.6.1 หัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจลดกำลังลง มีเนื้อเยื่อพังพืดมากขึ้น ความสามารถสูบฉีดโลหิตของหัวใจลดลง หัวใจโตขึ้น ผนังเส้นเลือดมีไขมันมาเกาะอยู่มาก ทำให้แข็งและหนา มีเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้น้อยลงโดยเฉพาะปลายมือและเท้าทำให้เกิดการชาได้

1.6.2 หลอดเลือด แข็งตัว ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลง เนื่องจากการเกาะจับ ของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดสูง อีกประการหนึ่งปริมาณเลือดทั้งหมดจะลดลง จำนวนเม็ดเลือดแดง ความเข้มข้นของฮีโมโกลบินลดลงไป และยังพบว่ารูหลอดเลือดของผู้สูงอายุ มักจะแคบทำให้การไหลเวียนของเลือดช้าลง อาจทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติ มีผลทำให้เกิดเป็นโรคหลอดเลือดและโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเป็นต้น

1.7 ระบบทางเดินหายใจ ปอดมีสมรรถภาพลดลง เนื่องจากการเสื่อมของ เซลล์ที่ ปกคลุมผนังของทางผ่านอากาศหายใจ มีการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน การเปลี่ยนแปลงของ หลอดเลือด ความจุของปอดลดน้อยลง ทำให้มีความรู้สึกเหมือนหายใจไม่เต็มปอด ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอหรือน้อย มีคาร์บอนไดออกไซด์คั่ง ทำให้เหนื่อยง่าย

1.8 ระบบย่อยอาหาร ผู้สูงอายุจะมีอวัยวะในระบบทางเดินอาหารเริ่มเหี่ยวฝ่อ การผลิตกรดเกลือและน้ำย่อยลดน้อยลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลง เกิดภาวะท้องอืดหรือ อมีปัญหากระเพาะอาหารอักเสบง่าย ระบบการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป มีอาการท้องผูกเสมอ เนื่องจากการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง และร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยลง นอกจากนั้นฟันของผู้สูงอายุเริ่มหัก และการหลั่งของน้ำลายก็ลดน้อยลง

1.9 การขับถ่ายปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะของผู้สูงอายุจะหดเล็กลงเหลือ เพียงประมาณครึ่งหนึ่งของคนวัยหนุ่มสาว จึงทำให้ผู้สูงอายุถ่ายปัสสาวะบ่อย นูรูดบริเวณช่องเปิด ปัสสาวะเล็ดม ความสามารถในการหดเกร็งลดลง ทำให้กลั้น ปัสสาวะได้ยาก เกิดอาการปัสสาวะ เล็ดหรือราดได้ นอกจากนั้นต่อมลูกหมากของผู้ชายมักโตขึ้น ทำให้ท่อปัสสาวะถูกบีบ การถ่าย ปัสสาวะเป็นไปด้วยความยากลำบาก

1.10 ระบบต่อมไร้ท่อจะเสื่อมลง โดยเฉพาะต่อมใต้สมองส่วนหน้าทำให้เกิด อาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ขนบริเวณรักแร้และ หัวหน่าวร่วง การทำงานของอวัยวะเพศลดลงทั้ง ชายและหญิง ตับอ่อนจะหลั่งสารอินซูลินน้อยลงจึงนำน้ำตาลไปใช้ประโยชน์ได้น้อย ทำให้เกิดเป็น โรคเบาหวานได้ง่ายเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

2.1 ผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน สถานภาพและบทบาททางสังคม เช่น ผู้ที่เคยทำงานต้องหยุดทำงาน หรือเกษียณอายุราชการ ต้องสูญเสียบทบาทในการเป็นผู้นำ ครอบครัว จากบทบาทผู้ที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวจากสมาชิกของครอบครัว ต้องปรับตัวเอง ให้เข้ากับสภาพชีวิตจริง เช่น ต้องจำกัดค่าใช้จ่าย เพราะรายได้ย่อมลดน้อยลงกว่าเมื่อทำงาน

2.2 การถูกทอดทิ้งจากสภาพปัจจุบัน คนหนุ่มสาวมีภารกิจในการทำงาน ผู้สูงอายุมักจะอยู่กินตามลำพัง เมื่อถูกหลานออกไปทำงานนอกบ้าน ได้รับความดูแลเอาใจใส่ลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหวาดหวั่น เหนงา และรู้สึกว่ถูกทอดทิ้ง

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

อาจมีผลมา จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจและอารมณ์ไปตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสิ่งแวดล้อม

3.1 ปัญหาด้านสุขภาพ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น สุขภาพร่างกายก็เสื่อมสมรรถภาพลงไป ความสามารถ ความคล่องแคล่ว ว่องไวลดลง พละกำลังลดลงไม่สามารถดำเนินการต่างๆได้ดีเท่าหนุ่มสาว สิ่งเหล่านี้มีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้จิตใจหวั่นไหว ห่อเหี่ยว เหนงา มีความซึมเศร้า หดหู่ ซึ่งจะเป็นผลให้สุขภาพร่างกายมีสมรรถภาพลดลงไปอีก

3.2 ปัญหาเรื่องการเงินหรือสถานภาพทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจะเกิดการวิตกกังวลในด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากรายได้ได้ไม่เท่าเดิม เพราะเกษียณอายุหรือความสามารถของร่างกายลดความแข็งแรงลง ยิ่งถ้าไม่มีเงินสะสมไว้ก็จะเกิดปัญหา โดยเฉพาะในภาวะเศรษฐกิจค่าครองชีพที่สูงขึ้น ผู้สูงอายุต้องการให้บุตรหลานเลี้ยงดู ขอเงินบุตรหลาน เรื่องเหล่านี้ทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุไม่ดี สุขภาพจิตเสื่อม แต่ถ้าผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้ และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี ได้รับความดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากบุตรหลาน ก็จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต อารมณ์ดี จิตใจดี ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และจะชะลอความแก่ให้ช้าลงได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของร่างกาย ซึ่งกระบวนการการทำงานต่างๆของร่างกายลดประสิทธิภาพลงตามความเสื่อมสภาพ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมตามมาด้วย

2.3 ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุ

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้น มีนักวิชาการสาขาต่างๆทั้งทางด้านชีววิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา รัฐศาสตร์ ฯลฯ ได้ศึกษาไว้สามารถสรุปเป็น 2 ด้าน (ฮาตา วิมลวัตรเวที, 2542: 16-26, กชกร สังชาติ, 2538: 16-27 และ เสนอ อินทรสุขศรี, 2544: 12-13)

1. ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา
2. ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม

1. ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา)

1.1 ทฤษฎียีน (Gene Theory) คือ ชิ้นส่วนบนสายพันธุกรรม ดีเอ็นเอ (DNA) ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างโปรตีนในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับความชราภาพ (Aging) และควบคุมอายุขัย (Life span) ยีนเหล่านี้ถูกกำหนดไว้ในสายพันธุกรรม ดีเอ็นเอ ตั้งแต่ระยะการแบ่งตัวของเซลล์ของตัวอ่อน (Embryo) แต่ยีนเหล่านี้ถูกกดทับไว้ไม่ทำงาน จะเริ่มปฏิบัติงานเมื่อพ้นระยะวัยเจริญพันธุ์แล้ว เมื่อยีนเหล่านี้ทำงานจะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ต่างๆในร่างกายลดลง และโครงสร้างของเซลล์เริ่มเปลี่ยนรูปร่างไป เช่น หญิงที่ใกล้หมดประจำเดือน ยีนที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลง ทำให้ร่างกายเสื่อมลง เสี่ยงต่อการเกิดโรคปวดตามข้อ โรคความดัน และโรคหัวใจ เป็นต้น

1.2 ทฤษฎีการกำหนด (The Programmed Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเซลล์แต่ละเซลล์จะมีหน้าที่เฉพาะของตัวเองตลอดไปจนกว่าจะหมดอายุขัย ยีนเป็นตัวกำหนดความเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงอายุของคน

1.3 ทฤษฎีว่าด้วยการยึดเหนี่ยว (Cross-linking Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นภายในเซลล์สามารถเหนี่ยวนำให้เกิดการยึดเหนี่ยวระหว่างโมเลกุลขนาดใหญ่ได้ ทำให้ขนาดรูปร่างของโมเลกุลต่างๆเปลี่ยนไป เป็นสาเหตุให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์เปลี่ยนไป หรือเสื่อมลง อวัยวะต่างๆจึงเสื่อมลง

1.4 ทฤษฎีว่าด้วยอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ปฏิกิริยาเคมีของอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย อวัยวะต่างๆของร่างกายจึงเสื่อมโทรม

1.5 ทฤษฎีว่าด้วยความผิดพลาด (Error Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อคนมีอายุมากขึ้น ยีนจะค่อยๆเกิดความผิดพลาด และถ้าความผิดพลาดนั้นเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เซลล์ของร่างกายเสื่อมหน้าที่ หมดอายุขัยลง

1.6 ทฤษฎีว่าด้วยประสิทธิภาพการซ่อมแซม ดีเอ็นเอ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าโดยธรรมชาติ ภายในเซลล์มีการสะสมความผิดปกติ และมีระบบซ่อมแซมความผิดพลาด แต่ระบบซ่อมแซมนี้ไม่สามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์ไปตลอดชีวิต มักจะเสื่อมเมื่อมีอายุมากขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของเอ็นไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบซ่อมแซมดีเอ็นเอ มีความผิดปกติจนทำให้เกิดความล้มเหลวในการทำงาน ทำให้เกิดความแก่ชราภาพและตายในที่สุด

1.7 ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมถอย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้ได้เปรียบเทียบสิ่งมีชีวิตเหมือนเครื่องจักรที่ใช้งานมานานแล้วย่อมมีการสึกหรอ ร่างกายของผู้สูงอายุ

ก็เช่นเดียวกัน เซลล์ทุกเซลล์ทำงานมาเป็นเวลานาน หรือได้รับความเครียดมามาก ย่อมเกิดการสึกหรอเช่นกัน ประสิทธิภาพในการสร้างหรือซ่อมเสริมด้อยลง ทำให้เกิดความเสื่อมและถดถอยของร่างกายได้มาก

1.8 ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย(Somatic Mutation) ทฤษฎีนี้อธิบายไว้ว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีสารบางชนิดเพิ่มขึ้น และเอ็นไซม์บางชนิดมีสารบางชนิดลดลง ทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของเซลล์อวัยวะต่างๆจึงเสื่อมโทรม

1.9 ทฤษฎีว่าด้วยการสะสมของเสีย (Waste Product) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเซลล์มีอายุมากขึ้น ประสิทธิภาพในการกำจัดของเสียจะลดลง ทำให้มีการสะสมของเสียไว้ในเซลล์มากขึ้น ของเสียที่สะสมในเซลล์จะเพิ่มขนาดใหญ่ขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น และเซลล์จะถูกทำลายไปอย่างช้าๆทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม

2. ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม (Psycho – social Theories of Aging) ทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม ประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆที่อธิบายถึงพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ทัศนคติของผู้สูงอายุอย่างมีหลักเกณฑ์ ที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อให้ ความสุขในบั้นปลายชีวิต ซึ่งมีมากมาย หลายทฤษฎีในที่นี้จะขอเสนอ ดังนี้ (กชกร สังขชาติ, 2538: 20-25; ธาดา วิมลวัตรเวที, 2542: 24-26)

2.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคล จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนต่อบทบาทที่ กำลังปฏิบัติอยู่อย่างเหมาะสม อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล

บุคคลจะปรับตัวต่อความเป็นผู้สูงอายุได้เพียงใด ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุที่ผ่านมา ซึ่งจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุที่ผ่านมา โดยจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงในอนาคต เช่น อายุครบ 60 ปี จะสูญเสียบทบาทการทำงานตามวาระเกษียณอายุ หรือสูญเสียบทบาทของการมีชีวิตคู่ เมื่อมีการถึงแก่กรรมของคู่สมรส เป็นต้น บุคคลดังกล่าวจะต้องสร้างบทบาททางสังคมขึ้นมาใหม่ทดแทน ซึ่งจะดีเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นๆเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญด้วย

การศึกษาทฤษฎีบทบาท จะสามารถทำให้เข้าใจเหตุผลที่ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้เตรียมตัวถึงบทบาทของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการทางอายุ สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญมากที่สุดที่ต้องเข้าใจบทบาทของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงจากการสูญเสีย จากการเคยเป็นหัวหน้า

ครอบครัว เป็นผู้หารายได้เลี้ยงครอบครัว กลับมามีรายได้ เช่น บทบาทการเป็นบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นร่วมพิธีกรรมไหว้ของลูกหลาน ลูกหลานควรเห็นความสำคัญให้ความเคารพรัก นอกจากนี้สังคมสามารถมีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีโอกาสได้รับบทบาททางสังคมด้วย เช่น จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ หรือ ให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอาสาสมัครตามความสนใจของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตได้

2.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพ กระฉับกระเฉง มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เป็นประจำ หรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ภารกิจใดๆ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรสนใจร่วมเป็นสมาชิกของกิจกรรมต่างๆ เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่ช่วยชดเชยความสูญเสียต่างๆที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการความชรา

ทฤษฎีกิจกรรมได้เสนอแนะให้จัดหากิจกรรมและบทบาทใหม่ๆให้กับผู้สูงอายุพอสมควร เพราะกิจกรรมเหล่านั้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สมวัย กิจกรรมที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมอาสาสมัคร งานอดิเรก เป็นสมาชิกชมรมต่างๆ และเป็นที่ปรึกษาให้กับหน่วยงานต่างๆ เป็นต้น

2.3 ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าการแยกตนเองจากสังคมเป็นเรื่องปกติ และเป็นความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลที่จะแสวงหาบทบาทของความสงบเงียบ ดึกดำบรรพ์และบทบาททางสังคมของตนเอง ลดการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น มีเวลาว่างสำหรับตนเองมากขึ้น เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการที่เป็นผู้สูงอายุ นอกจากนี้นักทฤษฎีการแยกตนเองยังชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่แยกตัวออกจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม อาจทำให้มีเวลาในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้มากกว่าผู้สูงอายุที่ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ทำงาน หรือทำกิจกรรมนอกบ้าน ดังนั้นทฤษฎีการแยกตนเองจึงเชื่อว่า การแยกตนเองออกจากสังคมทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาสำหรับตนเองมากขึ้น และทำให้จิตใจสงบสุข แต่การแยกตนเองออกจากสังคมพบว่ามีความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นพื้นฐานดังนั้นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่ไม่เท่ากัน เป็นเหตุให้มีพฤติกรรมถอยออกจากสังคมไม่เท่ากัน (กชกร สังขชาติ, 2538 : 23 อ้างถึงใน เพ็ญแข ประจวบจันทร์, 2534 : 14-16)

2.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพทางสังคม (Personality Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อตรงกับทฤษฎีการแยกตนเอง โดยมีความเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทางสังคมต่อเนื่องนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรทางด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตเป็นสำคัญ

2.5 ทฤษฎีต่อเนื่อง (Continuity Theory) (ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2542 : 26 อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม , 2534 : 36) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า บุคคลต่างมีบุคลิกภาพ มีรูปแบบของความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตแตกต่างกันไปโดยที่บุคลิกภาพและแบบของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น จะบอกให้ทราบถึงการปรับตัว เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เช่น บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก พ ออยู่อย่างสงบสันโดษ ก็อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ นั่นคือผู้สูงอายุจะประสบความสุข ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของตนเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นยังคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่มีมาแต่ไหนหลังได้ดีเพียงใด

จากทฤษฎีต่างๆที่นักวิชาการได้เสนอไว้ข้างต้น จะเป็นแนวทาง อธิบายถึงสภาวะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นถึงมูลเหตุของพฤติกรรมต่างๆของผู้อายุ ทำให้เข้าใจลักษณะพื้นฐานและความคิดของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น ทฤษฎีต่างๆข้างต้นจึงสามารถนำมาสร้างความเข้าใจ และนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุต่อไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมกำหนดให้ลูกหลานมี ความเชื่อฟัง และเคารพผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุเคยมีบทบาทในการถ่ายทอดคุณธรรมและวัฒนธรรมให้แก่ลูกหลาน แต่ปัจจุบันความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อรูปแบบของครอบครัวไทย ผู้สูงอายุก็เช่นกัน จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพ สังคม และจิตใจ มีผลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่มีลักษณะทั้งที่เหมือนบุคคลในวัยอื่นและแตกต่างจากวันอื่นๆ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความต้องการเหมือนคนในวัยอื่น คือมีความต้องการพื้นฐานปัจจัย 4 อย่าง ได้แก่ อาหารที่เหมาะสมกับวัย มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีเครื่องนุ่งห่มบ้างตามสมควร ได้รับการรักษาพยาบาลตามสภาพของร่างกายเมื่อยามเจ็บป่วย ต้องการมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการมี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ต้องการบำรุงรักษา ร่างกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการอยู่กับบุตรหลายด้วยคว ามร่วมมือ เป็นสุขแบบครอบครัวไทย ที่ต้องการความรักและความเอาใจใส่เคารพย กย่อง ยอมรับเป็นสมาชิก ของครอบครัว ของกลุ่ม ต้องการมีเพื่อน ต้องการการแสดงออกถึงควมมีคุณค่า

3. ความต้องการทางด้านสังคม ได้แก่ ต้องการได้รับความสนใจ ต้องการมีส่วนร่วม ร่วมในสังคม ต้องการช่วยเหลือและมีบทบาทในสังคม ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุแม้จะมีความบกพร่อง ทางร่างกายแต่ยังคงมีสมรรถภาพทางสติปัญญา ซึ่งเชื่อกันว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิต มาก จึงมองเห็นปัญหาได้ดี ดังนั้นครอบครัว และสังคมภายนอกจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ มีบทบาท มีส่วนร่วมในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของครอบครัวและชุมชน

4. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ต้องการความมั่นคงทางการเงิน มีงานทำ มีรายได้ เพื่อลดภาระให้แก่ครอบครัว และสังคม

5. ต้องการที่จะลดการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น กล่าวคือ ผู้สูงอายุต้ องการดำเนินชีวิต อย่างปกติเหมือน ผู้อื่นสามารถคิดและทำอะไรได้อย่างอิสระ (บริบูรณ์ พรพิบูลย์, 2526: 170) และ ต้องการรักษาความอิสระในชีวิตของตน โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้ายัง ต้องการความช่วยเหลือ มักจะมุ่งขอรับความช่วยเหลือจากบุตรหลานของตนเป็นอันดับแรก

6. ต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ในสั ังคม เพื่อปรับตนเองให้ เหมาะสม กับความเปลี่ยนแปลงของวัย สิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ (สุธีรา นุ้ยเจริญ, 2530: 7)

นอกจากนี้ผู้สนใจศึกษาความต้องการของ ผู้สูงอายุ ดังนี้ ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2547)ได้อธิบายความต้องการของผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

1. ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) ผู้สูงอายุเมื่อถูกปล่อย ให้อยู่โดดเดี่ยว หรือแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ และทางจิตใจ รวมทั้งทาง เศรษฐกิจจึงต้องหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์การสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความต้ องการการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมของตนควบคู่ไปกั บการ ช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มอาสาสมัคร องค์การภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือ องค์การภาคเอกชน ทั้งที่เป็นองค์การศาสนาและองค์กรที่มีใช้ศาสนาก็ได้

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะก ารประกันสังคมประเภท ประกันชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพและเลิกประกอบอาชีพแล้วจะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วย ให้สามารถดำ รงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคง ปลอดภัยตามอัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็น ภาระของบุตรหลานและสังคม

3. ความต้องการมีชีวิตร่วมกับในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วม ร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมในการ ปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสดูได้เร็ว ยอมรับสิ่งใหม่ๆในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตนให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆในการปรับปรุงวัฒนธรรม และในการรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่จะลดความพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ถ้าหากครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยให้รู้จักพึ่งพาตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ (The Elderly's Social Needs)

ก. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ของกลุ่มและของสังคม (Sense of Belonging)

ข. ความต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม (Sense of Recognition)

ค. ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชน และของครอบครัว (Sense of Importance)

ง. ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวและสังคมได้ (Better Relationships and Adaptation and Adjustment)

จ. ความมีโอกาสในการทำสิ่งที่ตนปรารถนา (Sense Opportunity)

6. ความต้องการทางกายและจิตใจ (Physical and Psychological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะสิ่งที่ธรรมชาติของร่างกายต้องการเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ความต้องการด้านนี้คือ ความต้องการด้านปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล

ความต้องการด้านจิตใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นแต่รู้สึกได้ เช่น ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security Needs) โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัย ที่ปลอดภัยปราศจากความวิตกกังวล และการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี นอกจากนี้ ยังมีความต้องการได้รับการยอมรับ นับถือ (Recognition Needs) ซึ่งเป็นความต้องการที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของสังคม โดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

7. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการได้รับการช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลานของตน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในสภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย “ผู้สูงอายุต้องการให้

รัฐช่วยในการจัดหาอาชีพ ให้เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ” ทั้งนี้เพื่อตนเองจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ คือความต้องการที่จะช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้พ้นจากสภาพความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ ในสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการข้อที่ 3 และ 4

ศศิพิพัฒน์ ยอดเพชร (2528:5) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยสรุปจากความคิดเห็นของนักวิชาการต่างๆว่าครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับ

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

จากสภาพความต้องการของผู้สูงอายุข้างต้น จะเห็นได้ว่าวัยสูงอายุมีความต้องการในการดำเนินชีวิต ทั้งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และปัจจัย 4 ไม่แตกต่างจากวัยอื่นๆ แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการเพิ่มมากขึ้น คือสภาพทางจิตใจ การต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือ และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เพื่อที่จะสามารถใช้ชีวิตดูแลตนเองได้ในบั้นปลาย ยุคสุดท้ายของชีวิตอย่างมีความสุข โดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวและสังคม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ

3.1 ประวัติและวัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง

เทศบาลเมืองบางศรีเมือง หรือ เมืองบางศรีเมือง เป็น รูปแบบเทศบาลขนาดกลาง ในเขต อำเภอมะนังนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ชุมชนบางศรีเมืองตั้งอยู่ริมฝั่งตะวันตกของ แม่น้ำเจ้าพระยา มีพื้นที่ 6.36 ตารางกิโลเมตร เมื่อมีการปฏิรูปการบริหารราชการและการปกครองท้องถิ่น ชุมชนบางศรีเมืองก็มีฐานะเป็น ตำบลบางศรีเมือง ตามกฎหมายลักษณะการปกครองท้องถิ่น จนกระทั่งในบริเวณนี้มีประชากรหนาแน่นขึ้น และมีความเจริญมากขึ้นเป็นลำดับ ทางราชการเล็ง เห็นความจำเป็นในการส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่ได้ทะนุบำรุงท้องถิ่นตามระบบเทศบาล จึงได้ออกพระราชกฤษฎีกายกฐานะเป็น เทศบาลเมืองบางศรีเมือง

ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรม ทำสวน ทำไร่ ทำนา แต่เนื่องจากเทศบาลตำบลบางศรีเมืองเป็นชุมชนเมืองที่มีที่ตั้งไม่ห่างจากกรุงเทพมหานคร และชุมชนเมืองแห่งอื่น ๆ ในจังหวัดมากนัก เส้นทาง การคมนาคมมีทั้งทางบก และทางน้ำ ประกอบกับมีระบบสาธารณูปโภคที่สะดวกสบาย ทำให้ความเจริญหลังไหลเข้าสู่พื้นที่อย่างรวดเร็ว มีประชากร

ย้ายถิ่นฐานมาอยู่เพิ่มมากขึ้น มีประชากรหนาแน่นมากขึ้น และมีความเจริญทางเศรษฐกิจเพิ่มขึ้น จนปัจจุบันมีประชากรทั้งสิ้น 29,416 คน และมีจำนวนบ้าน 9,498 หลังคาเรือน ทำให้พื้นที่ ที่ดินสวนไร่นา ที่เคยเป็นพื้นที่เกษตรกรรม กลายสภาพเป็นชุมชนสังคมเมืองต่างคนต่างอยู่มากขึ้น เทศบาลเมืองบางศรีเมือง ถึงเห็นในปัญหาที่ตามมาหลายอย่าง แต่ที่สำคัญที่สุด คือปัญหาผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นมาก ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่กับบ้านแต่เพียงลำพัง ว่าเหว่ ลูกหลานปล่อยปะละเลย มุ่งแต่ทำงานหารายได้ ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ทางเทศบาลจึงได้ทำการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ แล้วจึงจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุขึ้น เมื่อเริ่มก่อตั้งสมัยแรกมีสมาชิกเพียง 30-40 คน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปประชาชนเห็นความสำคัญ และเห็นว่าเทศบาลเมืองบางศรีเมืองมีชมรมผู้สูงอายุที่มีการจัดการที่ดี ดูแลผู้สูงอายุอย่างครบครันเดียวกัน ทำให้มีผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมชมรมมากขึ้นจนถึง ปัจจุบันมีผู้สูงอายุในชมรมถึง 400 คน แบ่งการบริหารอย่างมีมาตรฐาน มีประธาน รองประธาน และคณะกรรมการต่างๆครบถ้วน มีรูปแบบการจัดกิจกรรมร่วมกันทุกวันอังคาร ตั้งแต่เวลา 08.30-12.00 น. โดยมีนายกเทศมนตรีให้การสนับสนุนงบประมาณอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 3. เพื่อผ่อนคลายความว่าเหว่ และช่วยสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน
 4. เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุมีความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นให้เกิดความคิดใหม่ๆ
- เพื่อการเข้าร่วมสังคมได้อย่างมีคุณภาพ
5. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ได้ตระหนักถึงความสามารถในตนเอง ทำให้เกิดภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมมองเห็นคุณค่าในตัวเอง
 6. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจกับวัฒนธรรมยุคใหม่ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันได้

3.2 กิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง

1. กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาด้านร่างกาย เป็นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่โดยใช้กล้ามเนื้อ และประสาทสัมผัสประกอบด้วย

1.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- เกม กีฬาต่างๆ
- แอโรบิค
- เดินรำ

- การเดิน-วิ่ง
- การนวด- การบริหารร่างกาย
- 1.2 การเล่นดนตรีและร้องเพลง
- 1.3 การศึกษาดูงานนอกสถานที่
- 1.4 การจัดกิจกรรมพิเศษ
- งานวันเกิด
- วันสงกรานต์
- การแสดงบนเวที
- 1.5 การตรวจสุขภาพ ประจำสัปดาห์, ประจำเดือน, ประจำปี
- 2. กิจกรรมที่พัฒนาด้านจิตใจ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาทางจิตใจ ให้เกิดความสงบสุข สันติ ไม่เน้นการเคลื่อนไหว หรือกระตุ้นอารมณ์
- 2.1 การสวดมนต์ไหว้พระ
- 2.2 การนั่งสมาธิ
- 2.3 การฝึกโยคะ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 2.4 การทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ในวันสำคัญทางศาสนา

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

4.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Recreation แปลว่า การทำให้สนุกสนาน ร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และได้รับความพึงพอใจและความสนุกสนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคล เข้าร่วมในกิจกรรมนั้น คำว่า "นันทนาการ" ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน มีการพัฒนาความหมายตามกาลเวลา การยอมรับในสังคมและวิชาชีพดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528: 21) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างโดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับและได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ

คณิต เขียววิชัย(2534: 15) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมยามว่างที่ทุกคนร่วมโดยสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมในทันทีทันใด ทั้งนี้กิจกรรมนั้นๆจะต้องไม่ขัดต่อวัฒนธรรมที่ดีงามของสังคมนั้นๆ

สมบัติ กาญจนกิจ (2547: 16-18) และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ (2547: 4) ได้สรุปความหมายของนันทนาการไว้ใน 4 ความหมาย ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ร่างกายสดชื่น หรือการทำให้ร่างกายได้สร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re-fresh or Re-creation) อันเป็นความหมายดั้งเดิม
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีชนิด ประเภท และรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสงบ
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคมผลจากการเข้าร่วมในกระบวนการ เรียกว่า ประสบการณ์ โดยอาศัย กิจกรรมนันทนาการต่างๆเป็นสื่อ ในที่ว่าง เวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข
4. นันทนาการ หมายถึงสวัสดิการสังคม (Social Welfare) และสถาบันทางสังคม (Social Institute) ซึ่งรัฐบาลและผู้บริหารท้องถิ่นจะต้อง มีหน้าที่จัดบริการให้แก่ชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสร้างบรรยากาศของเมืองและประเทศให้น่าอยู่

กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรม (Activity) หมายถึง การกระทำใดๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ก่อให้เกิดสัมพันธภาพ ก่อให้เกิดปฏิริยาโต้ตอบภายใน กลุ่มสมาชิก และการกระทำนั้นทำให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ในการเข้าร่วมการกระทำด้วย ฉะนั้นพอจะสรุปได้ว่าองค์ประกอบของกิจกรรม มี 4 ประการ คือ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Fun) สัมพันธภาพ (Relationship) ปฏิริยาโต้ตอบ (Interaction) และประสบการณ์ (Experience) (เสาวนีย์ เสนาสู, 2532: 32)

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity) หมายถึง กิจกรรมในเวลาว่างเพื่อประโยชน์ในทางกิจกรรมและมีลักษณะจำเพาะ คือ เป็นกิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรงเคลื่อนไหว ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่างและด้วยความพึงพอใจ (จรรยาพร ธรณินทร์, 2533:12)

สำนักงาน พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550 :27) กิจกรรมที่กระทำเพื่อนันทนาการ ที่เป็นสื่อในการพัฒนาคนให้เป็นตามเป้าหมาย กิจกรรมนันทนาการจะครอบคลุมไป

ถึงการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคนในแต่ละด้าน ดังนั้นนันทนาการจึงดำเนินการโดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อที่สำคัญ แบ่งเป็น 11 ประเภท คือ

1. ศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึง ความสามารถ พิเศษ ความละเอียดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้เกิดทักษะ ความสัมพันธ์ของประสาทอวัยวะร่างกาย และพัฒนาความคิดความสามารถในการทำงานจนสามารถพัฒนาไปสู่ทักษะเป็นงานอาชีพได้

2. เกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ ทักษะความสามารถทางกายในทางด้านสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ได้ความสนุกสนานและเพื่อกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

3. การเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถความสวยงาม และเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรมประจำถิ่นตลอดจน การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสัมพันธ์กับจังหวะ ทำนองดนตรี รวมไปถึงการฟ้อนรำในรูปแบบต่างๆ การเต้นรำลีลาศในกิจกรรมสังคม

4. การละคร (Drama) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถและสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ของสังคม วัฒนธรรมและพฤติกรรมความเป็นอยู่ทั้งในปัจจุบันและอดีต ที่ผ่านมา เป็นการส่งเสริมจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์และสติปัญญา การศึกษาเรียนรู้ และส่งเสริมความสามารถในการแสดงออก

5. งานอดิเรก (Hobby) จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถ เฉพาะและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการ ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ในความรู้อุทิศพิเศษ

6. การดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม การแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ ซึ่งในปัจจุบันการดนตรีจัดเป็นส่วน หนึ่งของชีวิตจัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดจิตใจ

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการ เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตธรรมชาติ การออกกำลังกาย หรือการใช้เวลาว่าง เพื่อการศึกษาหาความรู้ ด้วยกิจกรรมนอกรูปแบบโดยก ารสัมผัสกับธรรมชาติของจริง เช่น การจัดค่าย พักแรม การเดินทางไกล

8. วรรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง ความมีวินัยแห่งตน และเป็นการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่ดี

9. กิจกรรมสังคม (Social Recreation) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจอันดี มีคุณธรรมรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สร้างมิตรภาพในสังคม

10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ (Special Event) เป็นกิจกรรมเฉพาะที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษโดยตรง เช่น เทศกาลพิเศษ การจัดกิจกรรมประเพณี กิจกรรมเพื่อทางศาสนา เช่น วันลอยกระทง วันขึ้นปีใหม่ วันตรุษจีนสงกรานต์เป็นแสดงความยินดี สุขใจ หรือความร่วมมือกันในการช่วยกันสร้างสรรค์ สังคม อนุรักษ์วัฒนธรรม เป็นต้น

11. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) เป็นกิจกรรมเพื่อการช่วยเหลือบริการสังคม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกเหนือจากนี้ เอื้อเฟื้อ เสียสละ สร้างความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียว รู้จักเสียสละเพื่อส่วนร่วมและจัดเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์

ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ

จากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่งอาจจะมองในเรื่องของประสบการณ์หรือกระบวนการหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือแหล่งสถาบันทางสังคม ดังนั้นนักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 30)

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปะหัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรม ซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัยและประชากรกลุ่มพิเศษ

3. นันทนาการจะต้องเป็น ไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยมีได้ถูกบังคับ

4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสพการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้ และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนา สุขภาพกายและจิตใจยามฟื้นไข้ หรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อมความต้องการและสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจต้องการค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ

เป้าหมายของนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาบุคคลและสังคม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กิจกรรมนันทนาการมีความหลากหลาย ดังนั้นเป้าหมายของนันทนาการจึงมีความสำคัญในการให้บริการต่อบุคคลและสังคม ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 31-32)

1. พัฒนาอารมณ์ นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่างช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษาเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยวไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายาก การเล่นเกม หรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปหัตถกรรม ดนตรี วรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน นันทนาการ

นอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีคว ามแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับ
ประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข
ดังนั้นทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสี้ยวหนึ่งแห่งความ
ประทับใจ มุมสงบ สุ ใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลิน และอารมณ์สุขสงบ จึงเป็น
ประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือชุมชนที่จะพึงหาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการ
เตรียมตัว เตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมเสี่ยงท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วม
จะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์หรือกิจกรรมบางอย่าง
เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิมเป็นการเพิ่มพูน
ประสบการณ์

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของ
บุคคลและชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจ กรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรม
อาสาสมัครให้คุณค่าการมีส่วนร่วมอาสาสมัครพัฒนาเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่น กิจกรรมมนุษย์
สัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์สอนให้ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิ
ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น
ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกม ประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้
แสดงออกในด้านความนึกคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบ บสสถานการณ์หรือ
พฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการ
ควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการแสดงออกเป็นการส่งเสริมสุขภาพและ
บุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ความสุข ความสามารถของ
บุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุล
ในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วน
ร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากร
ทุกกลุ่มไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาส
ก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติ ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกัน อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ ช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมนุษย์ในสังคมที่มีการปกครองในระบบที่ต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษแก่เด็กและเยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นพลเมืองดี เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ดนตรี หัตถกรรม และการละเล่นต่างๆ ช่วยส่งเสริมคุณค่า ลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีส่วนร่วมในนันทนาการ

การที่บุคคลมีความสนใจและความต้องการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดประสบการณ์และคุณภาพชีวิตได้นั้น ขึ้นอยู่กับบุคคล บุคลิกภาพ ฐานะชีวิต และเป้าหมายของบุคคลนั้น ปัจจัยและแรงจูงใจของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีดังใช้สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 24-25)

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. เพลิดเพลินธรรมชาติ เกี่ยวกับทัศนียภาพทิวทัศน์ที่งดงามตระการตาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้จากธรรมชาติ เรียนรู้พื้นที่ของธรรมชาติที่ยังไม่ได้พัฒนา
4. เพื่อสมรรถภาพทางกาย
5. เพื่อลดความเครียด เกี่ยวกับความเครียดทางจิตใจ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม เลี้ยง
กิจวัตรประจำวัน
6. หนีจากความแออัด หาคความสงบจากการรบกวน หาคความสงบ แยกตัวเองอยู่กับป่าธรรมชาติ

7. เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นการเรียนรู้ทั่วไปเพื่อการค้นหาบุกรุก และเรียนรู้ภูมิทัศน์ท้องถิ่น
8. เพื่อรับรู้คุณธรรมและศีลธรรม
9. เพื่อความเป็นอิสระและความเป็นส่วนตัว
10. เพื่อรู้จักครอบครัวในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ
11. เพื่อคุณธรรม คุณค่าของบุคคล และน้ำใจไมตรี
12. อยากประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างความมั่นใจและเชื่อถือตนเองได้รับการยอมรับทางสังคม ได้พัฒนาทักษะ ได้ทดสอบความสามารถ และได้ความตื่นเต้นสะใจ
13. เพื่อพักผ่อนกาย
14. เพื่อเป็นผู้สอนและแนะนำที่ดี
15. ได้รับการทำทนายและกิจกรรมเสี่ยงภัย
16. เป็นการลดและป้องกันความเสี่ยงอันตราย
17. เพื่อได้รู้จักเพื่อนใหม่
18. ได้สะท้อนภาพชีวิตของบรรพบุรุษที่อยู่ใกล้ธรรมชาติมาก่อน

ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล สังคม ชุมชน และประเทศชาติ ดังนี้ (จรินทร์ธานีรัตน์, 2528: 59-64)

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล
 - 1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลารว่างของตนในการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง
 - 1.2 บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล
 - 1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่างๆโดยผ่านทางองค์การอาสาสมัคร
 - 1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลารว่างของตนเองเพื่อให้บริการต่อชุมชน
2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว แบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก บ้านจึงเป็นสถานที่แห่งแรกของการนันทนาการสำหรับเด็ก ก บิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการ

คนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำเป็นตัวอย่างให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีความสุข สุขภาพดี มีความมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือให้ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความเข้าใจ ความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมู่คณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำให้ประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนนั้นๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลินมีความสุข ความพอใจในชีวิต พร้อมที่จะดิ้นรนเพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติที่มั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี นั่นคือ ประชาชนในชาติต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับ บานานาประเทศ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติ โดยการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมือง แลกเปลี่ยนความคิด ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศ ปัจจุบันได้มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA) ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว

4.2 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างที่ผู้เข้าร่วมด้วยความสมัครใจนั้นจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ดังนั้นคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการจึงมีมากมาย ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ ดำรัส ดาราศักดิ์ คณิต เขียววิรัช ย และจรินทร์ ธานีรัตน์ ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535: 41-42)

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดีที่สุดเกิด
ความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์
ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการ
เสริมสร้างลักษณะนิสัย ที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรม
นันทนาการประเภทต่างๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างใน
การพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม
เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จัก
อาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชาติ
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข
รวมทั้งความสนุกสนานและความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส
และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนา การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง
วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน
และโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติและความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์
ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอก
เมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้
ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้งและสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันเป็น
ประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธี
และกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภท
ประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คน ป่วยซึ่งกำลัง
ต่อสู้กับความทุกข์ทรมาน หรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมการ
พัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย
9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้
บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกัน

อย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรม ช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทน ให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

จากสาระสำคัญของนันทนาการดังกล่าว พอจะสรุปความหมาย ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของนันทนาการได้ดังนี้

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลได้มีส่วนร่วมหรือกระทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ โดยได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมที่เข้าร่วมนั้น

คุณลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ ประกอบด้วย นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรมมีรูปแบบที่หลากหลาย มีแรงจูงใจและร่วมด้วยความสมัครใจ ในเวลาที่ไม่จำกัดจะต้องมีสาระมุ่งหมายจริงจัง สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ อาจเป็นการบำบัดรักษา และต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

เป้าหมายของนันทนาการมีอยู่หลายประการ ขึ้นอยู่กับความต้องการ แรงจูงใจของบุคคลและสังคม ได้แก่ เป้าหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ร่าเริง สุขสงบ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์หรือเพิ่มพูนประสบการณ์เดิม ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การแสดงออกแห่งตน ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติและความเป็นพลเมืองดี

ปัจจัยและแรงจูงใจของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสรุปได้ว่า เพื่อความสนุกสนานร่าเริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีแรงจูงใจเกี่ยวกับธรรมชาติสมรรถภาพทางกาย ลดความเครียด ได้เพื่อนใหม่ เรียนรู้ธรรมชาติ และเพื่อพัฒนาตนเอง

นันทนาการมีความสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม นันทนาการเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัวในการทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาหน่วยงาน สังคมและชุมชนในหลายๆด้าน ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุ ผล ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เคารพกฎกติกาในสังคม และนันทนาการยัง มีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะประชาชนได้เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี คุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศก็จะดีขึ้น ส่งผลทำให้ประเทศชาติได้พัฒนามากขึ้น

นันทนาการมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาอารมณ์สุขในชีวิตและพัฒนาสุขภาพจิต สมรรถภาพทางกาย ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบน

ของเด็กและเยาวชน ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี รู้จักศิลปวัฒนธรรมและทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมการ บำบัดรักษา ความมีมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม พัฒนาคุณภาพชีวิตในด้าน สุขภาพ การพัฒนาบุคคล และความเป็นพลเมืองดี

4.3 กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้น และการที่ ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม และการพัฒนา กิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้ช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการ ช่วยเหลือตนเอง เป็นการใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความ เป็นจริงของชีวิตได้ จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่า การให้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติ จะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และ สังคมลงได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุข ได้แสดงออก ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะรู้สึกว่ามีคุณค่า มีประโยชน์ ตรงข้ามกับผู้สูงอายุ ที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ จิตใจเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2542)

ทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory)

กรมอนามัย (2542:ออนไลน์) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม โดยอธิบายว่า ถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่างจะสามารถ ปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และ มีความพึงพอใจในชีวิต สูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญกับ ผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท (Role Loss) ทางสังคมลง และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทักษะเกี่ยวกับ ตนเอง ในทางบวกและมองโลกในแง่ดี จะมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมและบทบาท ใหม่ๆ ให้กับผู้สูงอายุพอสมควร กิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ พัฒนาในส่วนต่างๆ ของ ร่างกายให้สมวัย กิจกรรมที่น่าจะจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรกต่างๆ งานอาสาสมัคร เป็นที่ บริการให้กับหน่วยงานต่างๆ และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือเกษียณอายุงานแล้ว หาเวลาว่างได้ง าย หรือมีเวลาว่าง มากขึ้น กิจกรรม มยามว่างไม่ว่าจะเป็นนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้มีชีวิตชีวาและมีความหมายการที่เกษียณอายุ การงานอย่างไม่มีจุดหมายจะนำไปสู่ความเซ็ง เบื่อหน่าย และแยกตัวออกจากสังคมความจริงนั้น ภายและจิตใจเจริญงอกงาม ขึ้นตามแรงกระตุ้นของกิจกรรมต่างๆ จึงเป็นการดี ที่เราควรมี กิจกรรมมากกระตุ้นชีวิตของเราให้เจริญงอกงาม ส่วนใหญ่การทำกิจกรรมต่างๆในยามว่างมักมี

ปัญหาว่าจะเลือกกิจกรรมอะไรดี จะเป็นการสะดวก ถ้าจะพิจารณากิจกรรมในยามว่างออกเป็นหลักใหญ่ๆ 3 ประการคือ นันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น

1. กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุสามารถ ทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำหาย กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่นรวมทั้งทำให้จิตใจของเราตื่นตัว ว่องไว เสมอ และมีทักษะในงานวิชาชีพอาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลายๆกิจกรรม และต้องมีเวลาเพียงพอด้วย อาทิ

งานอดิเรก เช่น วาดรูป ทำอาหาร การจัดสวน งานช่างไม้ ทอผ้า

เกม เช่น บริดจ์ หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้

กีฬา เช่น เดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน กอล์ฟ เทนนิส

ดนตรี เช่น เล่นดนตรี แต่งเพลง การขับร้องเพลง

ชมรม การเข้าชมรมผู้สูงอายุ ชมรมกีฬา ศาสนา การเมือง

การท่องเที่ยว เช่น การเขียนหนังสือคู่มือท่องเที่ยว ไกด์บรรยายในการ

ท่องเที่ยว

กิจกรรมด้านนันทนาการในส่วนของบทบาทผู้สูงอายุนั้น มีได้หลายรูปแบบทั้งเป็นผู้กระทำได้ ทั้งเป็นงานอดิเรก และงานอาชีพ เป็นผู้ให้การปรึกษาแนะนำ หรือเป็นผู้สอน หรือเป็นผู้บรรยายพิเศษได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน ครอบครัวและสังคม

2. กิจกรรมการเรียนรู้ เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้ยังมีอย่างต่อเนื่อง เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็น และความพึงพอใจ หรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่าง ให้ได้รับความสำเร็จในแง่สุขภาพจิต การเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจ และเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น เช่นการเรียนในระบบการศึกษาผู้ใหญ่ หรือการศึกษานอกระบบ การเรียนในมหาวิทยาลัยเปิด และการอบรมระยะสั้นๆ ฯลฯ

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น เนื้อแท้ของชีวิตอย่างหนึ่งคือ การเสียสละและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากทำให้แก่ตนเองและครอบครัว โดยผ่านงานอาสาสมัคร ผู้สูงอายุอาจลอง งานอาสาสมัครหลายๆอย่างแล้วพิจารณาด้วยตนเอง ว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด บริการอาสาสมัครมีหลายแนวทาง เช่น บริการทางสุขภาพอนามัย หลายโรงพยาบาลมีองค์กรตั้งขึ้น เพื่อช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล หรือบริการสถานอนามัย เช่น หาทุนเยี่ยมผู้ป่วย ย และช่วยเหลือผู้ป่วยในการทำกิจวัตรบางประการ สังคมสงเคราะห์ หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ ซึ่งออกช่วยเหลือสังคม หรือประชาชนที่ทุกข์ร้อนด้วยเหตุต่างๆ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ องค์กรการกุศล หรือองค์กรทางศาสนา องค์กรเหล่านี้ต้องการอาสาสมัคร

ทำงานหลายด้าน เช่น งานหาทุน งานประสานงาน คนติดต่อ งานบริการที่ไม่ต้องอาศัยวิชาการ
 ขั้นสูง ชมรมและสมาคม ผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรม หรือสมาคมได้ในหลายฐานะ เช่นเป็น
 ผู้จัดการหรือประธาน ผู้สอน ผู้บริการ หรือสมาชิก ในบรรดาสมาคม ชมรมหรือองค์กรต่างๆที่ดี
 ที่สุดคือ สมาคมหรือองค์กรที่เกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับคนหนุ่ม
 สาวทำให้ช่องว่างระหว่างวัยหายไป

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมบริการผู้อื่น

1. การได้เสียสละ เช่นทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นเป็นการแสดงว่าผู้อื่นยังต้องการท่าน
 อาศัยท่าน
2. การช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาของเขาจะทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่านน้อยลง
3. ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งที่ สภาพเลวร้ายกว่าท่านในบางเรื่อง เช่น สุขภาพ
 อนามัยจะช่วยให้ท่านพึงพอใจในตนเอง
4. การเสียสละต่อสังคม จะทำให้ภาพพจน์ของตนเองน่าพึงพอใจ
5. การเสียสละหรือบริการผู้อื่น จะทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น และพลอยทำให้สุขภาพ
 กายดีด้วย

ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ลักษณะกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุเป็นกิจกรรม เพื่อรักษาระดับ
 สมรรถภาพทางกายให้คงที่ ช่วยสร้างความสุข ความเพลิดเพลิน จัดความวิตกกังวล เพื่อ การ
 พักผ่อน ใช้เวลาไม่นาน ให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป
 ป้องกันการนั่งและยืนนานๆและไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย
 การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจหรือความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และ
 ควรมีช่วงว่างเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย กิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นไปในรูปของกลุ่มสนใจด้าน
 กีฬา เกมงานอดิเรก การสะสม การอ่าน การจัดกลุ่มสนทนา การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม ใน
 กิจกรรมสังคมต่างๆ โดยเฉพาะบท บาทที่ปรึกษาทางสังคมเพื่อขอความสนับสนุนทางด้านแหล่ง
 เงินทุน ซึ่งคนสูงอายุสามารถให้ความร่วมมือได้ดี (Newton and Anderson.1966: 40)

มีผู้ศึกษาและกล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

โรบบ (Robb. 1984: 78) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการเป็นรูปแบบการกระทำใดๆ ที่
 สนใจนอกจากการทำงาน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท

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

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) ได้แก่การเข้าร่วมในสมาคมต่างๆที่เป็น อาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเมือง เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Leisure Activity and Hobby) ได้แก่ การทำงานในยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการ การทำสวนปรับปรุงตกแต่งบ้าน

ผู้สูงอายุกับแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการ

เทเลอร์ (Taylor, 1982: 540-556) เสนอแนวคิดในการจัดแบ่งกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้สถานสงเคราะห์คนชรา ศูนย์บริการทางสังคม และชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย การจัดกิจกรรมต่างๆจะมีนักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับผู้สูงอายุเป็นผู้ กำหนดเพื่อ ประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากภาวะสุขภาพ ความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุ เป็นเกณฑ์ กิจกรรมของผู้สูงอายุตามแนวคิดของเทเลอร์ แบ่งได้ดังนี้

1. กิจกรรมอาชีพบำบัด (Occupation Therapy) เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันความพิการที่เกิดขึ้น อาชีพบำบัดไม่ใช่การเตรียมตัว สำหรับประกอบ บอาชีพลักษณะ กิจกรรมที่ทำได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือ และการทำสวน

2. กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้ มนุษย์ทุกคนมีร่างกาย จิตใจที่แจ่มใส (Selye, 1956 : 256) การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วน สำคัญ ที่จะเสริมสร้างความเข้าใจ เข้าถึงความต้องการจิตใจและสังคม (จรินทร์ ธานีรัตน์ , 2528:4) กิจกรรมนันทนาการได้แก่ การวาดรูป การทำงานฝีมือ ดุโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูกีฬา พบปะสังสรรค์ เต้นรำ

3. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Bibliotherapy) เป็นการใช้น้ำหนังสือเพื่อการป้องกัน หรือรักษา ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจหลังจากการอ่านหนังสือแล้ว มีการนำ คุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือมาใช้ในการป้องกันความแปรปรวนของอารมณ์ และพัฒนาให้ เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotional maturity) ซึ่งจะให้มีสุขภาพจิตที่ดี และเป็นการส่งเสริม ให้ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตนเอง การอ่านหนังสือแม้แต่น้ำหนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มาก กล่าวคือจะช่วยให้ทราบความเป็นไปของโลก ทันทต่อเหตุการณ์ และนอกจากนี้ การอ่านยัง ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน และทำให้เกิดการเรียนรู้ ความชำนาญในเรื่องอื่น ๆ (Taylor, 1982 : 552)

ฮาร์ทลี (Hartly, 1951 : 201) ได้กล่าวถึงประโยชน์การใช้น้ำหนังสือเพื่อป้องกันภาวะ ซึมเศร้าไว้ว่า “การอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อ่านพบความไม่แน่ใจของตนเอง ความทุกข์โศกและ ความผิดหวังมิได้เกิดขึ้นกับตนเองแต่ผู้เดียว บุคคลอื่นๆไม่ว่าจะอยู่ ที่ใดก็เคยมีประสบการณ์

เช่นเดียวกัน ดังนั้น ความรู้สึกคับข้องใจ ความทุกข์ หรือความสงสัย จะค่อยๆ ลดน้อย ภายหลังจากการอ่าน”

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Exercise) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม แคมป์ (Ebersole & Hess, 1982 : 137 ; Citing Samp) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของสภาพร่างกายทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวดี ความดันโลหิตลดลง และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง ยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและเสริมสร้าง งามรรถภาพของการหายใจอีกด้วย ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่ดี ภาพลักษณะของตนเองจะเป็นไปในทางบวกมากขึ้น

2. กิจกรรมศาสนา ศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตึงเครียด แก้ปัญหาในเรื่องนำชีวิตไปสู่ความสุข กิลสันและโคสท์ (Spier.1984 : 247 ; Citing Gilson & Coats. 1980) พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงในสถานสงเคราะห์ 50 แห่ง ชอบที่จะมีกิจกรรมการนั่งสมาธิ และสวดมนต์มากที่สุด และในสังคมไทย ศาสนาจะมีผลต่อผู้สูงอายุอย่างมากช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง แก่ เจ็บ ตาย เพราะได้สั่งสอนในเรื่องวัฏสงสาร ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ จึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทัศนคติและค่านิยม ตลอดจนแรงจูงใจและบุคลิกภาพบางประการ

3. กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteering) เป็นกิจกรรมที่ จะทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคมใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การเป็นพ่อแม่บุญธรรม (Foster Parent) การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยสงเคราะห์ชุมชน อาสาสมัครต่างๆ การทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ การจากศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุนั้นทำงานโดยไม่คำนึงถึงผลผลิตและผลตอบแทน นอกจากการที่จะทำให้ตนเองที่บอบช้ำ มากกว่าการอยู่อย่างไม่มีอะไรทำ (Robb. 1984 : 163) การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ตจากการศึกษาของฮันเตอร์และลินน์ (Robb. 1984 : 166 ; Citing Hunter & Linn. 1980) เปรียบเทียบผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมอาสาสมัครกับผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมพบว่าผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมจะมีความพึงพอใจในชีวิตและความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่มากกว่า และมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการร่วมกิจกรรม

จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมากมายที่ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมเพื่อทดแทนบทบาทที่สูญเสียไปของผู้สูงอายุ ฉะนั้น จึงควรให้ความสนใจและแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโดยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ และมีประโยชน์ต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

นันทนาการเป็นกระบวนการที่ใช้ กิจกรรมต่างๆ ให้ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย ในช่วยเวลาว่างเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สุขในทางที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการสำหรับกลุ่มประชากรสูงอายุควรจัด กิจกรรมดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533: 32-33)

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เช่น การเดินเพื่อสุขภาพ การเดิน วิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ กายบริหาร และนั่งสมาธิ ทั้งนี้กิจกรรมเหล่านี้จะต้องมีการเลือกสรรให้เหมาะสมกับประชากร และอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ นักพลศึกษาและสรีระวิทยาการออกกำลังกาย เพื่อให้ใช้กิจกรรมในทางสร้างสรรค์ และไม่เป็นการทำลายสุขภาพและสมรรถภาพ

2. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข เช่นการฝึกสมาธิ โยคะ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติ ตลอดจนการเลือกสรร ภาพยนตร์ วัสดุ สื่อที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการและความสนใจของกลุ่ม ทั้งนี้รวมถึงการศึกษาสัจธรรม และคติธรรม ธรรมะ และคำสอนทางศาสนา

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างที่เหมาะสม เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ ประเภทสักร่างสรรค์ ประเภทสะสม เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมได้ตรงกับความสนใจ

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

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน กิจกรรมนี้มีรูปแบบและมีตัวเลือกมากมายในเรื่องของการอ่านหนังสือประเภทต่างๆ อาจจะออกมาในรูปแบบการจัดเป็นชมรม กลุ่มผู้สนใจโดยมีกิจกรรมร่วมกัน

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ควรสนับสนุนให้กับประชาชนในกลุ่มสูงอายุได้ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมตรงกับความต้องการและความสนใจเป็น การพัฒนาคุณภาพคุณค่าและสุนทรีย์ภาพของศิลปะ และงานหัตถกรรมอีกด้วย

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอาสาสมัคร เพื่อพัฒนาสังคมประชากรสูงอายุ ให้มีประสบการณ์ที่มีคุณค่า ดังนั้น การจัดกิจกรรมให้เป็นที่ปรึกษา ในเรื่องงานที่ท่านมี ประสบการณ์ หรือกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทศึกษาประเพณีวัฒนธรรมและอารยธรรม กิจกรรมประเภทนี้ถือว่ามี ความสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของชาติ เป็นการถ่ายทอดเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ดังนั้น กิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีและอารยธรรมท้องถิ่นของ ชาติต่อไปยังเยาวชนและประชากรในอนาคต

แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรม นันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม และการพัฒนา กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเอง เป็นการใช้ศักยภาพใน ตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้

จากผลการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและ นันทนาการ (สุมาลี สังข์ศรี, 2543: 1) ดังนี้ ผู้สูงอายุ ประมาณร้อยละ 90 ยังร่วมกิจกรรมสังคม อยู่โดยส่วนใหญ่ร่วมเป็นครั้ง ึ่งคราว กิจกรรมที่ร่วมส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมภายในชุมชน ได้แก่ งานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดระบุว่ามีความ จำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคม พบปะกับบุคคลต่างๆบ้าง ปัญหาที่ผู้สูงอายุพบในเข้าสังคม คือ ไม่มีเวลา ไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่มีพาหนะ และปัญหาสุขภาพ สิ่งที่ผู้สูงอายุเสนอเพื่อให้บุคคลและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือในด้านการเข้าสังคม คือ ทางด้านชุมชนผู้สูงอายุต้องการให้ผู้นำ หมู่บ้านหรือเจ้าหน้าที่จัดประชุมรวมกลุ่มผู้สูงอายุภายในชุมชน จัดให้มีสถานที่แห่ง ใดแห่งหนึ่ง ภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุจะไปพักผ่อนหรือพบปะกันในยามว่าง จัดหางานอดิเรกให้ผู้สูงอายุร่วมกัน ทำและมีการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการเข้าสังคม ทางด้านบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ต้องการให้ครอบครัวช่วย คือ ช่วยพาไปร่วมกิจกรรมสังคมเป็นครั้งคราว ช่วยให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่าง จากภารกิจต่างๆเพื่อจะไปร่วมกิจกรรมสังคมได้ และช่วยให้ข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะจัดใน ชุมชน ทางด้านหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง ผู้สูงอายุต้องการให้จัดสวัสดิการด้านสุขภาพ ให้สิ่งของและเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไร้ที่พึ่งจัดชม รมผู้สูงอายุ จัดให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง ในขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุก็ต้องการจะช่วยเหลือชุมชนและสังคมด้วย โดยระบุว่าต้องการมีส่วนร่วม ช่วยจัดกิจกรรมต่างๆในชุมชน อาจจะช่วยด้วยแรงกาย ช่วยให้คำแนะนำ หรือช่วยบริจาคบ้าง

ด้านกิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนันทนาการ อยู่บ้าง แต่ไม่ทราบว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นความจำเป็นว่าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุควรทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนในยามว่างบ้าง กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบคือ การพบปะพูดคุยกับ ลูกหลาน ญาติ เพื่อน รองลงมาคือ ดูโทรทัศน์ ศึกษากฎปฏิบัติธรรม และปลูก ต้นไม้ ปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม คือ ไม่มีเวลา สุขภาพไม่อำนวย ไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีทุนทรัพย์ ประเภทความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุต้องการ คือ ข้อควรระวังเกี่ยวกับสุขภาพในการทำกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องการให้ บุตรหลานหรือคนในครอบครัวพาไปร่วมกิจกรรมนันทนาการบ้าง หาหนังสือที่เกี่ยวข้องมาให้บ้าง ต้องการให้ชุมชนจัดสถานที่สำหรับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ต้องการให้มีการจัดกิจกรรม นันทนาการอย่างสม่ำเสมอในชุมชน ต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม นันทนาการ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

จุฬาลักษณ์ สอนไชยา (2546) ได้ศึกษาผลการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการ พัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วัดภูประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนา สุขภาพผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี เพศหญิง จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆละ 3 วันๆละ 60 นาที พบว่า หลังการ ทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย จิต วิญญาณ อารมณ์ สังคม สติปัญญา แตกต่างกัน

เต็มเพชร สุขคณาภิบาล (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการ พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ ของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี เพศหญิง จำนวน 40 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คนเท่าๆกัน เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆละ 3 วันๆ ละ 60 นาที พบว่า หลัง การทดลองสัปดาห์ที่ 10 ค่าความอ่อนตัว ค่าความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ และค่า

ชไนเดอร์อินเด็กซ์เทสของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันและเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนค่าดัชนีมวลกาย และความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

พรเทพ มนตร์วัชรินทร์ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจคุณภาพชีวิต และความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจ เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตและความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ตลอดจนนำเสนอแนวทางในการจัดการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการวิจัยเชิงสำรวจ ใช้แบบสอบถามเพื่อถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตจากผู้สูงอายุที่ได้ทำการสุ่มตัวอย่างจำนวน 450 คน พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านคุณธรรมอยู่ในระดับที่ดี ด้านสติปัญญา สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สุขอนามัย และสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับพอใช้ ผู้สูงอายุมีความต้องการการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ยกเว้นด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับน้อย และเมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมสนทนากลุ่มเสนอแนวทางการจัดการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพบว่า ควรจัดกิจกรรมด้านข่าวสาร ข้อมูลมากที่สุด

ศุภากร รุ่งอุดม (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขนน จังหวัดภูเก็ต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขนน จังหวัดภูเก็ต โดยทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 30 คน ซึ่งการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการครบทุกครั้งและมีความพึงพอใจในด้าน สุขภาพ และด้านการจัดโปรแกรม นันทนาการในระดับมาก

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ (2548) ได้ศึกษาความต้องการการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความต้องการการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในบ้าน และสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งพบว่า

1. ผู้สูงอายุส่วนมาก มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก คือ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคคลากรในการจัดกิจกรรม การเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ และประเภทนันทนาการ

2. การเปรียบเทียบความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในบ้าน และสถานสงเคราะห์คนชรามีความแตกต่างกัน

การวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นความต้องการกิจกรรมนันทนาการมาก ของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร โดยผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรามากกว่าผู้สูงอายุในบ้าน ควรเพิ่มกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรามากขึ้นต่อไป

ชลธิชา จันทศิริ (2549) ได้ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม ณ สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร วัดอุปประสงค์เพื่อ อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การจูงใจตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การจูงใจตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม ณ สวนลุมพินี โดยศึกษา กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม ณ สวนลุมพินี จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่า ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม ณ สวนลุมพินี มีพฤติกรรมส่งเสริมคุณภาพ และมีการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีการจูงใจตนเองและการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับสูง การจูงใจตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

อภิวัฒน์ เสือปาน (2549) ได้ศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุใน ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 800 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมอยู่ในระดับมาก

พรทิพย์ มาลาธรรม และคณะ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่ม ตัวอย่างโดยใช้ตารางเลขสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการให้แรงสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุของครอบครัว แบบสอบถามการรับรู้แรงสนับสนุนจากครอบครัวและจากเพื่อนของผู้สูงอายุ และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาแสดงให้เห็นความสำคัญของแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนในการส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุไม่รับรู้ อาจไม่ช่วยส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น บุคลากรทางสุขภาพจึงควรหาแนวทางให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการด้านแรงสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และเครือข่ายทางสังคมอย่างเหมาะสม เพื่อความพึงพอใจในชีวิตที่มากขึ้น

จิราภรณ์ ใจสบาย (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร โดยการสุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองกับคุณภาพชีวิต และหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลตนเองกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยพบว่า เพศ ไม่มีผลระหว่างความแตกต่างของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุบางรักน้อยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับดี และมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง

ยุวลักษณ์ เลิศพุทธิพงศ์พร (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี เพื่อศึกษาและค้นหาแนวทางการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ให้สอดคล้องกับปัญหาความต้องการและวิถีชีวิตชุมชน โดยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกต และใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้นเกิดจากผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทั้งผู้บริหาร ผู้ให้บริการ กลุ่มผู้นำ และ

กลุ่มผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจต่อการจัดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการเรียนรู้รวมกลุ่ม ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะพูดคุยและทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน และมีการนำทุนทางสังคมมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ของเราแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องให้ความสำคัญ และดูแลเป็นพิเศษ เนื่องด้วยพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ลดลง ด้วยสาเหตุจากทั้ง สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม ต่างๆ ที่เสื่อมถอยไปจากที่เคย เป็นอยู่ จึงจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับ ผู้สูงอายุซึ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการสามารถที่จะช่วยพัฒนาบุคคลและสังคม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ การให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมอย่างปกติต่อเนื่อง จะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคมลงได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อน ในวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุข ได้แสดงออก ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด สามารถใช้เวลาในช่วงบั้นปลายสุดท้ายของชีวิต ได้อย่างมีความสุข และเมื่อผู้สูงอายุ มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม แล้วก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ มีความสุข เห็นคุณค่าในชีวิต และนั่นคือการนำพามา ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั่นเอง

งานวิจัยต่างประเทศ

เลอวาสเซอร์ และคณะ (Levasseur, et al., 2008) การศึกษาคุณภาพชีวิตของ การมีส่วนร่วม และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุที่แตกต่างกันตามระดับกิจกรรม โดยทำการศึกษา ภาคตัดขวางใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากผู้สูงอายุจำนวน 156 คน ที่แตกต่างกันตามระดับ กิจกรรมซึ่ง ระดับกิจกรรมจะต้องสอดคล้องกับการ ใช้ชีวิตตามอิสระของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถาม 4 ระดับ ซึ่งการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจกับการมีส่วนร่วมมีระดับมากขึ้นใน ระดับกิจกรรมที่สูงขึ้น ระดับกิจกรรมที่จำกัดมากขึ้น ในระดับของการมีส่วนร่วม และสภาพแวดล้อมทางกายภาพจะเป็นอุปสรรคมากขึ้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ และอุปสรรคทาง กายภาพทางสภาพแวดล้อม และสังคม แตกต่างกันตาม ระดับกิจกรรม คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจ แตกต่างกันตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล

สโลน และคณะ (Slone, et al., 2009) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตกับการออกกำลังกายและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ โดยใช้การทดสอบการออกกำลังกายและแบบสอบถามระหว่างการฝึกอบรมบุคคลากรของกองทัพเรือสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย อายุ 18-49 ปี ที่เข้ารับคำปรึกษาเรื่องสุขภาพในระหว่างปี 2004-2006 เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตกับการออกกำลังกายและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ พบว่า เมื่อความสามารถของปอดและหัวใจในการสูดฉีดโลหิตและออกซิเจนที่ไปหล่อเลี้ยงร่างกายขณะการออกกำลังกายต่ำจะทำให้คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพลดลง

บิลลอตตา และคณะ (Bilotta, et al., 2011) ศึกษาการวัดผลคะแนนคุณภาพชีวิต และการติดตามผลกระทบต่อสุขภาพใน 1 ปี โดยศึกษาความคาดหวังของผู้ป่วยนอกในชุมชน ประเทศอิตาลี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวม และคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ที่สามารถคาดการณ์ผลข้างเคียงของสุขภาพในหนึ่งปี ซึ่งผู้เข้าร่วมประเมินคุณภาพชีวิตโดยใช้แบบสอบถาม และมีพยาบาลติดตามวัดผลสุขภาพที่บ้านตลอด 1 ปี โดยพบว่าประชากรผู้สูงอายุมีคะแนนรวมการประเมินคุณภาพชีวิต และคะแนนย่อยด้านสุขภาพ สามารถพยากรณ์หลายปัญหาทางสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีรายได้ต่ำ คาดการณ์ว่าจะเสียชีวิต และผลของผู้ที่มีคุณภาพชีวิตดีจะมีสุขภาพดี สามารถวางแผนคาดการณ์อนาคตล่วงหน้า สำหรับผู้ป่วยให้สอดคล้องกับโรคได้

โบลิ่ง และ อิลเฟ (Bowling and Iiliffe, 2011) ได้ทำการวิจัยเรื่อง วิธีการทางจิตวิทยาสู่ความสำเร็จในการคาดการณ์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ตรวจสอบพื้นฐานทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคม เพื่อความสำเร็จในการคาดการณ์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอนาคต โดยทำการสุ่มตัวอย่างประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ติดตามทางไปรษณีย์ในปี 2007-2008 ทำการสำรวจ สัมภาษณ์ จากการสำรวจ วิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างที่เปราะบางป่วย จาก กลุ่มตัวอย่างจะมีอัตราผู้เสียชีวิต และผู้รอดชีวิต โดยทำการติดตามอย่างต่อเนื่อง และเปรียบเทียบ เพื่อเป็นการยืนยันความคาดหวังของผู้ตอบแบบสอบถาม หาแนวโน้มการรอดชีวิตจากลักษณะคุณภาพชีวิต พบว่าการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถ ในการดูแลป้องกันสุขภาพ ที่เพิ่มขึ้นของการจัดการทางการแพทย์ที่ดีขึ้น และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ตในผู้สูงอายุอาจมีประโยชน์ กับ

สุขภาพ และอายุที่ยืนยาวขึ้น แต่อาจไม่สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิต ได้ อายุที่ยืนยาว ต้องมีองค์ประกอบจากทั้งทางกายภาพ(ทางร่างกาย) และทางจิตวิทยาด้วย

โอลิวาเลส และคณะ (Olivares, et al., 2011) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การออกกำลังกาย และคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพในผู้ใหญ่วัยกลางคน และผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ระบุการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ปัญหาสุขภาพที่เกิ ดขึ้นในแต่ละมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต โดยทำการศึกษาภาคตัดขวาง มีผู้เข้าร่วม 7,104 (เพศหญิง 6,243 คน และเพศชาย 861 คน) อายุระหว่าง 50-99 ปี ใช้การออกแบบแบบทดสอบที่เหมาะสมกับบุคคล และโปรแกรมที่สาธารณะสุขออกแบบเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้ใหญ่วัยกลางคนและผู้สูงอายุในชุมชนที่อยู่อาศัย โดยใช้แบบสอบถาม (EQ-5D-3L) ซึ่งมี 5 มิติ 3 ระดับ พบว่า การรับรู้ปัญหาทางสุขภาพโดยใช้แบบสอบถาม (EQ-5D-3L) มีระดับที่ต่ำกว่าของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับมิติอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางร่างกาย และมีความสัมพันธ์ ธีอย่างมีนัยสำคัญระหว่างตัวแปรทั้งหมดยกเว้น ความวิตกกังวล /ภาวะซึมเศร้า ซึ่งการทดสอบที่เกี่ยวข้อง สมรรถภาพร่างกาย มีปัญหาในการรับรู้หลายมิติ ข้อมูลนี้จะช่วยให้ การออกแบบและการประเมินผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้บรรลุวัตถุประสงค์มีจุดมุ่งหมาย และเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัย เชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตใน ผู้สูงอายุ โดยแบ่งหัวข้อดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 454 คน (กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลเมืองบางศรีเมือง, 2554)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เนื่องจากช่วงอายุนี้เป็นช่วงอายุที่พึ่งเข้าสู่วัยสูงอายุตอนต้น มีความกระตือรือร้น และมีศักยภาพเพียงพอ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (บรรลุ ศิริพานิช, 2538) โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมด้วยความสมัครใจ จำนวน 45คน โดยใช้ตารางของโคเฮน (Cohen, 1988) พบค่าอำนาจการทดสอบ (Power of the test) ที่ 0.70 ค่าขนาดของผล (Effect size) ที่ 1.0 และค่าแอลฟาที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 มีค่าเท่ากับ 13 คน โดยผู้วิจัยได้คำนวณขนาดตัวอย่างเผื่อไว้สำหรับการถอนตัวได้ 2 คน หากไม่สามารถปฏิบัติจนครบกระบวนการทดลอง โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. รับอาสาสมัคร ที่มีความสมัครใจ จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีความพร้อม และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกกิจกรรม

ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยประสานงานกับสถานีวิทย์ชุมชนเพื่อทำการประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสายของชุมชนและประชาสัมพันธ์โดยตรงกับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเข้าประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมของผู้วิจัยในช่วงเวลาของการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง

2. อธิบายเงื่อนไขในการทดลอง และรูปแบบกิจกรรมในการทดลองโดยละเอียด ให้อาสาสมัครกรอกใบสมัครการเข้าร่วมซึ่ง เป็นการคัดกรองประวัติ และข้อมูลพื้นฐานของอาสาสมัครเพื่อนำข้อมูลนี้มาประกอบการคัดกรอง

3. ทำการตรวจสอบสุขภาพของอาสาสมัครเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน เช่น โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลบางศรีเมือง ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในวิชาชีพพยาบาล สามารถเป็นผู้ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองอาสาสมัคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการร่วมกิจกรรมให้เหลือจำนวน 45 คน หากอาสาสมัครที่ไม่ผ่านการคัดกรอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จะแนะนำเป็นการส่วนตัวเพื่อให้ความช่วยเหลือและประสานงานส่งตัวกับแพทย์ประจำชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมืองเพื่อทำการตรวจรักษาต่อไป

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60-70 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. ไม่มีความพิการหรือเป็นโรคประจำตัวและ ไม่มีปัญหาทางการได้ยินการสื่อสารที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการวิจัยตลอดจนถึงสิ้นสุดการวิจัย

4. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คน ทำการทดสอบเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุงโดยผู้วิจัยทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หากอาสาสมัครไม่สามารถทำความเข้าใจกับแบบทดสอบได้ ผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์ด้วยตนเองแทน

5. นำผลของการทดสอบเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุงโดยผู้วิจัย ทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คนมาแปลผลคะแนนและจัดเรียงคะแนนตามลำดับจากคะแนนสูงที่สุดไปจนถึงคะแนนต่ำที่สุดมาเรียงตามลำดับจาก 1-45 ทำการจัดเข้ากลุ่มด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่

(Match Group) (นิภา ศรีไพโรจน์, 2531) เพื่อปรับให้ทุกกลุ่มมีความเท่าเทียมกัน แล้วแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

| กลุ่มทดลองที่ 1 | กลุ่มทดลองที่ 2 | กลุ่มควบคุม |
|-----------------|-----------------|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 6 | 5 | 4 |
| 7 | 8 | 9 |
| 12 | 11 | 10 |
| 13 | 14 | 15 |
| 18 | 17 | 16 |
| 19 | 20 | 21 |
| 24 | 23 | 22 |
| 25 | 26 | 27 |
| 30 | 29 | 28 |
| 31 | 32 | 33 |
| 36 | 35 | 34 |
| 37 | 38 | 39 |
| 42 | 41 | 40 |
| 43 | 44 | 45 |

จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมดังนี้

1. กลุ่มควบคุม ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมตามโปรแกรมอิสระ ซึ่งผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมด้วยตนเองตามความถนัดและความสนใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น จำนวน 15 คน
2. กลุ่มทดลอง 1 ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมตามโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นให้จำนวน 15 คน
3. กลุ่มทดลอง 2 ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมตามโปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นให้จำนวน 15 คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องสุขภาพระหว่างการทดลอง จนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่อไปได้
2. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 20 ครั้ง ของการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุงโดย ผู้วิจัย ทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการที่ใช้สำหรับ การวิจัยครั้งนี้ เป็นโปรแกรม นันทนาการที่มีลักษณะของกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมเพื่อรักษา สมรรถภาพทางกายให้คงที่ช่วยสร้างความสุข ความเพลิดเพลิน ชักชวนวิตกกังวล ใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมไม่นาน ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไปควรมีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ป้องกันการนั่งและยืนนานๆ ต้องไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย และจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจและความสามารถ รวมทั้งความพึงพอใจและความต้องการของผู้สูงอายุ และควรมีเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย (Newton and Anderson, 1966 อ้างถึงในสำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา , 2553:57) โดยกิจกรรมเหล่านี้ต้องสอดคล้องกับ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นหลัก ซึ่งจะประกอบไปด้วย กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมการเดินรำ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้สอดคล้องกับ สภาพปัญหาและครอบคลุมเนื้อหา ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัด กิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน ซึ่งรายละเอียดของการสร้างโปรแกรมมีดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีหลักการจัดกิจกรรม นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จากหนังสือ เอกสาร ตำรา วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็น

แนวทางในการเลือกกิจกรรมนั้นนันทนาการให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม การเคลื่อนไหวทางกาย กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเดินร่ำ

1.2 ศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวทาง กาย กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเดินร่ำ จากหนังสือ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อเลือกกิจกรรมและสร้างโปรแกรมกิจกรรมนั้นนันทนาการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ กิจกรรมและองค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.3 นำโปรแกรมกิจกรรมนั้นนันทนาการที่สร้ างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำโปรแกรมนั้นนันทนาการไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยเสนอให้ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการ จำนวน 5 คน ตรวจพิจารณาความ ตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับโปรแกรมนั้นนันทนาการ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ระยะเวลาการจัด ความถี่ของโปรแกรม และความเหมาะสมของโปรแกรมนั้นนันทนาการต่อผู้สูงอายุ ประมวลข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ นำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยพบว่ามี ค่าความตรงเท่ากับ 0.58

1.5 นำโปรแกรมกิจกรรมนั้นนันทนาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่ม ตัวอย่าง โดยใช้กิจกรรมนั้นนันทนาการ 4 กิจกรรม จะเริ่มในระหว่างวันที่ 16 มกราคม 2555 และเสร็จ สิ้นในวันที่ 9 มีนาคม 2555 ดังนี้ โดยใช้กิจกรรมนั้นนันทนาการ 4 กิจกรรม ดังนี้

1.5.1 กิจกรรมงานอดิเรก (Hobby) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม สามารถเลือกกิจกรรมได้ตรง กับความสนใจ งานอดิเรกก่อให้เกิดคุณค่าทางจิตใจ การแสวงหา ความรู้ใหม่ๆ เกิดความคิดสร้างสรรค์ หรือเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมนั้นๆ ส่งเสริมการสร้าง ประสบการณ์ชีวิต เป็นการฝึกสมาธิบำบัดทางกายและจิตใจ สามารถทำกิจกรรมได้ด้วย ความสมัครใจโดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สร้างความสุขให้กับตนเอง ซึ่งกิจกรรมที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ ในการเข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมงานประดิษฐ์ (เทียนเจลแฟนซี/ดอกไม้จากผ้าใยบัว/ กล้องเอนกประสงค์) กิจกรรมจัดดอกไม้สดและกิจกรรมจัดตกแต่งสวนถาด

1.5.2 กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (Physical Activity) กิจกรรมที่ช่วย ส่งเสริมในเรื่องสุขภาพของผู้อายุ เนื่องจากผู้สูงอายुर่างกายมีการเปลี่ยนแปลงกล้ามเนื้อ ย่น น้อยลง เป็นผลให้มีอาการปวดเมื่อย ลุกนั่งไม่สะดวก หรืออยู่ในท่าใดนานๆไม่ได้ นอกจากนี้ หากกล้ามเนื้อบริเวณคอตึง อาจก่อให้เกิดการวิงเวียนศีรษะและ ปวดลูกตาได้ อีกทั้งผู้สูงอายุมี การห่อล่อนของข้อต่ออ่อนลงเป็นผลให้เกิดการปวดข้อได้ เมื่ออยู่ในท่าใดนานๆผู้สูงอายุ

จำเป็นต้องบริหารร่างกาย ด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย เพราะจะช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ให้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ (วิมลวรรณ เที่ยงแก้ว , 2551) เมื่อปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขร่างกายที่ดีขึ้นเป็นผลให้สุขภาพจิตใจ และ อารมณ์มีการพัฒนาไปในทางที่ดีตามไปด้วย ซึ่งกิจกรรมที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ ในการเข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วยกิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด , กิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ , กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองแบบบ้านบุญมี เครื่องร่อน และกิจกรรมบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ

1.2.3 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม เพราะการร้องเพลงเป็นการส่งเสริมการแสดงออก สร้างมนุษยสัมพันธ์ การร้องเพลงยังเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ ทำให้คลายจากความเครียดเป็นการแสดงออกถึงความสุข ความทุกข์ผ่านเสียงเพลง และยังสะท้อนภาพ ความเป็นอยู่ของสังคมหรือการดำเนินชีวิต เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ให้ความสนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ ส่งเสริมให้สุขภาพจิตใจดี และเมื่อสุขภาพจิต ดีก็จะมีสุขภาพกายที่ดีตามมาเช่นกัน ซึ่งกิจกรรมที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมร้องเพลงประกอบท่าทาง , กิจกรรมการแสดงคอนเสิร์ต , กิจกรรมเพลงสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว , กิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะ และกิจกรรมเกมเพลง

1.2.4 กิจกรรมการเต้นรำ (Dances) เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย ส่งเสริมและประสานการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างบุคลิกภาพ และสุขภาพ ส่งเสริมการแสดงออกของแต่ละบุคคล สร้างมนุษยสัมพันธ์ เกิดสังคมและการปรับตัวเพื่อการเข้าสังคม ทำให้ผู้สูงอายุเพิ่มบทบาทของตนเองในสังคมมากขึ้น และทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการส่งเสริมอารมณ์สุข ซึ่งกิจกรรมที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมการเต้นแอโรบิค , กิจกรรมการเต้นลีลาศ , กิจกรรมการเต้นระบำพื้นเมือง , กิจกรรมรำวงมาตรฐาน และกิจกรรมเต้นตามผู้นำ

2. เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุง โดยผู้วิจัย ทำการปรับปรุงจากเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย มีข้อคำถาม 26 ข้อ พบว่ามีค่าความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.8406 อีกทั้งมีค่าความตรง (Validity)

เท่ากับ 0.6515 (องค์การอนามัยโลก, 2545 : 1 อ้างถึงใน สุวัฒน์ มหัตนินันดรกุล และคณะ , 2540) ดังนั้นผู้วิจัยได้การทดสอบคุณภาพเครื่องมือโดยตรวจสอบข้อคำถามทั้ง 26 ข้อ ดังนี้ทำการคัดกรองความเหมาะสมของข้อคำถาม และทำการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเห็นควรดัดแปลงข้อคำถามออก จำนวน 1 ข้อ คือข้อคำถามที่ 25 ถามว่าท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึง การช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์) เนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยหมดการเจริญพันธุ์ อีกทั้งเครื่อง มือวัดเป็นการถามประสบการณ์ในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาเท่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยได้นำเครื่องมือชีวิตคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุง โดยผู้วิจัยทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชีวิตคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 45 คน เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือในการใช้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตกับกลุ่มผู้สูงอายุพบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.82 ซึ่งถือว่าใกล้เคียงกับค่าเดิม

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิดคือ แบบ ภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) จะประกอบด้วยองค์ประกอบ ของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. **ด้านร่างกาย (physical domain)** คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษา ทางการแพทย์ อื่น ๆ เป็นต้น

2. **ด้านจิตใจ (psychological domain)** คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมารถตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตนการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความ เศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึง ความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อ การดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนิน ชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและ มั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

การให้คะแนน

การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL – 25 ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 22 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือข้อ 2 9 11 แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ

กลุ่มที่ 1 ข้อความทางลบ 3 ข้อ

กลุ่มที่ 2 ข้อความทางบวก 22 ข้อ

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

| | | | | |
|-----|-----------|-----|---|-------|
| ตอบ | ไม่เลย | ให้ | 5 | คะแนน |
| ตอบ | เล็กน้อย | ให้ | 4 | คะแนน |
| ตอบ | ปานกลาง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตอบ | มาก | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตอบ | มากที่สุด | ให้ | 1 | คะแนน |

กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

| | | | | |
|-----|-----------|-----|---|-------|
| ตอบ | ไม่เลย | ให้ | 1 | คะแนน |
| ตอบ | เล็กน้อย | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตอบ | ปานกลาง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตอบ | มาก | ให้ | 4 | คะแนน |
| ตอบ | มากที่สุด | ให้ | 5 | คะแนน |

การแปลผล

คะแนนคุณภาพชีวิตมีคะแนนตั้งแต่ 25-125 คะแนน โดยเมื่อผู้ตอบรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 25 – 57 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คะแนน 58 – 91 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ

คะแนน 92 – 125 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แบ่งระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่างๆ

| องค์ประกอบ | การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี | คุณภาพชีวิตกลางๆ | คุณภาพชีวิตที่ดี |
|---------------------------|--------------------------|------------------|------------------|
| 1. ด้านสุขภาพกาย | 7-16 | 17-26 | 27-35 |
| 2. ด้านจิตใจ | 6-14 | 15-22 | 23-30 |
| 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม | 2-4 | 5-7 | 8-10 |
| 4. ด้านสิ่งแวดล้อม | 8-18 | 19-29 | 30-40 |
| คุณภาพชีวิตโดยรวม | 25-57 | 58-91 | 92-125 |

องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย ได้แก่ ข้อ 2,3,4,10,11,12,24

องค์ประกอบด้านจิตใจ ได้แก่ ข้อ 5,6,7,8,9,23

องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ ข้อ 13,14

องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ข้อ 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

ส่วนข้อ 1 ข้อ 25 เป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในหมวดคุณภาพชีวิตและ สุขภาพโดยรวม จะไม่รวมอยู่ในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านนี้

การนำเสนอผลจะต้องนำเสนอในรูปของคะแนนเฉลี่ยทั้งหมด และคะแนนของแต่ละองค์ประกอบด้วย เพื่อใช้เปรียบเทียบกับการศึกษาอื่น ๆ

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิง ทดลอง (Experimental Research) โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยให้ ทำการทดสอบก่อน การทดลอง ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง

ขั้นตอนการทดลอง

1. ขอบัณฑิตวิทยาลัยออกหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและขออนุญาตคณะผู้บริหารเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมืองจังหวัดนนทบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการเก็บข้อมูล

2. ทำการทดสอบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองโดยใช้เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุง โดยผู้วิจัยทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL - BREF - THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

3. ดำเนินการทดลองโดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้แนะนำว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ถ้าใช้ระยะเวลานานเกินไปประสิทธิภาพในการรับรู้จะลดน้อยลง และสิ้นเปลืองงบประมาณในการวิจัย และใช้เวลาครั้งละ 90 นาที เพราะว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุด้านต่างๆต้องใช้เวลาพอสมควร รวมทั้งยังมีการอภิปรายและสรุปรวมกัน หากใช้เวลาน้อยกว่านี้จะทำกิจกรรมไม่เสร็จ จากเหตุผลที่กล่าวมานี้ จึงควรใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ต่อโปรแกรมนันทนาการ 1 โปรแกรม

โดยดำเนินการทดลองในวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 09.00-10.30 น. สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และ เวลา 15.00-16.30 น. สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

4. ผู้วิจัยทำการประเมินคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุง โดยผู้วิจัยทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตของ องค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL - BREF - THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างการทดลองในสัปดาห์การทดลองที่ 4 และ หลังการทดลองในสัปดาห์ ที่ 8 แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือ อีชีวิตคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับปรับปรุง โดยผู้วิจัยทำการปรับปรุงจากเครื่องมืออีชีวิตคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับผู้ช่วยทำการวิจัย จำนวน 6 ท่าน โดยผู้วิจัยจัดการประชุมชี้แจงการดำเนินการวิจัย เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานวิจัยทั้งในเรื่องรูปแบบของการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล แนวทางการดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจนให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 2 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมืออีชีวิตคุณภาพชีวิต และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ ให้คะแนนที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กำหนดไว้
2. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้
 - 2.1 สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 2.2 สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่
 - 2.2.1 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way Analysis of variance) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 2.2.2 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ใน 3 ระยะเวลา คือ ก่อนการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ระหว่างการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ (สัปดาห์ที่ 8) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two-way Analysis of variance with repeated measures) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบผลกระทบที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมนันทนาการกับช่วงเวลาการวัด ถ้าพบว่ามีปฏิสัมพันธ์จะแยกทดสอบดังนี้

2.2.2.1 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) เพื่อทดสอบความแตกต่างของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

2.2.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิต โดยวิธีการของ LSD

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่อง ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 45 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) จำนวน 15 คน กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน โดยใช้เครื่องมือชี้วัด คุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุง โดยผู้วิจัย ทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต ขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยทำการวิจัยตั้งแต่เดือน มกราคม 2555 ถึงเดือน มีนาคม 2555 รวม 8 สัปดาห์ ซึ่งมีสมมติฐาน ว่าผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุแตกต่างกัน, ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรม นันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) มีคุณภาพชีวิตดีกว่า ก่อนการทดลอง ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 และ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) มีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 โดยทำการวิเคราะห์ผลข้อมูลและเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง แบ่งการนำเสนอ ออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผล การส่งเสริม คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test) ระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง แบบวัดซ้ำ (Two-way analysis of variance with repeated measures) ของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้ นันทนาการและกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test) ระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

| ข้อมูลทั่วไป | กลุ่มตัวอย่าง | |
|----------------------|---------------|---------------|
| | จำนวน | ร้อยละ |
| เพศ | | |
| ชาย | 17 | 37.80 |
| หญิง | 28 | 62.20 |
| รวม | 45 | 100.00 |
| สถานภาพ | | |
| สมรส | 27 | 60.00 |
| โสด | 3 | 6.70 |
| หย่าร้าง | 4 | 8.90 |
| หม้าย | 11 | 24.40 |
| แยกกันอยู่ | 0 | 0.00 |
| รวม | 45 | 100.00 |
| ระดับการศึกษา | | |
| ประถมศึกษา | 4 | 8.90 |
| มัธยมศึกษา | 17 | 37.80 |
| ปวช./ปวส. | 15 | 33.30 |
| ปริญญาตรี | 9 | 20.00 |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 0 | 0.00 |
| อื่นๆ (ระบุ) | 0 | 0.00 |
| รวม | 45 | 100.00 |

ตารางที่ 2 (ต่อ) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

| ข้อมูลทั่วไป | กลุ่มตัวอย่าง | |
|------------------------------|---------------|---------------|
| | จำนวน | ร้อยละ |
| อาชีพ | | |
| ค้าขาย/รับจ้าง/ธุรกิจส่วนตัว | 7 | 15.55 |
| พนักงานราชการ/ห้างร้าน | 0 | 0.00 |
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 13 | 28.89 |
| งานบ้าน | 25 | 55.56 |
| อื่นๆ (ระบุ) | 0 | 0.00 |
| รวม | 45 | 100.00 |
| รายได้ | | |
| ต่ำกว่า 5,000 บาท | 24 | 53.33 |
| 5,000-10,000 บาท | 5 | 11.11 |
| 10,000-15,000 บาท | 5 | 11.11 |
| 15,000 บาทขึ้นไป | 11 | 24.45 |
| รวม | 45 | 100.00 |

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 62.20 มีสถานภาพสมรสคิดเป็นร้อยละ 60.00 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 37.80 อยู่ในระดับปวช./ปวส. คิดเป็นร้อยละ 33.30 ประกอบอาชีพทำงานบ้าน คิดเป็นร้อยละ 55.56 และมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 53.33

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผล การส่งเสริม คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test) ระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

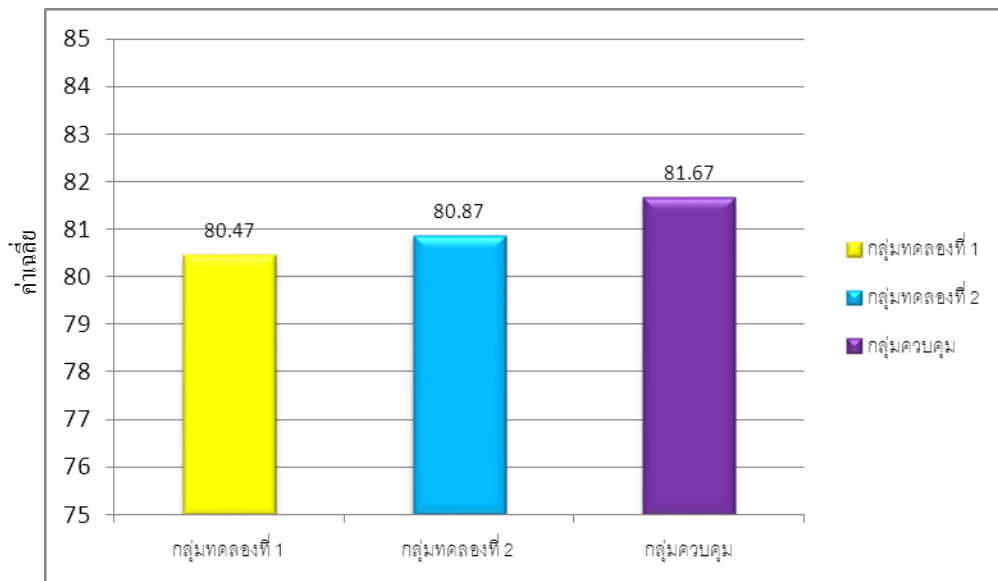
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test)

| กลุ่ม | \bar{x} | S.D. | F | p |
|-----------------|-----------|-------|------|------|
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 80.47 | 10.38 | .065 | .938 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 80.87 | 9.23 | | |
| กลุ่มควบคุม | 81.67 | 8.22 | | |
| รวม | 81.00 | 9.12 | | |

$p > .05$

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง ทั้งสามกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม มีผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน

กราฟที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test)



ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุเป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test)

| กลุ่ม | \bar{x} | S.D. | F | p |
|--------------------------|-----------|------|------|------|
| ด้านร่างกาย | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 22.80 | 2.34 | .113 | .893 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 23.13 | 3.11 | | |
| กลุ่มควบคุม | 23.27 | 2.79 | | |
| รวม | 23.07 | 2.71 | | |
| ด้านจิตใจ | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 20.73 | 2.46 | .023 | .977 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 20.80 | 2.54 | | |
| กลุ่มควบคุม | 20.93 | 2.79 | | |
| รวม | 20.82 | 2.54 | | |
| ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 6.73 | 1.53 | .107 | .899 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 6.73 | 1.22 | | |
| กลุ่มควบคุม | 6.93 | 1.33 | | |
| รวม | 6.80 | 1.34 | | |
| ด้านสิ่งแวดล้อม | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 23.93 | 4.79 | .029 | .972 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 24.27 | 4.01 | | |
| กลุ่มควบคุม | 24.20 | 3.12 | | |
| รวม | 24.13 | 3.94 | | |

p > .05

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง ทั้งสามกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินร่ำ) และกลุ่มควบคุม มีผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ไม่แตกต่างกัน

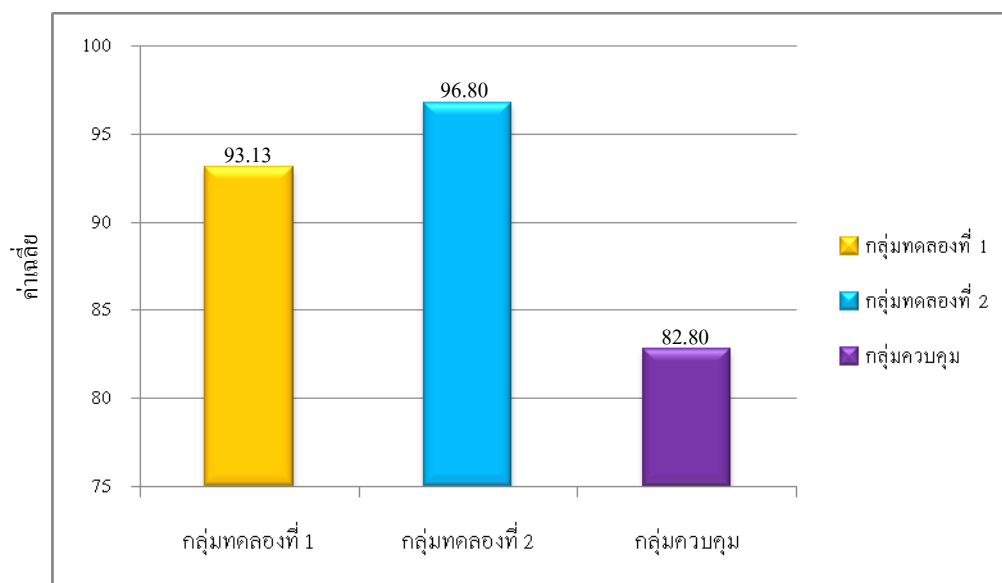
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง
ในระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4

| กลุ่ม | \bar{x} | S.D. | F | p |
|-----------------|-----------|------|-------|-------|
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 93.13 | 4.39 | 32.22 | .000* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 96.80 | 6.47 | | |
| กลุ่มควบคุม | 82.80 | 3.53 | | |
| รวม | 90.91 | 7.70 | | |

* p < .05

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ทั้งสามกลุ่ม คือ
กลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2
(กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม พบว่าผลการส่งเสริม
คุณภาพชีวิตโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1
และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย
มากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1

กราฟที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4



ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุเป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4

| กลุ่ม | \bar{x} | S.D. | F | p |
|--------------------------|-----------|------|-------|-------|
| ด้านร่างกาย | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 25.53 | 2.50 | 8.57 | .001* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 25.73 | 2.25 | | |
| กลุ่มควบคุม | 22.60 | 2.20 | | |
| รวม | 24.62 | 2.69 | | |
| ด้านจิตใจ | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 23.27 | 1.28 | 17.39 | .000* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 24.53 | 2.06 | | |
| กลุ่มควบคุม | 20.73 | 1.94 | | |
| รวม | 22.84 | 2.37 | | |
| ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 7.80 | 0.68 | 7.43 | .002* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 8.26 | 0.96 | | |
| กลุ่มควบคุม | 6.87 | 1.30 | | |
| รวม | 7.64 | 1.15 | | |
| ด้านสิ่งแวดล้อม | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 28.53 | 2.17 | 18.28 | .000* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 30.73 | 2.52 | | |
| กลุ่มควบคุม | 26.20 | 1.26 | | |
| รวม | 28.49 | 2.74 | | |

* p < .05

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ทั้งสามกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม พบว่าผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1

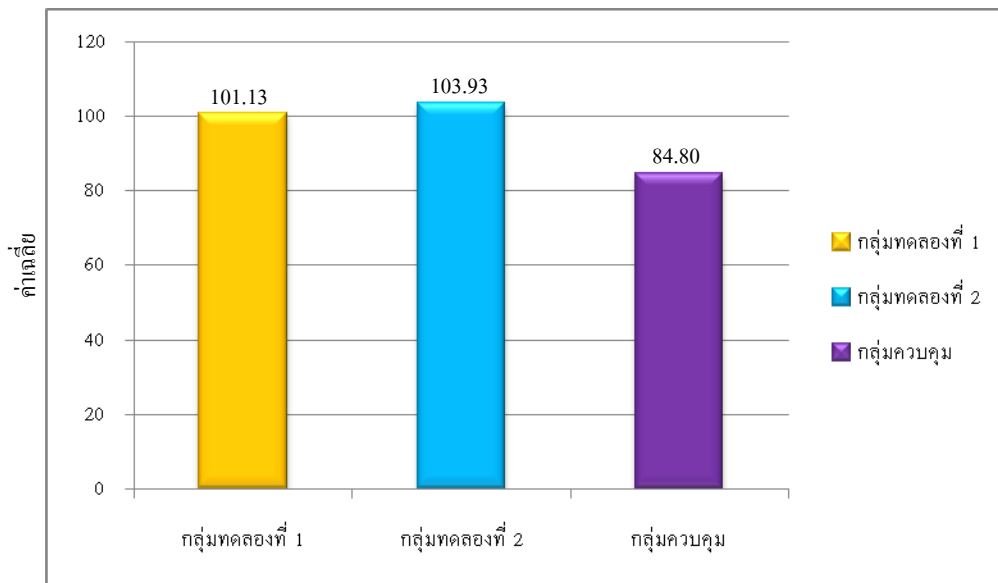
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง
หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

| กลุ่ม | \bar{x} | S.D. | F | p |
|-----------------|-----------|-------|-------|-------|
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 101.13 | 6.80 | 37.02 | .000* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 103.93 | 6.61 | | |
| กลุ่มควบคุม | 84.80 | 6.30 | | |
| รวม | 96.22 | 10.68 | | |

* p < .05

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม พบว่าผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1

กราฟที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8



ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุเป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

| กลุ่ม | \bar{x} | S.D. | F | p |
|--------------------------|-----------|------|-------|-------|
| ด้านร่างกาย | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 27.27 | 2.55 | 17.87 | .000* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 28.27 | 1.53 | | |
| กลุ่มควบคุม | 23.87 | 2.13 | | |
| รวม | 26.47 | 2.81 | | |
| ด้านจิตใจ | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 25.13 | 2.26 | 12.66 | .000* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 25.73 | 2.00 | | |
| กลุ่มควบคุม | 21.73 | 2.73 | | |
| รวม | 24.20 | 2.90 | | |
| ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 8.27 | 0.79 | 13.23 | .000* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 8.60 | 0.82 | | |
| กลุ่มควบคุม | 6.87 | 1.25 | | |
| รวม | 7.91 | 1.22 | | |
| ด้านสิ่งแวดล้อม | | | | |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 32.00 | 3.23 | 24.02 | .000* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 32.93 | 2.76 | | |
| กลุ่มควบคุม | 26.07 | 2.81 | | |
| รวม | 30.33 | 4.21 | | |

* p < .05

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินร่ำ) และกลุ่มควบคุม พบว่า ผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ ด้านสิ่งแวดล้อม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง แบบวัดซ้ำ (Two-way analysis of variance with repeated measures) ของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (pre-test) ระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย)และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และ หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

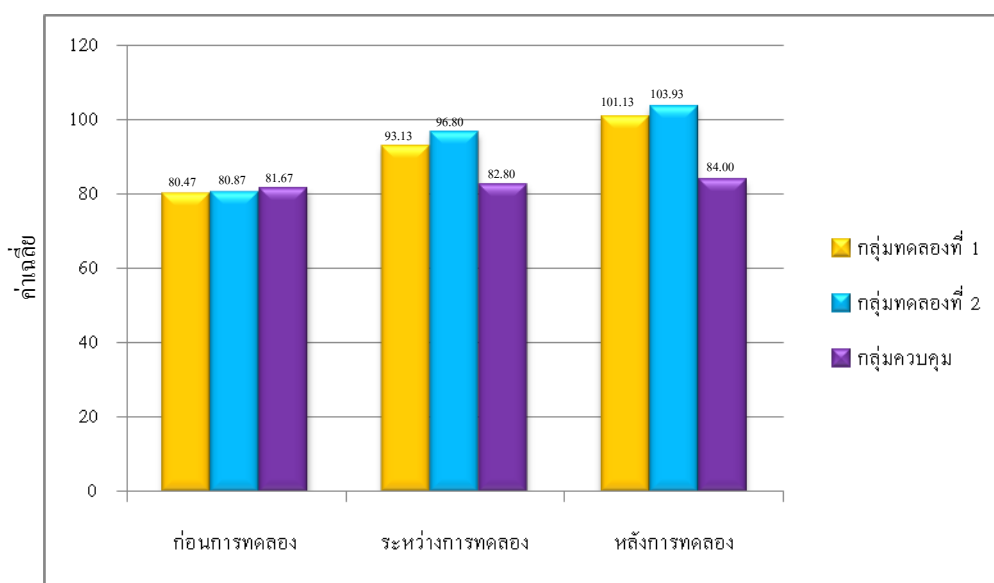
| กลุ่ม | ก่อนการทดลอง | | ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) | | หลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) | |
|-----------------|--------------|-------|-----------------------------------|------|--------------------------------|------|
| | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 80.47 | 10.37 | 93.13 | 4.39 | 101.13 | 6.80 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 80.87 | 9.22 | 96.80 | 6.47 | 103.93 | 6.61 |
| กลุ่มควบคุม | 81.67 | 8.21 | 82.80 | 3.52 | 84.00 | 6.30 |

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของ ผลการส่งเสริม คุณภาพชีวิตก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.47ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.37 ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 93.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.39 และหลังการทดลอง(สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 101.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.80

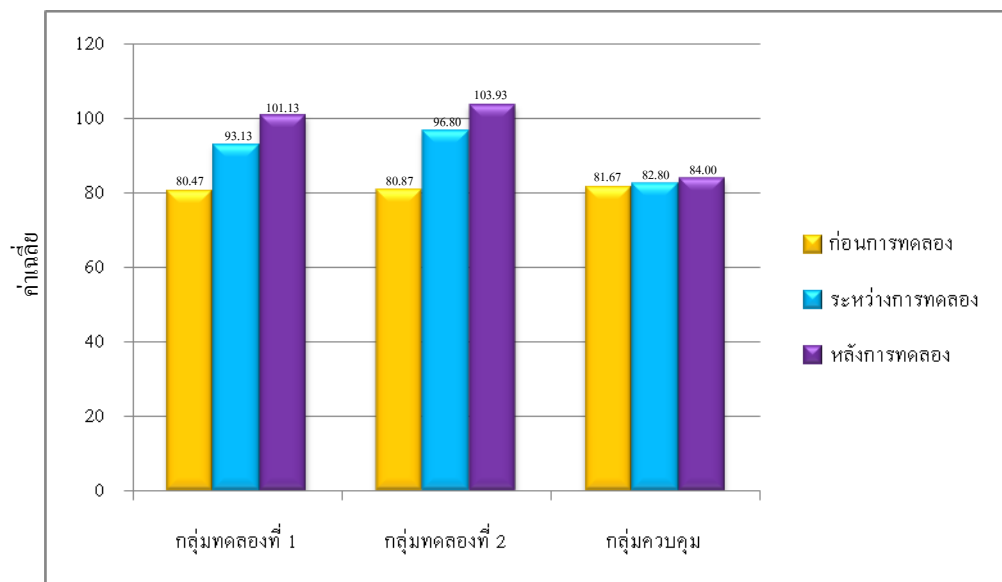
กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริม คุณภาพชีวิตก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.22 ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 96.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.47 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 103.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.61

กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริม คุณภาพชีวิตก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 81.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.21 ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 82.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.52 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 84.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.30

กราฟที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย)และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และ หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)



กราฟที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และ หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)



ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ กับช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และ หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | p |
|-----------------------------|----------|-----|---------|--------|-------|
| ระหว่างสมาชิก | | | | | |
| กลุ่ม | 2901.91 | 2 | 1450.96 | 11.55 | .000* |
| สมาชิก | 5274.48 | 42 | 125.58 | | |
| ภายในกลุ่ม | | | | | |
| การวัด | 5623.51 | 2 | 3863.00 | 193.93 | .000* |
| ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและ | | | | | |
| การวัด | 1893.91 | 4 | 650.50 | 32.66 | .000* |
| ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและ | | | | | |
| การวัด | 1217.91 | 84 | 19.92 | | |
| รวม | 16911.72 | 134 | | | |

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ($p = .000$) ช่วงเวลาในการวัด ($p = .000$) และปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและช่วงเวลาการวัด ($p = .000$) มีผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้วยกิจกรรมที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเป็นช่วงเวลาการวัดช่วงใดหรือช่วงเวลาการวัดที่ต่างกัน จะส่งผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเป็นการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้วยวิธีการใด

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ L.S.D. ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| กลุ่ม | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | กลุ่มทดลองที่ 1 | กลุ่มทดลองที่ 2 | กลุ่มควบคุม |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| | | 91.57 | 93.86 | 83.08 |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 91.57 | - | -2.29 | 8.49* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 93.86 | | - | 10.78* |
| กลุ่มควบคุม | 83.08 | | | - |

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง(Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง(สัปดาห์ที่ 8) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่า กลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบพบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว แบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบ ความแตกต่างของ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายในการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรม ตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการ ทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | p |
|-----------------------------------|---------|-------|---------|--------|-------|
| โปรแกรม นันทนาการ 1 | | | | | |
| ระหว่างสมาชิก | 294.67 | 14 | 21.05 | | |
| ภายในกลุ่ม | | | | | |
| ระหว่างการวัด | 3257.78 | 1.39 | 2433.26 | 11.55 | .000* |
| ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและการวัด | 478.22 | 18.74 | 25.51 | | |
| รวม | 4030.67 | 34.13 | | | |
| โปรแกรม นันทนาการ 2 | | | | | |
| ระหว่างสมาชิก | 292.47 | 14 | 20.89 | | |
| ภายในกลุ่ม | | | | | |
| ระหว่างการวัด | 4184.13 | 1.09 | 3857.61 | 166.79 | .000* |
| ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและการวัด | 351.20 | 15.19 | 23.13 | | |
| รวม | 4827.80 | 30.28 | | | |
| กิจกรรมตามอิสระ | | | | | |
| ระหว่างสมาชิก | 233.87 | 14 | 16.71 | | |
| ภายในกลุ่ม | | | | | |
| ระหว่างการวัด | 75.51 | 2 | 37.756 | 2.72 | .083 |
| ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและการวัด | 388.49 | 28 | 13.86 | | |
| รวม | 697.87 | 44 | | | |

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงหลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้ง 2 วิธี อันได้แก่ โปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย และ โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการ ทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงหลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยกิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังจากทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย โปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการ ทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| ช่วงเวลาการวัด | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | ก่อนการทดลอง | ระหว่างการทดลอง | หลังการทดลอง |
|-----------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|
| ก่อนการทดลอง | 80.46 | - | -12.67* | -20.67* |
| ระหว่างการทดลอง | 93.13 | | - | -8.00* |
| หลังการทดลอง | 101.13 | | | - |

* $p < .05$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลง การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย โปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) แตกต่างกับก่อนการทดลอง (Pre-test) และ ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังจากทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| ช่วงเวลาการวัด | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | ก่อนการทดลอง | ระหว่างการทดลอง | หลังการทดลอง |
|-----------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|
| ก่อนการทดลอง | 80.86 | - | -15.93* | -23.07* |
| ระหว่างการทดลอง | 96.80 | | - | -7.13* |
| หลังการทดลอง | 103.93 | | | - |

* $p < .05$

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลง การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลังการทำ ให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย โปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) แตกต่างกับก่อนการทดลอง (Pre-test) และ ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังจากทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย กิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัด คุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และ หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| ช่วงเวลาการวัด | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | ก่อนการทดลอง | ระหว่างการทดลอง | หลังการทดลอง |
|-----------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|
| ก่อนการทดลอง | 81.67 | - | -1.13 | -3.13 |
| ระหว่างการทดลอง | 82.80 | | - | -2.00 |
| หลังการทดลอง | 84.80 | | | - |

$p > .05$

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลง การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย กิจกรรมอิสระ หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ไม่แตกต่างกับก่อนการทดลอง (Pre-test) และ ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4)

ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียวของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายใต้การทำ
ให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรม
การเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรม
การเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ ใน ช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต
ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง
(สัปดาห์ที่ 8)

| แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | p |
|--------------------------------|---------|----|---------|-------|-------|
| ก่อนการทดลอง | | | | | |
| ระหว่างกลุ่ม | 11.20 | 2 | 5.60 | .065 | .938 |
| ภายในกลุ่ม | 3644.80 | 42 | 86.78 | | |
| รวม | 3656.00 | 44 | | | |
| ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) | | | | | |
| ระหว่างกลุ่ม | 1581.11 | 2 | 790.56 | 32.22 | .000* |
| ภายในกลุ่ม | 1030.53 | 42 | 24.54 | | |
| รวม | 2611.64 | 44 | | | |
| หลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) | | | | | |
| ระหว่างกลุ่ม | 3203.51 | 2 | 1601.76 | 37.02 | .000* |
| ภายในกลุ่ม | 1817.07 | 42 | 43.26 | | |
| รวม | 5020.58 | 44 | | | |

* $p < .05$

จากตารางที่ 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่
เปลี่ยนแปลงหลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและ
กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรม
การเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ พบว่า ผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตก่อนการทดลองไม่แตกต่าง
กัน ส่วนระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) แตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังจากทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินร่ำ) และกิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง (Pre-test)

| วิธีการ | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | โปรแกรม นันทนาการ 1 | โปรแกรม นันทนาการ 2 | กิจกรรมตามอิสระ |
|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| | | 80.47 | 80.87 | 81.67 |
| โปรแกรม นันทนาการ 1 | 80.47 | - | -0.40 | -1.20 |
| โปรแกรม นันทนาการ 2 | 80.87 | | - | -0.80 |
| กิจกรรมตามอิสระ | 81.67 | | | - |

$p > .05$

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลง การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ก่อนการทดลอง (Pre-test) โปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรม การเดินร่ำ) และกิจกรรมตามอิสระ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังจากทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินร่ำ) และกิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4)

| วิธีการ | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | โปรแกรม นันทนาการ 1 | โปรแกรม นันทนาการ 2 | กิจกรรมตามอิสระ |
|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| | | 86.00 | 90.00 | 75.00 |
| โปรแกรม นันทนาการ 1 | 86.00 | - | -3.67* | 10.33* |
| โปรแกรม นันทนาการ 2 | 90.00 | | - | 14.00* |
| กิจกรรมตามอิสระ | 75.00 | | | - |

* $p < .05$

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลง การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) โปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) แตกต่างกับ โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินร่ำ) และกิจกรรมตามอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และโปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินร่ำ) แตกต่างกับ โปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกิจกรรมตามอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกิจกรรมอิสระ แตกต่างกับโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และโปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินร่ำ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ภายหลังจากทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรมตามอิสระ ในช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| วิธีการ | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | โปรแกรม นันทนาการ 1 | โปรแกรม นันทนาการ 2 | กิจกรรมตามอิสระ |
|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| | | 92.00 | 97.00 | 68.00 |
| โปรแกรม นันทนาการ 1 | 92.00 | - | -2.80 | 16.33* |
| โปรแกรม นันทนาการ 2 | 97.00 | | - | 19.13* |
| กิจกรรมตามอิสระ | 68.00 | | | - |

* $p < .05$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลง การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลังการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นหลังการทดลอง(สัปดาห์ที่ 8) โปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) ต่างต่างกับกิจกรรมตามอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และโปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) ต่างต่างกับกิจกรรมตามอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกิจกรรมอิสระ ต่างต่างกับโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และโปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของ
กลุ่มทดลองที่ 1(โปรแกรมนันทนาการ 1กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการ
เคลื่อนไหวทางกาย)และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรี
และการร้องเพลง กิจกรรมการเดินร่ำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
(Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

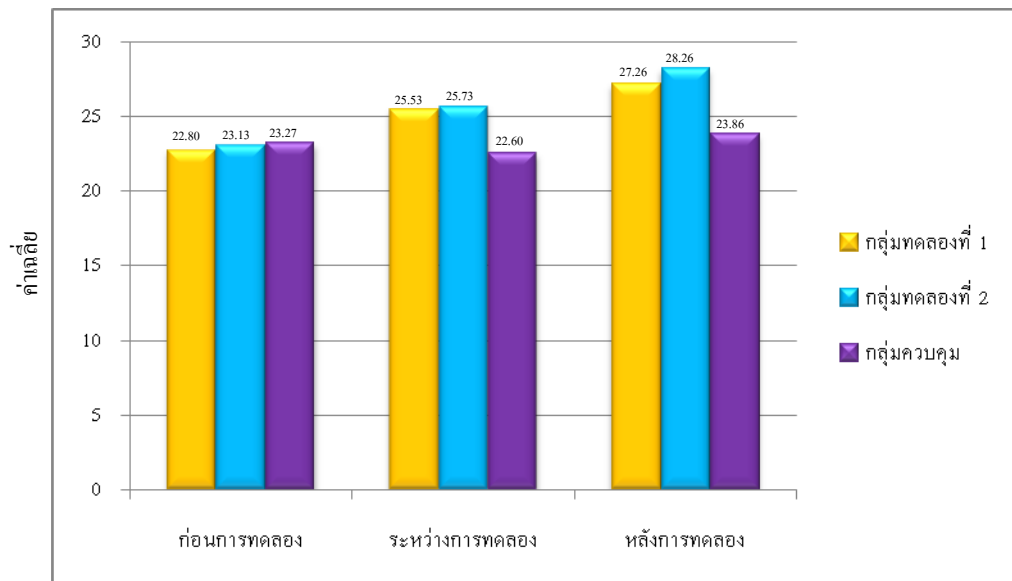
| กลุ่ม | ก่อนการทดลอง | | ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) | | หลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) | |
|-----------------|--------------|------|-----------------------------------|------|--------------------------------|------|
| | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 22.80 | 2.34 | 25.53 | 2.50 | 27.26 | 2.55 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 23.13 | 3.11 | 25.73 | 2.25 | 28.26 | 1.53 |
| กลุ่มควบคุม | 23.27 | 2.79 | 22.60 | 2.20 | 23.86 | 2.13 |

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.34 ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.50 และ หลังการทดลอง(สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.55

กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.11ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.25 และหลัง การทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.53

กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย ก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.79 ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.20 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.86ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.13

กราฟที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการ เคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง กิจกรรมการเดินร่ำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)



ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | p |
|------------------|--------|----|-------|------|-------|
| ตัวแปรกลุ่ม | 76.27 | 2 | 76.27 | 8.27 | .001* |
| ความคาดเคลื่อน | 387.42 | 42 | 9.22 | | |
| รวม | 463.69 | 44 | | | |

* $p < .05$

จากตารางที่ 21 เป็นการทดสอบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการทดสอบพบว่า p-value ของตัวแปรกลุ่มมีค่าเท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าค่า α ที่กำหนดคือ .05 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านร่างกายเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ L.S.D. ของ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| กลุ่ม | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | กลุ่มทดลองที่ 1 | กลุ่มทดลองที่ 2 | กลุ่มควบคุม |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| | | 25.20 | 25.71 | 23.24 |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 25.20 | - | -0.51 | 1.96* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 25.71 | | - | 2.47* |
| กลุ่มควบคุม | 23.24 | | | - |

* $p < .05$

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบพบว่า มีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของ
กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรม
การเคลื่อนไหวทางกาย)และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2
กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และ
หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

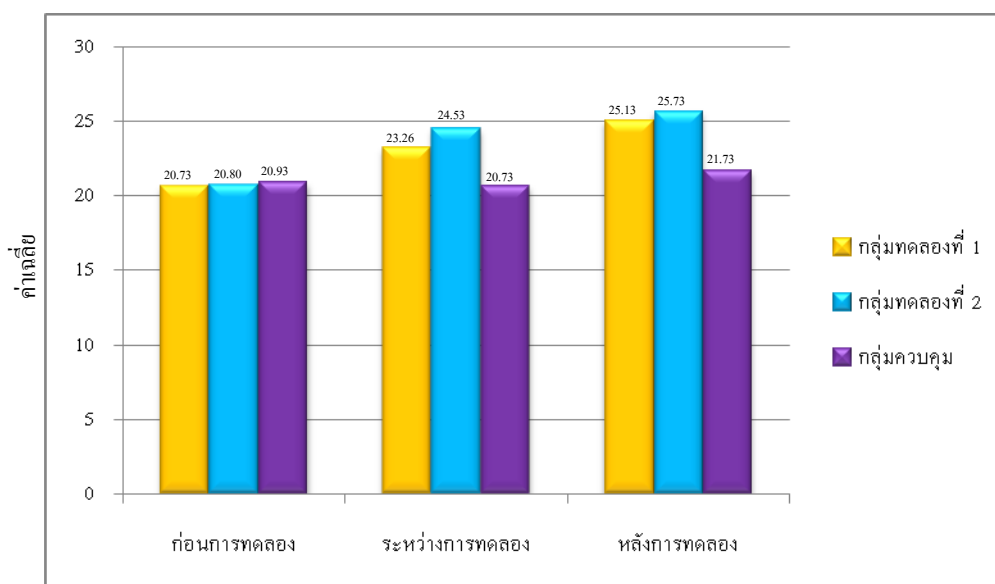
| กลุ่ม | ก่อนการทดลอง | | ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) | | หลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) | |
|-----------------|--------------|------|-----------------------------------|------|--------------------------------|------|
| | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 20.73 | 2.46 | 23.26 | 1.28 | 25.13 | 2.26 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 20.80 | 2.54 | 24.53 | 2.07 | 25.73 | 1.98 |
| กลุ่มควบคุม | 20.93 | 2.79 | 20.73 | 1.94 | 21.73 | 2.74 |

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริม คุณภาพชีวิตด้านจิตใจก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.46 ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.28 และหลังการทดลอง(สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.26

กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริม คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.54ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.07 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.98

กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริม คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.79 ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.94 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.74

กราฟที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางกาย)และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และ หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)



ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | p |
|------------------|--------|----|-------|------|-------|
| ตัวแปรกลุ่ม | 158.98 | 2 | 79.49 | 8.06 | .001* |
| ความคาดเคลื่อน | 414.09 | 42 | 9.86 | | |
| รวม | 573.07 | 44 | | | |

* $p < .05$

จากตารางที่ 24 เป็นการทดสอบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการทดสอบพบว่า p-value ของตัวแปรกลุ่มมีค่าเท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าค่า α ที่กำหนดคือ .05 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 25 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ L.S.D. ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| กลุ่ม | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | กลุ่มทดลองที่ 1 | กลุ่มทดลองที่ 2 | กลุ่มควบคุม |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| | | 23.04 | 23.68 | 21.13 |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 23.04 | - | -.64 | 1.91* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 23.68 | | - | 2.56* |
| กลุ่มควบคุม | 21.13 | | | - |

* $p < .05$

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบพบว่า มีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

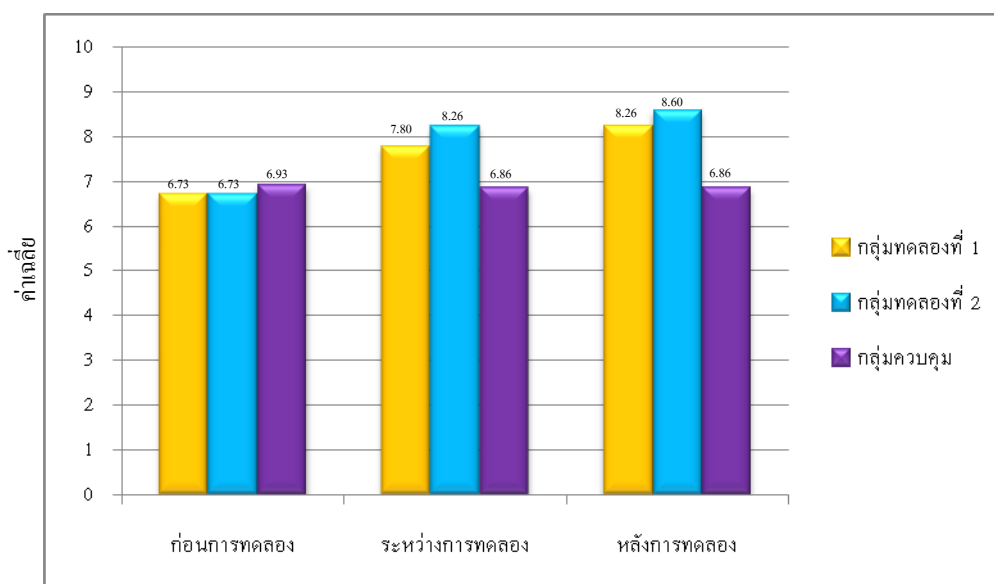
| กลุ่ม | ก่อนการทดลอง | | ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) | | หลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) | |
|-----------------|--------------|------|-----------------------------------|------|--------------------------------|------|
| | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 6.73 | 1.53 | 7.80 | 0.67 | 8.26 | 0.79 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 6.73 | 1.22 | 8.26 | 0.96 | 8.60 | 0.82 |
| กลุ่มควบคุม | 6.93 | 1.34 | 6.86 | 1.30 | 6.86 | 1.25 |

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.53 ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79

กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.22 ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82

กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริม คุณภาพชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.34 ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.30 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.25

กราฟที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย)และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง(สัปดาห์ที่ 8)



ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | p |
|------------------|--------|----|-------|------|-------|
| ตัวแปรกลุ่ม | 22.99 | 2 | 11.49 | 6.00 | .005* |
| ความคาดเคลื่อน | 80.44 | 42 | 1.91 | | |
| รวม | 103.43 | 44 | | | |

* $p < .05$

จากตารางที่ 27 เป็นการทดสอบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธ์ทางสังคมของทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการทดสอบพบว่า p-value ของตัวแปรกลุ่มมีค่าเท่ากับ .005 ซึ่งเท่ากับค่า α ที่กำหนดคือ .05 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ L.S.D. ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| กลุ่ม | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | กลุ่มทดลองที่ 1 | กลุ่มทดลองที่ 2 | กลุ่มควบคุม |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| | | 7.60 | 7.87 | 6.89 |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 7.60 | - | -0.27 | 0.71* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 7.87 | | - | 0.98* |
| กลุ่มควบคุม | 6.89 | | | - |

* $p < .05$

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) มีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบพบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

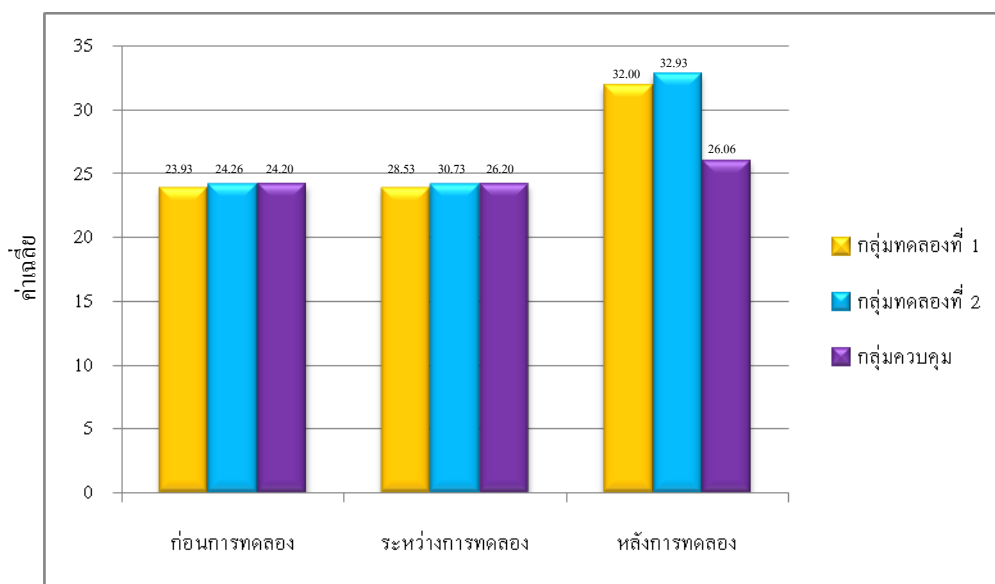
| กลุ่ม | ก่อนการทดลอง | | ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) | | หลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) | |
|-----------------|--------------|------|-----------------------------------|------|--------------------------------|------|
| | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. | \bar{x} | S.D. |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 23.93 | 4.79 | 23.93 | 2.17 | 32.00 | 3.23 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 24.26 | 4.01 | 24.26 | 2.52 | 32.93 | 2.77 |
| กลุ่มควบคุม | 24.20 | 3.12 | 24.20 | 1.26 | 26.06 | 2.81 |

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.79 ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.17 และหลังการทดลอง(สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 32.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.23

กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.01 ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.52 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 32.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.77

กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.12 ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.26 และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.81

กราฟที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นธนาคาร 1กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย)และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นธนาคาร 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)



ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | p |
|------------------|---------|----|--------|------|-------|
| ตัวแปรกลุ่ม | 345.84 | 2 | 172.92 | 9.71 | .000* |
| ความคาดเคลื่อน | 748.13 | 42 | 17.81 | | |
| รวม | 1093.97 | 44 | | | |

* $p < .05$

จากตารางที่ 30 เป็นการทดสอบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อมของทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการทดสอบพบว่า p-value ของตัวแปรกลุ่มมีค่าเท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่าค่า α ที่กำหนดคือ .05 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 31 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมเป็นรายคู่ (Multiple Comparison) โดยวิธีของ L.S.D. ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8)

| กลุ่ม | ค่าเฉลี่ย (คะแนน) | กลุ่มทดลองที่ 1 | กลุ่มทดลองที่ 2 | กลุ่มควบคุม |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| | | 28.15 | 29.31 | 25.48 |
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 28.15 | - | -1.16 | 2.67* |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 29.31 | | - | 3.82* |
| กลุ่มควบคุม | 25.48 | | | - |

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลงกิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบพบว่า มีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ครอบคลุมสาระสำคัญ ซึ่งได้แก่ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- เพื่อศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ชุมชมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
- เพื่อเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินร่ำ) และกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เลือกแบบเจาะจง เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 45 คน ทำการสุ่มตัวอย่างโดยรับอาสาสมัครที่มีความสมัครใจในโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คัดกรองประวัติ ตรวจสอบสุขภาพ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คน ทำการทดสอบเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุงโดยผู้วิจัยทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพ

ชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำคะแนนมาแปลผล และจัดเรียงคะแนนตามลำดับจากคะแนนสูงสุดไปต่ำสุด ทำการจัดเข้ากลุ่ม ด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Match Group) แล้วแยกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุม ดำเนินการทดลองโดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยดำเนินการทดลองในวันจันทร์ วันพุธ และ วันศุกร์ เวลา 9.00-10.30 น. ในกลุ่มทดลองที่ 1 และเวลา 15.00-16.30 น. สำหรับกลุ่มโปรแกรมที่ 2 และผู้วิจัยจะทำการประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต ระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และหลังทดลองในสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของ LSD

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.20 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 60.00 หม้าย คิดเป็นร้อยละ 24.40 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 37.80 อยู่ในระดับ ปวช./ปวส. คิดเป็นร้อยละ 33.30 ประกอบอาชีพทำงานบ้าน คิดเป็นร้อยละ 55.56 รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 28.89 และมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 53.33 มีรายได้ 15,000 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.45
2. ผลการวิเคราะห์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 80.47 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 22.80 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 20.73 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 6.73 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 23.93

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 80.87 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 23.13 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 20.80 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 6.73 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 24.27

3. ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 81.67 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 23.27 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 20.93 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 6.93 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 24.20

เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการทดลองมีผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน และผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ระหว่างการทดลอง

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ 1 ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 93.13 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 25.53 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 23.27 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 7.80 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 28.53

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 96.80 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 25.73 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 24.53 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 8.26 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 30.73

3. ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ระหว่างการทดลอง มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 82.80 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 22.60 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 20.73 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 6.87 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 26.20

เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม ระหว่างการทดลองมีผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมมีความแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม

หลังการทดลอง

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 101.13 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 27.27 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 25.13 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 8.27 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 32.00

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 103.93 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 28.27 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 25.73 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 8.60 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 32.93

3. ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง มีคุณภาพชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 84.80 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ย 23.87 ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ย 21.73 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ย 6.87 และด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย 26.07

เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม หลังการทดลองมีผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

และด้านสิ่งแวดล้อมมีความแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม

3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง แบบวัดซ้ำ (Two-way analysis of variance with repeated measures) ของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง ในก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.37 ระหว่างการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 93.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.39 และหลังการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 101.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.80

กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.22 ระหว่างการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 96.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.47 และหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 103.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.61

กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 81.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.21 ระหว่างการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 82.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.52 และหลังการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 84.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.30

เมื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรม นันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกาย) โปรแกรม นันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) และกิจกรรมอิสระ กับช่วงเวลาการวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังทดลอง พบว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ช่วงเวลาในการวัด และปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและช่วงเวลาการวัด มีผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้วยกิจกรรมที่

ต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเป็นช่วงเวลาการวัดช่วงใดหรือช่วงเวลาการวัดที่ต่างกัน จะส่งผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเป็นการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้วยวิธีการใด

เมื่อทดสอบความแตกต่างของผลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการทดสอบพบว่า p-value ของตัวแปรกลุ่ม มีค่าเท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่าค่า α ที่กำหนดคือ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการที่ต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่า ผลการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาในระดับคุณภาพชีวิตเพิ่มมากขึ้นดังที่ปรากฏในการสรุปผลการวิจัยว่า ก่อนการทดลองผลการวัดคุณภาพชีวิต โดยใช้เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุง โดยผู้วิจัยทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 80.47 กลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 80.87 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 81.67 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.38, 9.23 และ 8.22 ตามลำดับ โดยคะแนนรวมก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ซึ่งภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีคะแนนการวัดคุณภาพชีวิตเพิ่มสูงขึ้น คะแนนเฉลี่ยรวมหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 101.13 กลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 103.93 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 84.80 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีระดับคุณภาพชีวิตสูงขึ้นอยู่ในระดับดี ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 6.80, 6.61 และ 6.30 ตามลำดับ โดยคะแนนรวมหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ซึ่งกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเดินรำ) ระยะเวลาในการทำการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 90 นาที กลุ่มควบคุมผู้สูงอายุดำเนินชีวิตตามปกติ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกกิจกรรมด้วยตนเองตามความถนัดและความสนใจ ภายหลังจากการทดลองกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีการวัดคุณภาพชีวิตพบว่าสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทำให้สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ามาเพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ตามขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ดังที่ นิวตัน และแอนเดอร์สัน (1966) กล่าวไว้ว่า ลักษณะกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกายให้คงที่ ช่วยสร้างความสุข ความเพลิดเพลิน ชัดความวิตกกังวล เพื่อการพักผ่อน ใช้เวลาไม่นาน ได้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ป้องกันการนั่งและยืนนานๆ และไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย การจัดกิจกรรมความจำตามความสนใจและความสามารถ รวมทั้งความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย กิจกรรมที่เหมาะสม จึง ควรเป็นไปในรูปของกลุ่มสนใจ ด้านกีฬา เกมงานอดิเรก การสะสม การอ่าน การจัดกลุ่มสนทนา การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่างๆ

จากขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุผู้วิจัยพิจารณาเลือก กิจกรรมนันทนาการ 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง และกิจกรรมการเดินรำ เพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จากคุณค่า และประโยชน์ต่างๆ ดังนี้

คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมงานอดิเรก สอดคล้องกับทฤษฎีของ นายแพทย์ วิลเลียม ออสเลอร์ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ,ออนไลน์ :2552) กล่าวถึงคุณค่าของงานอดิเรกว่า ชีวิตของคนเราจะไม่มีความสุขหรือขาดความอบอุ่น ถ้าขาดงานอดิเรก

งานอดิเรกก่อให้เกิดคุณค่าด้านธรรมชาติศึกษา การแสวงหาความรู้แปลกใหม่ ๆ เกิดความคิดสร้างสรรค์ และได้ออกกำลังกาย หรือเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมนั้นๆ งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการ ที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมให้บุคคลได้เลือกกิจกรรมตามความสนใจ สม่ ใจ และกระทำด้วยความเต็มใจ โดยใช้เวลารว่างที่มีอยู่ปฏิบัติกิจกรรม

คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย สอดคล้องกับแนวคิดของ เพนเดอร์ (Pender อ้างถึงใน ชลธิชา จันทศิริ ,2549) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ควรเป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง แต่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน และเป็นความพึงพอใจของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับแนวคิดของ พวงทอง ไกรพิบูลย์ (ม.ป.ป.) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ควรดูแลให้ผู้สูงอายุ ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) ทุกส่วน อยู่เสมอ เช่น การเดิน การบริหารกล้ามเนื้อ และข้อที่สำคัญ เช่น ข้อเข่า ข้อไหล่ และข้อนิ้วต่างๆ เพราะข้อต่างๆ จะติดขัดได้ง่ายจากการเสื่อมถอยของเนื้อเยื่อข้อ กระดูกและกล้ามเนื้อ ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวเสมอ ไม่นั่งแช่ดูทีวี หรือนอนอยู่แต่บนเตียง การช่วยกันจัดให้มีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อกิจกรรมต่างๆ จะเป็นสิ่งที่ช่วยผู้สูงอายุทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต สอดคล้องกับ พรชุลี นิลวิเศษ (ม.ป.ป.) ที่ได้กล่าวถึงกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญแก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความเสื่อม และความพิการของอวัยวะ จึงจำเป็นต้องออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อต่างๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การเคลื่อนไหวทางกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ่อนเกินไปซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไชมัน ในเลือดสูง อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด ซึ่งการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง เช่นเดียวกับ วิมลวรรณ เที่ยงแก้ว (2551) ที่ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่าควรเป็นกิจกรรมการบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีกล้ามเนื้อตึง กล้ามเนื้อยืดหยุ่นน้อยลง เป็นผลให้เกิดอาการปวดเมื่อย ลุกนั่ง ไม่สะดวก เมื่ออยู่ใน

ทำได้นานๆจะเกิดอาการกล้ามเนื้อตึง ผู้สูงอายุมีการหล่อนของข้อต่อน้อยลงจึงจำเป็นต้องมีการบริหารร่างกาย เพื่อรักษาการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสม่ำเสมอ

คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง สอดคล้องกับ ชาร์ล ดี ซีฮอร์ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ,ออนไลน์ :2552) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้านการดนตรีเพื่อการบำบัดทางจิต และได้สรุปรายละเอียดดังนี้ ดนตรีเป็นกิจกรรมกระตุ้นมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งสร้างอารมณ์เฉพาะ เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นการส่งเสริมสติปัญญาและความคิด เช่นเดียวกับแนวคิดของชองเฮอร์แมน (Herman อ้างถึงในดุซฎี แซ่เอ็ง , 2548) กล่าวไว้ว่าดนตรีมีผลต่อความตั้งใจของบุคคล โดยดนตรีจะทำให้เกิดความผ่อนคลาย มีสมาธิ และทำให้มีความตั้งใจมีระยะเวลาเพิ่มขึ้น ช่วยแทนที่ภาวะอารมณ์หนึ่งไปสู่ภาวะอารมณ์อื่นๆ เช่น การลดความวิตกกังวลทำให้เกิดความรู้สึก กสงบ ผ่อนคลาย และดนตรียังช่วยระบายความเครียดในใจผ่านการร้องเพลงหรือฮัมเพลง ทำให้ช่วยลดแรงกดดันและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ นอกจากนี้จังหวะของดนตรีจะกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้เกิดความสนใจอยู่กับสิ่งแวดล้อม และสอดคล้องกับ บัควอลเทอ(Buckwalter อ้างถึงใน วรฎญา รุณแสง,2547) ได้สรุปประโยชน์ของดนตรีไว้ว่า ดนตรีก่อให้เกิดความสนใจความกระตือรือร้น กระตุ้นความทรงจำ ความคิดฝัน ช่วยควบคุมอารมณ์ กระตุ้นความรู้สึกนึกคิด ลดความซึมเศร้า ผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวลจากสถานการณ์ต่างๆ ทำให้จิตใจสงบเกิดสมาธิ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง และส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และยังสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องดนตรีไทยกับการพัฒนาสุขภาพของ สุภาสิริวิ ปิยะพิพัฒน์ และมนศักดิ์ มหิงษ์ (2551) ที่ได้ทำการศึกษานวทางการใช้รูปแบบดนตรีไทยกับกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนาสุขภาพ พทั้งในเด็ก วัยรุ่น และผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จึงสามารถสรุปได้ว่า ดนตรีไทยสามารถช่วยฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพจิตของมนุษย์ให้ดีขึ้นได้

คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมการเต้นรำ การเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ส่งเสริมการแสดงออก สร้างมนุษยสัมพันธ์ ความคิดสร้างสรรค์ รู้จักมารยาทของสังคมและวัฒนธรรม ส่วนกิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้เสียงจังหวะของดนตรี มาประกอบ ทำให้เกิดความสนุกสนาน และ

พัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม ส่งเสริมและประสานการทำงาน ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างบุคลิกภาพ มีทรวดทรงดี ส่งเสริมการแสดงออกของแต่ละบุคคล และการปรับตัวของบุคคล สอดคล้องกับ พรศิริ พฤกษ์ศรี และคณะ (2551) กล่าวว่า iva การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี เช่นการเต้นรำหรือลีลาศ เป็น โปรแกรมการออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวหรือความมั่นคงของทิศทาง และเป็น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ใช้แรงกระแทกต่ำซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีใน ผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ เนื่องจากลีลาศเป็นทั้ง กีฬาและศิลปะที่ถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นลักษณะท่าทางที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายใน ทุกส่วน ทำให้มีการพัฒนาระบบการทรงตัว หากผู้สูงอายุได้เรียนรู้ฝึกฝนการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง จะสามารถเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความมั่นใจมากขึ้น และ พรศิริ พฤกษ์ศรี และ คณะ(2551) ยังศึกษาพบว่าการออกกำลังกายด้วยลีลาศช่วยพัฒนาการทรงตัว และความเชื่อมั่น ในการทรงตัว นับเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ โดยควรมีการ เลือกใช้จังหวะและลวดลายในการลีลาศให้เหมาะสมตามสภาพผู้สูงอายุ

ด้วยเหตุผลจากงานวิจัยและทฤษฎีสันับสนุนดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นในคุณค่าและ ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ จึงได้เลือกกิจกรรมนันทนาการข้างต้นประกอบการสร้าง โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

ผลจากการทดลองเมื่อกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ได้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ พบว่า จากสมมติฐาน ผลของการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุแตกต่างกัน และผลของ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ) มีคุณภาพชีวิต ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 และกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการ 1 กิจกรรม งานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ) มีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลัง

สัปดาห์ที่ 8 นั้น ผลจากการวิจัยนั้นเป็นไปตามสมมติฐานและแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมนันทนาการ มีผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2547: 16-18) ว่า นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือ สังคม ผลจากการเข้าร่วมกระบวนการ เรียกว่าประสบการณ์โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระโดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิด การพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข

การศึกษาในด้านกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สุรกุล เจน อบรม (2532) ได้ศึกษา พบว่าบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตและกิจกรรมทางสังคมได้ จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมมาก จะมีการปรับตัวได้ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่ทำการศึกษเกี่ยวกับด้านนันทนาการของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 31-32) ซึ่งได้อธิบายว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาบุคคลและสังคม เพื่อให้มี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กิจกรรมนันทนาการมีความหลากหลาย ดังนั้นเป้าหมายของนันทนาการจึงมี ความสำคัญในการให้บริการต่อบุคคลและสังคม ดังที่ นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆเป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็น กิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และ ความสุขสงบ ช่วย เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ให้แก่ผู้เข้าร่วม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึก ให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครให้คุณ ค่าการมี ส่วนร่วมอาสาสมัครพัฒนาเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่น กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์สอนให้ ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกใน ด้านความนึกคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำ ให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง การ รู้จักเลือกกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการแสดงออกเป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ ตนเอง ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของ บุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ความสุข ความสามารถของบุคคล

สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพื่ มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่ม ทุกระดับวัย ทุกเพศ

จากที่กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในครั้งนี้ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ภายหลังสัปดาห์ที่ 10 สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตในรายด้านได้ดังต่อไปนี้

ด้านร่างกาย ผลข้อมูลดังกล่าวมีความสอดคล้องกับรายงานวิจัยของ จุฬาลักษณ์ สอนไชยา (2546) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการจากการทดลองในสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีสุขภาพ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย จิตวิญญาณ อารมณ์ สังคม สติปัญญา แตกต่างกัน และจากความสอดคล้องของรายงานวิจัยของ จุฬาลักษณ์ สอนไชยา แล้ว ยังมีงานวิจัยซึ่ง เดิมเพชร สุข คณาภิบาล (2546) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกาย หากสุขภาพร่างกาย มีความแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุกก็จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาพร จินันทุยา (2536) ที่ได้ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวจะมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำกว่าผู้ สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว เพราะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว จะส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้มีความวิตกกังวลทั้งในแง่ของโรคที่เป็นอยู่ รวมทั้งการรักษาต้องใช้เวลา นานกว่าวัยอื่นและต้องเป็นภาระแก่บุตรหลาย ก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย สิ้นหวัง ท้อแท้ ที่ปัญหาทางสุขภาพทำให้ ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติตามที่ต้องการ ทำให้ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น สร้างภาระให้กับผู้อื่นมากขึ้น ตรงข้ามกับผู้ที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่ต้องวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพโรคร้ายไข้เจ็บ สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ มีโอกาส ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และพบปะเพื่อนฝูง ผู้สูงอายุที่ร่างกายแข็งแรง จึงมีคุณภาพชีวิตสูงกว่า

ด้านจิตใจ การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาความสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ในองค์ประกอบด้านจิตใจ โดยกิจกรรมนั้นหนาการช่วย ส่งเสริมการพัฒ นาอารมณ์สุข รวมทั้ง ความสนุกสนาน และความสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ วรปสร โรหิตะบุตร (2549) ซึ่งทำการศึกษผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมนั้นหนาการช่วยให้จิต ใจเบิกบาน ดังนั้น การเอื้อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ในโลกได้อย่างกลมกลืนตามความจริง กระบวนการให้ความสนับสนุน หรือความช่วยเหลือนั้น ควรที่จะเอื้ออำนวยให้ครอบคลุมทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ โดยสามารถพัฒนาจิตใจที่มีคุณภาพเพื่อเพิ่มความสามารถในการรับมือกับภาวะวิกฤติต่างๆได้มากขึ้น และจากการศึกษาเรื่อง ความสุขทางใจของผู้สูงอายุไทย โดย จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2543) ได้สรุปไว้ว่า ความสุขทางใจของผู้สูงอายุไทยเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ลูกหลานสมาชิกในครอบครัว ซึ่งต่างจากสังคมตะวันตก ที่ความสุขทางใจเกิดจากการมองตนเองในเรื่องความเป็นตัวของตัวเอง การยอมรับตนเอง การจัดการสถานการณ์ หรือการเรียนรู้ใหม่ๆ เป็นต้น ความสุขทางใจของผู้สูงอายุไทยอันเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นเกิดขึ้นใน 5 มิติ คือ ความสามัคคี ประองดองของครอบครัว ความสงบสุขและการยอมรับ การพึ่งพาอาศัยกัน ความเคารพนับถือ และความสดชื่นเบิกบานใจ

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลรอบๆตัว และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ นับว่ามีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง โดยที่ ซัลลิแวน (Sullivan,1947 อ้างถึงในศรีเรือน แก้วกังวาน. 2547:66) เชื่อว่ามนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่มีสัมพันธ์กับผู้อื่น ตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์ต้องมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่างๆไม่ทางตรงก็ทางอ้อม จึงมีความสอดคล้อง การศึกษารายงานสถานการณ์ผู้ สูงอายุไทย ของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2552) ที่ได้แสดงให้เห็นถึงนโยบายของภาครัฐที่มีการสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มกันของชมรมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้ชมรมผู้สูงอายุ

มีการทำงานร่วมกับเครือข่ายในลักษณะขององค์กรภาคี อีกทั้งยังมีการอบรมให้สมาชิกชมรม ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือซึ่งกันละกัน โดยรับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้สูงอายุ ได้ร่วมกิจกรรมการช่วยเหลือเพื่อนผู้สูงอายุด้วย ยกเว้นที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ให้มีคุณภาพ ชีวิตที่ดีขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในชุมชนอย่างเป็นปกติสุข และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวัฒน์ ศรีสรจักร์ และคณะ (2543) พบว่า การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณภาพ นั้นยังคงมีความสามารถ ไม่เป็นภาระของสังคม มีประโยชน์ การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ได้รู้จักกัน ยังสร้างความสัมพันธ์และความเพลิดเพลินใจให้ผู้สูงอายุ การได้รับการสนับสนุนจากสังคมจึงมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ด้านสิ่งแวดล้อม มีความสอดคล้องกับ การศึกษารายงานสถานการณ์ผู้สูง อายุไทย ของ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2551) ที่ได้แสดงให้เห็นว่า ภาครัฐต้องให้ความสำคัญ กับสภาพแวดล้อม บริการสาธารณะและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้มีการจัดให้ มีสิ่งอำนวยความสะดวกและการให้บริการพิเศษเป็นการเฉพาะแก่ผู้สูงอายุ โดยมี หน่วยงานต่างๆ ได้ร่วมดำเนินการจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งให้สิทธิพิเศษเป็นการเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจกรรมประจำวัน และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ต่างๆ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ตลอดจนการจัดบริการกิจกรรมนี้ นันทนาการ เช่น กีฬา ความบันเทิง การท่องเที่ยว เพื่อส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มี สอดคล้องกับงานวิจัยของ เลอวาสเซอร์ และคณะ (2008) จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตการมีส่วนร่วม และ สภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันตามระดับกิจกรรม ซึ่ง การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ จะมีระดับมากขึ้นหากระดับกิจกรรมสูงขึ้น และสภาพแวดล้อมทางกายภาพจะเป็นอุปสรรคมากขึ้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ อุปสรรคทางกายภาพทางสภาพแวดล้อมและสังคม แตกต่างกันตามระดับกิจกรรม คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจ แตกต่างกันตามการรับรู้ ของแต่ละ บุคคล

จากข้อมูลต่างๆที่ผู้วิจัยได้นำเสนอพบว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของกลุ่มทดลองที่เป็นผู้สูงอายุในชมรมเทศบาลเมือง บางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน30 คน ที่เข้าร่วมการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 90 นาที และสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้ครบองค์ประกอบรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย

ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการนั้นสามารถช่วยพัฒนาสุขภาพองค์รวมให้มีความสมดุลของทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่การไม่เจ็บ ไม่มีโรค ยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวขึ้นของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสร้างความสุข ความรัก การยอมรับของสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความผาสุกของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และนั่นเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี หากผู้เข้ากิจกรรมสามารถนำกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน หรือสามารถถ่ายทอดให้กับเพื่อน บุคคลใกล้เคียง ครอบครัว หรือคนในชุมชน ที่มีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ก็จะสามารถใช้เป็นประโยชน์ต่อไป ทำให้การดำรงอยู่ของมนุษย์ในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย สำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ เพื่อนำเสนอต่อภาครัฐ และหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ควรจัดทำแผนขับเคลื่อนการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้กับหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวและการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ประชาสัมพันธ์ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ เช่น สถานสงเคราะห์คนชรา ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ เป็นต้นเห็นความสำคัญ และสร้างความเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการ เพื่อใช้กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยสนับสนุนให้มีโครงการ และกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเวลารว่าง สร้างความสุข และความมั่นคงในการดำรงชีวิต โดยให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม

1.2 กระทรวงมหาดไทย

เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวกับภารกิจปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งรับผิดชอบงานกิจกรรมในชุมชนที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในการพัฒนาส่งเสริมกลุ่มต่างๆ ในชุมชนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมีศักยภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควร สนับสนุน ส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุให้มีการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง และสนับสนุนให้ชุมชน สร้างโอกาสการมีส่วนร่วมให้กับผู้สูงอายุ โดยอาจจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุประจำท้องถิ่นและใช้ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการในการขับเคลื่อนเพื่อให้ผู้สูงอายุมีบทบาทต่อชุมชนมากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังควรให้มีการจัดตั้งระบบสาธารณสุขปึกคัก สิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีการจัดบริการนันทนาการ โดยสามารถใช้โปรแกรมนันทนาการจากการวิจัยนี้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1.3 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่หลักในการส่งเสริมสุขภาพ กาย และจิตใจให้แก่ประชาชน โดยใช้กีฬา และนันทนาการ เป็นสื่อ ในส่วนผู้สูงอายุ ควรเพิ่มการ จัดทำโครงการและ กิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มากขึ้นโดยให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้สูงอายุ และควรสร้างความรู้ความเข้าใจ เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้รู้จักกิจกรรมนันทนาการอย่างลึกซึ้ง และใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

2. จากการศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง และกิจกรรมการเดินรำ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์สังคม และด้านสิ่งแวดล้อม จึงควรที่จะมีการส่งเสริม ทรนรงค์ให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มพูนความผาสุกในชีวิตให้มากยิ่งขึ้น

3. ควรจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุที่ไม่มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น ผู้สูงอายุในกลุ่มประเภทติดบ้าน หรือในชุมชนที่ขาดสวัสดิการในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพัฒนาเครื่องมือในการวัดระดับคุณภาพชีวิต หรือควรใช้เครื่องมือในการวัดคุณภาพชีวิต ที่หลากหลายมากกว่านี้ เพื่อให้เห็นถึงการพัฒนาเชิงลึก ในองค์ประกอบรายด้านเพิ่มขึ้น
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ผู้สูงอายุนำมาบรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านได้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ
3. ควรศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับบุคคลในวัยอื่นๆ ที่แตกต่างกันเพื่อหากิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับบุคคลวัยนั้นๆ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กชกร สังขชาติ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. ภาควิชาศึกษานอกระบบ คณะศึกษาศาสตร์.

ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2536.

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม. ข้อมูลชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง. นนทบุรี. เทศบาลเมืองบางศรีเมือง, 2554.

การแพทย์, กรม. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2536. สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. (2536).

กฤษดา ตงศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง การรับรู้ต่อภาวะสุขภาพกับความพึงพอใจในการ

ดำเนินชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งบริเวณศีรษะและคอที่ได้รับรังสีวิทยา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.

คณิต เขียววิชัย หลักนันทนาการครบรูป มหวิทยาลัยศิลปกร วิทยาเขตพระราชวังสนาม

จันทร์, 2534.

คำล่า มุสิกกา. ผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่มีต่อนิสิตจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, 2548.

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จรินทร์ ธาณรัตน์ . นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2528.

จรรยา คุณมี. ประชากรศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. ใน การสัมมนาทางวิชาการเรื่องประชากร

กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, หน้า 25-30. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

จรวพร ธรณินทร์ การแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต กรุงเทพฯ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา. ความสัมพันธ์ระหว่างการช่วยเหลือเกื้อหนุนในครอบครัวกับความสุขทาง

จิตใจของผู้สูงอายุไทยวารสารประชากรศาสตร์ 7, 2 (กันยายน 2544): 1-16.

จิราภรณ์ ใจสบาย. พฤติกรรมดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขต

บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.

จุฬาลักษณ์ สอนไชยา.ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2546.

เจน ณะสิริ.ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพฯ:

เจริญทัศน์การพิมพ์,2532.

ชลธิชา จันทศรี.พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม

ณ สวนลุมพินีกรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพยาบาล

ศาสตร์ คณะพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2549.

ดุษฎี แซ่เฮ้ง.ผลของดนตรีประเภทผ่อนคลายต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในนักกีฬาหญิงยิง

ปืนสมัครเล่นระดับอุดมศึกษา.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาเวชศาสตร์

การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2548.

เต็มเพชร สุขคนาภิบาล.ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทาง

กายภาพเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุวิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจสาขาวิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2546.

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ.การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุใน

กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2548.

ธาดา วิมลวัตรเวที . สุขภาพผู้สูงอายุ.ใน เอกสารคำสอนวิชา สุข 432 : กรุงเทพฯ:

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,2542.

ธรรมรัตน์ ศุภรัตน์ . การศึกษาความสนใจและวิธีการในการรับข่าวสารของผู้สูงอายุ :ศึกษาเฉพาะ

กรณีในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาประชากร

ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล,2533.

นิภา ศรีไพโรจน์.หลักการวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศึกษาพร ,2531.

บรรลุ ศิริพานิช.พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรง.กรุงเทพฯ:

กระทรวงสาธารณสุข,2533.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์.โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6 .กรุงเทพฯ:

ข้าวฟ่าง,2535.

- ประภา รัตนเมธานนท์. การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย
กล้ามเนื้อหัวใจตาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ประภาพร จินันทุยา. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- พนิชฐา พานิชชีวะกุล. การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่เป็นสมมติสำหรับผู้สูงอายุใน
ชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2542.
- เพ็ญแข ประจวบจักษ์. สูงอายุวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2545.
- พรชุลี นิลวิเศษนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุใน เอกสารประกอบการสอนวิชาส่งเสริมการเกษตร
และสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ม.ป.ป..
- พรทิพย์ มาลาธรรม และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรง
สนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท. วารสาร Rama
Rurs.J 15,3 (กันยายน-ธันวาคม 2552): 431-448, 2552.
- พรเทพ มนต์วิจิตรินทร์. การสำรวจคุณภาพชีวิตและความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริม
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
สาขาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- พรศิริ พุกชะศรี. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มี
ความเสี่ยงต่อการหกล้ม. สงขลานครินทร์เวชสาร 26,4 (กรกฎาคม-สิงหาคม) : 323-
337, 2551.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. การดูแลผู้สูงอายุ (Elderly care). [ออนไลน์]. ม.ป.ป..แหล่งที่มา
<http://haamor.com/knowledge/การดูแลผู้สูงอายุ/#article03>. [20 มีนาคม 2555].
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยสถานการณผู้สูงอายุไทย พศ. 2551. กรุงเทพฯ: ทีคิวพี,
2551.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยสถานการณผู้สูงอายุไทย พศ. 2552. กรุงเทพฯ: ทีคิวพี,
2552.

- ยวลักษณ์ เลิศพุทธิพงษ์พร. การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2553.
- ลัดดาวัลย์ สิงห์คำฟู. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- วรัญญา รุมแสง. ผลของการฟังดนตรีตามความชอบและดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2547.
- วรัปสร โรหิตะบุตรผลของกลุ่มพัฒนาตนเองต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2549.
- วิมลวรรณ เหียงแก้ว. การออกแบบกำลังภายในผู้สูงอายุทั่วไป. ใน เอกสารประกอบ Workshop 2 : กรุงเทพฯ : โครงการศูนย์บริการผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพาในชุมชน , 2551.
- วรรณภา กุมารจันทร์. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- ศศิพิพัฒน์ ยอดเพชร. แนวทางการจัดบริการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
- ศรีทับทิม พานิชพันธ์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ กรุงเทพฯ: เอกสารอัดสำเนา 2527.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาน. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว, 2547.
- ศุภาภรณ์ รุ่งอุดมการศึกษาศาสตร์ไปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 27 . คำนิยามและความสำคัญของผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2546. แหล่งที่มา http://guru.sanook.com/enc_preview.php?id=2429&source_location=2 [15 มิถุนายน 2554].

สาริตีร์ ลิมชัยอรุณเรืองปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิตวิทยานิพนธ์
ปริญญาดุษฎีบัณฑิต , สาขาวิชาพัฒนาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร,2536.

สมบัติ กาญจนกิจ . กิจกรรมนันทนาการสำหรับประชากรผู้สูงอายุ.วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ. 16,4 (ตุลาคม-ธันวาคม 2533):30-32.

สมบัติ กาญจนกิจ.นันทนาการชุมชนและโรงเรียน.กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย,2535.

สมบัติ กาญจนกิจ.นันทนาการอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย,2544.

สมบัติ กาญจนกิจ และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ.นันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน. ใน เอกสาร
ประกอบการประชุมสัมมนาเรื่องนโยบายและสภาวะที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน
ด้านนันทนาการ.กรุงเทพฯ : สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กและเยาวชน,
2547.

ส่วนอนามัย อนามัย,กรม.งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย.[ออนไลน์].2542.แหล่งที่มา
<http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about /soongwai/topic004.php>.
[20 มิถุนายน 2554].

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ.กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ.กรุงเทพฯ:รวิน
พรินติ้ง กรุ๊ป,2553.

สำนักพัฒนางานพัฒนากีฬาและนันทนาการ.การศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรม
นันทนาการสำหรับเยาวชนในกรุงเทพมหานคร องค์การรับส่งสินค้าและ พัสดุ
ภัณฑ์ (ร.ส.พ.),2550.

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ.ชีวิตกับนันทนาการ. [ออนไลน์].2552 แหล่งที่มา
<http://www.dpe.go.th/link forlive/content2.htm>. [21 มีนาคม 2555].

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ,สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.การส่งเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].2542. แหล่งที่มา http://oppo.opp.go.th/info /laws_ consitution.htm. [20 มิถุนายน 2554].

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ,สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย
พ.ศ. 2552. [ออนไลน์].2552.แหล่งที่มาhttp://www.oppo.opp.go.th/ older_data/ webpages/workoppo2/satanakarn52.pdf [20 กันยายน 2554].

- สุธีรา น้อยเจริญ. การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ เฉพาะกรณีครอบครัว
 ผู้ใช้บริการทางสังคมผู้สูงอายุ दिनแดง และครอบครัวสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์
 กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2530.
- สุพิตร สมาหิต. ผลของการฝึกการเดินท่าแบบแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสัดส่วนของ
 ร่างกายในหญิงวัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
 2528.
- สุภาสิริร์ ปิยะพิพัฒน์ และมนศักดิ์ มหิงษ์. คนตรีไทยเพื่อการพัฒนาสุขภาพ. คณะศิลปกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, 2551.
- สุมาลี สังข์ศรี. การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและ
 นันทนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักงานสนับสนุนการวิจัยแห่งชาติ, 2543.
- สุรกุล เจนอบรม. วิชาศึกษา ลานข่อย. วารสารวิชาการของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
 ภาคกลาง 7,3 (เมษายน-มิถุนายน 2532) :89.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ. เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกทุก
 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด, โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่, 2540.
- สุวัฒน์ ศรีสรณ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชนบท จังหวัดนครราชสีมา.
 วารสารสุขภาพศึกษา 23,84 (มกราคม-เมษายน 2543) : 76-87.
- สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ
 ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BRIEF – THAI). [ออนไลน์]. 2545. แหล่งที่มา :
<http://dpc9.ddc.moph.go.th/>[18 มิถุนายน 2554].
- เสนอ อินทรสุขศรี. ผู้สูงอายุ “หลักการปฏิบัติของผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพดี 10 ข้อ.” [ออนไลน์].
 2544. แหล่งที่มา [www.yourhealthyguide.com /article/ao-exercise.htm](http://www.yourhealthyguide.com/article/ao-exercise.htm).
 [27 มิถุนายน 2554].
- เสาวนีย์ เสนาส. งานอาสาสมัครและกิจกรรมเยาวชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2532.
- อนามัย, กรม. การดูแลผู้สูงอายุในยุคเศรษฐกิจพอเพียง. [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา :
[http://hp.anamai.moph.go.th/download/elderly/เครือข่ายพระสงฆ์2551/การดูแลผู้สูงอายุในยุคเศรษฐกิจพอเพียง%20\(อ.ศิริพันธุ์\).ppt#468,20,ดูแล้วร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ](http://hp.anamai.moph.go.th/download/elderly/เครือข่ายพระสงฆ์2551/การดูแลผู้สูงอายุในยุคเศรษฐกิจพอเพียง%20(อ.ศิริพันธุ์).ppt#468,20,ดูแล้วร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ) [28 มิถุนายน 2554].

อภิวัฒน์ เสือปาน. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.

ภาษาอังกฤษ

Ann Bowling and Steve Iliffe. Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. Health and Quality of life outcomes 9,13 (2011):1-10 ,.

Berghorn, F.S., Schafer, D.E & Associates. The Dynamics of Aging. Colorado:Westview Press,1981.

Claudio Bilotta ; et.al. Older People's Quality of life (OPQOL) Scores and adverse health outcomes at a one-year follow-up A prospective cohort study on older outpatients living in the community in Italy. Health and Quality of life outcomes 9,72.(2011).

Cohen, J. Statistical power analysis for the behavioral sciences (second edition), New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates Inc. Publishers,1988.

Ebersole, Priscilla & Patricia Hess .Toward Healthy Aging: Human Needs and Nursing Response. Saint Louis : The C.V. Mosby Company,1982.

Franagan, J.C. Measurement of Quality of Life : Current State of the Art. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 63 (February 1982) : 172.

Gilson;&Coats. The Nursing Process as Applied to the Life Changes of the Aged: The Aged Person and the Nursing Process.Connecticut:Appleton-Centuty- Crofts., 1980.

Hall , D.A. The Agine of Connective Tissue. New York : Academic Press,1976.

Hartly, Helene.Developing Personality Through Books. English Journal 40 (April 1951):198-204.

Lewis, C. Biological Fuels. London : England,1983.

- Melanie Levasseur ; et.al. Do quality of life, participation and environment of older adults differ according to level of activity?. Health and Quality of life outcomes 6, 30 (2008):1-11.
- Newton ,Kathleen; & Halen C. Anderson. Geriatric Nursing. Saint Louis : The C.V. Mosby Company,1966.
- Pedro R Olivares ; et.al.Fitness and Health-Related Quality of life Dimensions in Community- O welling Middle Aged and Older Adults. Health and Quality of life outcomes 9,117 (2011):1-25.
- Robb, Susan S. Theory in Aging and Theory-Related Issuers : The Aged person and the Nursing Process. Connecticut:Appleton-Centuty-Crofts,1984.
- Robert A Sloan ; et.al. Associations between Cardiorespiratory Fitness and Health-Related Quality of life. Health and Quality of life outcomes 7,47(2009):1-5.
- Selye, Hans. The Stress of Life Events. New York : MCGraw-Hill,1956.
- Sharma, R.C. Population trends resources and enviroment hand book on Population Education. New Delhi: Tata Mcgraw-Hill,1975.
- Stomberg,M.F. Selecting and Instrument to Measure Quality of Life . Oncology Nursing and Forum 11 (September-October 1984): 88-91.
- Taylor, Anthea. The Elderly in Modern Society. New York : Longman, 1982.
- UNESCOQuality of life: An Orientation of population Education. Bangkok,1981.
- UNESCO. Evaluating the Quality of Life in Belgium. Social Indicators Research. September., 1984.
- UNESCO. Quality of life improvement programmes. Bangkok: UNESCO reginal office., 1993.
- Wallace, S.A. Identifying Quality of Life Indicators for Use in Family Planning Programs in Developing Countries. M.A. Thesis University of Pensylvania,1974.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ ฤกษ์วิชัย
2. รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง
5. นายทวนชัย ลมูลสว่าง

ภาคผนวก ข
เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยที่ 165.1/54 : ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวนัญญา เอี่ยมบุตร

หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสมประดิษฐ์)

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

ประธาน

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 3 มกราคม 2555

วันหมดอายุ : 2 มกราคม 2556

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 165.1/54
วันที่รับรอง 03 ม.ค. 2555
วันหมดอายุ 02 ม.ค. 2556

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ให้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ในผู้สูงอายุ
ชื่อผู้วิจัย นางสาวนัญญา เอี่ยมบุตร ตำแหน่ง นิสิตระดับมหาบัณฑิต
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(ที่บ้าน) เลขที่ 58/1 หมู่ 4 ตำบลบางศรีเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์มือถือ 081-311-7874 E-mail : zoom_mp_kuself@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความ
จำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาใน
การอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้
ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งจะศึกษาเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ โดยมีโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้ผู้สูงอายุ
ได้เข้าร่วม เพื่อเปรียบเทียบระหว่างโปรแกรมนันทนาการที่ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการ
เคลื่อนไหวทางกาย ในกลุ่มทดลองที่ 1) โปรแกรมนันทนาการที่ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง
และกิจกรรมการเดินรำ ในกลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม โดยใช้เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตของ
องค์การอนามัยโลกประเมินระดับคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการ
ทดลอง

3. หากทำการสุ่มตัวอย่างแล้วท่านตกอยู่ในกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 จะได้เข้า
ร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และหากท่านตกอยู่ใน
กลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ท่านสามารถทำกิจกรรมได้ตามปกติ

4. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

4.1 เพื่อศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตใน
ผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

4.2 เพื่อเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตใน
ผู้สูงอายุ



เลขที่โครงการวิจัย 165.1/54
วันที่รับรอง 03 ม.ค. 2555
วันที่ระดมทุน 02 ม.ค. 2556

5. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมือง บางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี อายุระหว่าง 60-70 ปี จำนวน 45 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่ม ตัวอย่างดังนี้

1. รับอาสาสมัคร ที่มีความสมัครใจ จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีความพร้อม และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกกิจกรรมตาม โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยประสานงานกับสถานีวิทยุชุมชนเพื่อทำการประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตาม สายของชุมชนและประชาสัมพันธ์โดยตรงกับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเข้าประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมของ ผู้วิจัยในช่วงเวลาของการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมืองของชมรม ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมือง

2. อธิบายเงื่อนไขในการทดลอง และรูปแบบกิจกรรมในการทดลองโดยละเอียด ให้ อาสาสมัครกรอกใบสมัครการเข้าร่วมซึ่งเป็นการคัดกรองประวัติ และข้อมูลพื้นฐานของอาสาสมัครเพื่อ นำข้อมูลนี้มาประกอบการคัดกรอง

3. ทำการตรวจสอบสุขภาพของอาสาสมัครเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน เช่น โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลบางศรีเมือง ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ พยาบาล สามารถเป็นผู้ตรวจสุขภาพและคัดกรองอาสาสมัคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความเสี่ยงต่อ การร่วมกิจกรรมให้เหลือจำนวน 45 คนหากอาสาสมัครที่ไม่ผ่านการคัดกรอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม จะแนะนำเป็นการส่วนตัวเพื่อให้ความช่วยเหลือและประสานงานส่งตัวกับแพทย์ ประจำชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางศรีเมืองเพื่อทำการตรวจรักษาต่อไป

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60-70 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง

2. ไม่มีความพิการหรือเป็นโรคประจำตัวและ ไม่มีปัญหาทางการได้ยินการสื่อสารที่เป็น อุปสรรคต่อการเข้าร่วมการวิจัยตลอดจนสิ้นสุดการวิจัย

4. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คน ทำการทดสอบเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับปรับปรุงโดยผู้วิจัยทำการปรับปรุงจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การ อนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL - BREF - THAI) ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข หากอาสาสมัครไม่สามารถทำความเข้าใจกับแบบทดสอบได้ ผู้วิจัยจะให้การสัมภาษณ์ด้วย ตนเองแทน โดยใช้เวลาในการทำแบบทดสอบครั้งละประมาณ 20 นาที



165.1/54
เลขที่ใบตรวจวิจัย
วันที่รับรอง 03 ม.ค. 2555
วันหมดอายุ 02 ม.ค. 2556

5. จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมดังนี้

| กลุ่มควบคุม | กลุ่มทดลอง 1 | กลุ่มทดลอง 2 |
|---|--|--|
| ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมตามโปรแกรมอิสระ ซึ่งผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมด้วยตนเองตามความถนัดและความสนใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น จำนวน 15 คน | <p>ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมตามโปรแกรมนันทนาการ 1 (กิจกรรมงานอดิเรกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย) ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นให้จำนวน 15 คน</p> <p>กิจกรรมงานอดิเรกประเภทต่างๆ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมเกมสร้างสรรค์ - กิจกรรมงานประดิษฐ์ (เทียนเจลแฟนซี, สิ่งประดิษฐ์จากผ้าใยบัว/กล่องเอนกประสงค์) - กิจกรรมจัดดอกไม้สด และการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ - กิจกรรมจัดตกแต่งสวนภาค <p>กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด - กิจกรรมกายบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก - กิจกรรมทำบริหารร่างกายคลายโรคสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมโยคะ - กิจกรรมกายบริหารด้วยการรำไม้พลอง ของ ป้าบุญมี เครือรัตน์ | <p>ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมตามโปรแกรมนันทนาการ 2 (กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ) ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นให้จำนวน 15 คน</p> <p>กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมการร้องเพลงประกอบทำทาง - กิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะ - กิจกรรมเกมเพลง - กิจกรรมการแสดงคอนเสิร์ต - กิจกรรมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว <p>กิจกรรมการเต้นรำ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมการเต้นแอโรบิค - กิจกรรมการเต้นลีลาศ - กิจกรรมเต้นตามผู้นำ - กิจกรรมการเต้นระบำพื้นเมือง - กิจกรรมร่ำวง มาตรฐาน |



เลขที่โครงการวิจัย 165.1/54
 ผู้รับรอง 0 3 ม.ค. 2555
 วันหมดอายุ 0 2 ม.ค. 2556

เกณฑ์การคัดออก

1. ผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องสุขภาพระหว่างการทดลอง จนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่อไปได้
 2. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 20 ครั้ง ของการทดลอง
6. กระบวนการวิจัยนี้ นางสาวนัญญา เอี่ยมบุตร จะเป็นผู้ดำเนินการวิจัย โดยมีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้ที่ทีมงานวิจัยซึ่งเป็นผู้มีความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในเรื่องการจัดกิจกรรมนั้น หนนทานการเป็นผู้ช่วยในบางรายกิจกรรม

6.1 ทำการทดสอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังทดลอง 8 สัปดาห์ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบซ้ำ (Two-Way Analysis of variance with repeated measures)

6.2 ผู้สูงอายุดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น หนนทานการ เป็นระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยในเวลา 90 นาทีนี้ จะรวมเวลาในการอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมประมาณ 15 นาที กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยประมาณ 15 นาที เวลาในการสาธิตวิธีการทำกิจกรรมประมาณ 15 นาที การทำกิจกรรม 40 นาที และเวลาในการสรุปและอภิปรายผลท้ายกิจกรรมประมาณ 15 นาที ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีเวลายืดหยุ่นแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมนั้น

โดยดำเนินการทดลองในวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 09.00-10.30 น. สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และ เวลา 15.00-16.30 น. สำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 สถานที่จัดกิจกรรมคือเทศบาลเมืองบางศรีเมือง โดยดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรม และทำการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังทดลอง 8 สัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการทำแบบทดสอบประมาณ 20 นาที หากกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถทำความเข้าใจกับแบบทดสอบได้ ผู้วิจัยจะให้การสัมภาษณ์ด้วยตนเองแทน

7. ผู้เข้าร่วมการวิจัย หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อหรือไม่

8. ผู้วิจัยจะมีการแจ้งให้เจ้าหน้าที่ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายให้ได้ทราบถึงข้อมูลของการวิจัย เพื่อทราบถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละคน เพื่อนำไปจัดเตรียมเป็นโปรแกรมในการพัฒนาผู้สูงอายุแต่ละคนนำการโปรแกรมนี้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

วันที่โครงการวิจัย 165.1/54
 โดยีรบรรณ 03 มี.ค. 2555
 วันหมดอายุ 02 มี.ค. 2556



9. ผู้วิจัยจะจ่ายค่าพาหนะให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย คนละ 150 บาทต่อครั้งสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกกลุ่ม (กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม) ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะได้รับเงินเฉพาะค่าพาหนะในวันที่มีการทดสอบแบบวัดคุณภาพชีวิต คือก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ รวม 3 ครั้ง ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะได้รับเงินค่าพาหนะเป็นจำนวน 450 บาท ต่อคน

10. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัย

ตามโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนทางการที่ผู้วิจัยกำหนด ในช่วงระยะเริ่มต้นของโปรแกรมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย อาจทำให้เกิดอาการเหนื่อย เมื่อยแขนขา และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แต่อาการดังกล่าวจะหายเป็นปกติในเวลาอันสั้น ทั้งนี้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมทุกครั้ง จะให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีการอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งขณะทำกิจกรรมอื่นๆ จะมีทีมผู้วิจัยดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมทดลอง หากพบว่าขณะทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมทดลอง มีอาการเหนื่อยเกินไป ผิดปกติ ได้รับบาดเจ็บ รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หน้ามืดคล้ายเป็นลม ผู้วิจัยจะให้หยุดพักจากการเข้าร่วมกิจกรรมทันที และหากต้องส่งต่อให้แพทย์ทำการวินิจฉัยและรักษาต่อไป โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเบื้องต้นในการรักษาพยาบาลที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

ค่าใช้จ่ายเบื้องต้นนั้น คือ เมื่อผู้เข้าร่วมในการวิจัย เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดอาการบาดเจ็บในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น หากทำการส่งต่อให้แพทย์วินิจฉัยหรือรักษา ผู้วิจัยจะเป็นผู้จ่ายค่ารักษาพยาบาลให้กับผู้เข้าร่วมในการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างและแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย และชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะไม่ผลต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับและนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยจะเสนอในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างสามารถแจ้งการขอออกจากการศึกษาได้ก่อนที่การวิจัยจะสิ้นสุดลง โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่ผลอย่างใดต่อกลุ่มตัวอย่างและครอบครัว

165.1/54
วันที่รับขอ 03 มี.ค. 2555
วันหมดอายุ 02 มี.ค. 2556



และเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การเปิดเผยข้อมูล

ข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลอื่นๆ ที่อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวของท่านจะได้รับการปกปิด ยกเว้นว่าได้รับคำยินยอมจากท่าน ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเฉพาะคณะผู้วิจัย ผู้กำกับดูแลการวิจัย ผู้ตรวจสอบ และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม และจะเปิดเผยผลการวิจัยในภาพรวมหากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถาม

เพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
 165.1/54
 โทร. 0 3 812 2555
 โทรสาร 0 2 812 2556

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้
 นางสาวนัญญา เอี่ยมบุตร

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจง
ผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 165.1/54

วันที่รับรอง 03 มี.ค. 2555

วันหมดอายุ 02 มี.ค. 2556

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ (ฉบับปรับปรุง)

คำชี้แจง : ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึของท่าน เลือกคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

1. อายุ.....ปี
2. เพศ
 - ชาย
 - หญิง
3. สถานภาพสมรส
 - โสด
 - สมรส
 - หย่าร้าง
 - หม้าย
 - แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
 - ประถมศึกษา
 - มัธยมศึกษา
 - ปวช./ปวส.
 - ปริญญาตรี
 - สูงกว่าปริญญาตรี
 - อื่นๆ(ระบุ).....
5. อาชีพ
 - ค้าขาย/รับจ้าง/ธุรกิจส่วนตัว
 - พนักงานบริษัท/ห้างร้าน
 - รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
 - งานบ้าน
 - อื่นๆ(ระบุ).....
6. รายได้
 - ต่ำกว่า 5,000 บาท
 - 5,001-10,000 บาท
 - 10,001-15,000 บาท
 - 15,000 บาทขึ้นไป



เลขที่โครงการวิจัย 165.1/54
 วันที่รับของ 03 มี.ค. 2555
 วันหมดอายุ 02 มี.ค. 2556

| รายการประเมิน | ระดับความรู้สึก | | | | |
|---|-----------------|----------|---------|-----|-----------|
| | ไม่เลย | เล็กน้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| 1. ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด | | | | | |
| 2. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด | | | | | |
| 3. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม(ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) | | | | | |
| 4. ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 5. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบมีความหวัง) มากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 6. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด | | | | | |
| 7. ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน | | | | | |
| 8. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม | | | | | |
| 9. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกหงา เสร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล บ่อยแค่ไหน | | | | | |
| 10. ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน | | | | | |



ศูนย์โครงการวิจัย 165-1/54
 วันที่รับรอง 0.3 มี.ค. 2555
 วันที่หมดอายุ 0.2 มี.ค. 2556

| รายการประเมิน | ระดับความรู้สึก | | | | |
|--|-----------------|----------|---------|-----|-----------|
| | ไม่เลย | เล็กน้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| 11. ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน | | | | | |
| 12. ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 13. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมามากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 14. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ มากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 15. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน | | | | | |
| 16. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 17. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 18. ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด | | | | | |
| 19. ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 20. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 21. สภาพแวดล้อมคือสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด | | | | | |



กรมการแพทย์ 165.1/54
 วันที่รับรอง 03 มี.ค. 2555
 165.1/54
 วันที่ลงนาม 02 มี.ค. 2556

| รายการประเมิน | ระดับความรู้สึก | | | | |
|---|-----------------|----------|---------|-----|-----------|
| | ไม่เลย | เล็กน้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| 22. ท่านพอใจกับการคมนาคม การเดินทางไปไหนมาไหนของท่านมาก น้อยเพียงใด | | | | | |
| 23. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตท่านมีความหมายมาก น้อยแค่ไหน | | | | | |
| 24. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วย ตนเองได้ดีเพียงใด | | | | | |
| 25. ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิตของท่าน อยู่ในระดับใด | | | | | |



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
165.1/54
03 ม.ค. 2555
02 ม.ค. 2556

ภาคผนวก ค
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
(ผู้สนใจศึกษาและใช้เครื่องมือฉบับนี้โปรดติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหรือที่ผู้วิจัย)

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ณ เทศบาลบางศรีเมือง อำเภอ เมือง จังหวัดนนทบุรี
(โปรแกรมที่ 1 กิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย)

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|----------------------------|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 1. | วันจันทร์ 09.00-10.30น. | เพื่อชี้แจง แนวทางในการ ดำเนินกิจกรรม | ปฐมนิเทศ | 1. พิธีเปิด และปฐมนิเทศ 2. ตรวจสอบสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพ 2.1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน โลหิต ตรวจ นับการหายใจ จับชีพจร 2.2 ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย | 30 60 |
| 2 | วันพุธ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินการ 1. ให้ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยกิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ดำเนินกิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด 4. คลายกล้ามเนื้อ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 15 10 5 30 5 10 |
| 3 | วันศุกร์ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมงาน อดิเรก | ขั้นนำ 1. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 2. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินการ 1. ดำเนินกิจกรรมเกมสร้างสรรค์ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 10 60 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|-----------|
| 4. | วันจันทร์ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมงาน อดิเรก | ชั้นนำ | |
| | | | | 1. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม | 10 |
| | | | | 2. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม | 15 |
| | | | | ชั้นนำดำเนินกิจกรรม | |
| 1. ให้ความรู้เรื่องวิธีการทำเทียนเจล | 15 | | | | |
| 2. ดำเนินกิจกรรมงานประดิษฐ์ | 40 | | | | |
| (เทียนเจลแฟนซี) | | | | | |
| ชั้นนำสรุปผล | | | | | |
| 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 | | | | |
| 5. | วันพุธ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ชั้นนำ | |
| | | | | 1. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม | 15 |
| | | | | ชั้นนำดำเนินกิจกรรม | |
| | | | | 1. ให้ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยกิจกรรมกายบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก สำหรับผู้สูงอายุ | 10 |
| | | | | 2. อบอุ้งร่างกาย | 10 |
| | | | | 3. กิจกรรมกายบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก | 35 |
| 4. คล้ายกล้ามเนื้อ | 10 | | | | |
| ชั้นนำสรุปผล | | | | | |
| 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 | | | | |
| 6. | วันศุกร์ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ชั้นนำ | |
| | | | | 1. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม | 15 |
| | | | | ชั้นนำดำเนินกิจกรรม | |
| | | | | 1. ให้ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยกิจกรรมกายบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก สำหรับผู้สูงอายุ | 10 |
| | | | | 2. อบอุ้งร่างกาย | 10 |
| | | | | 3. กิจกรรมกายบริหารด้วยท่ากายบริหาร กล้ามเนื้อมัดเล็ก | 35 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------------|
| | | | | 4. คล้ายกล่อมเนื้อ ขั้นสรุปผล | 10 |
| | | | | 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 |
| 7. | วันจันทร์ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมงาน อดิเรก | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ให้ความรู้ เรื่องการจัดสวนถาด 2. ดำเนินกิจกรรมจัดสวนถาด ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 15 10 10 30 10 |
| 8. | วันพุธ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมงาน อดิเรก | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ดำเนินกิจกรรมจัดสวนถาด ขั้นสรุป 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 10 55 10 |
| 9. | วันศุกร์ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ขั้นนำ 1. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ให้ความรู้เรื่อง บริหารร่างกายคลาย โรคสำหรับผู้สูงอายุ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. กิจกรรมบริหารร่างกายคลายโรค 4. คลายกล้ามเนื้อ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 10 10 35 10 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|---|----------------------------------|
| 10. | วันจันทร์ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย | <p>ขั้นนำ</p> <p>1. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</p> <p>1. ให้ความรู้เรื่อง การหายใจให้อายุยืนยาว</p> <p>2. อบอุ้มร่างกาย</p> <p>3. ดำเนินกิจกรรมโยคะสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>4. คลายกล้ามเนื้อ</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 15 10 10 35 10 10 |
| 11. | วันพุธ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริมอารมณ์สุข | กิจกรรมงานอดิเรก | <p>ขั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</p> <p>1. ให้ความรู้เรื่องวิธีการประดิษฐ์ดอกไม้จากผ้าใยบัว</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมงานประดิษฐ์ (ดอกไม้จากผ้าใยบัว)</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 15 15 10 10 30 10 |
| 12. | วันศุกร์ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริมอารมณ์สุข | กิจกรรมงานอดิเรก | <p>ขั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</p> <p>1. ให้ความรู้เรื่อง การลดขยะช่วยโลก</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมงานประดิษฐ์ (บูรณาการชิ้นงานประดิษฐ์จากดอกไม้ผ้าใยบัว)</p> | 15 15 10 10 30 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|
| | | | | ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 |
| 13. | วันจันทร์ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. อบอุ้งร่างกาย 2. ดำเนินกิจกรรมกายบริหารด้วยรำไม้ พลอง ของ ป้าบุญมี เครือรัตน์ 3. คลายกล้ามเนื้อ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 10 10 35 10 10 |
| 14. | วันพุธ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. อบอุ้งร่างกาย 2. ดำเนินกิจกรรมบริหารร่างกายสำหรับ ผู้สูงอายุ 3. คลายกล้ามเนื้อ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 10 10 35 10 10 |
| 15. | วันศุกร์ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมงาน อดิเรก | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ให้ความรู้เรื่องวิธีการจัดดอกไม้สด 2. ดำเนินกิจกรรมการจัดดอกไม้สด | 15 10 15 10 30 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------------|
| | | | | ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 |
| 16. | วันจันทร์ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมงาน อดิเรก | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ดำเนินกิจกรรมการประดิษฐ์กล่อง อเนกประสงค์ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 10 15 40 10 |
| 17. | วันพุธ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินการ 1. อบอุ้นร่างกาย 2. ดำเนินกิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด 3. คลายกล้ามเนื้อ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 15 10 30 10 10 |
| 18. | วันศุกร์ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. อบอุ้นร่างกาย 2. ดำเนินกิจกรรมกายบริหารด้วยรำไม้ พลอง ของ ป้าบุญมี เครือรัตน์ 3. คลายกล้ามเนื้อ | 15 10 10 35 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|
| | | | | ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 |
| 19. | วันจันทร์ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมงาน อดิเรก | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ให้ความรู้ เรื่องการรีไซเคิล 2. ดำเนินกิจกรรมการประดิษฐ์กล่อง กล่องแม่บ้าน , การมัดเม็ดถุงพลาสติก ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 10 10 10 35 10 |
| 20. | วันพุธ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมงาน อดิเรก | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ให้ความรู้ เรื่องประโยชน์ของการบูร 2. ดำเนินกิจกรรมการประดิษฐ์ตุ๊กตาการบูร ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 10 15 10 30 30 |
| 21. | วันศุกร์ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ดำเนินกิจกรรมบริหารร่างกายสำหรับ ผู้สูงอายุ 3. คลายกล้ามเนื้อ | 15 10 10 35 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|--|
| | | | | ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 |
| 22. | วันจันทร์ 09.00-10.30น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ทางกาย | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. อบอุ้นร่างกาย 2. ดำเนินกิจกรรม โยคะสำหรับผู้สูงอายุ 3. คลายกล้ามเนื้อ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 15 10 10 10 35 10 10 |
| 23. | วันพุธ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม พิเศษ | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. ฝึกซ้อมการแสดง ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรมทั้งโครงการ และนัดหมายกิจกรรมอำลา | 15 15 40 20 |
| 24. | วันศุกร์ 09.00-10.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | ปัจฉิมนิเทศ | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมงานเลี้ยงสังสรรค์ - การแสดงของผู้สูงอายุ ประกวดการ แต่งกาย แฟนซี - กิจกรรมรวมรัก อำลา กล่าวความรู้สึก - ประธานกล่าวปิดงาน | 10 10 70 |

แผนรายละเอียดโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

1. พิธีเปิด และปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนินงาน
2. เพื่อให้กลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้ ชุดเครื่องเสียง

วิธีดำเนินการ

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ โดยให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ เป็นรูปครึ่งวงกลม
2. ประธานกล่าวเปิดงาน
3. ผู้วิจัยแนะนำตัว ทีมงาน ชี้แจงวัตถุประสงค์ และแนวทางการจัดโปรแกรม

2. ตรวจสอบสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตรวจสอบสุขภาพความพร้อมของผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้ พูฟing เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง ใบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้สูงอายุกรอกรายละเอียดในใบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพ
2. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต จับชีพจร ใช้พูฟingการหายใจ และการเต้นของหัวใจ
3. ตรวจสอบการเคลื่อนไหวของแขนขา และลงบันทึกผลการตรวจในใบบันทึกฯ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

ขั้นนำ (ระยะเวลา 30 นาที)

ชี้แจง อธิบายการดำเนินกิจกรรม ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันก่อนดำเนินกิจกรรม และสร้างความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ขั้นดำเนินกิจกรรม (ระยะเวลา 50 นาที)

1. **กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ** ให้ความรู้เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพด้วยกิจกรรมกายบริหาร ภายด้วยยางยืด (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา 2553)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพด้วยกิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์ ใบความรู้ เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพด้วยกิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด

(สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา 2553)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย
2. ผู้นำกิจกรรม พุดคุยซักถามผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายและ ให้ความรู้เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพด้วยกิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด
3. ผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรมในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง จะต้องรู้สึกเหนื่อยเพิ่มขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น และรู้สึกอ่อนคลาย มีความสุข

2. **กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ** กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพด้วยกิจกรรมกายบริหารด้วยยางยืด

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกปฏิบัติการกายบริหารแบบท่ากายบริหารด้วยยางยืด

ระยะเวลา 40 นาที

อุปกรณ์ เครื่องเสียง แผ่นเพลงหรือเทปเพลง

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าแถวๆละ 5 คน ระยะห่าง 1 ช่วงแขน
2. ผู้นำกิจกรรมนำผู้สูงอายุยืดกล้ามเนื้อเบาๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย
3. ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการปฏิบัติ ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม แต่ละท่าทำซ้ำ ตามความเหมาะสม ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศ

4. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิก ร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การออกกำลังกายมีหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติหลายวิธีจะช่วยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ครบทุกส่วน

ขั้นสรุปผลการจัดกิจกรรม (ระยะเวลา 10 นาที)

1. โดยการถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง
2. สรุป การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนานการมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะการกระทำกิจกรรม ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน และการเข้าร่วมกิจกรรม ได้พบเพื่อน ได้พูดคุย ได้แสดงออก จะมีความสุขมากขึ้น
3. นัดหมายการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป

ใบความรู้ กิจกรรมยางยืด

ก่อนการออกกำลังกายด้วยยางยืดควรอบอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมต่อการออกกำลังกาย และที่สำคัญเราต้องรู้จัก วิธีการออกกำลังกายด้วยยางยืด ที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและทำให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ประโยชน์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ คือ แผ่นยางยืด หรือยางยืดจำนวน 2 วงต่อ 1 ข้อต่อร้อยต่อกันทั้งหมด 60 ข้อต่อ

ทำบริหารด้วยยางยืด มีดังนี้

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก

กล้ามเนื้อหน้าอกส่วนกลาง ไหล่ด้านหน้าและต้นแขนด้านหลัง (chest press) ยืนหรือนั่งหลังตรง เส้นยางยืดพาดไว้ด้านหลังของลำตัวระดับอก มือจับปลายเส้นยางแต่ละข้างไว้ระดับอก ในลักษณะคว่ำฝ่ามือ งอข้อศอก กางแขนออกทางด้านข้างลำตัวสูงระดับอก ออกแรงเหยียดแขน ผลักยางยืดไปข้างหน้า ในลักษณะที่แขนเหยียดขนาน กับพื้นหลังจากนั้นงอข้อศอกกลับสู่ท่าเริ่มต้นหลักสำคัญ มือที่จับถือยางในขณะที่ปฏิบัติการฝึกจะต้องอยู่ด้านข้างลำตัวระดับอกไม่หุบแขนลงข้างลำตัวในระหว่างปฏิบัติการฝึก



ท่าเริ่มต้น



ท่าปฏิบัติ

รูปแสดงท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก

2. ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง

กล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านหลังและไหล่มัดกลาง (upright row) ยืนหรือนั่งหลังตรง ใช้เท้าสองข้างเหยียบยางไว้ มือจับปลายเส้นยางแต่ละข้างชิดกันไว้บริเวณต้นขาด้านหน้า ยกไหล่พร้อมกับใช้มือทั้งสองดึงยางขึ้นทางด้านหน้าชิดลำตัวในลักษณะศอกกางออกทางด้านข้างลำตัว พยายามให้ศอกที่ถูกยกกางขึ้นอยู่สูงกว่าข้อมือเสมอและในตำแหน่งสิ้นสุดการเคลื่อนไหว ตำแหน่งของศอกควรอยู่สูงกว่าไหล่ จากนั้น ลดมือลงกลับสู่ท่าเริ่มต้นหลักสำคัญ ในขณะที่ดึงยางขึ้น จะต้องไม่หุบต้นแขนลงข้างลำตัว และข้อมือต้องไม่สูงกว่าข้อศอก ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ



ท่าเริ่มต้น



ท่าปฏิบัติ



รูปแสดงท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านหลังและไหล่มัดกลาง

กล้ามเนื้อหลังส่วนบนและไหล่ด้านหลัง ยืน มือทั้งสองจับเส้นยางห่างกันประมาณช่วงไหล่ ถือไว้ที่บริเวณด้านข้างสะโพกแขนที่อยู่ข้างหน้าดึงยางเฉียงขึ้นไปทางด้านข้างของลำตัว เหยียดแขนสุด ให้ปลายมือเลยไปทางด้านหลังของลำตัว ในลักษณะปลายมือสูงกว่าไหล่หรือศีรษะเล็กน้อย ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งจับยางไว้ คล้ายการชกดาบ หลักสำคัญ ในขณะที่ใช้แขนที่อยู่ข้างหน้าดึงยางเฉียงขึ้นไปผ่านเลยไปทางด้านหลังลำตัวอย่างอศอกหรือลดท่ายแขนข้างที่ดึงยางลงต่ำกว่าไหล่

3. ทำบริหารกล้ามเนื้อลำตัว

กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างยืนตรง ใช้มือจับปลายข้างทั้งสองไว้ข้างสะโพก ใช้เท้าเหยียบที่กึ่งกลางของเส้นยางไว้ เอียงลำตัวไปด้านข้าง ตรงข้ามกับมือที่จับถืออย่างให้ได้มากที่สุด จากนั้นเหยียดตัวกลับสู่ท่ายืนตรงหลักสำคัญ อย่าพยายามใช้แรงจากแขนหรือไหล่ เหนี่ยวดึงยางขึ้น ในขณะที่เอียงลำตัวไปด้านข้าง



ท่าเริ่มต้น

ท่าปฏิบัติ

รูปแสดงท่าบริหารกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

4. ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน

กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังยืนตัวตรง งอศอกซ้าย มือซ้ายจับเส้นยางอยู่ทางด้านหลังลำตัว ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกขวาทางด้านหลังศีรษะ มือขวาจับเส้นยางอยู่เหนือไหล่ขวา แล้วเหยียดศอกขวา ชูมือขวาที่จับเส้นยางดึงขึ้นเหนือศีรษะจนกระทั่งแขนเหยียดตรง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังข้างขวา ในกรณีที่ต้อง การบริหารต้นแขนด้านหลังข้างซ้าย ให้ปฏิบัติในทำนองเดียวกัน หลักสำคัญ ในขณะที่เหยียดแขนดึงยางยืดขึ้นทางด้านเหนือศีรษะ อย่าลดศอกลงข้างลำตัว



ท่าเริ่มต้น



ท่าปฏิบัติ

รูปแสดงท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า ยืนหรือนั่งเหยียดขาตัวตรง คล้องเส้นยางไว้ที่ฝ่าเท้าหรือใช้เท้าเหยียบไว้มือทั้งสองจับปลายเส้นยางแต่ละข้างไว้ในลักษณะหงายฝ่ามือ แขนเหยียด ต้นแขนแนบชิดข้างลำตัว ออกแรงออก ดึงยางขึ้นจนกระทั่งมือทั้งสองเกือบชิดไหล่ หลักสำคัญ ในขณะที่ออก ดึงยางขึ้น อย่าเคลื่อนไหวต้นแขนหรือไหล่ช่วย หรือสายตัวไปมา



ท่าเริ่มต้น



ท่าปฏิบัติ

รูปแสดงท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

5. ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ยืน งอเข่า เกี่ยวคล้องยางไว้ที่ฝ่าเท้า มือทั้งสองจับที่ปลายยางแต่ละข้างไว้ ยกเท้าที่เกี่ยวข้อง
 คล้องยางขึ้นจากพื้นพร้อมกับงอศอก ใช้มือดึงยางรั้งไว้ หลังจากนั้น ใช้นิ้วเท้ายันให้ยางยืด
 ออกไปจนกระทั่งเข่าเหยียดตรง



ทำเริ่มต้น

ทำปฏิบัติ

รูปแสดงทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ณ เทศบาลบางศรีเมือง อำเภอ เมือง จังหวัดนนทบุรี
(โปรแกรมที่ 2 กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง และกิจกรรมการเต้นรำ)

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|-----------------------------|---|------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1. | วันจันทร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อชี้แจง แนวทางในการ ดำเนินกิจกรรม | ปฐมนิเทศ | 1. พิธีเปิด และปฐมนิเทศ 2. ตรวจสอบสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพ 2.1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน โลหิต ตรวจสอบการหายใจ จับชีพจร 2.2 ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย | 30 60 |
| 2 | วันพุธ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เต้นรำ | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ดำเนินกิจกรรมการเต้นแอโรบิค 3. คลายกล้ามเนื้อ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 15 10 10 30 5 10 |
| 3 | วันศุกร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. ดำเนินกิจกรรมการร้องเพลงประกอบท่าทาง 3. ดำเนินร้องเพลงคาราโอเกะ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 15 10 15 30 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|---|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------|
| 4. | วันจันทร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | ชั้นนำ | |
| | | | | 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ | 10 |
| | | | | 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม | 10 |
| | | | | 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม | 10 |
| | | | | ขั้นตอนกิจกรรม | |
| | | | | 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ | 10 |
| | | | | 2. ดำเนินกิจกรรมเพลงจำ อยู่ไหน | 20 |
| | | | | 3. ดำเนินกิจกรรมเพลงปริศนา | 20 |
| | | | | ขั้นสรุปผล | |
| | | | | 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 |
| 5. | วันพุธ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เดินร่ำ | ชั้นนำ | |
| | | | | 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ | 10 |
| | | | | 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม | 15 |
| | | | | ขั้นตอนกิจกรรม | |
| | | | | 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ | 10 |
| | | | | 2. ให้ความรู้พื้นฐานเรื่องการนับจังหวะ | 15 |
| | | | | 3. ดำเนินกิจกรรมการเดินลีลาศ | 30 |
| | | | | ขั้นสรุปผล | |
| | | | | 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 |
| | | | | 6. | วันศุกร์ 15.00-16.30 น. |
| 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ | 10 | | | | |
| 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม | 15 | | | | |
| ขั้นตอนกิจกรรม | | | | | |
| 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ | 10 | | | | |
| 2. ให้ความรู้พื้นฐานเรื่องสุขภาพดีด้วยการ เดิน | 15 | | | | |
| 3. ดำเนินกิจกรรมการเดินลีลาศ | 30 | | | | |
| ขั้นสรุปผล | | | | | |
| 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 | | | | |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|--|
| 7. | วันจันทร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | ชั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ชั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. ดำเนินกิจกรรมเพลงไหน เพลงนั้น 3. ดำเนินกิจกรรมตัวโน้ตที่หายไป ชั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 10 10 10 20 20 10 |
| 8. | วันพุธ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | ชั้นนำ 1. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 2. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ชั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. ดำเนินกิจกรรมต่อเพลง 3. ดำเนินกิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะ ชั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 10 10 15 35 10 |
| 9. | วันศุกร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เดินรำ | ชั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ชั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ดำเนินกิจกรรมการเดินแอโรบิค 3. คลายกล้ามเนื้อ ชั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 15 10 10 30 5 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|
| 10. | วันจันทร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เดินรำ | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมนั่งสมาธิ</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมการเดินตามผู้นำ</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 10 15 10 45 10 |
| 11. | วันพุธ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมนั่งสมาธิ</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมการแสดงคอนเสิร์ต</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 10 15 10 45 10 |
| 12. | วันศุกร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมนั่งสมาธิ</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมสำนึกในพระมหา กรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 10 10 10 10 40 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------------|
| 13. | วันจันทร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เดินร่ำ | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมนั่งสมาธิ</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมการเดินระบำพื้นเมือง</p> <p>3. ดำเนินกิจกรรมร่ววงมาตรฐาน</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 10 10 10 25 25 10 |
| 14. | วันพุธ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เดินร่ำ | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมนั่งสมาธิ</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมการเดินตามผู้นำ</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 10 15 10 45 10 |
| 15. | วันศุกร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมนั่งสมาธิ</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมการร้องเพลงประกอบท่าทาง</p> <p>3. ดำเนินร้องเพลงคาราโอเกะ</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 10 15 10 15 30 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|--|
| 16. | วันจันทร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | ชั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. ดำเนินกิจกรรมเพลงจำ อยู่ไหน 3. ดำเนินกิจกรรมเพลงปริศนา ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 10 10 10 20 20 10 |
| 17. | วันพุธ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เต้นรำ | ชั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. ดำเนินกิจกรรมการเต้นลีลาศ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 15 10 30 10 |
| 18. | วันศุกร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เต้นรำ | ชั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. อบอุ่นร่างกาย 3. ดำเนินกิจกรรมการเต้นแอโรบิค 3. คลายกล้ามเนื้อ ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 15 10 10 30 5 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|--|
| 19. | วันจันทร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3. สาธิตวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. ดำเนินกิจกรรมเพลงไหน เพลงนั้น 3. ดำเนินกิจกรรมตัวโน้ตที่หายไป ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 10 10 10 20 20 10 |
| 20. | วันพุธ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรม ดนตรีและ การร้องเพลง | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. ดำเนินกิจกรรมการแสดงคอนเสิร์ต ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 15 10 45 10 |
| 21. | วันศุกร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เต้นรำ | ขั้นนำ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม 1. กิจกรรมนั่งสมาธิ 2. ดำเนินกิจกรรมการเต้นระบำพื้นเมือง 3. ดำเนินกิจกรรมร่ววงมาตรฐาน ขั้นสรุปผล 1. สรุปผลการจัดกิจกรรม | 10 10 10 25 25 10 |

| ครั้งที่ | วัน/เวลา | วัตถุประสงค์ | ประเภทกิจกรรม | กิจกรรม | เวลา/นาที |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------|--|----------------------------|
| 22. | วันจันทร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย | กิจกรรมการ เดินร่า | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมนั่งสมาธิ</p> <p>2. ดำเนินกิจกรรมการเดินตามผู้นำ</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรม</p> | 10 15 10 45 10 |
| 23. | วันพุธ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | กิจกรรมพิเศษ | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมเกมประชันเสียง</p> <p>2. ฝึกซ้อมการแสดง</p> <p>ขั้นสรุปผล</p> <p>1. สรุปผลการจัดกิจกรรมทั้งโครงการ และ นัดหมายกิจกรรมอำลา</p> | 10 15 15 30 20 |
| 24. | วันศุกร์ 15.00-16.30 น. | เพื่อส่งเสริม อารมณ์สุข | ปัจฉิมนิเทศ | <p>ชั้นนำ</p> <p>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>1. กิจกรรมงานเลี้ยงสังสรรค์</p> <p>- การแสดงของผู้สูงอายุ การประกวด ร้องเพลงและหางเครื่อง</p> <p>- กิจกรรมรวมรัก อำลา กล่าวความรู้สึก</p> <p>- ประธานกล่าวปิดงาน</p> | 10 10 70 |

แผนรายละเอียดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

1. พิธีเปิด และปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนินงาน
2. เพื่อให้กลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและประโยชน์ของกิจกรรม
นันทนาการ

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ โดยให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ เป็นรูปครึ่งวงกลม
2. ประธานกล่าวเปิดงาน
3. ผู้วิจัยแนะนำตัว ทีมงาน ชี้แจงวัตถุประสงค์ และแนวทางการจัดโปรแกรม

2. ตรวจสอบสภาพและทดสอบสมรรถภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบสภาพความพร้อมของผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้ หูฟัง เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง
ใบบันทึกการตรวจสอบสภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้สูงอายุกรอกรายละเอียดในใบบันทึกการตรวจสอบสภาพ
2. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต จับชีพจร ใช้หูฟังการหายใจ และการเต้น
ของหัวใจ
3. ตรวจสอบการเคลื่อนไหวของแขนขา และลงบันทึกผลการตรวจในใบบันทึกฯ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

ขั้นนำ (ระยะเวลา 20 นาที)

ชี้แจง อธิบายการดำเนินกิจกรรม ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันก่อน
ดำเนินกิจกรรม และสร้างความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ขั้นดำเนินกิจกรรม (ระยะเวลา 55 นาที)

1. กิจกรรมส่งเสริมอารมณ์สุข การนั่งสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสงบให้จิตใจ ทำให้มีสติ สมาธิ
2. เพื่อสร้างความผ่อนคลายทำให้มีความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมต่อไป

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์ เบาะรองนั่ง

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งกับพื้นในท่าที่สบาย
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุหลับตา และนั่งอยู่ในท่าที่สบาย กำหนดลมหายใจเข้า-ออก
ช้าๆ ให้กำหนดจิตไว้ที่จุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย
3. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนดให้ผู้สูงอายุค่อยๆ ลืมตา
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม ประโยชน์จากการฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิด
ความ ผ่อนคลาย มีความสงบสุขทางจิตใจ

2. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการเต้นแอโรบิค

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกปฏิบัติการเต้นแอโรบิค

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์ เครื่องเสียง แผ่นเพลงหรือเทปเพลง

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าแถวๆ ละ 5 คน ระยะห่าง 1 ช่วงแขน
2. ผู้นำกิจกรรมนำผู้สูงอายุยืดกล้ามเนื้อเบาๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย
3. ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการปฏิบัติ ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม แต่ละท่าทำซ้ำ ตามความ
เหมาะสม ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศ

4. ผู้นำกิจกรรม และผู้สูงอายุกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การออกกำลังกายมีหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติหลายวิธีจะช่วยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ครบทุกส่วน

ขั้นสรุปผลการจัดกิจกรรม (ระยะเวลา 10 นาที)

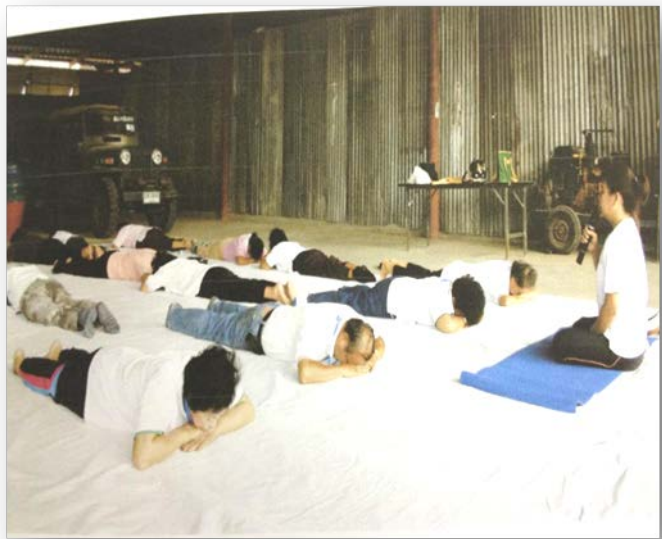
1. โดยการถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง
2. สรุป สุขภาพที่สมบูรณ์ต้องกระทำทั้ง 2 ส่วน ให้สมดุลกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายแข็งแรงจะต้องรู้จักออกกำลังกายที่ถูกต้อง และใจจะเป็นสุข จะต้องฝึกให้สงบ
3. นัดหมายการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป

ภาคผนวก ง
ประมวลภาพกิจกรรม













ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

| | |
|------------------------|---|
| ชื่อ-สกุล | นางสาวมัญญา เอี่ยมบุตร |
| วันเดือนปีเกิด | วันอังคารที่ 8 มีนาคม 2531 |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | บ้านเลขที่ 58/1 หมู่ที่ 4 ตำบลบางศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 |
| ประวัติการศึกษา | |
| พ.ศ. 2548 | ระดับอุดมศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสตรีนนทบุรี |
| พ.ศ. 2552 | ระดับอุดมศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเอกการจัดการ นันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| พ.ศ. 2554 | ระดับอุดมศึกษาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกการจัดการ นันทนาการและการท่องเที่ยว จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |