



วิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON QUALITY OF ELDERLY LIFE

นางสาวสุพิชชา ชุ่มภาณี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2551



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (นันทนาการ)

ปริญญา

นันทนาการ

สาขา

พลศึกษา

ภาควิชา

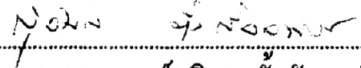
เรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

Effects of Recreation Program on Quality of Elderly Life

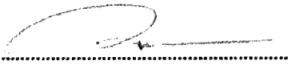
นามผู้วิจัย นางสาวสุพิชชา ชุ่มภาณี

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจพจน์, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

( รองศาสตราจารย์กุลยา ตันติผลาชีวะ, อ.ด.)

หัวหน้าภาควิชา

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย อางคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

Effects of Recreation Program on Quality of Elderly Life

โดย

นางสาวสุพิชชา ชุ่มภาณี

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ)

พ.ศ. 2551

สุพิชชา ชุ่มภาณี 2551: ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ) สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์, Ph.D.
194 หน้า

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อ
โปรแกรมนันทนาการและศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชรา
บางเขน (มูลนิธิธรรมาเคราะห์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 34 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบ
เฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ 1) โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5
ท่าน 2) แบบสอบถามเพื่อประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3)
แบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งแบบสอบถาม
ทั้งสองชุดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่า
ดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพื่อหาความเชื่อมั่น โดย
วิธี Test - Retest มีค่าเท่ากับ 0.81 และ 0.95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป คำนวณหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test
ทดสอบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ใน
ระดับมากที่สุด 2) กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตที่ดีกว่าก่อนการ
ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้าน
สภาวะทางสังคมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) กลุ่ม
ตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

ผ.ศ. สุพิชชา ชุ่มภาณี
ลายมือชื่อนิติ

นางสาว สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์ 31 / ๖๖ / ๕1
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Supitchcha Chumpanee 2008: Effects of Recreation Program on Quality of Elderly Life. Master of Science (Recreation), Major Field: Recreation, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Suvimol Tangsujjapoj, Ph.D.
194 pages.

The purpose of this quasi - experimental research was to assess satisfaction of older adults to recreational program and to investigate effects of recreation program on quality of elderly life. Subjects were 34 male older adults (over 60 years) who stay at Bangkheng Senior Citizen Resident Center or Yongkang Foundation, Bangkok. They were selected by purposive sampling.

The research instruments were:- 1) a self-designed recreation program for developing quality of elderly life which the face validity was approved by 5 leisure experts; 2) the assessment recreation program in developing quality of elderly life questionnaire; and 3) a self-administered questionnaire for evaluating older adults satisfaction to the recreational program. The content validity of both questionnaires were approved by 5 experts. Both Index of congruences were in the range of 0.8 – 1.0. The test-retest method to find the reliability of both questionnaires were 0.81 and 0.95 respectively. Data were analyzed by using computer program package to compute frequencies, percentage, mean, standard deviation and t-test for testing the differences before and after experiment in 8 weeks.

Findings were found that:- 1) most older adults satisfied to the over all recreation program; 2) the elderly had better quality of life in mental health than before the experiment at .05; 3) older adults had better changes of quality of life in social satus than before the experiment at .05; and 4) there were significant differences in the over all quality of elderly life at the statistical level of .05.

Supitchcha Chumpanee.
Student's signature

Suvimol Tangsujjapoj 31 / 3 / 08
Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์กุลยา ตันติผลาชีวะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้ความรู้ความคิดเห็นเพิ่มเติมในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ รวมทั้งนักวิชาการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาอ้างอิงเอกสารของท่าน ทำให้ทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีความสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณผู้จัดการ เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุทุกท่านจากสถานพักฟื้นคนชราบางเขน (มูลนิธิธารนุเคราะห์) กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมืออนุเคราะห์สถานที่และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ให้กำเนิดรวมถึงการสนับสนุนทุนทรัพย์ในการศึกษาเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจตลอดมา รวมทั้งเป็นแรงผลักดันให้สามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ท้ายที่สุดนี้ คุณค่า ประโยชน์ และความดีทั้งหลายอันเนื่องมาจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ตลอดทั้งญาติพี่น้องทุกคนที่คอยให้กำลังใจ และช่วยเหลือสนับสนุนด้วยดีตลอดมา

สุพิชชา ชุ่มภาณี

มีนาคม 2551

สารบัญ

หน้า

สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์	6
การตรวจเอกสาร	7
โปรแกรมสนับสนุนการ	7
คุณภาพชีวิต	41
ผู้สูงอายุ	66
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	85
งานวิจัยในประเทศ	85
งานวิจัยต่างประเทศ	87
สมมุติฐานการวิจัย	90
กรอบแนวคิดการวิจัย	90
อุปกรณ์และวิธีการ	91
ประชากร	91
กลุ่มตัวอย่าง	91
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	91
อุปกรณ์	92
วิธีการ	98
การวิเคราะห์ข้อมูล	100

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลและวิจารณ์	102
ผล	102
สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	103
ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ	105
ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	111
การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย	117
วิจารณ์	122
สรุปและข้อเสนอแนะ	128
สรุป	128
ข้อเสนอแนะ	131
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	133
ภาคผนวก	143
ภาคผนวก ก แบบสอบถามงานวิจัย	144
ภาคผนวก ข โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	151
ภาคผนวก ค หนังสือขอความร่วมมือ	189
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ	192
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	194

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	103
2	แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรม	106
3	แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านวันและเวลาในการจัดกิจกรรม	107
4	แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	108
5	แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านผู้นำกิจกรรม	109
6	แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านการจัดกิจกรรม	110
7	แสดงผลการสรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ	111
8	ผลการประเมิน โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต	112
9	ผลการประเมิน โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสถานะทางสังคม	114
10	แสดงผลการสรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	116
11	ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต	117
12	ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตด้านสถานะทางสังคม	119
13	ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตโดยรวม	121

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่

หน้า

ข1 แสดงรายละเอียดของโปรแกรมโดยรวม

153

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กระบวนการสร้างโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดีในชุมชนผู้เกษียณอายุ	36
2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	47
3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	60
4 ปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และผลสะท้อนกลับของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี	60
5 ลักษณะกลุ่มของอาการโรคความล้มเหลวทางสังคม (วงจรที่เลวร้ายเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของการไร้ศักยภาพ)	80
6 ลักษณะกลุ่มของอาการโรคการฟื้นฟูทางสังคม (วงจรที่มีลักษณะดีของการเพิ่มศักยภาพโดยผ่านปัจจัยนำเข้าทางระบบของสังคม)	82
7 ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์	84
8 กรอบแนวคิดในการวิจัย	90

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

Effects of Recreation Program on Quality of Elderly Life

คำนำ

ในปัจจุบัน โลกมีการพัฒนามากขึ้น ก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อโครงสร้างประชากรของโลก ทำให้มีอัตราการเกิดของประชากรในวัยเด็กนั้นลดลง และประชากรในวัยสูงอายุมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการคาดคะเนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั่วโลก ในปี พ.ศ.2538 มีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 542 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ในอนาคตคาดว่าจะมีจำนวนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น คือในปี พ.ศ.2568 จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 1,180 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 28.5 และจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งถึง 1,968 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 40 ในปี พ.ศ.2593 (นพวรรณ และคณะ, 2542: 56) และจากการศึกษาผู้สูงอายุในประเทศไทยตั้งแต่อดีต ปัจจุบันและอนาคต พบว่า จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2503 มีจำนวนประชากรทั้งหมด 44.8 ล้านคน ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 2.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 5.5 ต่อมาในปี พ.ศ. 2547 พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 6.2 ล้านคนจากประชากรทั้งหมด 62 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และในอีก 20 ปีข้างหน้าคือในปี พ.ศ. 2563 ประชากรทั้งหมด 70.19 ล้านคน จะมีจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 11.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.1 (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2547: 3) จะเห็นได้ว่าจำนวนของผู้สูงอายุนั้นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

แม้ว่ารัฐบาลได้จัดตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้นในปี พ.ศ.2525 และได้จัดทำ “แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2525-2544” ซึ่งกำหนดนโยบายและมาตรการด้านสุขภาพ การศึกษา ความมั่นคงของรายได้ ด้านสังคม วัฒนธรรมและสวัสดิการสังคมอย่างกว้างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ต่อมาในปี พ.ศ.2535 ได้จัดทำ “สาระสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ.2535-2554)” ที่ได้กำหนดนโยบายมาตรการระยะยาวด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ สวัสดิการสังคม การทำงาน สังคม วัฒนธรรมและจิตใจ และวิจัยและพัฒนาสำหรับผู้สูงอายุ (นภาพร และจอห์น, 2539: 3) แต่ผู้สูงอายุก็ยังคงเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สืบเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้า และการเปลี่ยนแปลงทางด้าน

เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ตลอดจนรูปแบบของครอบครัว
 สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีความเกี่ยวเนื่องกันและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
 ทั้งทางด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านความมั่นคงของรายได้และการทำงาน ด้านสังคมและ
 วัฒนธรรม ด้านสวัสดิการสังคม นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งทาง
 ร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนมีผลต่อคุณภาพชีวิตของ
 ผู้สูงอายุ ทั้งนี้ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดความเครียด 3 ลักษณะ คือความเครียดทาง
 ร่างกาย ได้แก่ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใด มักมาจากสาเหตุของความเจ็บป่วยกะทันหัน การ
 เป็นโรค และความเครียดต่อเนื่อง เป็นความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ ความ
 เจ็บป่วยเรื้อรังที่ผู้สูงอายุต้องใช้ระยะเวลานานในการปรับตัว ลักษณะต่อมาคือ ความเครียดทาง
 จิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันที่จะต้องยอมรับและปรับตัวให้ได้ สาเหตุของความเครียดอาจ
 เกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอก ลักษณะสุดท้ายคือ ความเครียดทางสังคม ซึ่ง
 เกิดขึ้นเนื่องจากรูปแบบของสังคมเปลี่ยนไป (เกษม และกุลยา, 2528: 78-82) ความเครียดทั้ง 3
 ลักษณะนี้มีผลกระทบเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ซึ่งจากการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ (ประภาพร,
 2536; พนิษฐา, 2537; ภรณ์, 2542)

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง (ประภาพร,
 2536) เกี่ยวกับโครงสร้างองค์ประกอบ ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต ด้านจิตวิสัย 21 องค์ประกอบ
 (เรียงตามลำดับความสำคัญ คือ การรับรู้เกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจ การรับรู้เกี่ยวกับ
 ความสัมพันธ์ ภายในครอบครัว การรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพทั่วไป การรับรู้เกี่ยวกับเพื่อน การรับรู้
 เกี่ยวกับกิจกรรมทางศาสนา และงานสังคม การรับรู้เกี่ยวกับโอกาสในการเข้าร่วม กิจกรรมใน
 ครอบครัว การรับรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ-พักผ่อน การรับรู้เกี่ยวกับสภาพบ้าน การรับรู้เกี่ยวกับการ
 ใ้ได้ยิน ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับการหายใจ การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในด้าน
 การใช้จ่าย การรับรู้เกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ การรับรู้เกี่ยวกับงานอดิเรก การรับรู้เกี่ยวกับ
 เพศสัมพันธ์ การรับรู้เกี่ยวกับการพักผ่อนในบ้าน การรับรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย ความสุข และ
 ความพอใจในชีวิต การรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชน การรับรู้เกี่ยวกับสภาพฟัน และการ
 รับรู้เกี่ยวกับการมองเห็น) พบว่า ร้อยละ 85 ของกลุ่มตัวอย่าง มีคุณภาพในชีวิต ในระดับต่ำ และ
 ปานกลาง มีเพียงร้อยละ 15 ที่มีคุณภาพชีวิต ในระดับสูง ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของ
 ผู้สูงอายุ พบว่า โรคประจำตัว ภาระหนี้สิน และการทำประกัน เป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพ
 ชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นอกจากนี้ จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราในเขต กรุงเทพมหานคร (กรณี, 2542) ซึ่งวัดคุณภาพชีวิตจากสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งทางด้านสุขภาพกายวัดจากสภาพฟัน สภาพการได้ยิน สภาพการมองเห็น สภาพการเคลื่อนไหว สภาพการจับถ้ายและสภาพการทำงานของสมอง ส่วนทางด้านสุขภาพจิตนั้นวัดจากความพึงพอใจในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ คือ สภาพร่างกาย ชีวิตความเป็นอยู่ในบ้านพัก การปรับตัวเข้ากับสังคม สัมพันธภาพกับลูกหลาน กับผู้สูงอายุท่านอื่น กับเจ้าหน้าที่ ความมีคุณค่าในชีวิตที่ผ่านมาและความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นต้องทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีชีวิตที่ดี (สุวิมล, 2549 ค: 5) โดยคำนึงถึงมุมมองทั้งทางสังคม จิตใจ ร่างกาย และวัตถุ (Material Leisure) จากการศึกษาของประพิมพ์ดาว (2525) พบว่าการให้การศึกษา ให้ความรู้ความเข้าใจ ให้คำปรึกษา แนะนำถึงกระบวนการมีวัยสูงอายุ การสนับสนุนให้ครอบครัวมีความรักใคร่ดูแลเอาใจใส่กัน เป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นันทนาการเป็นกิจกรรม (activity) และเป็นวิธีการ (mean) ที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ (สุวิมล, 2547: 11) นันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม สามารถทำให้บุคคลและชุมชนเกิดความเพลิดเพลินและให้โอกาสในการใช้เวลาว่าง สำหรับทุกกลุ่มอายุ ทุกพื้นฐานและทุกชนชั้นทางสังคม (McLean et al., 2005: 170)

คุณภาพชีวิตหมายถึงระดับของสภาวะของสังคมและความพึงพอใจในความต้องการของมนุษย์ (UNESCO อ้างถึงใน สุวิมล, 2547: 21) องค์ประกอบที่ทำให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับตัวแปรทางชีววิทยา เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและมานุษยวิทยา (สุวิมล, 2547: 22) โปรแกรม นันทนาการเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสังคมปกติ (socialization) มีความรู้สึกและอารมณ์ดี

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาโปรแกรม นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามหลักการ นันทนาการ เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรม นันทนาการและเพื่อศึกษาผลที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้วิจัย ได้เล็งเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ เป็นปวงชนที่สมควรได้รับการยกย่อง สมควรที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับประชากรกลุ่มนี้ เพื่อก่อให้เกิด
ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพต่อการพัฒนาประเทศให้ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพจิต และสภาวะทางสังคมต่อไป
3. เพื่อเป็นข้อมูลให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้นำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ขอบเขตการศึกษา

งานวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตการทดลองและจัดเก็บข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากมีข้อจำกัดของผู้สูงอายุ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุเพศชายที่พักอาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชราบางเขน (มูลนิธิธรรมาเคราะห์) เลขที่ 159/4 ถนนวิภาวดี-รังสิต ซอย 64 คอนโดเมือง กรุงเทพมหานคร และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน ที่เลือกมาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการได้ครบทั้ง 16 ครั้ง

นิยามศัพท์

โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้แนวคิดพื้นฐานของนันทนาการและความสอดคล้องกับสถานะของผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์

คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อความเป็นอยู่ที่ดี หรือความผาสุกในชีวิต โดยจำแนกเป็นสุขภาพจิต และสถานะทางสังคม ในความหมายดังนี้

สุขภาพจิต หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ศักดิ์ศรีในตนเอง ความเชื่อของบุคคล รวมถึงความสำเร็จในชีวิตในช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งประเมินโดยใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

สถานะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และการยอมรับในสิทธิของผู้อื่นซึ่งประเมินโดยใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพศชาย

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า แนวคิด หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งเป็นหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมนันทนาการ
2. คุณภาพชีวิต
3. ผู้สูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โปรแกรมนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

Hutchinson (1951: 2 อ้างถึงใน Kraus, 1990: 42) ได้ให้ความหมายของนันทนาการรวมทั้งองค์ประกอบของการยอมรับทางสังคมว่า นันทนาการ คือ ความคุ้มค่า การได้รับการยอมรับทางสังคมในประสบการณ์การใช้เวลาว่างซึ่งให้ความพึงพอใจอย่างทันทีทันใดและถาวรไปยังบุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมอย่างสมัครใจ

Neumeryer and Neumeryer (1958: 22 อ้างถึงใน Kelly, 1996: 25) ได้กล่าวว่านันทนาการคือ ทุกๆ กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ซึ่งมีความอิสระและมีความเพลิดเพลิน มีการเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง ไม่ได้รับการกระตุ้นโดยตรงวัดจากการทำให้ล่าช้าออกจากตัวของมันเองหรือโดยเหตุจำเป็นอื่นๆ

Gray and Greben (1974: 49 อ้างถึงใน Kraus, 1990: 45) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า คือสภาวะทางอารมณ์ภายในตัวของบุคคลซึ่งมีความผ่อนคลายไปตามความรู้สึกของสภาวะที่ดี

และความพึงพอใจในตนเอง มีคุณลักษณะที่เป็นความรู้สึกที่มีความเข้าใจ การบรรลุผล ทำให้เบิกบานใจ การยอมรับ ความสำเร็จ ความคุ้มค่าในตนเอง และความเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นแรงเสริมในทางบวกในภาพลักษณ์ของตนเอง นันทนาการเป็นการตอบสนองไปสู่ประสบการณ์เกี่ยวกับสุนทรียศาสตร์ การบรรลุผลของเป้าประสงค์ของบุคคล หรือผลตอบรับในทางบวกของบุคคลอื่นๆ มั่นใจอยู่กับกิจกรรม การใช้เวลาว่าง หรือการยอมรับทางสังคม

Butler (1976: 8 อ้างถึงใน Kelly, 1996: 25) กล่าวว่านันทนาการมีคุณลักษณะโดยความอิสระและได้รับความพึงพอใจโดยตรง ประสบการณ์นันทนาการอาจได้รับได้ทุกเวลาและทุกสถานที่

Shivers (1981: 179) ได้กล่าวว่า คำจำกัดความโดยทั่วไปของนันทนาการสามารถค้นพบได้ใน 5 แนวคิด คือ เมื่อเกิดนันทนาการ (ในเวลาว่าง) ทำไมนันทนาการจึงเกิดขึ้น (แรงจูงใจที่เป็นพื้นฐาน) นันทนาการเกิดขึ้นได้อย่างไร (อิสระจากการเลือก) อะไรเกิดขึ้น (กิจกรรม) และสภาพแวดล้อมอะไรที่นันทนาการเกิดขึ้น (ความบริสุทธิ์)

สมบัติ (2535: 13-14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ 4 ความหมาย ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงาน แล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย และทางสมองและจิตใจ ในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกาย และจิตใจของบุคคลและสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วส่งผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสุข สนุกสนาน หรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาการหรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 (2546: 435) ได้ให้ความหมายของ นันทนาการ ไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความ สนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด สราญใจ

สุวิมล (2541: 93) ได้กล่าวว่า นันทนาการเป็นคำที่นำมาใช้ในวงการพลศึกษาเมื่อประมาณ ค.ศ.1938 ซึ่งแต่เดิมรู้จักกันในคำว่า สันทนาการ ซึ่งเป็นคำที่บัญญัติโดยพระยาอนุมานราชธน ตั้งแต่ ปี พ.ศ.2507 หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจ หรืองานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความสนใจในการที่จะได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจ ให้ความสุขแก่ตน

พิระพงศ์ (2542: 30) ได้สรุปความหมายของนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมที่กระทำในเวลา ว่าง โดยมีความพึงพอใจ สมัครใจ ไม่มีการบังคับ และได้รับความสุข เพลิดเพลินใจ จากการเข้าร่วม กิจกรรม

Cordes and Ibrahim (1999: 7) ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า เป็นการเข้าร่วมโดย สมัครใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีความหมายต่อผู้เข้าร่วมและได้รับความสนุกสนาน

Kraus (1999: 48) ได้เสนอความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการประกอบด้วย กิจกรรมหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง โดยการเลือกอย่างสมัครใจและเกิดความเพลิดเพลิน อย่างไรก็ตาม กิจกรรมจะอยู่บนความสำเร็จของบุคคลหรือเป้าประสงค์ของสังคม มันอาจยัง เกี่ยวข้องกับสภาวะทางอารมณ์ที่มีผลมาจากการเข้าร่วม หรือสถาบันทางสังคม ขอบเขตของการ บริการทางวิชาชีพ หรือธุรกิจ เมื่อขึ้นอยู่กับส่วนขององค์กรของชุมชนหรือโครงการอาสาสมัครของ หน่วยงาน นันทนาการควรมีโครงสร้างและการยอมรับทางศีลธรรม

คารณีย์ (2546: 10) ได้สรุปความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ กระทำในเวลาว่างจากภาระกิจงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความพึงพอใจ ไม่มีการ บังคับ เป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม รวมทั้งกฎหมายของบ้านเมือง

ถนอมวรรณ (2546: 3) สรุปว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลทำในเวลาว่างด้วยความพึงพอใจและสมัครใจ ผลที่ได้ทำให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ รวมทั้งความสุข สนุกสนาน และ/หรือสุขสงบ

ประไพ และ อาภรณ์ (2546: 1) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่มนุษย์เข้าร่วมในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ และก่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

สุนิสา (2546: 20) ได้สรุปความหมายของนันทนาการไว้ 3 ความหมาย คือ

1. นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจในช่วงเวลาว่าง
2. นันทนาการ คือ กระบวนการหรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าร่วมโดยมีจุดมุ่งหมายและความคาดหวังว่าจะได้รับประสบการณ์ที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ความพึงพอใจ สนุกสนาน และสงบสุข
3. นันทนาการ คือ สถาบันทางสังคม แหล่งแห่งวิชาความรู้และเป็นแหล่งแห่งวิชาชีพ

McLean *et al.* (2005: 38) ได้กล่าวว่า นันทนาการมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า *recreatio* ที่มีความหมายว่าการทำให้สดชื่นหรือการทำให้กลับสู่สภาพเดิม ในอดีต ส่วนใหญ่นันทนาการจะเกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่สบาย ไม่นาน เป็นกิจกรรมที่เลือกทำตามความสมัครใจ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้เพิ่มพลัง หลังจากการทำงานหนัก และสามารถกลับไปทำงานหนักได้อีกครั้ง

นอกจากนี้ McLean *et al.* (2005: 39) ยังได้กล่าวอีกว่า คำจำกัดความที่ทันสมัยที่สุดของนันทนาการ ได้จัดอยู่ใน 3 กลุ่มต่อไปนี้

1. นันทนาการเป็นสิ่งที่ถูกพบได้จากกิจกรรมที่ถูกนำมาจากเงื่อนไขหรือแรงจูงใจที่แน่นอน

2. นันทนาการเป็นสิ่งถูกมองว่าเป็นกระบวนการหรือสถานะที่เกิดขึ้น หรือบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นในระหว่างบุคคลขณะที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งซึ่งให้สิ่งที่เป็นความคาดหวัง

3. นันทนาการเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ในสถาบันทางสังคม, องค์ความรู้ หรือสาขาอาชีพ

จากเอกสารที่เกี่ยวกับวิชาชีพทางนันทนาการ (McLean et al., 2005: 39) ได้อธิบายความหมายของนันทนาการที่มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. นันทนาการมีความสัมพันธ์อย่างกว้างในฐานะที่เป็นกิจกรรม (ประกอบด้วยการเข้าร่วมทางกาย จิตใจ สังคมหรืออารมณ์) ที่ทำให้เกิดความแตกต่างกับความเครียดหรือการพักผ่อน

2. นันทนาการอาจประกอบด้วยกิจกรรมที่มีพิสัยที่กว้างมากเกี่ยวกับกิจกรรม เช่น กีฬา เกม การประดิษฐ์ ศิลปะ ดนตรี การละคร การเดินทางท่องเที่ยว งานอดิเรก และกิจกรรมทางสังคม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้อาจจะให้บุคคลนั้นสามารถเข้าร่วมได้เป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคล หรืออาจจะเข้าร่วมในลักษณะที่เป็นการชั่วคราว หรือสนับสนุนให้มีการเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิต

3. การเลือกหรือการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นด้วยความสมัครใจ โดยไม่มีการบังคับ

4. นันทนาการเป็นสิ่งที่ได้รับการสนับสนุนโดยแรงจูงใจภายใน และปรารถนาที่จะให้ได้มาซึ่งความพึงพอใจของบุคคลมากกว่าเป้าหมายอื่นๆ ภายนอก หรือรางวัล

5. นันทนาการเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับสถานะจิตใจ หรือทัศนคติ

6. แม้ว่าแรงจูงใจเบื้องต้นนั้น เป็นสิ่งที่นำไปสู่การแสวงหานันทนาการที่พึงพอใจ อาจเป็นความต้องการทางสติปัญญา ทางกาย หรือทางสังคม ในบางครั้งอาจให้ความสนุกสนานมากกว่าคุณลักษณะที่ธรรมดาทั่วไป แต่ในบางครั้งการเข้าร่วมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไขที่เข้มงวดหรือมีระเบียบแบบแผน อาจสร้างความหงุดหงิด หรือความทุกข์ทรมาน

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (www.brdp.osrd.go.th, 2546) กล่าวว่า
นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความ

สมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย
บ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และ
สติปัญญา

คำจำกัดความที่แสดงให้เห็นถึงพิสัยของความคิด องค์ประกอบของความจริงที่บุคคลเกิด
ความซาบซึ้งในสิ่งที่สามารถทำได้ (สุวิมล, 2549 ก: 15) กล่าวคือ

1. นันทนาการเป็นการบริการความต้องการ (Needs-serving)
2. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่าง (Leisure-time activity)
3. นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม (Value to individual and society)
4. นันทนาการเป็นการสร้างสิ่งใหม่ (Re-creation)

จากการศึกษาความหมายของนันทนาการ สามารถสรุปได้ว่า นันทนาการ คือกิจกรรมที่
บุคคลปฏิบัติหรือกระทำในเวลาว่าง เกิดจากแรงจูงใจภายใน เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และทำให้ผู้
ที่เข้าร่วมนั้นเกิดความสุขสำราญ พึงพอใจ ความเพลิดเพลิน โดยไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี
หรือกฎหมายของสังคมนั้นๆ

ลักษณะของนันทนาการ

ในปี 2530 บุญเสริม (อ้างถึงใน พระพงศ์, 2542: 36-37) ได้อธิบายลักษณะของนันทนาการ
ไว้ดังนี้

1. เป็นกิจกรรม ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ มีทั้งการเล่นที่ต่างชนิดกันไป อาจจะทำให้
ประโยชน์ต่อการพัฒนาทางกาย จิตใจหรืออารมณ์ โดยใช้พลังงาน ในโอกาสช่วงเวลาที่ว่างที่มีอยู่
โดยมุ่งหวังเพื่อความสนุกสนาน ได้ออกกำลังกาย ผ่อนคลายอารมณ์ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. เป็นหลายรูปแบบ ประกอบด้วยรูปแบบต่างๆ หลากหลาย เนื่องจากความต้องการ ความสนใจ ความปรารถนา หรือสนิยม ของคนเราแตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมการแสดงออกซึ่งเป็นไปได้หลายรูปแบบไม่มีข้อจำกัดขอให้ได้รับความสนุกสนานและพึงพอใจเป็นหลัก

3. เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจเป็นเครื่องตัดสินใจ การตัดสินใจที่จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ นั้น เกิดจากแรงจูงใจหลายรูปแบบโดยมีพื้นฐานความพึงพอใจและสนใจเป็นที่ตั้ง เข้าร่วมด้วยความสนใจ และเกิดความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา เป็นกิจกรรมที่อาศัยโอกาสเวลาว่างที่จะเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจเป็นเครื่องตัดสินใจ จึงไม่มีขอบเขตจำกัดของเวลา ขึ้นอยู่กับโอกาสของแต่ละบุคคลที่จะเข้าร่วม อาจจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ หรือเข้าร่วมเป็นประจำตามโอกาสที่มี หรือในช่วงใดช่วงหนึ่งที่ว่าง

5. เป็นกิจกรรมที่อาสาด้วยความเต็มใจ เป็นกิจกรรมที่ยอมรับเรียกหาด้วยความเต็มใจสมัครใจ ไม่สามารถบังคับได้ โดยขึ้นอยู่กับผู้นำและการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกำหนดจุดหมายของกิจกรรม โดยเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสมัครใจพร้อมใจ เกิดความภาคภูมิใจโดยไม่มีการบังคับ

6. เป็นกิจกรรมกายภาพบำบัด เป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยทั้งทางกาย และจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ และบำบัดพักฟื้น ทางกายและจิตใจที่ดี ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนานผ่อนคลาย จัดเป็นกิจกรรมบำบัดทางกาย ทางจิต และอารมณ์ บางครั้งสามารถจัดเป็นกิจกรรมบำบัดด้วย

7. เป็นปฏิบัติการสากลและพิสูจน์ได้ เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางกายภาพและจิตวิทยาของกลไกร่างกายมนุษย์ ไม่มีขีดจำกัดในเรื่องเวลาสถานที่และเชื้อชาติศาสนา ทุกคนเข้าร่วมด้วยความพอใจของตนตามจังหวะโอกาสและในสถานที่ต่างๆ

8. เป็นสิ่งจริงจังและมีจุดหมาย เป็นกิจกรรมมีคุณค่าสาระ มีจุดหมาย ก่อให้เกิดความสุข ความซาบซึ้งในด้านความงาม ทักษะ และการเรียนรู้ พัฒนาอารมณ์ และวุฒิภาวะ นอกจากจะเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ยังได้รับความรู้ ทักษะความชำนาญไปด้วย

9. เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานภาพการเกิด จัดได้ง่ายตามสภาพปัจจุบันที่ต้องการ

ในปี ค.ศ. 1959 Butler และในปี ค.ศ. 1965 Myer (อ้างถึงใน สมบัติ, 2535: 38) และ คาร์นิย์ (2546: 11-12) ได้อธิบายลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำ และถูกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้ง นอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. นันทนาการมีรูปแบบที่หลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรม ซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัย และประชากรกลุ่มพิเศษ

3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือผู้เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยมีได้ถูกบังคับ

4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคล และชุมชนมีอิสระที่จะเข้าร่วมในสิ่งที่เขา ต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสพการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระเป็นสิ่งที่จริงจัง และมีจุดมุ่งหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟู และรักษากายใจ และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตในยามฟื้นฟู หรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสมกิจกรรม นันทนาการสามารถจัดได้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ความต้องการและสนใจของ ชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์ และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคม หรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจ ความต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม และความเชื่อ เป็นขอบข่ายวิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ

ประไพ และ อาภรณ์ (2546: 2) ได้จำแนกคุณลักษณะของนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมที่ทำในยามว่าง
2. กิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลิน
3. กิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ
4. กิจกรรมสร้างสรรค์
5. กิจกรรมที่ไม่เป็นอาชีพ

จากการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของนันทนาการ สามารถสรุปได้ว่า นันทนาการเป็นกิจกรรม ที่มีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลายขึ้นอยู่กับความต้องการหรือความสนใจของผู้ที่จะ ประกอบกิจกรรมนันทนาการ ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจของผู้ที่เข้าร่วม มีความยืดหยุ่นตามสภาพแวดล้อม และนอกจากนี้ยังสามารถเป็นกิจกรรมในการบำบัดฟื้นฟูผู้เจ็บป่วยได้ทั้งทางร่างกายและด้านจิตใจ โดยที่กิจกรรมเหล่านั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

ประโยชน์และจุดมุ่งหมายของนันทนาการ

ในปี พ.ศ.2527 ฟอง และในปี พ.ศ.2528 ชาญเชวง (อ้างถึงใน บรรเทิง และ เจษฎา, 2544: 36-37) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการในรูปของวัตถุประสงค์ที่มีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต4 ประการ คือ

1. พัฒนาสุขภาพ

นับว่าเป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างเท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาทิปฏิกิริยาที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ และในทำนองเดียวกับ กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดผลการสร้างสรรค์ทางด้านอวัยวะ จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้เพราะกิจกรรมพลศึกษาและกีฬามีมากมาย สามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์ได้ และกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด จากภารกิจการทำงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน รื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมากเปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น จึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. พัฒนามนุษยสัมพันธ์

กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยส่งเสริมการสร้างมนุษยสัมพันธ์ อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติที่เกี่ยวข้องกับสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับในสิทธิของผู้อื่นๆ เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. พัฒนาการเป็นพลเมืองดี

การพัฒนาทางด้านความเป็นพลเมืองดี เป็นเป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองที่แตกต่างกัน กิจกรรมนันทนาการยังช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียว โดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ศิพพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจเพศ และวัย กิจกรรมนันทนาการ จึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คืบสู่สภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. พัฒนาตัวบุคคล

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการจะมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทางเป็นต้นว่า ช่วยให้ผู้บุคคลเจริญเติบโตได้อย่างสมดุลตามวิธีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่น ๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการจะช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่แต่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ (Material value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และมีความสุขเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ เป็นสำคัญ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะ และความสามารถทางด้านต่างๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเอง ให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น

สุรเชษฐ์ และ ศิริลักษณ์ (2535: 714-716) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการนันทนาการไว้ 6 ด้าน คือ

1. ด้านสุขภาพร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและกล้ามเนื้อของผู้ประกอบกิจกรรมให้มีสภาพที่ดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงแก่ร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้ร่างกายสามารถประกอบกิจการงานได้อย่างต่อเนื่อง เช่น การวิ่ง การขี่จักรยาน เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ การที่ต้องอยู่ในสภาวะเร่งรีบ อยู่กับสภาพแวดล้อมที่แออัด ปัญหามลพิษเมื่อได้สัมผัสธรรมชาติย่อมทำให้เกิดความผ่อนคลาย และมีความสุข สามารถยกระดับจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกในครอบครัวและสังคม

3. ด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่างๆ ก่อให้เกิดการจ้างงาน การกระจายรายได้ไปสู่สังคม เช่น ธุรกิจผลิตอุปกรณ์พักผ่อน ธุรกิจบริการ ซึ่งนับว่านันทนาการมีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจทั้งทางตรงและทางอ้อม

4. ด้านสังคม นันทนาการเป็นการส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กและเยาวชน ไม่ให้ปฏิบัติในสิ่งที่ผิดหรือเป็นภัยต่อสังคม ดังนั้นการนันทนาการจึงก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เกิดมิตรภาพ รู้จักการเสียสละ และทำให้มีระเบียบวินัย เคารพในสิทธิของผู้อื่น

5. ด้านวัฒนธรรม กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดการเรียนรู้ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในสมบัติของชาติที่มีอยู่ ซึ่งถึงคุณค่าสิ่งแวดล้อมว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ต้องสงวนไว้เพื่อความรื่นรมย์ และทำให้เกิดการเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

6. ด้านการศึกษา พื้นที่นันทนาการทุกแห่งเปรียบเสมือนห้องปฏิบัติการธรรมชาติ ทุกคนที่เข้าไปใช้บริการ ณ แหล่งนันทนาการสามารถศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นธรรมชาติด้วยตนเอง

พระพงศ์ (2542: 37) ได้กล่าวว่าประโยชน์ของนันทนาการมีดังนี้

1. ให้ความสนุกสนาน พบกับความสุขในชีวิตและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต แจ่มใส
3. ช่วยป้องกันและลดปัญหาอาชญากรรมและความประพฤติเเกเรของเด็ก กำจัดความไม่สงบสุขของสังคม

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี รู้จักบำรุงสุขภาพ มีน้ำใจไม่เห็นแก่ตัวรู้จักเอื้อเฟื้อเสียสละช่วยเหลือกัน

5. ช่วยในการพักผ่อนผู้ป่วย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต

6. ช่วยสร้างความรักความสามัคคีในกลุ่ม ในชุมชนและสังคม

7. ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ความสวยงามของสถานที่ ซึ่งจัดเพื่อนันทนาการ จะเป็นแหล่งสงวนทางธรรมชาติที่ดี

คาร์ณีย์ (2546: 16-17) กล่าวว่านันทนาการมีประโยชน์และมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ พัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต มนุษยสัมพันธ์ การเป็นพลเมืองดี และการพัฒนาบุคคลดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

ประไพ และ อาภรณ์ (2546: 3) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายของนันทนาการออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกายและจิตใจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อฟื้นฟูความล้าของร่างกายและจิตใจหลังจากทำงาน ส่งเสริมสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ สนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์ และเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจหลังจากการเจ็บป่วย
2. ด้านอารมณ์และสติปัญญา มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด ให้อารมณ์ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก และเพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา
3. ด้านสังคมและวัฒนธรรม มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น สร้างความมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ตามระบอบประชาธิปไตย ให้อารมณ์ปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม และเพื่อการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวคิด ค่านิยม ประเพณี
4. ด้านจริยธรรมและคุณธรรม มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย ส่งเสริมการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ ฝึกฝนการมีมารยาทในการแสดงออก ขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้อารมณ์ให้ความรู้ ร่วมมือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรับผิดชอบ ให้อารมณ์การปฏิบัติตามข้อตกลงหรือกติกา และให้เป็นคนที่เคารพในความถูกต้องและยุติธรรม

นอกจากนี้ ประไพ และ อาภรณ์ (2546: 30-31) ได้อธิบายประโยชน์ของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในวันหนึ่งๆ คนเราใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมประจำวัน ทั้งที่เป็นกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมอาชีพแล้ว จะมีเวลาว่างอยู่อีกประมาณวันละไม่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง ซึ่งเวลาเหล่านี้ถ้าสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้ประโยชน์มากทั้งในทางส่วนตัว สังคม รวมทั้งต่อประเทศชาติ แทนที่จะปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ในทางที่ผิด เช่น เล่นการพนัน กินเหล้า เล่นมั่ว เป็นต้น
2. ช่วยในทางสุขภาพจิต เนื่องจากสังคมในปัจจุบันมีความสลับซับซ้อนมากและค่าครองชีพสูง จึงทำให้ปัญหาของแต่ละชีวิตมีมากมาย บางครั้งคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ มีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นหนทางนำไปสู่การเป็นโรคจิตได้ ถ้าเราได้มีส่วนในกิจกรรมนันทนาการแล้ว เราจะมีสุขภาพดีและลดความวิตกกังวลได้ นอกจากนั้นกิจกรรมนันทนาการยังสามารถแก้ไขความผิดปกติทางด้านจิตใจได้อีกด้วย เช่น สถานบำบัดโรคจิตมักจะให้คนไข้ทำการฝีมือหรือจักสาน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้คนไข้ผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจผ่อนคลาย มีความเพลิดเพลินกับกิจกรรม และไม่คิดฟุ้งซ่าน
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรม และความประพฤติพลาดของเด็ก เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรุนแรงและต้องการแสดงออก และประกอบกับเป็นวัยที่ยังขาดความยับยั้งคิด จึงทำให้เป็นปัญหาใหญ่สำหรับสังคมในปัจจุบัน โดยการก่อปัญหาอาชญากรรม การทะเลาะวิวาท หนีโรงเรียน เสพยาบ้าหรือเฮโรอีน ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาของสังคม โดยมีสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ เขาเหล่านี้ขาดความรู้เรื่องนันทนาการ จึงไม่สามารถใช้เวลาว่างที่มีอยู่อย่างมากมายให้เกิดประโยชน์ได้ ประกอบกับขาดการสนับสนุนที่ถูกทิศทาง ดังนั้น ผู้ที่รับผิดชอบในเรื่องของเยาวชนจึงควรจะได้พิจารณาถึงการนำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาช่วยแก้ปัญหาวัยรุ่นด้วย
4. ช่วยส่งเสริมขวัญและกำลังใจ กิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติภารกิจในแนวหน้าเกิดความสนุกสนานรื่นเริง ไม่ว่าในยามสงบหรือในยามสงคราม ทั้งยังอาจจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้บุคคลเหล่านั้นพร้อมรบด้วยสมรรถภาพที่สูงสุดอยู่เสมอ

5. กิจกรรมนันทนาการช่วยบรรเทาสังคมให้เกิดเสถียรภาพ ปัจจุบันสังคมมีความเจริญมากในด้านวัตถุ ทำให้พื้นที่ว่างมีจำนวนน้อยลง ขาดความสมดุล ประชาชนไม่มีสถานที่สำหรับพักผ่อน ทั้งผู้ใหญ่และสนามเด็กเล่นสำหรับเด็ก ฉะนั้นจะเห็นได้ว่ามีเด็กๆ บางคนใช้ท้องถนนเป็นสถานที่พักผ่อนหรือเล่นเกมต่างๆ ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ง่ายและอาจเกิดความไม่สะดวกในการจับขี่จักรยาน ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยและรักษาชีวิตมนุษย์ไว้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสประกอบกิจกรรมนันทนาการให้มากขึ้น เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนพลเมือง อันเป็นการปรับปรุงสังคมให้มีประสิทธิภาพได้ประการหนึ่ง

6. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สมาชิกภายในครอบครัวจะมีโอกาสพบปะกัน เห็นอกเห็นใจกัน เมื่อกระทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันภายในบ้าน โดยมีพ่อแม่เป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการบางชนิด เช่น การปลูกต้นไม้ การท่องเที่ยว การประดิษฐ์ การสะสมพระเครื่อง เหล่านี้นอกจากจะทำให้เกิดความสุขสนุกรสนานเพลิดเพลินแล้ว ยังทำให้ครอบครัวมีความสุขและอบอุ่น อันจะทำให้ครอบครัวห่างไกลยาเสพติดอีกด้วย

7. เป็นการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ ประเทศไทยนับว่าเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ แต่ถ้าไม่รู้จักประหยัดในการใช้ทรัพยากรเหล่านั้น ทรัพยากรเหล่านั้นก็จะหมดไป ดังนั้นเราจึงควรที่จะช่วยกันสงวนและบำรุงรักษาสิ่งเหล่านี้ไว้ให้คงอยู่และสามารถใช้ประโยชน์ให้ได้สูงและนานที่สุด หนทางหนึ่งที่จะช่วยให้ทรัพยากรที่มีค่าได้มีอายุยืนยาวต่อไปตามเจตนารมณ์ก็คือการสงวนทรัพยากร เช่น ป่าไม้ หรือสถานที่สวยงามตามธรรมชาติไว้เป็นวนอุทยานแห่งชาติ หรือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเพื่อให้ประชาชนได้ใช้สถานที่สำหรับนันทนาการ

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (www.brdp.osrd.go.th, 2546) ได้จำแนกประโยชน์ที่ได้จากนันทนาการไว้ดังนี้

1. ครอบครัว กิจกรรมนันทนาการ เป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้สมาชิกภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี และช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างที่ไม่เกิดประโยชน์ ให้กลายเป็นประโยชน์สูงสุด

2. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชน ให้มีความสมบูรณ์หลายๆ ด้านด้วยกัน คือ

2.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการนั้นจะต้องอาศัยกิจกรรมนันทนาการเข้าช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จะช่วยทำให้สมาชิกในสังคมรู้จักการเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม การปล่อยปละละเลยกลุ่มวัยรุ่นที่มีเวลาว่างมากเกินไป จนทำให้เขาหันไปหาอบายมุข และประพฤติดังไม่ดี จนก่ออาชญากรรมได้ในที่สุด ดังนั้น หากชุมชนสามารถดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้ได้ ก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้อีกวิธีหนึ่ง

2.2 ช่วยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมนันทนาการนั้น จะครอบคลุมไปจนถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหามลภาวะได้อีกทางหนึ่ง เช่น การจัดสวนหย่อมที่ดี หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ ก็จะช่วยรักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

3. ประชากรในสังคม กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อและส่งเสริมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ประเทศชาติ กิจกรรมนันทนาการ นับว่ามีบทบาทต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะกิจกรรมนันทนาการนั้น จะช่วยสร้างประชากรให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้ประเทศชาติมีความสงบสุข

จากการศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของนันทนาการ สามารถสรุปได้ว่า ประโยชน์ของนันทนาการสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ด้านตัวบุคคล นันทนาการช่วยในการพัฒนาบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญาของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเอง โดยกิจกรรมนันทนาการจะช่วยกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ของร่างกายให้มีสมรรถภาพที่ดีขึ้นจากการประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ลดความเครียด และนอกจากนั้นยังสามารถเป็นสื่อในการศึกษาหาความรู้ให้กับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วย

2. ด้านครอบครัว นันทนาการช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลในครอบครัว ทำให้บุคคลในครอบครัวเกิดความรักความอบอุ่นจากการประกอบกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน

3. ด้านชุมชนและสังคม นันทนาการช่วยส่งเสริมให้บุคคลในชุมชนเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนหรือสังคม โดยช่วยเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้แก่ชุมชนและสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่ต้องมีการบริการชุมชนหรือสังคม จะช่วยลดความเห็นแก่ตัว ให้สมาชิกในชุมชนและสังคมรู้จักการเสียสละและการช่วยเหลือบุคคลอื่น

4. ประเทศชาติ นันทนาการนั้นช่วยสร้างประชากรของประเทศชาติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้ประเทศชาติมีความสงบสุข และนอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่างๆ ยังช่วยให้เศรษฐกิจของประเทศเกิดการพัฒนาดังทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเกิดการจ้างงาน การกระจายรายได้สู่สังคม และการนำรายได้เข้าสู่ประเทศ

ประเภทของนันทนาการ

พระพงศ์ (2542: 57-58) ได้กล่าวว่า ประเภทของนันทนาการมีทั้งหมด 10 ประเภท คือ

1. นันทนาการครอบครัว มุ่งส่งเสริมสัมพันธ์ภายในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดี ตลอดจนการเพิ่มทักษะความรู้เพื่อสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวที่สมบูรณ์

2. นันทนาการในโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่จัดในสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมทักษะความรู้ให้กับนักศึกษาให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และส่งเสริมความสามัคคี

3. นันทนาการชนบท เป็นกิจกรรมในหมู่บ้านหรือท้องถิ่นเพื่อความสนุกสนาน ในโอกาสเทศกาลประเพณีและเพื่อการอนุรักษ์ในด้านของวัฒนธรรม

4. นันทนาการเยาวชน จัดเป็นกิจกรรมสำหรับเยาวชนทั่วไป ซึ่งอาจจัดในสถานที่ต่างๆ เพื่อส่งเสริมความรู้ ทักษะ และปลูกฝังทัศนคติที่ดีให้กับเยาวชน ในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

5. นันทนาการชุมชน เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลต่างๆ ในชุมชน ให้มีโอกาสเข้าร่วมตามความพอใจ อย่างอิสระ

6. นันทนาการธุรกิจ เป็นกิจกรรมที่จัดบริการผู้สนใจเข้าร่วมโดยมีค่าตอบแทนเป็นค่าบริการเพื่อส่งเสริมความบันเทิงพักผ่อนหย่อนใจ ให้ความรู้ความสนุกสนาน

7. นันทนาการในโรงงานอุตสาหกรรม เป็นกิจกรรมที่จัดเพื่อการผ่อนคลายให้กับบุคลากรในการปฏิบัติงานในโรงงาน เพื่อส่งเสริมความรู้ ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์

8. นันทนาการในโรงพยาบาล เป็นกิจกรรมที่จัดเพื่อการพักผ่อน พักฟื้น พักฟื้นสมรรถภาพให้กับผู้ป่วยทางกายและเป็นการบำบัดผู้ป่วยทางจิตเวช เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพการเคลื่อนไหว

9. นันทนาการสำหรับคนพิการ เป็นนันทนาการพิเศษที่มุ่งหมายเพื่อบริการสนองตอบบุคคลที่มีความพิการทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีลักษณะของกิจกรรมเฉพาะแตกต่างจากบุคคลปกติในรูปของการจัดบริการและประเภทของกิจกรรม

10. นันทนาการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่จัดเพื่อให้บริการช่วยเหลือชุมชน โดยความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจทั้งกำลังกายกำลังทรัพย์เพื่อเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้มีปัญหาความจำเป็นต่างๆ

สุวิมล (2541: 98-99) ได้กล่าวว่า นันทนาการเคยเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษา แต่เมื่อขอบเขตของวิชา ขยายกว้าง มีองค์ความรู้เฉพาะตัว ทำให้นันทนาการพัฒนาตนเองเป็นสาขาวิชาที่มีลักษณะวิชาจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. นันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ นันทนาการในกลุ่มนี้จะเน้นถึงการส่งเสริมบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพได้ใช้นันทนาการเพื่อการผ่อนคลายและพัฒนาสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยเฉพาะความสุขใจ ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับ

1.1 สนามเด็กเล่น (Children playground) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการดูแล และรวมถึงการเปิดใช้สนามเด็กเล่น

1.2 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาแนวทาง วิธีการและการจัดนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จะใช้มากในศูนย์ผู้สูงอายุ หรือบ้านพักผู้สูงอายุ ที่ต้องให้การดูแล ซึ่งจะมีบริการอาหาร โรงพยาบาล โรงหนังและกิจกรรมนันทนาการต่างๆ

1.3 การท่องเที่ยว เป็นธุรกิจทางนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดและการใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสการเรียนรู้วิถีชีวิต ศิลปะและวัฒนธรรมของคนต่างถิ่นหรือคนต่างแดน

1.4 นันทนาการนอกสถานที่ (Outdoor recreation) เป็นนันทนาการที่เด็กๆ ชอบมาก เพราะเป็นการจัดค่ายพักแรม การศึกษานอกสถานที่ การจัดสวน การใช้ที่ดิน การออกแบบที่ดิน และนันทนาการในป่า

2. นันทนาการบำบัด (Therapeutic recreation) เป็นการทำนันทนาการสำหรับผู้มีปัญหาทางสุขภาพ มีความเจ็บป่วย หรือพิการ นันทนาการจะเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาที่จะช่วยหรือฟื้นฟูให้ผู้มีปัญหาสุขภาพได้รับการดูแลด้านนันทนาการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ สามารถพัฒนาสู่ความมีสุขภาพดีหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้แม้จะป่วยหรือพิการ ประกอบด้วยสาระวิชาเกี่ยวกับ

2.1 การให้คำปรึกษานันทนาการ (Leisure counseling) เป็นวิชาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาทางนันทนาการ

2.2 นันทนาการสำหรับผู้พิการ (Leisure for disability) เป็นวิชาเกี่ยวกับการบริหารจัดการ การออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้พิการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ หรือบุคคลปัญญาอ่อน ให้เป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพการณ์และศักยภาพของแต่ละบุคคล

โดยสรุป ประเภทของนันทนาการนั้น แบ่งออกเป็น 10 ประเภท คือ นันทนาการครอบครัว นันทนาการในโรงเรียน นันทนาการชนบท นันทนาการเยาวชน นันทนาการชุมชน นันทนาการธุรกิจ นันทนาการในโรงงานอุตสาหกรรม นันทนาการในโรงพยาบาล นันทนาการสำหรับคนพิการและนันทนาการอาสาสมัคร ซึ่งเหล่านี้สามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ นันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและนันทนาการบำบัด

กิจกรรมนันทนาการ

พิระพงศ์ (2542: 30) กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจ สมครใจ ไม่มีการบังคับและได้รับความสุข เพลิดเพลินใจ จากการเข้าร่วมกิจกรรม

บรรเทิง และ เจษฎา (2544: 31) ได้สรุปว่ากิจกรรมนันทนาการ หมายถึง

1. การที่บุคคลใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าในทางที่ดีงาม
2. กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจอย่างมีความพึงพอใจหรือมีความสุขเป็นพื้นฐาน
3. การแสดงออกที่เป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคลตามความต้องการ และความสนใจต่อการแสวงหาความสุขในเวลาว่างที่มีอยู่ โดยไม่ส่งผลการทบต่อบุคคลอื่น หรือสังคมอื่นๆ

คารณีย์ (2546: 26) ได้จำแนกกิจกรรมนันทนาการเป็นประเภทต่างๆ ไว้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน
2. นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
3. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. การละคร

5. งานอดิเรก
6. การดนตรีและร้องเพลง
7. นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง
8. นันทนาการทางสังคม
9. นันทนาการพิเศษ
10. วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)
11. การบริการอาสาสมัคร
12. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสุขสงบ
15. นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

ประไพ และ อาภรณ์ (2546: 17-29) แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and Craft) หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆที่สร้างขึ้นด้วยมือ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปกรรมและหัตถกรรมที่สร้างขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และมีได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬา (Game and Sport)

เกม หมายถึง การเล่นที่มีกฎกติกาในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐานมิได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้ผู้เล่นได้พัฒนาตนเองด้านต่างๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ได้พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย

กิจกรรมกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านสุขภาพพลานามัย ความเจริญเติบโตของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล นอกจากนี้ กีฬานับเป็นองค์ประกอบสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างทรัพยากรมนุษย์ของชาติต่างๆ เพราะกีฬาของชาติเป็นเครื่องชี้ถึงคุณภาพของคนในชาติ หรือทรัพยากรบุคคลของประเทศนั้นๆ จึงสมควรให้มีการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนในชาติได้เล่นกีฬา เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมต่อไป

3. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กเยาวชน วัยหนุ่มสาว และวัยผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ สมารถใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม

4. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) ดนตรีและการร้องเพลงมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ และเป็นเครื่องชี้ถึงคุณค่าความสำคัญของชีวิตมนุษย์ ดนตรีจัดเป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกลึกต่างๆ ของผู้เล่น และผู้ฟัง แต่เดิมเป็นการเลียนเสียงธรรมชาติ ต่อมาได้ดัดแปลงเสียงต่างๆ เหล่านี้มาประกอบภาษาเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก เพื่อการนันทนาการผ่อนคลายความตึงเครียด และการจัดเป็นสวัสดิการของแต่ละสถานที่

5. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ การฟ้อนรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance and Rhythmic Activity) กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้มีมาแต่สมัยโบราณ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้เข้ากับจังหวะของดนตรี จุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ แสดงออกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรม และส่งเสริมการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

6. กิจกรรมนันทนาการการแสดงละครและภาพยนตร์ (Drama) เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกร่วม การแสดงออกแห่งตน นันทนาการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการ ศาสนา การฝัน หรือจินตนาการ ที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน

7. กิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่ (Outdoor Activity) เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ธรรมชาติเป็นพิษ ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ ทะเล หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน

8. กิจกรรมนันทนาการการเขียนและการพูด (Communication Activity) นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ ความสามารถ และสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

9. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Activity) คือ กิจกรรมที่เป็นกีฬาในสังคมของมนุษย์ในวาระและโอกาสต่างๆ กัน เป็นการส่งเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม เช่น การจัดเลี้ยงในบางครั้งคราว เพื่อความสนุกสนาน มีการร้องเพลง มีการเล่นเกมต่างๆ กิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมในสังคมใหญ่

10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Activity) หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ อาจเป็นกิจกรรมการเล่นตามความสนใจของคนในหมู่บ้านหรือชุมชนนั้นๆ มีการจัดเตรียมอาคารสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้มาร่วมกิจกรรมกัน เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิกใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์ ร่วมกันทำงานเป็นทีม

11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร (Volunteer Activity) เป็นการอาสาสมัครเข้าไปช่วยเหลืองานสังคมหรือองค์กรหน่วยงานต่างๆ ในยามว่าง โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นกิจกรรม

อาสาสมัครที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมทักษะและคุณภาพชีวิต

สรุป กิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม นันทนาการนอกสถานที่ เพลง งานอดิเรก เกม ละคร เดินร่ำ และกิจกรรมทางสติปัญญา

รูปแบบของโปรแกรมนันทนาการ

Russell (1982: 212 อ้างถึงใน Edginton et al., 1992: 228) ได้กล่าวว่ารูปแบบของโปรแกรมเป็นโครงสร้างโดยผ่านกิจกรรมที่ได้รับการนำเสนอ ซึ่งประกอบไปด้วย

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

Farrell and Lundegren (1983: 83 อ้างถึงใน Edginton et al., 1992: 228) ได้เลือกรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการจากความเกี่ยวข้องโดยตรงของประสบการณ์ที่ปรารถนาของผู้เข้าร่วม ซึ่งได้เสนอรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการ 5 รูปแบบ คือ

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

Kraus (1985: 186 อ้างถึงใน Edginton et al., 1992: 228-229) ได้จำแนกรูปแบบของโปรแกรมที่มีศักยภาพทั้ง 8 รูปแบบซึ่งให้บริการโดยองค์กรที่ให้บริการการใช้เวลาว่าง คือ

1. การแนะนำ
2. การเล่นอย่างอิสระหรือการเข้าร่วมอย่างไม่มีโครงสร้าง
3. องค์การการแข่งขัน
4. การดำเนินการ การสาธิตหรือนิทรรศการ
5. การฝึกฝนความเป็นผู้นำ
6. กลุ่มที่มีความสนใจพิเศษ
7. เหตุการณ์พิเศษอื่นๆ

8. การเดินทางและกิจกรรมนอกบ้าน

หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

สุวิมล (2549 ข: 2) ได้สรุปแนวคิดของโปรแกรมและโปรแกรมนันทนาการไว้ดังนี้

โปรแกรม คือ โอกาส (โดยองค์การทางนันทนาการ) ที่สามารถทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

โปรแกรม คือ กระบวนการที่มีความต่อเนื่อง

โปรแกรม คือ กระบวนการต่างๆ ที่ใช้งบประมาณของบุคคลและแหล่งทรัพยากรทางกายภาพและของหน่วยงานในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อที่จะจัดหากิจกรรมให้แก่คนในชุมชนหรือสมาชิกขององค์กรนั้นๆ

โปรแกรมนันทนาการ คือ กระบวนการในการวางแผนเพื่อที่จะสร้างโอกาสให้แต่ละคนเข้าร่วมและเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ (ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของแต่ละคน)

ต่อมา สุวิมล (2549 ข: 3) ได้สรุปแนวคิดของโปรแกรมนันทนาการและการกำหนดการให้บริการว่ามีส่วนประกอบต่างๆ ดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของ นันทนาการ การใช้เวลาว่าง และการเล่น
2. ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร
3. ความต้องการของผู้เข้าร่วม
4. ประสบการณ์ต่างๆ ที่พึงปรารถนาของผู้เข้าร่วม

5. โอกาสของชุมชน

องค์ประกอบหลักของโปรแกรมนันทนาการ จะประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ (สุวิมล, 2549 ข: 4)

1. หน่วยงานที่สนับสนุน
2. ผู้เข้าร่วมหรือศักยภาพของผู้เข้าร่วม
3. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ผู้นำกิจกรรม

วิธีการจัดโปรแกรมนันทนาการนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ (สุวิมล, 2549 ข: 4)

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

สุวิมล (2549 ข: 7) ได้อธิบายองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรมเพื่อนำไปใช้ได้ดังนี้

1. บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วยวิธีการ 4 วิธีการ คือ

1.1 การนิเทศทั่วไป (General supervision) ได้แก่ กฎของความปลอดภัย (สิ่งอำนวยความสะดวก)

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

1.3 เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitation) เป็นผู้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมพึ่งตนเองได้และควบคุมกิจกรรมหรือการจัดการได้ด้วยตัวของตัวเอง

1.4 ความเป็นผู้นำทางอ้อม (Indirect leadership) เป็นผู้ที่จัดหาอุปกรณ์เพื่อให้บริการกับผู้ที่ใช้บริการที่เสียหรือไม่เสียค่าธรรมเนียมในการใช้บริการ

2. ขอบข่ายของเนื้อหาโปรแกรม แบ่งเป็นกลุ่มๆ โดยดูแต่ละสาขา เช่น ทางน้ำ, นอกสถานที่, การเดินทางและการท่องเที่ยว เป็นต้น

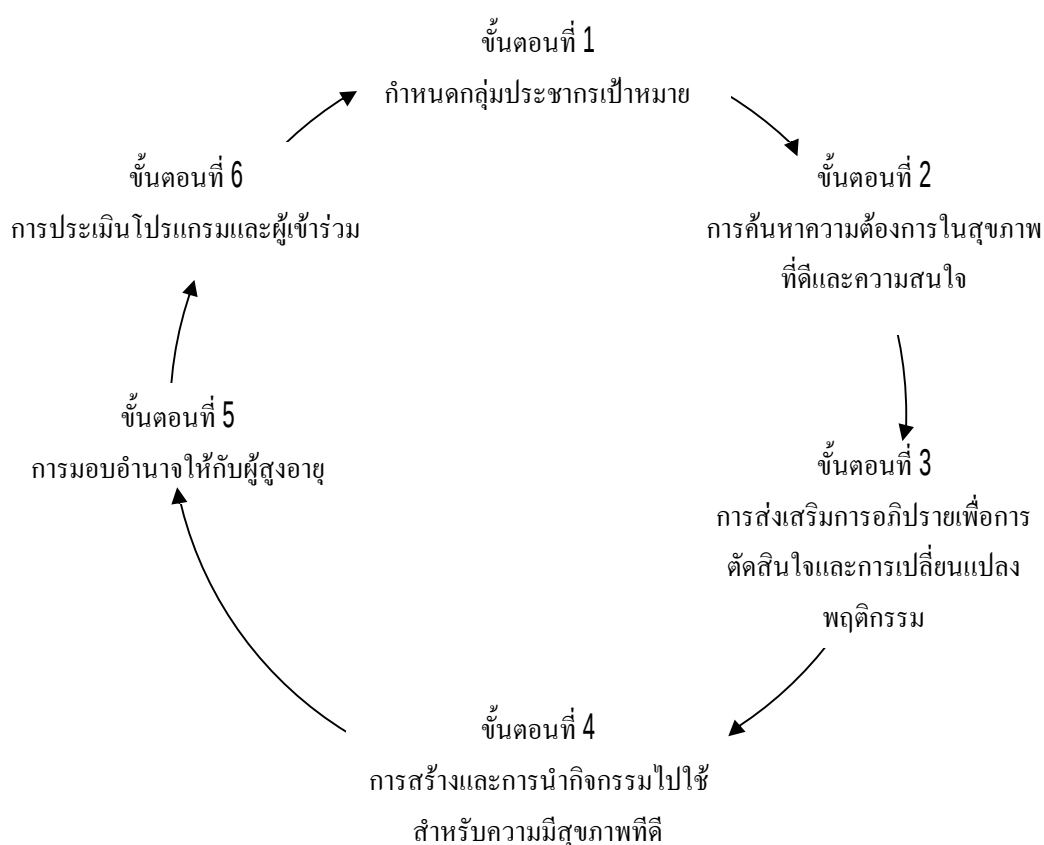
3. ชนิดที่ผู้เข้าร่วมเข้าร่วม ต้องคำนึงถึง ขนาดของกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วม ธรรมชาติ/ความถี่ของการเข้าร่วม และ ระดับของความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วม

4. รูปแบบของโครงสร้าง ประกอบด้วย การแข่งขัน ชั้นเรียน สโมสร กลุ่มที่มีความสนใจเฉพาะ เทศกาลพิเศษ เข้าร่วมได้อย่างอิสระ

Keller and Osgood (1987: 71-76) ได้เสนอแนะวิธีการสร้างโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดีในชุมชนผู้เกษียณอายุ ซึ่งวิธีการนี้ได้รับการใช้ในการพัฒนาและการนำไปใช้ในโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนของผู้เกษียณอายุ เนื่องจากไม่มีกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการและผู้สูงอายุสามารถใช้กระบวนการนี้ในฐานะที่เป็นวิธีการของการออกแบบกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการของพวกเขา ซึ่งมีด้วยกันอยู่ 6 ขั้นตอน ดังนี้

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

ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาความต้องการในสุขภาพที่ดีและความสนใจ ควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้ทำการสำรวจความต้องการทางสุขภาพและความสนใจของตนเองภายในสภาพแวดล้อมที่ตนเองอยู่อาศัย ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะรวมไปถึง ทักษะ ทักษะ ค่านิยม พฤติกรรม วิถีชีวิตและประโยชน์ที่พวกเขาคาดว่าจะได้รับจากโปรแกรมนี้ ข้อมูลสามารถรวบรวมได้โดยการสัมภาษณ์ในเชิงลึก การอภิปราย หรือการสำรวจผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน



ภาพที่ 1 กระบวนการการสร้างโปรแกรมเพื่อสุขภาพที่ดีในชุมชนผู้สูงอายุ

ที่มา: Keller and Osgood (1987: 71)

ขั้นตอนที่ 3 การส่งเสริมการอภิปรายเพื่อการตัดสินใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขั้นตอนนี้มีอยู่ 3 ระยะด้วยกันคือ ระยะแรก การได้รับความเข้าใจอย่างถ่องแท้และการได้รับข้อมูล ระยะต่อมาเป็นการพัฒนาทางเลือกและการแก้ปัญหาและความเข้าใจในผลที่เกิดขึ้นภายหลังของแต่ละอย่าง ระยะสุดท้ายเป็นการสร้างตัวเลือกและจากนั้นทำการรับรอง ปฏิบัติ และประเมิน ซึ่งใน

ขั้นตอนการส่งเสริมการอภิปรายเพื่อการตัดสินใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง โดยผ่านการบันทึกเวลาและสถานที่ที่พวกเขาแสดงพฤติกรรมในทางลบ สิ่งที่กระตุ้นพวกเขา และรางวัลที่พวกเขาได้ และบ่งชี้ถึงว่าทำอะไรถึงจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างและการนำกิจกรรมไปใช้สำหรับความมีสุขภาพที่ดี จะต้องคำนึงถึงทั้งเนื้อหาและรูปแบบ ผู้เข้าร่วมต้องสามารถเข้าร่วมในการวางแผนและการออกแบบกิจกรรมเท่าที่จะสามารถเป็นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วพวกเขาจะรู้สึกว่าเป็นเจ้าของโปรแกรมนั้น หลักของโปรแกรมการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีนั้นจะมีอยู่ด้วยกัน 5 ขอบเขต คือ โภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก สมรรถภาพทางกาย การบริหารจัดการความเครียด ความปลอดภัย และกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ผู้นำโปรแกรมควรได้รับข้อมูลจากผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับวิธีที่พวกเขาชอบที่จะเรียนรู้ ความเหมาะสมของเวลาและสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับการเดินทาง และปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อผู้เข้าร่วม กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่เร้าใจและสนุกสนาน ซึ่งจะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมมีการพัฒนาในการตระหนักรู้ในตนเอง ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม เพิ่มความพึงพอใจในตนเอง และความเครียดที่มีความสำคัญเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี วิธีการสอนนั้นมีด้วยกันหลากหลายวิธี ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การทดลอง บทบาทสมมุติ ภาพยนตร์ การอ่าน ฯลฯ ซึ่งเทคนิคต่างๆ เหล่านี้สามารถส่งเสริมผู้เข้าร่วมได้

ขั้นตอนที่ 5 การมอบอำนาจให้กับผู้สูงอายุ กระบวนการสำหรับการสร้างโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้นำเสนอที่ประกอบไปด้วย วิธีการออกแบบอย่างมีส่วนร่วมของการใช้อำนาจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม ความสามารถที่เกิดจากการใช้อำนาจของพวกเขา การฝึกฝนความมั่นใจ และการให้ความรู้สึกที่มั่นคงเกี่ยวกับความเป็นเจ้าของโปรแกรมและผลลัพธ์ของโปรแกรม วิธีการนี้สนับสนุนมิติเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร ความเข้าใจในค่านิยม ส่งเสริมทัศนคติในแง่บวก พัฒนาทักษะต่างๆ และการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการแนะแนว การสนับสนุนและการปรึกษาอย่างต่อเนื่องมีความจำเป็นตั้งแต่ต้นจนจบในการทำกระบวนการนี้ให้เป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 6 การประเมินโปรแกรมและผู้เข้าร่วม การประเมินผลเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องซึ่งมีประสิทธิผลมากขึ้นในแต่ละระยะของโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การประเมินผลเป็นการออกแบบเบื้องต้นเพื่อให้ข้อมูลสำหรับการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับการออกแบบการนำไปใช้และผลที่ผู้เข้าร่วมได้รับจากโปรแกรม ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการต้องการการ

ทบทวนและได้รับการวิเคราะห์ ผู้นำโปรแกรม ผู้เข้าร่วม และเจ้าหน้าที่ควรเข้าร่วมในการประเมินผล และหลังจากการประเมินผลสิ้นสุดลง ผลลัพธ์ควรจะมีการแปรค่าไปสู่การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเมือง กระบวนการ และกิจกรรมของโปรแกรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

Riley and Stanley (2006) ได้เสนอสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงและแนวทางเกี่ยวกับการสร้างและการพัฒนาโปรแกรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุไว้ด้วยกัน 6 ข้อ คือ

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

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

พิระพงศ์ (2542: 35) ได้อธิบายว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับบุคคลในช่วงวัยนี้ จะเป็นกิจกรรมเพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกายให้คงที่ หรือการผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล และเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เนื่องจากมีเวลาว่างมากขึ้น กิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นไปในรูปของกลุ่มสนใจด้านกีฬา งานอดิเรก การสะสม การอ่าน และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม

ต่างๆ โดยการจัดบริการด้านอาสาสมัคร งานสังคมเพื่อขอความสนับสนุนทางด้านแหล่งเงินทุน ซึ่งคนสูงอายุสามารถให้ความร่วมมือได้ดี และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

ถนอมวรรณ (2546: 44-67) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้ดังนี้

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

1.1 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมประเภทที่เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านความเสื่อมของร่างกาย จึงต้องมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ

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

1.3 กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกสถานที่ เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ

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

1.5 ดนตรีและการร้องเพลง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้หลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง ไม่ว่าจะเป็นเพลงเสียงประสาน ร้องเพลงคาราโอเกะ ร้องเพลงสากล

ร้องเพลงพื้นบ้าน หรืออาจจะเป็นการเล่นเครื่องดนตรี สามารถเลือกเองได้ตามความชอบและความถนัด

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

1.7 กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ผู้สูงอายุอาจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการประดิษฐ์งานฝีมือที่ตนเองต้องการและสนใจ เช่น วาดภาพ การแกะสลักผลไม้ การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์เครื่องใช้ เป็นต้น ทำให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน

1.8 กิจกรรมนันทนาการทางสังคมและกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่ทำให้ได้พบปะสังสรรค์กับผู้อื่นในสังคม เช่น เข้าร่วมงานบวช งานแต่งงาน งานเทศกาล ประเพณี ทำให้ได้รับความสนุกสนาน มีการสมาคมกับผู้อื่น เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ คลายเครียด คลายเหงา เกิดความกระชุ่มกระชวยได้

2. กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ กิจกรรมนี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากธรรมชาติของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นเพื่อลดปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นผู้สูงอายุจึงควรมีกิจกรรมนันทนาการประเภทที่พัฒนาจิตใจและความสงบสุข สันติ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ไม่เน้นการเคลื่อนไหวหรือกระตุ้นอารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ทำให้คนได้มีโอกาสดูแลตัวเอง เรียนรู้ผู้อื่น พัฒนาค้นหาตัวเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจ พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สุข ในลักษณะ สุขสงบ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การปฏิบัติโยคะ การฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ การศึกษาธรรมชาติ การคลายเครียด การฟังเพลงและฟ้อนคลายตามเสียงเพลง

คุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต

ปัจจุบัน นักวิชาการหลายท่านให้คำจำกัดความหรือความหมายของคำว่า “คุณภาพชีวิต” กันอย่างกว้างขวาง ซึ่งมักจะเป็นความหมายที่มีความคล้ายคลึง สอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

Cambell (1972: 51) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตมีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

1. ด้านกายภาพ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านมลภาวะ ความหนาแน่นของประชากรและสภาพที่อยู่อาศัย
2. ด้านสังคม ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย ความมั่นคงของครอบครัว
3. ด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย ปัจจัยด้านความพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวังและความคับข้องใจในชีวิต

Liu (1975:1) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นชื่อใหม่ของความคิดเดิม (Old Notion) ซึ่งถ้าเรียกเป็นชื่อทางด้านจิตวิสัย (Subjective) ก็จะใช้คำว่า อยู่ดี กินดี มีสุข (Well Being) คือ การอยู่ดีของคนและสิ่งแวดล้อมตามสภาพต่างๆ ไป ส่วนในด้านบุคคลคุณภาพชีวิตจะแสดงออกในรูปของความต้องการ (Wants) เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว จะทำให้บุคคลนั้น ๆ มีความสุขหรือความพอใจ

ชัยวัฒน์ และคณะ (2521: 138) อธิบายว่า ชีวิตที่มีคุณภาพ หมายถึง ชีวิตที่ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งสังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ มีความเพียบพร้อมที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าหรือปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ สามารถคาดคะเนเหตุการณ์ภายภาคหน้าได้อย่างถูกต้อง และสามารถดำเนินวิธีการที่ชอบธรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่

ลิปพนนท์ (2523: 2) อธิบายว่าคุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตนเอง โดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคมไม่เบียดเบียนผู้อื่น กล่าวสั้น ๆ คือ เรียนรู้ธรรมชาติจนปรับตัวเองและธรรมชาติให้เข้ากันโดยไม่เบียดเบียนกัน

ในปี 1982 องค์การ UNESCO (อ้างถึงใน สุวิมล, 2549 ก: 2) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต ว่าคือระดับของความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมและระดับความพึงพอใจพื้นฐานของความต้องการของมนุษย์

นิพนธ์ (2525: 2) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตคือ ระดับสภาพการดำรงชีพของบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ ดังนั้นคุณภาพชีวิตคือ ชีวิตที่ดีมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ตามควรแก่อัตภาพและสภาวะ

สุมน (2525: 119) กล่าวว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ เป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดีอยู่อย่างมีหลักการ และบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ เพื่อดำเนินชีวิตไปอย่างสงบตามอัตภาพ

นันทนวล (2526: 48) ได้ให้แนวทางของคุณภาพชีวิตว่า คนที่จะได้ชื่อว่ามีคุณภาพชีวิตนั้นจะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ดำเนินชีวิตในทางวัฒนธรรม มีความพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พัทธา (2526: 11) ให้ความหมายว่า ชีวิตที่มีคุณภาพคือ ชีวิตที่ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นในสังคม ครอบครัวต้องเป็นแห่งแรกที่สร้างคุณภาพชีวิต คนรวยไม่จำเป็นต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีเสมอไป ในทางตรงกันข้ามคนที่ไม่ยากจนเกินไปก็ไม่จำเป็นต้องขาดคุณสมบัติหรืออาจมีคุณภาพชีวิตได้

ดิเรก (2527: 100-101) อธิบายว่า คุณภาพชีวิตนั้นเป็นความคิดรวบยอดที่เกี่ยวข้องกับปริมาณและคุณภาพของความต้องการพื้นฐานทั้งร่างกายและสังคม วัฒนธรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม จิตวิทยาและสภาพแวดล้อม ในการดำรงชีพทั้งที่เป็นธรรมชาติ

และมนุษย์สร้างมา ซึ่งเป็นแนวคิดในด้านสังคม ในการที่จะทราบว่าประชากรกลุ่มใดมีคุณภาพชีวิตสูงหรือต่ำเพียงใด จะต้องมีความบังชี้ที่จะใช้เป็นเครื่องมือวัด โดยพยายามจัดสร้างให้ครอบคลุมปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

ประสงค์ (2529: 17) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความรู้ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ฟังฟังตนเองได้โดยไม่ก่อให้เกิดเป็นภาระต่อสังคม

พัฒน์ (2531: 42-61) ได้ให้คำจำกัดความของคุณภาพชีวิตคือ ชีวิตที่มีคุณภาพ คือชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้เกิดขึ้นจาก 1) กาย มีที่อยู่ดี สุขภาพดี การคมนาคมสะดวก สภาพแวดล้อมดี มีการพักผ่อน และสันทนาการ 2) ใจ พอใจสถานที่อยู่ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ความรักความอบอุ่นผูกพันกันในครอบครัว และเพื่อนมนุษย์ มีความอดทนเสียสละ ทำประโยชน์ให้สังคม

อัจฉรา และ ขจิรัฐ (2532: 18) ให้ความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิตโดยเน้นที่ความพึงพอใจเป็นสำคัญ คือ ความรู้สึกพึงพอใจของบุคคล เพื่อให้มีความมียุทธศาสตร์ชีวิตที่มีนัยที่เป็นบวกต่อการดำรงชีวิตในแนวทางที่บุคคลพึงปรารถนา และเป็นผลมาจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี

สุพรรณิ และ สนิท (2535: 12) อธิบายว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพของการดำรงชีวิตในสังคมที่เจ้าของชีวิตมีความพึงพอใจในช่วงเวลาหนึ่ง และความพึงพอใจนี้สามารถวัดหรือประเมินได้ทั้งด้านจิตใจและวัตถุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตในช่วงเวลานั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องของส่วนตัวหรือสังคมก็ตาม

อัจฉรา (2539: 23-25) ได้สรุปคำนิยามของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลคือ ความพึงพอใจของบุคคลที่เกิดจากการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างเพียงพอให้เกิดความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

Zhan (1992: 759-760) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต ว่าหมายถึง ระดับที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล อันเป็นผลมาจากปัจจัยพื้นฐานของบุคคล สภาพทางสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและอายุ มีอิทธิพลต่อการรับรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ประเมินได้ทั้งด้านวัตถุวิสัยและจิตวิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้าน

ความพึงพอใจในชีวิต แนวคิดของตนเอง ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย และด้านสังคม เศรษฐกิจ

อนุชาติ และ ורתัย (2541: 71) ได้สรุปว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคล และเกี่ยวข้องกับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมโดยรวม

ธเนศ (2547: 11) สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตว่าคือสภาพการดำรงชีวิตในสังคมตามความพึงพอใจของแต่ละบุคคลในช่วงระยะเวลาหนึ่ง มีความสุขตามอัตภาพ และเป็นชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองที่เปลี่ยนแปลงไปได้

สุจิตรา (2547: 20) ได้สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ระดับความมีชีวิตที่ดี และความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม โดยผ่านการรับรู้และประเมินด้วยตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ภายใต้วินัยธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ยุวัฒน์ (2522: 17) อธิบายว่า คุณภาพชีวิตนั้นจะมีและยืนยงอยู่ได้ต้องอาศัยองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบทางเศรษฐกิจ
2. องค์ประกอบทางสังคม
3. องค์ประกอบทางการเมือง

การศึกษาของเซ็นใจ (2520: 50-52, 2523: 7-9) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตอาจแบ่งองค์ประกอบไว้ 2 ส่วน คือ

1. สิ่งที่เป็นระดับพื้นฐาน คือ ส่วนที่ทำให้พอมีชีวิตอยู่ได้ ประกอบไปด้วยเสรีภาพในขอบเขตแห่งกฎหมาย หรือประเพณีของสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่

2. สิ่งที่เป็นต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิตเป็นส่วนที่เพิ่มเติมจากสภาพพออยู่ได้ให้กลายเป็นอยู่ดี อันได้แก่

2.1 สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้ออำนวยต่อการเพิ่มคุณภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่ไม่มีมลภาวะ สงบ เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนเอง และอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากที่สุด

2.2 คุณสมบัติส่วนตัวที่เหมาะสม ซึ่งทำให้สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล ได้แก่ การมีจุดหมายหมายในชีวิต การมีความสามารถในการตัดสินใจ การมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และการมีความพยายามอดทน และอดทน

2.3 คุณสมบัติที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันโดยสันติสุข ได้แก่ การมีความมกน้อยประหยัด ไม่โลภ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีระเบียบ วินัย และมีจริยธรรมอื่นๆที่สังคมยอมรับ

สายสุริ (2523: 15-18) อธิบายว่า คนจะมีคุณภาพได้นั้นจะต้องมีองค์ประกอบทางด้านพื้นฐาน 5 ประการ คือ ทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การพัฒนาสติปัญญา จริยธรรม และความเป็นคนไทย

นิพนธ์ (2526: 48) ได้กล่าวถึงมิติต่างๆ ของคุณภาพชีวิตโดยแสดงให้เห็นถึงสิ่งบ่งชี้คุณภาพชีวิตกับความต้องการด้านต่างๆ ของชีวิตอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การอมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและในการประกอบอาชีพ

2. ด้านอารมณ์ ได้แก่ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณภาพประโยชน์ และความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสัมพันธ์อบอุ่นในครอบครัวและในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ

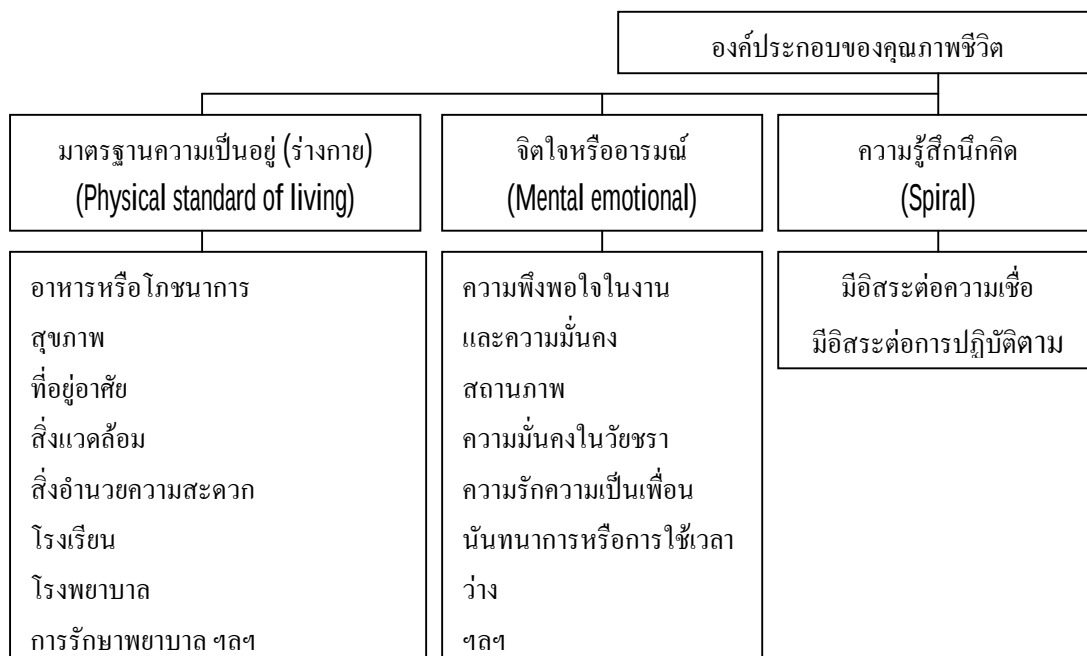
3. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาดและเป็นระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศและเสียง มีทรัพยากรจำเป็นในการดำรงชีพและการคมนาคมสะดวก

4. สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ได้แก่ โอกาสในการศึกษาและประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านรายได้และทางสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบ มีวินัย ความเห็นอกเห็นใจและค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา

5. ด้านความคิด ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก การศึกษาวิชาชีพ ความสามารถในการป้องกัน แก้ปัญหาต่างๆของตัวเอง ครอบครัวและชุมชนการเป็นที่ยอมรับในชุมชน การสร้างความสำเร็จการยอมรับตนเองและการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

6. ด้านจิตใจ ได้แก่ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและในสังคม (ความซื่อสัตย์ สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญูกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนา การละเว้นจากอบายมุข ฯลฯ)

Kondo (1985: 660 อ้างถึงใน สมพจน์, 2547: 13) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ควรประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ดังภาพที่ 2 ต่อไปนี้



ภาพที่ 2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา: Kondo (1985 อ้างถึงใน สมพจน์, 2547: 13)

Liu (1975: 12) กล่าวถึงองค์ประกอบคุณภาพชีวิตว่าคุณภาพชีวิตมีองค์ประกอบอยู่สององค์ประกอบคือ องค์ประกอบด้านจิตวิสัย (Subjective) องค์ประกอบนี้เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล อันได้แก่ความเชื่อ ค่านิยมและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเป็นต้น องค์ประกอบด้านจิตวิสัยบางครั้งจึงเรียกว่าองค์ประกอบด้านจิตวิทยา (Psychological) องค์ประกอบที่สำคัญ อีกองค์ประกอบหนึ่งคือ องค์ประกอบด้านวัตถุวิสัย (Objective) องค์ประกอบด้านนี้ได้แก่ ปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมของบุคคล เช่น องค์ประกอบด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและสิ่งแวดล้อม โดยสรุปจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบด้านจิตวิสัยนั้นเป็นองค์ประกอบเชิงคุณภาพซึ่งใช้การรับรู้และความรู้สึกนึกคิด

ยุวัฒน์ (2524 อ้างถึงใน สมใจ, 2543: 38-39) ได้ชี้ให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความรู้สึกทางจิตใจหรือด้านอื่นๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งการที่จะดำรงตนเป็นผู้ที่มีชีวิตอย่างมีคุณภาพนั้นจะต้องมีองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบทางเศรษฐกิจ คือ มีกินมีใช้ตามสมควรกับสภาพแห่งตน
2. องค์ประกอบทางด้านสังคม คือ มีการศึกษา มีคุณธรรม มีภาวะผู้นำและมีพฤติกรรมที่สมาชิกในสังคมปฏิบัติต่อกัน
3. องค์ประกอบทางด้านการเมือง คือ มีโครงสร้างทางการเมืองที่มั่นคงและเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่

สำเร็จ (2528: 27) กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นนอกจากจะต้องประกอบด้วยปัจจัย 4 ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตโดยทั่วไป อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคแล้ว ยังจะต้องประกอบด้วยปัจจัย 8 ประการใหญ่ คือ

1. ประชาชนในครอบครัวได้กินอาหารถูกสุขลักษณะ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
2. ประชาชนในครอบครัวมีที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
3. ประชาชนได้มีโอกาสเข้าถึงบริการของสังคมขั้นพื้นฐานที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ
4. ประชาชนมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
5. ประชาชนมีการผลิต หรือจัดหาอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ
6. ครอบครัวสามารถควบคุมช่วงเวลาและจำนวนการมีบุตรได้ตามความต้องการ
7. ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาความเป็นอยู่ และกำหนดชีวิตชุมชนของตน
8. ประชาชนมีการพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น

อังจรา และ ขจจรัส (2532: 8-9) ให้ความเห็นว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต ควรเป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตของบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับของการศึกษาแตกต่างกันไป ซึ่งแบ่งเป็น

1. องค์ประกอบหรือปัจจัยระดับจุลภาค อันได้แก่ ปัจจัยสี่ น้ำ อากาศ การศึกษา ความรัก ความมั่นคง ปลอดภัย การมีงานทำมีรายได้ การมีอิสระ เสรีภาพ การเลื่อนฐานะทางสังคม สุขภาพ และความเจ็บป่วย เกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น

2. องค์ประกอบหรือปัจจัยระดับจุลภาคและมหภาค เป็นปัจจัยที่มีเป็นตัวแปรสำคัญในการคาดประมาณความมีคุณภาพชีวิตของบุคคลในระดับชุมชนหรือในประเทศได้ เช่น ระดับการดำรงชีวิต (ปัจจัยขั้นพื้นฐาน) ทรัพยากร (ทรัพยากรมนุษย์และธรรมชาติ) ประชากร (โครงสร้างประชากร) ระบบสังคมและการเมือง เป็นต้น

มะเดื่อ (2532: 5-6) กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรเริ่มจากตนเองก่อนเป็นสำคัญ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนตน น่าจะพัฒนาให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง อดทน พร้อมทั้งจะเผชิญอุปสรรคในชีวิตได้ทุกเมื่อและทุกรูปแบบ นอกจากนี้ยังต้องมีการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ให้มีงานทำเพื่อเป็นการพัฒนาความคิด ความฉลาดทางอารมณ์ด้วย ให้มีรายได้ มีงานทำ เพียงพอที่จะส่งเสริมให้ชีวิตของตนและครอบครัวมีความสุขได้ ดังนั้น เรื่องของคุณภาพชีวิตจึงเป็นประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ และเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างรากฐานชีวิตที่ดีของประชาชนเพื่อการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืนได้

ESCAP (1990: 9-10) ได้กำหนดแนวคิดในการวัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและได้มีการปรับปรุงตลอดมาหลังสุดได้มีการกำหนดจากองค์ประกอบ 7 ตัว แยกเป็นตัวชี้วัดรวม 28 ตัว ได้แก่

1. ความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ (Economic Security)

1.1 รายได้ (Income)

1.1.1 การกระจายรายได้แยกตามกลุ่มรายได้ (Distribution of income, by income class)

1.1.2 การกระจายรายได้แยกตามแหล่งของรายได้ (Distribution of income” by factor source)

1.2 การใช้จ่ายและการออม (Expenditure and saving)

1.2.1 การใช้จ่ายและการออม (Expenditure and saving) (Percentage of household expenditure on specific basic needs)

1.2.2 สัดส่วนของประชากรที่อยู่ต่ำกว่าเส้นความยากจน (Percentage of Population below the poverty line, as identified)

2. สุขภาพ (Health)

2.1 อายุขัยเฉลี่ย (Life expectancy)

2.2 การเป็นโรค (Morbidity)

2.2.1 การเป็นโรคสำคัญๆ และอัตราการเกิดโรค (Major types of morbidity)

2.2.2 ความเจ็บป่วยซึ่งนำไปสู่ความไร้สมรรถภาพ (Illness leading to disability)

2.3 การตาย (Mortality)

2.3.1 อัตราการตายของทารก (Infant mortality rate)

2.3.2 อัตราการตายของเด็ก (Child mortality rate)

2.3.3 สาเหตุสำคัญของการตาย (Major causes of death)

2.4 โภชนาการ (Nutrition)

2.4.1 น้ำหนักเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี (Weight for age under 5 years)

2.4.2 น้ำหนักของทารกแรกเกิด (Weight at birth)

2.4.3 การบริโภคในเชิงเป็นพลังงาน (Calorie consumption as percentage of national normative requirement)

2.4.4 การบริโภคโปรตีน (Protein consumption as percentage of national normative requirement)

2.5 ภัยพิบัติหรือความหายนะ (Disasters)

2.5.1 ความตาย/ความไร้สมรรถภาพจากภัยพิบัติ (Deaths/disabilities from disasters)

2.5.2 การชดเชยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ (Compensation for disaster victims)

3. ชีวิตด้านการใช้สติปัญญา (Intellectual Life)

3.1 การอ่านออกเขียนได้ (Literacy) อัตราส่วนของการอ่านออกเขียนได้ (Literacy rate)

3.2 การศึกษาในโรงเรียน (Formal education)

3.1.1 อัตราการเข้าเรียนแต่ละระดับชั้น (Enroll)

3.1.2 อัตราการสำเร็จการศึกษา (Completers)

3.3 การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long learning)

3.3.1 จำนวนห้องสมุดต่อประชากร 1,000 คน (Libraries per 1,000 populations)

3.3.2 จำนวนหนังสือพิมพ์ต่อประชากร 1,000 คน (Newspaper and periodical circulation per 1,000 populations)

3.3.3 จำนวนวิทยุต่อประชากร 1,000 คน (Radios per 1,000 populations)

3.3.4 จำนวนโทรทัศน์ต่อประชากร 1,000 คน (TVs per 1,000 populations)

3.3.5 จำนวนศูนย์การศึกษาผู้ใหญ่ (Number of adult education centers)

3.4 ชีวิตเชิงวัฒนธรรม (Cultural life)

3.4.1 การเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกทางวัฒนธรรม (Extent of cultural facilities)

3.4.2 อัตราการมีส่วนร่วมในองค์กรทางวัฒนธรรม (Rate of participation in cultural organizations)

3.5 ชีวิตด้านการใช้หลักเหตุผล (Spiritual life)

4. ชีวิตการทำงาน (Working Life)

4.1 การว่างงาน/การทำงานระดับต่ำ (Unemployment/underemployment)

4.1.1 อัตราการว่างงาน (Unemployment rate)

4.1.2 อัตราการทำงานระดับต่ำ (Underemployment rate)

4.2 อุบัติเหตุจากการทำงาน (Work-related accidents/injuries)

4.2.1 อัตราการได้รับอุบัติเหตุและเจ็บป่วยจากการทำงาน (Work-related accident/injury rate)

4.3 การขัดแย้งทางอุตสาหกรรม (Industrial conflict)

4.3.1 จำนวนครั้งการหยุดงานประท้วง (Number of strikes and lock-outs)

4.3.2 จำนวนวันทำงานที่หยุดงานประท้วง (Number of work days lost)

4.4 สภาพการทำงาน (Working conditions)

4.4.1 จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวัน (Hours of work per day)

4.4.2 จำนวนวันหยุด (Number of holidays)

4.4.3 ความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย (Health and safety hazards)

5. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)

5.1 ที่อยู่อาศัย (Housing)

5.1.1 ร้อยละของครัวเรือนที่มีน้ำดื่ม (Percentage of households with portable water)

5.1.2 ร้อยละของครัวเรือนที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขาภิบาล (Percentage of households with sanitation facilities)

5.1.3 ร้อยละของครัวเรือนที่มีไฟฟ้าใช้ (Percentage of households with electricity)

5.1.4 พื้นที่อยู่อาศัยต่อหัว (Housing space per capita)

5.1.5 อัตราส่วนของครัวเรือนต่อจำนวนหน่วยที่อยู่อาศัย (Ratio of households to dwelling units)

5.2 โครงสร้างพื้นฐานในการคมนาคมและการติดต่อสื่อสาร (transport and communications infrastructure)

5.2.1 จำนวนกิโลเมตรของถนนลาดยางต่อประชากร 1,000 คน (Kilometers of paved roads per 1,000 populations)

5.2.2 การคมนาคมสาธารณะต่อประชากร 1,000 คน (Public transport per 1,000 populations)

5.2.3 จำนวนโทรศัพท์ ต่อประชากร 1,000 คน (Telephone per 1,000 populations)

5.2.4 จำนวนอุบัติเหตุการจราจร (Traffic accidents)

5.3 สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural environment)

5.3.1 การเกิดอุบัติเหตุภัยตามธรรมชาติ (Incidence of natural disasters)

5.3.2 มลภาวะตามธรรมชาติ (Environmental pollution)

5.3.3 ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรทางธรรมชาติ (Natural resources depletion and degradation)

6. ชีวิตในครอบครัว (Family Life)

6.1 เด็ก (Children)

6.1.1 เด็กเร่ร่อนต่อเด็ก 1,000 คน (Homeless children per 1,000 children)

6.1.2 เด็กที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่จริงต่อเด็ก 1,000 คน (Children living apart from biological parents per 1,000 children)

6.1.3 เด็กในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวต่อเด็ก 1,000 คน (Children in single-parent households per 1,000 Children)

6.2 วัยรุ่น (Adolescents)

6.2.1 อัตราเด็กวัยรุ่นติดยาเสพติด (Youth drug abuse rate)

6.2.2 การเกิดปัญหาเด็กเสเพล (Incidence of juvenile delinquency)

6.3 ผู้ใหญ่ (Adults)

6.3.1 อัตราส่วนคนแก่ที่อาศัยอยู่คนเดียว (Elderly, living alone as percentage of all elderly)

6.3.2 อัตราการหย่าร้าง (Divorce rate)

6.3.3 ครัวเรือนที่มีผู้หญิงเป็นผู้นำ (Female-headed households)

6.4 ความแตกแยกรุนแรงในครอบครัว (Family violence)

6.4.1 จำนวนครอบครัวที่แตกแยก (Reported cases of domestic violence)

6.4.2 จำนวนเด็กถูกทอดทิ้ง (Reported cases of child abuse and neglect)

7. ชีวิตในชุมชน (Community Life)

7.1 การมีส่วนร่วมในสังคม (Social community/civic participation)

7.1.1 จำนวนองค์กรอาสาสมัครประเภทต่างๆ (Number of voluntary organization)

7.1.2 อัตราการเข้าเป็นสมาชิกในองค์กรอาสาสมัคร (Membership rate in voluntary organization)

7.2 การมีส่วนร่วมทางการเมือง (political participation)

7.2.1 อัตราส่วนของการให้สิทธิออกเสียงแก่ผู้ใหญ่ (Adult suffrage rate)

7.2.2 ความถี่ของการเลือกตั้ง (Frequency of election)

7.2.3 อัตราการไปใช้สิทธิออกเสียง (Percentage of population voting)

7.2.4 จำนวนพรรคการเมือง (Number of political parties)

7.3 ความวุ่นวายในชุมชน (Civil Stiff)

7.3.1 จำนวนการประท้วงโดยคนหมู่มาก (Number of mass protests)

7.3.2 การบาดเจ็บและตายในการเดินขบวน (Deaths/casualties in public demonstrations)

7.3.3 ผู้อพยพออก (Refugees outflow)

7.3.4 จำนวนผู้ย้ายถิ่นโดยขาดหลักแหล่ง (Internally-displaced persons)

7.4 อัตราอาชญากรรม (Crimes against the persons)

7.4.1 อัตราการเกิดอาชญากรรมประเภทต่าง ๆ (Crime rate, by type of crime)

Zhan (1992: 761-800) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบ และให้แนวทางในการประเมินคุณภาพชีวิตว่าควรครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และครอบคลุมโครงสร้าง 4 ด้าน คือ

1. ด้านความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงสิ่งที่ตนครอบครองอยู่ระหว่างความปรารถนาที่ตั้งไว้และความสำเร็จที่ได้รับ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้จากอิทธิพลของปัจจัยภายนอก ได้แก่ ภูมิหลังของแต่ละบุคคล ลักษณะเฉพาะสิ่งแวดล้อมและภาวะสุขภาพ

2. ด้านการมีแนวคิดเป็นของตนเอง (self - concept) เป็นความเชื่อและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในช่วงเวลาหนึ่งจากการรับรู้ปฏิบัติและพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และภาพลักษณ์ของตนเองด้วย

3. ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย (health and functioning) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม สุขภาพจะสะท้อนให้เห็นคุณภาพชีวิตได้ทั้งเชิงวัตถุวิสัยและจิตวิสัย ซึ่งมีได้ประเมินทางคลินิกเท่านั้น ยังประเมินการรับรู้สุขภาพของบุคคล สิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ ความสัมพันธ์กับครอบครัว สังคม และภาวะทางด้านร่างกาย

4. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (socio-economic factors) สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ถูกกำหนดออกมาเป็นมาตรฐานทางสังคม ได้ 3 ประการ คือ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินคุณภาพชีวิตเชิงวัตถุวิสัย

กรมการพัฒนาชุมชน (2540: 3-4) กำหนดให้ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ) เป็นเครื่องชี้วัดที่แสดงถึงสภาพความจำเป็นของคนในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ได้กำหนดมาตรฐานขั้นต่ำเอาไว้ว่า คนควรมีคุณภาพชีวิตในเรื่องนั้นๆ และในช่วงเวลานั้นๆ อย่างไร ซึ่งแบ่งออกเป็น 8 หมวด ได้แก่ สุขภาพดี มีบ้านอาศัย ศึกษาถ้วนทั่ว ครอบครัวสุขสบาย รายได้มาก อยากร่วมพัฒนาพาสู่คุณธรรม บำรุงสิ่งแวดล้อม

สุวัฒน์ และคณะ (2540: 18-19) ได้พัฒนาเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต ขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ 26 ตัวชี้วัดฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดของร่างกายได้ การรับรู้ถึง

พละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับและพักผ่อน ซึ่งการรับรู้เหล่านี้ มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงานการรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยใคร หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์เพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิตการรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงินสถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดี ประกอบด้วยตัวแปร 5 ตัว (สุวิมล, 2549 ก: 3) คือ

1. ตัวแปรด้านชีววิทยา ความพึงพอใจเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางชีววิทยาที่จำเป็นต่อความอยู่รอดและคุณภาพชีวิต

2. ตัวแปรด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย

2.1 งาน มีรายได้ที่เพียงพอและความสัมฤทธิ์ผลของการมีจัดการแข่งขัน

2.2 เงิน ที่จะซื้อสินค้าสมัยใหม่

3. ตัวแปรด้านสังคม ประกอบด้วย

3.1 มิตินองมองทางด้านประชาธิปไตย มีเสรีภาพในการเลือกและตัดสินใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสังคม

3.2 การขาดมิติทางเพศ สถานที่อยู่อาศัย ศาสนา เชื้อชาติ ความบกพร่องทางกายหรือจิตใจ ในการให้บริการทางสังคมและกิจกรรมทางด้านวัฒนธรรม

4. ตัวแปรด้านสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย

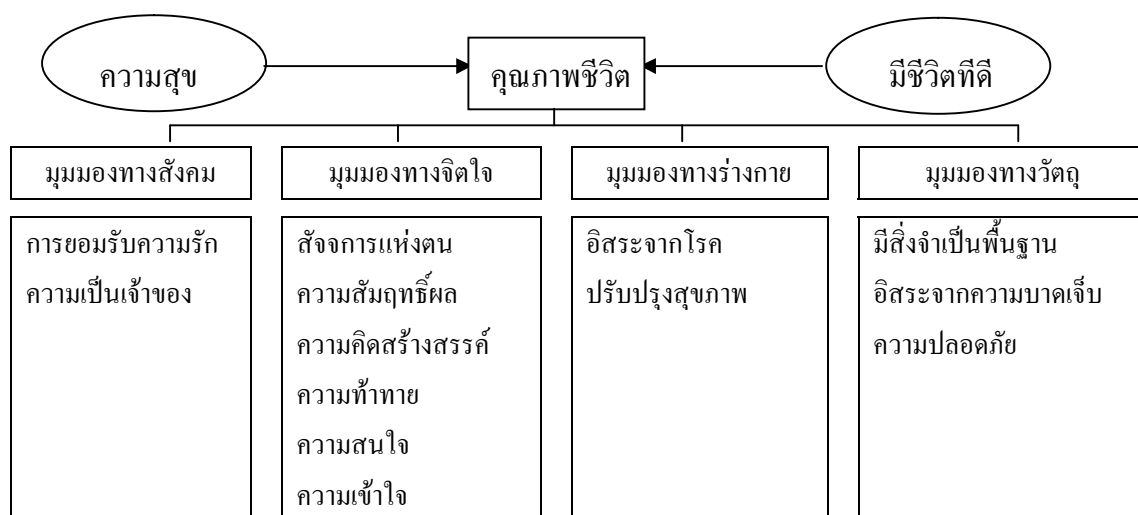
4.1 ทรัพยากรธรรมชาติ

4.2 สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ประกอบด้วย กลุ่มประชากร และ สังคม

5. ตัวแปรทางด้านมนุษยวิทยา ประกอบด้วย

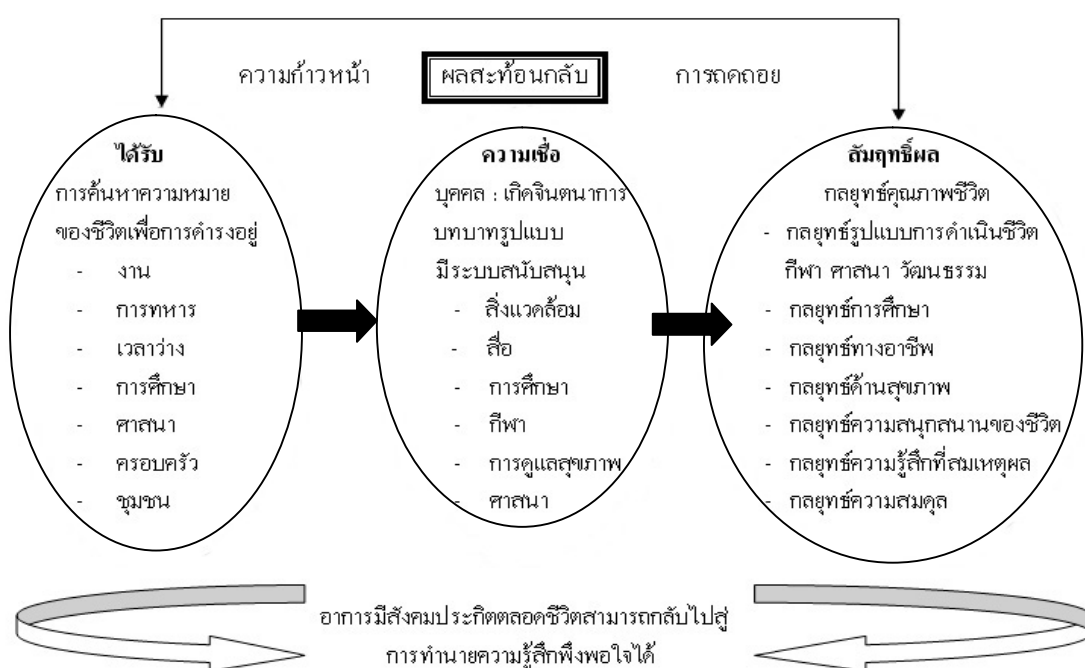
5.1 ลักษณะทางจิตวิทยาของชีวิตมนุษย์ สุขภาพจิตที่ดี กระบวนการเป็นอยู่

5.2 ประสิทธิภาพของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ ความรู้สึกและอารมณ์



ภาพที่ 3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา: สุวิมล (2549 ค: 5)



ภาพที่ 4 ปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และผลสะท้อนกลับของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ที่มา: สุวิมล (2549 ค: 6)

จากความหมายและองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของคุณภาพชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ คือ

แนวคิดทางด้านสุขภาพจิต

Bernard (1970: 12-13) ได้กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง การปรับตัวของแต่ละบุคคลให้เข้ากับตัวเอง และสภาวะของโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความพอใจสูงสุด โดยคำนึงถึงพฤติกรรมทางสังคม กล้าเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1976 อ้างถึงใน ณัฐวัน, 2544: 4) ได้ให้ความหมาย “สุขภาพจิตดี” ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข สามารถอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้เป็นอย่างดี มีสัมพันธภาพอย่างดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ โดยมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแค่ปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาทเท่านั้น

สุภาพรรณ (2527: 114-116) กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีลักษณะดังนี้ คือ

1. ด้านปัญญา ความคิด ความเข้าใจ เป็นผู้ที่มีการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริง ใช้สติปัญญาในการพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อม คิดและทำอย่างมีเหตุผล รับรู้และเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง เต็มใจที่จะใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยตรงในการเผชิญปัญหา
2. ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ สามารถเผชิญความตึงเครียดและความกดดันต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญปัญหาจะไม่กระทบกระเทือนเกินกว่าเหตุ รักษาอารมณ์ไว้ได้ในระดับสม่ำเสมอแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเอาชนะความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอกได้
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ดี ไม่แยกตัวอยู่คนเดียว หรือแสวงหากิจกรรมทางสังคมมากเกินไปจนทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างผิวเผิน หรือพึ่งพิงผู้อื่นจนรู้สึกเป็นภาระ ไม่ได้คบผู้อื่นเพื่อหวังประโยชน์ส่วนตัว ยอมรับและเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง มีความจริงใจ มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น

4. ด้านการงาน ทำงานได้เต็มความสามารถ เลือกรับงานได้ตรงกับความสนใจและความสามารถของตนเอง รับรู้และรู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์กับสังคม มีคุณค่า มีความกระตือรือร้นในชีวิต มีแรงบันดาลใจ มีพลังในการทำงาน

5. ด้านความรัก สามารถรักได้อย่างแท้จริง เป็นความรักในมนุษยชาติ เป็นความรักที่ประกอบด้วยความรักเพื่อผู้อื่น ความเชื่อใจไว้วางใจ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความพึงพอใจเมื่อเห็นผู้ที่ตนรักมีความสุข รวมทั้งความรักต่อเพศตรงข้าม

6. ด้านตน มีความเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเองรู้ว่าตนเองเป็นใคร ต้องการอะไรในชีวิต ยอมรับข้อบกพร่องและภาคภูมิใจในส่วนของตน สามารถเปิดเผยตัวจริงของตนเองรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาตนได้อย่างดีที่สุดตามศักยภาพของตนเอง

7. ด้านการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม มีประสิทธิภาพในการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญหา มีอารมณ์มั่นคงสม่ำเสมอ แสดงออกอย่างเหมาะสม

Bruno (1991: 238) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า คือ สภาพที่ผาสุกของบุคคลที่มีลักษณะคิดอย่างมีเหตุผล มีสภาวะอารมณ์ที่มั่นคง และมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพ

Egbert (อ้างถึงใน สุจินต์, 2535: 39) กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตดี มีลักษณะดังนี้

1. รู้จักตนเอง สามารถพัฒนาบุคลิกภาพผสมผสานกันได้เหมาะสมกับความเป็นจริง

2. เป็นผู้ที่ตั้งความหวังไปในทางที่เป็นจริงได้

3. เป็นผู้ที่เข้าใจชีวิตและจุดมุ่งหมายในชีวิต

4. เป็นผู้มีพลังในการดำรงชีวิตและสามารถก่อให้เกิดความหวังของชีวิต

5. มีความสามารถในการปรับความคิด พฤติกรรมตามประสบการณ์ของชีวิตแต่ละช่วงได้

6. สามารถเปิดเผยตนเอง และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

อัมพร (2540: 14) ได้ให้ความหมายของ “สุขภาพจิตดี” ว่า สุขภาพจิตคือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมและสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย

กรมสุขภาพจิต (2541: 26) ให้คำนิยามว่า “สุขภาพจิตดี” คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากมีวิสัยทัศน์ มองโลก รวมทั้งสามารถจัดการกับความเครียด และการแสดงออกต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมอย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์ภายใต้สภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลง

Dogra (2001: 17) สรุปความหมายของสุขภาพจิตว่าเป็น ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล สามารถพัฒนาด้านจิตใจ เรียนรู้อย่างฉลาดและมีศีลธรรม

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (ณัฐวัน, 2544: 3) ทรงมีพระราชดำรัสถึงสุขภาพจิตและสุขภาพกายไว้ว่า

“...สุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็ยุ่งกันใหญ่ กายที่แข็งแรงนั้นจะไม่ใช่ประโยชน์ต่องานหรือสังคมอย่างใด ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงต่อสุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเองและรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพกายดีได้...”

องค์ประกอบของสุขภาพจิต

Warr (1987 อ้างถึงใน Muchinsky, 1999: 305) กล่าวถึงสุขภาพจิตว่ามีองค์ประกอบอยู่ 5 ส่วนคือ

1. ความผาสุก (Affective well-being) มี 2 มิติ คือ ความสุขและการกระตุ้นระดับความสุขจะเพิ่มขึ้นหรือลดไปพร้อมกับการกระตุ้น และระดับความผาสุกที่สูงสุดต้องประกอบด้วยความสุขและการกระตุ้นในระดับสูงด้วยเช่นกัน

2. สมรรถนะ (Competence) สุขภาพจิตที่ดีส่วนหนึ่งพิจารณาจากระดับความสำเร็จหรือสมรรถนะของคนในแต่ละกิจกรรมที่ทำ คนที่มีความสามารถจะจัดการกับความกดดันต่างในชีวิตได้

3. การมีอิสระ (Autonomy) หมายถึงความสามารถของบุคคลหนึ่งในการต่อต้านอิทธิพลจากสภาพแวดล้อม และคิดออกความเห็นหรือกระทำการใดๆ ด้วยตนเอง

4. ความปรารถนา (Aspiration) การมีความมุ่งมั่นจะเพิ่มการกระตุ้น การรับรู้ต่อโอกาสใหม่ๆ และความตั้งใจที่จะไปสู่เป้าหมายส่วนตัวให้มากขึ้น

5. การทำหน้าที่ร่วมกัน (Integrated Functioning) หมายถึง การที่บุคคลสามารถสร้างสมดุลทางจิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมได้ เช่น สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด ยากที่จะทำให้สำเร็จ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถผ่อนคลายในสถานการณ์นั้นได้

คำธร (2541: 20) สรุปว่าการมีสุขภาพจิตดีหรือเสื่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้

1. ร่างกาย (Body) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่รองรับสภาวะจิตใจ ความแข็งแรงของร่างกาย ความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพจิต

2. บุคลิกภาพ (Personality) เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็กให้มีลักษณะเช่นไรอันได้แก่ การมีวุฒิภาวะสมกับวัย การเชื่อมั่นในตนเอง การมีคุณธรรม สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นเครื่องช่วยให้เกิดการปรับตัวได้

3. สติปัญญา (Intelligence) เป็นผลจากการศึกษาอบรมสั่งสอนหรือมีของตนเอง มาตั้งแต่กำเนิด เป็นเครื่องช่วยให้มีความสามารถ และใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต และการปรับตัวได้ในสภาวะที่แตกต่างกัน ระดับสติปัญญา (I.Q.) มิใช่ตัวชี้วัดสุขภาพจิตที่ดีเสมอไปแต่อยู่ที่

ประสบการณ์และการใช้ดุลยพินิจของแต่ละบุคคลมากกว่า

4. สิ่งแวดล้อม (Environment) เป็นสิ่งที่ทุกคนย่อมตกอยู่ภายใต้อิทธิพลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเริ่มต้นที่ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งต่างมีส่วนช่วยเสริมหรือบั่นทอนภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของบุคคลเป็นอย่างมาก

แนวคิดทางด้านสถานะทางสังคม

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า “สังคม” แตกต่างกันไป (ศูนย์พัฒนาการเรียนการสอน, 2550) ได้แก่

สังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปอย่างถาวร ภายใต้อำนาจเดียวกันในอันที่จะดำเนินไปสู่จุดหมายร่วมกัน ซึ่งต้องใช้ความพยายามร่วมกัน

สังคม หมายถึง คนจำนวนมากอยู่ในอาณาบริเวณเดียวกัน และมีภาษาตลอดจนวัฒนธรรมเป็นแบบเดียวกัน ยึดถือคุณค่าทางสังคมอย่างเดียวกัน

สังคม หมายถึง กลุ่มคนที่มีรูปร่างลักษณะความรู้สึกร่วมกัน คิดตลอดจนทัศนคติร่วมกัน มีการกระทำโต้ตอบกันอย่างต่อเนื่อง ในอันที่จะรวมกลุ่มกันเป็นหน่วยเดียวกัน ตลอดจนมีการสังสรรค์ระหว่างกัน

องค์ประกอบของสังคม

องค์การสังคมแต่ละองค์การมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการเสมอ (สัญญา อ้างถึงใน www.stou.ac.th) คือ

1. การกระทำระหว่างกันทางสังคม (social interaction) ได้แก่ การมีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีการกระทำทางสังคมหรือมีการติดต่อกัน เช่น ในกรณีของกลุ่มสังคม อาจเป็นการร่วมตัวกันเพื่อเล่นกีฬา ร้องเพลง เรียนหนังสือ หรือ ทำงานร่วมกัน

2. หน้าที่ (function) ทุกองค์การสังคม ต่างก็มีภาระหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ หรือจะเรียกว่า ต่างก็มีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ เพราะนั่นคือ เหตุผลว่าทำไมองค์การนั้นๆ จึงดำรงอยู่ องค์การแต่ละองค์การต่างก็มีหน้าที่ต่างกัน เช่น กลุ่มสังคม มีหน้าที่สนองความต้องการทางสังคมของสมาชิก เช่น เป็นแหล่งพบปะพูดคุยสนุกสนาน หรือคุยสารทุกข์สุขดิบระหว่างกัน ส่วนครอบครัวเป็นองค์การหลักของสังคม ทำหน้าที่สนองความรักทางเพศกันระหว่างสามีภรรยา และสนองความรัก ความอบอุ่นระหว่างพ่อแม่และลูก รวมทั้งพี่น้อง เป็นต้น

3. แบบแผนพฤติกรรม (pattern of behavior) ได้แก่ กฎ ระเบียบ หรือ รวมเรียกว่า วัฒนธรรม อันเป็นแบบในการคิด การกระทำ รวมทั้งเป็นแบบทางวัตถุของสังคม ทุกองค์การจะต้องยึดถือปฏิบัติตามแบบแผนต่างๆ เหล่านี้ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย และเพื่อความมั่นคงขององค์การสังคม และตัวสังคมเอง

4. องค์วัตถุ (material component) เป็นองค์ประกอบที่เป็นเครื่องมือ เครื่องใช้ อาหาร ยา รักษาโรค เครื่องประดับ เป็นต้น แต่ละองค์การจะมีองค์ประกอบทางวัตถุต่างๆ กัน ไปตามความจำเป็น มากบ้างน้อยบ้าง

ผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุและการกำหนดความสูงอายุของบุคคล

คำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2505 จนเป็นที่เข้าใจยอมรับและใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน และใช้แทนคำว่า คนชราหรือคนแก่ (สุรกุล, 2541: 5)

ในการประชุมสมาชิกจากประเทศต่างๆ ขององค์การสหประชาชาติที่นครเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อ พ.ศ.2525 มีมติให้ความหมายคำว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (กองสาธารณสุขต่างประเทศ, 2532: 1)

เจก (2530: 4) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ชราและสูงอายุ” ว่า สองคำนี้ไม่เหมือนกัน กล่าวคือ สมมุติว่าผู้หนึ่งอายุ 50 ปี แล้วปล่อยตัวไม่สนใจในความเป็นอยู่ของตนตามควรแก่กรณี อาทิเช่น ปล่อยให้ฟันหักหลอและแต่งกายรุ่มร่าม ปล่อยตัวเป็นตาเฒ่า ตาแก่ ก็ย่อมเป็นคนชราหรือคนแก่ หากเปรียบเทียบกับผู้อายุ 75 ปี แต่ยังว่องไวกระฉับกระเฉง ระมัดระวังสุขภาพอนามัยและแต่งกายดี อย่างนี้เรียกว่าผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโส ในประเทศตะวันตกบางประเทศได้กำหนดอายุผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยเกษียณจากงาน แต่ในประเทศไทยถือเอาอายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์ของการเกษียณอายุราชการ

ประสพ (2509: 91) ได้สรุปความหมายของคำว่าผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพ
3. เป็นผู้ที่สมควรให้ความอุปการะ
4. เป็นผู้ที่มีโรคควรได้รับความช่วยเหลือ
5. เป็นผู้ที่มีผลกำลังลดถอยลง

หม่อมหลวงดุษฎี (2514: 14) ได้กล่าวถึงชราภาพในแง่ของวิชาการแขนงต่าง ๆ ดังนี้

1. ทางสังคมวิทยา ผู้สูงอายุคือผู้ที่ต้องให้สังคมอนุเคราะห์มากกว่าที่จะอนุเคราะห์สังคม
2. ทางกฎหมาย โดยพระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือนดังกล่าวว่าผู้ที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ เข้าสู่วัยชราภาพต้องปลดเกษียณ
3. ทางสรีรวิทยา โดยเฉลี่ยตั้งแต่เกิดจนถึงอายุประมาณ 20 ปีนับจากจุดนี้เป็นต้นไปเป็นกระบวนการเข้าสู่วัยชรา และคนจะเข้าสู่วัยชราแท้จริงตามหลักสรีรวิทยาช้าเร็วต่างกันตามสภาวะสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

4. ทางจิตวิทยา เมื่อใดที่มีอสังข์ จำได้ยาก จำได้ไม่นาน หรือลืมง่าย จิตใจสงบน้อยลง และมีความกังวลมากขึ้น จบจิดในการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ เสถียรภาพทางอารมณ์มีน้อยลงอารมณ์หงุดหงิดง่ายขึ้น และมักหงุดหงิดในเรื่องที่ไร้สาระ นอนหลับได้น้อยลงดังนี้เรียกว่าถึงวัยชรา

เกษม และ กุลยา (2528: 3 – 4) ได้ให้การพิจารณาความสูงอายุและพอสรุปได้ดังนี้

1. พิจารณาความสูงอายุในแง่การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ผู้ที่กำลังจะเป็นผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่ สายตาจะยาวขึ้น ผมหงอก หูตึง จี๊ดมึน เหนื่อยง่าย เวลาเจ็บป่วยจะใช้เวลารักษานาน แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มิได้เกิดขึ้นพร้อมกัน หรือเหมือนกันทุกคนแต่ละคน จะเปลี่ยนแปลงไปคนละอย่างแตกต่างกันไป

2. การพิจารณาความสูงอายุในแง่จิตใจ ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุ จะต้องมึลักษณะใจน้อยไม่ยอมรับความรู้ใหม่ ๆ หรือการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ไม่มั่นคง จี๊ดมึน และถือตัว

3. การพิจารณาความสูงอายุในแง่สังคม ความสูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีสภาวะทางสังคม กว้างขึ้น และมีความสำคัญในฐานะของผู้มีประสบการณ์ แต่ในด้านเนื้อหาของงานการทำงานที่ และความรับผิดชอบน้อยลง เนื่องจากความจำกัดของอายุและความสามารถ

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

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

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หรือ Gerontologist ได้กำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ (สุรกุล, 2541: 6-7) ดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) ความสูงอายุลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยดูตั้งแต่ปีที่เกิด ดังนั้น บุคคลอายุ 75 ปี ย่อมจะต้องมีความเป็นผู้สูงอายุมากกว่าบุคคลที่มีอายุ 40 ปี เหล่านี้เป็นต้น การดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้ จึงดูมีจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริง ตามปฏิทิน โดยไม่นำเอาเรื่องของสุขภาพ ความสามารถ สถิติปัญญา บทบาททางสังคม ฯลฯ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

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

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น ซึมเศร้า จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น น้อยใจ หรือบางคนอาจจะสนุกสนานร่าเริง ใจเย็นมีความสุขมากขึ้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบความจำเปลี่ยนไป การรับรู้และการเรียนรู้เริ่มถดถอยลง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของความสูงอายุนี้จะแสดงออกมาให้เห็นทางด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคลอย่างเห็นได้ชัด

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น อาจจะเพิ่มมากขึ้นหรือลดน้อยลง การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อน ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมด้านอื่นๆ ด้วย

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

เสนอ (ม.ป.ป.: 17-18) ได้ให้หลักเกณฑ์การพิจารณาความสูงอายุไว้ดังนี้

1. ถือเอาตามอายุ
2. ถือเอาตามอายุที่ยังสามารถปฏิบัติงานได้
3. ถือเอาตามสุขภาพของร่างกาย เมื่อมีความเสื่อมเด่นกว่าการเจริญ

การเปลี่ยนแปลงและปัญหาในวัยสูงอายุ

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

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

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งมองไปถึงองค์ประกอบทางด้านสมองที่เกี่ยวกับความจำและความถูกต้องแม่นยำลดลง การตอบสนองจะใช้เวลามากขึ้น นอกจากนั้นยังสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจผู้สูงอายุ อันเป็นอุปสรรคต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น หูตึง รวมทั้งที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น การสูญเสียต่อบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ การสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว การสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ การสูญเสียสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้รู้สึกว่าไม่สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นภาระผู้อื่น อันส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้รู้สึกว่าไร้ค่า ไร้ค่า ไร้ค่า ไร้ค่า หงุดหงิดได้ง่าย เป็นต้น

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

มยุรี (2549: 30-31) ได้อธิบายปัญหาของผู้สูงอายุในทางร่างกายและทางด้านจิตใจไว้ดังนี้

ปัญหาทางด้านร่างกาย ในวัยของผู้สูงอายุนั้นสุขภาพจะไม่แข็งแรง อาการปวดเมื่อย วิงเวียน หน้ามืด ท้องผูก ความรู้สึกทางเพศลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ความอดทนในการทำงานลดน้อยลง ประสาทสัมผัส หู ตา มือ และเท้าเสื่อมลง ความอ่อนตัวทางร่างกายน้อยลง และมีความกระชับกระเฉงหรือความคล่องตัวน้อยลง

ปัญหาทางด้านจิตใจ ภาวะจิตใจ ผู้สูงอายุ ช่วงนี้จะมีการเสื่อมถอยทางจิตมากขึ้น กระชับกระเฉงน้อยลง สนใจ ในสิ่งแวดล้อมและโลกน้อยลง มีความยึดหยุ่นในทัศนคติน้อยลง มีความกังวล เบื่อหน่ายชีวิต เครียด แยกตนเองออกจากสังคม ปัญหาเรื่องการเงิน ความหมดหวัง มีความทุกข์เหงาหงอย มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความสุขในชีวิต หดหู่ หวาดระแวง ใจน้อย ขี้บ่น ความจำเสื่อม รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่ และซึมเศร้า นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร วิตกกังวล มีความรู้สึกที่ชีวิตไม่มีค่าและดำเนินชีวิตคนเดียว สุดท้ายมีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

เนื่องจากทฤษฎีของผู้สูงอายุประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขา ซึ่งแต่ละทฤษฎีนั้นจะอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในแต่ละมุมมองของสาขา ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีทฤษฎีใดที่จะสามารถอธิบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้อย่างครบถ้วนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงต้องใช้ทฤษฎีหลายๆ ทฤษฎีมาประกอบกัน ผู้วิจัยจึงจะขอกล่าวถึงทฤษฎีทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาที่ใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)

Phillip (1957 อ้างถึงใน นุชymas, 2539: 21) ได้กล่าวว่า เมื่อคนเข้าสู่วัยสูงอายุ เขาจะต้องปรับตัวกับสภาพชีวิตหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งไม่เหมือนบทบาทเดิมของเขาที่เคยมีมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมที่เคยปฏิบัติในวัยผู้ใหญ่ มายอมรับบทบาททางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบของผู้สูงอายุ

2. ทฤษฎีการหลุดพ้น (Disengagement Theory)

Cox (1996: 33) สมมุติฐานพื้นฐานของทฤษฎีนี้คือ ทั้งตัวบุคคลและสังคมได้รับความพอใจโดยการหลุดพ้น สำหรับตัวบุคคล การเลิกทำให้เกิดการปลดปล่อยจากความกดดันทางสังคม สำหรับการทำให้เกิดผลในระดับสูงที่มีมาอย่างต่อเนื่อง สำหรับสังคม การเลิกของสมาชิกที่มีอายุมากเป็นการเปิดโอกาสให้คนที่อายุน้อยกว่าที่มีกำลังวังชามากกว่า มีความสามารถมากกว่าเข้ามา และในปัจจุบันมีการฝึกหัดบุคคลเพื่อที่จะเข้ารับตำแหน่งที่มีบทบาทซึ่งทางสังคมต้องการที่จะนำมาเติมเต็ม

การยืนยันว่าการหลุดพ้นของสมาชิกสูงอายุในสังคมมีความจำเป็นสำหรับการอยู่รอดของระบบทางสังคม คือตัวอย่างของทฤษฎีโครงสร้างทางสังคม ซึ่งมององค์ประกอบต่างๆ และสมาชิกของสังคมว่าเป็นความอิสระเกี่ยวกับหน้าที่ รูปแบบของพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงภายในระบบของสังคมสามารถพิจารณาได้ในฐานะที่เป็นการทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือความผิดปกติของการปฏิบัติหน้าที่โดยเฉพาะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย รูปแบบของการทำหน้าที่ได้ช่วยนำไปสู่การคงไว้ซึ่งสังคมและการรวมกันขององค์ประกอบต่างๆ ของมัน ความผิดปกติของการปฏิบัติหน้าที่โดยเฉพาะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นรูปแบบที่ได้สนับสนุนไปสู่การวิเคราะห์ทางสังคม

หัวใจสำคัญของการหลุดพ้น คือ การสูญเสียบทบาทที่เป็นหลักในชีวิตของบุคคล สำหรับผู้หญิงหมายถึงความถึงบทบาทของความเป็นแม่และสำหรับผู้ชายคือบทบาทเกี่ยวกับอาชีพ การสูญเสียบทบาททั้งการเริ่มเข้าสู่โลกของผู้ใหญ่และการเกษียณอายุ เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นมาโดยการลดลงของการมีปฏิสัมพันธ์ทั้งทางด้านคุณภาพและปริมาณ ระหว่างบุคคลสูงอายุด้วยกันและคนอื่นๆ ในระบบทางสังคมของพวกเขา ทฤษฎีการหลุดพ้นนี้ ถ้าวิเคราะห์ไปยังการสรุปที่เป็นเหตุ

เป็นผล สามารถทำนายการเลิกได้จากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติมาก่อนหน้านี้ โดยอาชีพที่ได้ทำมาด้วยตนเองและวาระสุดท้ายของชีวิต

Kalish (1972 อ้างถึงใน Cox, 1996: 34-35) เชื่อว่าทฤษฎีการหลุดพ้นต้องได้รับการประเมินใน 3 ระดับที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งในแต่ละระดับควรได้รับการวิเคราะห์อย่างระมัดระวังในเรื่องเกี่ยวกับว่าจะสามารถประยุกต์ไปสู่การหลุดพ้นทางจิตวิทยาหรือการหลุดพ้นทางสังคม ซึ่งระดับของการประเมินทั้ง 3 ระดับมีดังนี้

1.1 การหลุดพ้นเป็นกระบวนการ ซึ่งการหลุดพ้นส่วนมากจะได้รับการมองว่าเป็นกระบวนการ เนื่องจากบุคคลส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดการหลุดพ้นขึ้นเพียงครั้งเดียวแต่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา โดยการเลือก ซึ่งบุคคลได้เลือกที่จะเลิกจากบางบทบาทและไม่ใช่จากบุคคลอื่น

1.2 การหลุดพ้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งเกือบทุกคนสามารถระลึกได้ว่ามีบางจุดที่พวกเขาอาจตาย ถ้าการเพิ่มขึ้นของอายุได้นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความเป็นไปได้ของการเจ็บป่วยและความตาย จากนั้นการหลุดพ้นจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลได้พิจารณาความพร้อมที่จะหลุดพ้นในเวลาที่พวกเขาระลึกได้ว่าช่วงเวลาของชีวิตของพวกเขาได้ลดลงและระดับพลังงานของพวกเขาเสื่อมลง ช่วงเวลาของชีวิต หมายถึง พื้นที่ของโลก ชุมชน เพื่อบ้าน และบ้าน ซึ่งบุคคลได้พิจารณาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของพวกเขา บุคคลสูงอายุอาจจะเลิกขับรถ เลิกเดินทางออกนอกละแวกบ้านไม่บ่อยนัก และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้านหรือพาร์ทเมนต์ ช่วงเวลาของชีวิตของพวกเขาเริ่มที่จะลดลงเช่นเดียวกับการเคลื่อนไหวที่ช้าลงและความรู้สึกทางสติปัญญาที่ลดลงกับสภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลาย

1.3 การหลุดพ้นเป็นสิ่งที่สามารถปรับตัวได้ ทั้งจากตัวบุคคลและจากมุมมองทางสังคม การหลุดพ้นอาจจะยอมให้บุคคลเลิกจากบทบาทการทำงานก่อนหน้านี้และจากการแข่งขันกับคนที่มียุคน้อยกว่าซึ่งเป็นการปรับตัวที่เป็นไปได้ว่าจะมีการลดพลังงานลง จากมุมมองทางสังคม การหลุดพ้นเปิดโอกาสให้ลูกจ้างที่มีอายุน้อยเข้ารับตำแหน่งได้เมื่อลูกจ้างที่มีอายุมากนั้นลดประสิทธิภาพในการทำงานลง ดังนั้นนี่เป็นการยอมสำหรับการถ่ายโอนที่ราบรื่นของพลังงานจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง

3. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

ทฤษฎีกิจกรรม สันนิษฐานว่าความสัมพันธ์ระหว่างระบบทางสังคมและบุคลิกภาพที่เหลื่อมล้ำของบุคคลมีความสม่ำเสมอเช่นเดียวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลจากช่วงวัยกลางคนจนถึงวัยสูงอายุ ทฤษฎีกิจกรรมเน้นความสม่ำเสมอของการปรับตัวทางบุคลิกภาพในฐานะที่เป็นบุคคลสูงอายุ ซึ่งมันจะไม่สนใจความต้องการของทางเลือกทางโครงสร้างของสังคมไปสู่บทบาทและกิจกรรมที่บุคคลที่สูญเสียในส่วนของกระบวนการสูงอายุ ความลำบากอย่างชัดเจนของทฤษฎีนี้คือมันไม่ได้มีการพิจารณาอย่างจริงจังว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับบุคคลที่ไม่ได้คงไว้ซึ่งมาตรฐานของช่วงวัยกลางคนในช่วงวัยสูงอายุ การยอมรับในความเชื่อที่ว่าบุคคลต้องคงไว้ซึ่งกิจกรรมขณะที่พวกเขาสูญเสียประสบการณ์ทางจิตวิทยา เช่นเดียวกับส่วนหนึ่งของความมีอายุที่สามารถมีผลค่อนข้างมากในความผิดหวัง ความกังวล และความรู้สึกผิดถ้าบุคคลไม่สามารถที่จะทำให้บรรลุความสำเร็จไปสู่ระดับที่คาดหวังได้ (Cox, 1996: 36-37)

Lemon *et al.* (1972 อ้างถึงใน Cox, 1996: 37) ได้แยกสิ่งที่เกิดขึ้นออกเป็นข้อเสนอ 2 ข้อเกี่ยวกับทฤษฎีกิจกรรมไว้ดังนี้

1. มีความสัมพันธ์ในแง่บวกระหว่างกิจกรรมทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิตในผู้สูงอายุ

2. การสูญเสียบทบาทเช่น ความเป็นม่ายและการเกษียณอายุ เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามกับความพึงพอใจในชีวิต

ซึ่งการค้นพบของพวกเขาจากการศึกษานักศึกษาที่ย้ายเข้าไปสู่ชุมชนของผู้เกษียณอายุไม่มีปัญหาในการช่วยเหลือตนเอง มีเพียงกิจกรรมทางสังคมกับเพื่อนที่มีความสัมพันธ์ไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต

4. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory)

ทฤษฎีนี้เป็นผลมาจากการศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งของทฤษฎีการไม่เกี่ยวข้องและทฤษฎีกิจกรรม Neugarten (1964 อ้างถึงใน สุดใจ, 2542: 20) นำทฤษฎีทั้งสองมาวิเคราะห์พบว่าการที่

ผู้สูงอายุจะมีความสุข และมีกิจกรรมร่วมกันนั้นขึ้นกับบุคลิกภาพและแบบแผนของชีวิตของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบกิจกรรมร่วมกันในสังคม ก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้สูงอายุที่ชอบสันโดษ ไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อน ก็ย่อมจะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น

ทฤษฎีนี้มีหลายรูปแบบที่ผู้สูงอายุจะแสดงออกมา รูปแบบนั้น ๆ จะสะท้อนถึงปฏิกริยาซับซ้อนระหว่างบุคลิกภาพของแต่ละคน และสภาพแวดล้อมของสังคม โดยทั่วไปจะสะท้อนให้เห็นอุปนิสัย การตัดสินใจ ความพอใจ อารมณ์ ซึ่งแต่ละคนมีแบบแผนมาตั้งแต่วัยต้น ๆ ของชีวิต รูปแบบของการตัดสินใจของทฤษฎีนี้เน้นที่ บุคลิกภาพ กิจกรรมและความพอใจในชีวิต บางท่านเรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality theory)

5. ทฤษฎีความพึงพอใจเกี่ยวกับอายุ (Age stratification theory)

ทฤษฎีนี้เป็นการแบ่งเป็นชั้นๆ ของสังคม ซึ่งเป็นการได้รับการแบ่งแยกหรือการได้รับการกำหนดเกี่ยวกับพื้นฐานของชนชั้น ฐานะในสังคม หรือชนชั้นของสังคม ซึ่งอายุเป็นพื้นฐานสำหรับความพึงพอใจนี้ ดังนั้นเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนปลายและผู้สูงอายุสามารถได้รับการแยกแยะในฐานะที่เป็นสถานะของกลุ่มที่ชัดเจนในแต่ละสังคม อายุส่วนใหญ่เป็นพื้นฐานสำหรับการได้มาซึ่งบทบาทที่แตกต่าง สถานะที่แตกต่างและการป้องกันจากบุคคลอื่น บุคคลที่มีความแตกต่างในเรื่องของกลุ่มอายุมีมุมมองและอุปสรรคที่มีความแตกต่างกันในสังคม แนวโน้มของอายุจะไปสู่การปรับตัวและการไม่ปรับตัวของบุคคลสำหรับการกำหนดบทบาทและสิทธิในตำแหน่ง ทฤษฎีนี้ทำให้นักสังคมศาสตร์สามารถที่จะมองเห็นได้ในทุกกลุ่มของอายุในหัวข้อเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของคุณลักษณะเชิงประชากร เช่น ขนาด เชื้อชาติ เพศ เป็นต้น และนอกจากนี้ยังสามารถมองสมาชิกในกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจงในระบบของสังคมได้ในฐานะที่เป็นผู้เข้าร่วมในการเปลี่ยนแปลงของสังคม (Cox, 1996: 43-44)

6. ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectation Theory)

Vrom (1970: 91-93) ได้อธิบายทฤษฎีความคาดหวังว่า การที่มนุษย์จะเลือกหรือตัดสินใจกระทำการหนึ่งสิ่งใดนั้น มีสาเหตุหรือแรงจูงใจโดยอาศัยเหตุผลและปัจจัยหลายๆ อย่าง ประกอบกัน ไม่ได้เกิดจากปัจจัยเพียงอย่างเดียว โดยที่บุคคลนั้นจะมีความคาดหวังดังนี้ คือ

ผลตอบแทนที่ได้รับ ความพอใจและความไม่พอใจต่อผลตอบแทนที่ได้รับ ผลตอบแทนที่ได้รับเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และ โอกาสที่จะได้รับผลตอบแทนตามที่คาดหวัง

7. ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Epigenetic theory)

Erikson (มยุรี, 2549: 21) ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการพัฒนาของคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุช่วง อายุ 25-65 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยานมีความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าผู้สูงอายุประสบความสำเร็จดี จะรู้สึกพอใจในความมั่นคง ภาควิไมใจตัวเองและสืบทอดต่อไปยังรุ่นลูกหลาน อีริกสันเรียกกลุ่มนี้ว่า **Generativity** แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ผู้สูงอายุ จะเซื่องซึม เบื่อ ขาดความกระตือรือร้น กลุ่มนี้เรียกว่า **Stagnation**

นับตั้งแต่อายุ 65 ปี ขึ้นไป ผู้สูงอายุที่มีความเจริญ มั่นคงในชีวิตจะมีการประเมินผลเกี่ยวกับความสำเร็จ และความล้มเหลวตลอดเวลา กลุ่มนี้เรียกว่า **Integrity** แต่ถ้าทำงานไม่ประสบความสำเร็จจะรู้สึกว่า ชีวิตนี้ไม่มีความหมายเสียเวลา ไปโดยเปล่าประโยชน์ และท้อถอยหมดหวัง กลุ่มนี้อีริกสัน เรียกว่า **Despair**

การพัฒนาจะได้ก็ต้องเป็นไปตามขั้นตอนและต่อเนื่องกันตามพัฒนาการของชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ย่อมขึ้นกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาในวัยต้น ๆ ของ แต่ละบุคคล

8. ทฤษฎีที่ว่าด้วยความสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลง (Aging as an exchange)

Dowd (1975 อ้างถึงใน Cox, 1996: 45-48) เชื่อว่าการลดลงของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในวัยสูงอายุบางครั้งสามารถอธิบายได้อย่างดีเยี่ยมในหัวข้อเกี่ยวกับกระบวนการที่มีการพัวพันของการเปลี่ยนแปลงระหว่างสังคมและผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมนั้นซึ่งเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ที่มีความอิสระของผู้สูงอายุ ซึ่งสมมุติฐานพื้นฐานเกี่ยวกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงนี้คือ

8.1 สังคมเป็นการสร้างขึ้นมาจากผู้กระทำของสังคมในการดำเนินการตามเป้าประสงค์พื้นฐาน

8.2 การดำเนินการตามเป้าหมายประสงค์พื้นฐานนี้ ผู้กระทำได้เข้าสู่ความสัมพันธ์ของสังคมกับผู้กระทำคนอื่น ซึ่งจะนำมาซึ่งการประเมินค่าในรูปแบบของเวลา พลังงาน และทรัพยากร

8.3 ผู้กระทำมีความคาดหวังที่จะได้รับทุนในการออกแบบเป้าหมายประสงค์ในฐานะที่เป็นรางวัลของพวกเขา สำหรับสิ่งนี้พวกเขาจะมีเจตนาที่จะใช้ทุนเฉพาะที่มีความจำเป็น

8.4 ไม่ว่าอย่างไรก็ตามมีการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ ซึ่งผู้กระทำแต่ละคนจะพยายามที่จะได้รับรางวัลที่มากที่สุดและใช้ทุนให้น้อยที่สุด

8.5 กระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นมากกว่าการถ่ายโอนทางเศรษฐกิจ ซึ่งตั้งแต่การที่พวกเขาเข้าร่วมในความพึงพอใจเกี่ยวกับทางจิตวิทยาและความต้องการสิ่งที่ทำให้หายดี

8.6 มีเพียงกิจกรรมเหล่านี้เท่านั้นซึ่งเศรษฐกิจสามารถที่จะตอบสนองได้

พลังในการเข้าสู่ความสัมพันธ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อหนึ่งในค่านิยมของผู้เข้าร่วมมีรางวัลที่จะได้รับในความสัมพันธ์มากกว่าที่ผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ ได้รับ ซึ่งสำหรับผู้สูงอายุ Dowd ได้อภิปรายว่าการลดลงของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นขั้นสุดท้ายของอนุกรมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ในพลังงานของผู้สูงอายุตลอดสภาพแวดล้อมทางสังคมของพวกเขาที่ค่อยๆ ลดลงจนกระทั่งหมดลง ซึ่งการคงไว้ในความสามารถที่ลดต่ำลง

9. ทฤษฎีการมีปฏิสัมพันธ์ที่เป็นสัญลักษณ์ (The symbolic interaction theory)

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

Stryker (1959 อ้างถึงใน Cox, 1996: 48-49) ได้เสนอสมมุติฐานเบื้องต้นของทฤษฎีนี้ว่า

9.1 มนุษยชาติต้องได้รับการศึกษาในระดับของตนเอง หลักของเหตุผลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางจิตสังคมของมนุษย์ไม่สามารถสรุปได้จากการศึกษารูปแบบที่ไม่ใช่มนุษย์ เนื่องจากมนุษย์นั้นมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านคุณภาพและปริมาณจากบรรพบุรุษในการประเมินกระบวนการ ดังนั้นหลักการที่ได้รับจากรูปแบบอื่นๆ ของชีวิตไม่สามารถที่จะอ้างถึงไปยังพฤติกรรมของมนุษย์ได้

9.2 วิธีการที่ได้ผลมากที่สุดในการศึกษาพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์คือการวิเคราะห์เกี่ยวกับสังคม ปฏิสัมพันธ์เป็นพื้นฐานในการสร้างรูปแบบของสังคมจากทั้งรูปแบบของบุคคลและรูปแบบของสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สืบมา การใช้ให้เป็นประโยชน์ของการสร้างสังคมวิทยาในทิศทางของพฤติกรรมที่มีการเก็บรวบรวม การสร้างเกี่ยวกับจิตสังคมในทิศทางของพฤติกรรมของมนุษย์

9.3 ทารกไม่ใช่ทั้งสังคมและต่อต้านสังคมแต่เป็นการเก็บตัวมากกว่า ซึ่งเป็นศักยภาพสำหรับการพัฒนาสังคม ทารกมีแรงกระตุ้น แต่แรงกระตุ้นเหล่านี้ต้องเป็นวิธีการที่จะให้ทิศทางแก่พวกเขา

9.4 ในกระบวนการการมีปฏิสัมพันธ์ มนุษยชาติเป็นผู้กระทำเช่นเดียวกับการเป็นผู้ต่อต้าน และไม่ได้รับการตอบกลับอย่างง่าย ๆ ไปอยู่สิ่งกระตุ้นภายนอก ประกอบด้วยการกระตุ้นที่ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่มนุษย์ชาติได้เข้าร่วม สภาพแวดล้อมของมนุษย์เป็นส่วนที่ได้รับการเลือกเกี่ยวกับโลกที่เป็นจริง การเลือกนี้ได้รับการสร้างด้วยความสนใจในพฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิดของมนุษย์ชาติ ดังนั้น โดยผ่านการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม เราจะสามารถที่จะทำนายพฤติกรรมของบุคคลต่างๆ ได้มากที่สุดเกี่ยวกับเวลาและสิ่งที่เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการปรับปรุงโดยการทำนายพฤติกรรมของบุคคลอื่น

10. ทฤษฎีการบรรยายเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างในวิธีการที่เฉพาะเจาะจง (Labeling theory)

Cox (1996: 49) บรรยายถึงทฤษฎีนี้ว่าเป็นที่ได้มาจากทฤษฎีการมีปฏิสัมพันธ์ที่เป็นสัญลักษณ์ ข้อเสนอที่เป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้คือ บุคคลหนึ่งได้รับแนวคิดเกี่ยวกับตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสภาพแวดล้อมทางสังคมของบุคคลหนึ่ง เราจึงมีแนวโน้มไปสู่การคิดเกี่ยวกับตัวของเราเองในหัวข้อเกี่ยวกับบุคคลอื่นอธิบายเราและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อเราอย่างไร

พฤติกรรมที่ตามมาเกี่ยวกับทฤษฎีนี้คือครั้งหนึ่งคนอื่นๆ วินิจฉัยพวกเราในในกลุ่มอย่างชัดเจน พวกเขาจะแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อเราในพื้นฐานของกลุ่มเหล่านี้และแนวคิดของเรากับพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไป ดังนั้นจากมุมมองของทฤษฎีนี้ พฤติกรรมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาจขึ้นอยู่กับ การตอบสนองเกี่ยวกับความสำคัญของคนอื่นในสภาพแวดล้อมทางสังคมของพวกเขาโดยตรง

การสร้างแนวคิดเกี่ยวกับมุมมองของทฤษฎีนี้ Zusman (1996 อ้างถึงใน Cox, 1996: 48-49) ได้เสนอลักษณะกลุ่มของอาการ โรคความล้มเหลวทางสังคม ซึ่งได้แบ่งเป็นวงจรของระยะต่างๆ ของความล้มเหลวทางสังคมที่มีความมั่นคงเกี่ยวกับรูปแบบดังนี้ (ภาพที่ 5)

10.1 บุคคลที่หวั่นไหวง่ายจะมีความล้มเหลวทางจิตวิทยาเนื่องจากการแยกแยะปัญหา หรือมีมาตรฐานไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม

10.2 บุคคลได้รับการบรรยายเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างในวิธีการที่เฉพาะเจาะจงโดย บุคคลอื่นในฐานะที่เป็นผู้ไร้ความสามารถหรือเป็นความบกพร่องในความเคารพบางอย่าง

10.3 บุคคลได้รับการชักจูงไปยังบทบาทเกี่ยวกับความไม่สบายหรือความพึงพาและ เรียนรู้พฤติกรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องกันกับบทบาทนั้น; การเสื่อมถอยของทักษะที่เคยมีมาของเขา หรือเธอ

10.4 เอกลักษณะของตัวของเธอหรือเขาเองเป็นความไม่สบายหรือความไม่เพียงพอ วงจรที่มีอันตรายมากจะเริ่มขึ้นอีกครั้ง สำหรับบุคคลซึ่งตอนนี้จะหวั่นไหวง่ายมากกว่าจะไปสู่ สภาวะของความล้มเหลวทางจิตวิทยา



ภาพที่ 5 ลักษณะกลุ่มของอาการโรคความล้มเหลวทางสังคม (วงจรที่เลวร้ายเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของการไร้ศักยภาพ)

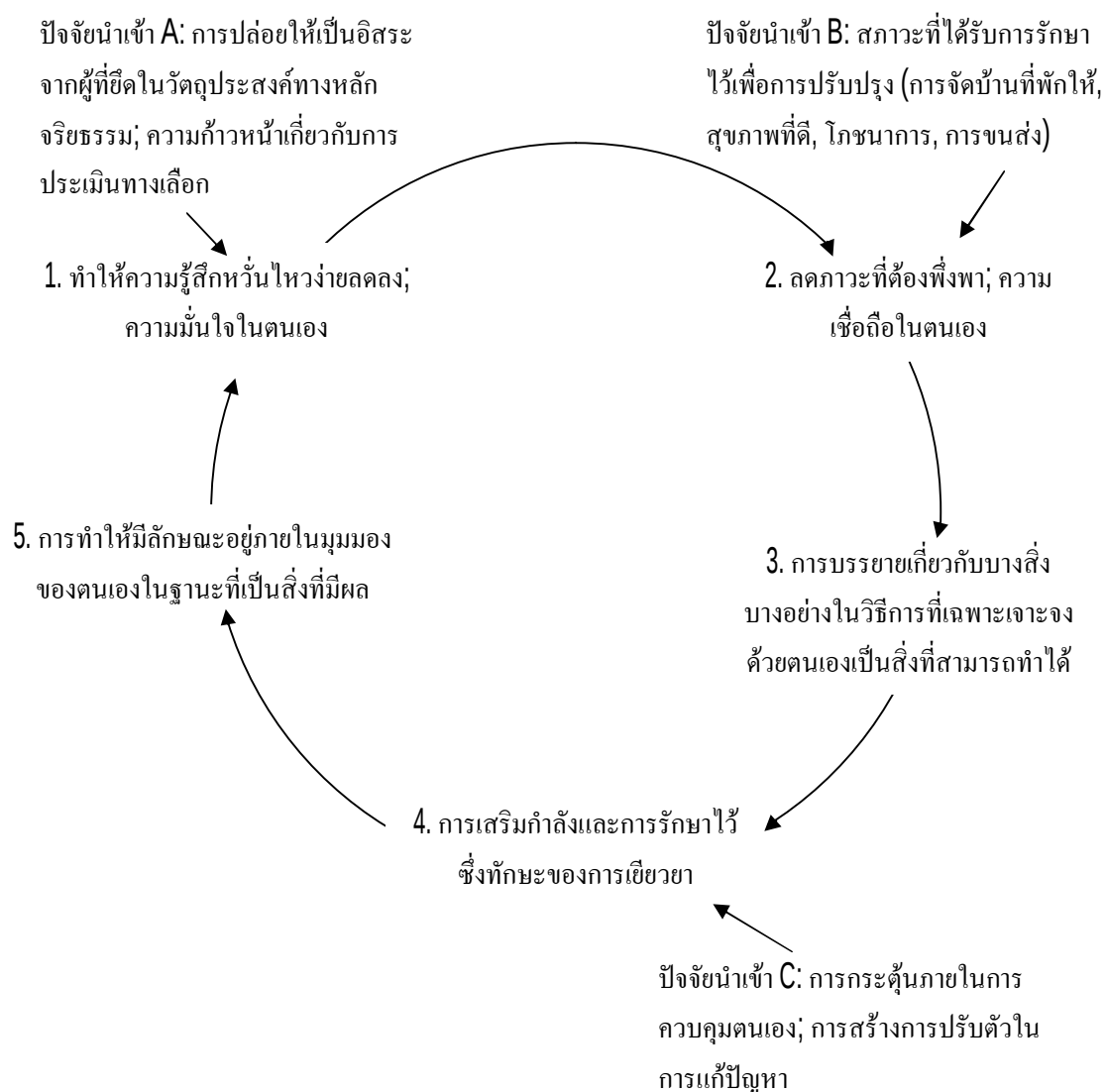
ที่มา: Zusman (1996 อ้างถึงใน Cox, 1996: 49)

Kuypers and Bengtson (1973 อ้างถึงใน Cox, 1996: 50-51) ได้เสนอว่าการช่วยเหลือบุคคลสูงอายุที่อาจมีประสบการณ์ที่หลากหลายสภาวะเกี่ยวกับลักษณะกลุ่มของอาการโรคความล้มเหลวทางสังคม อาจมีผลในผลลัพธ์ที่มีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงสำหรับบุคคล ซึ่งมันสามารถอยู่ในทางตรงข้ามกับลักษณะกลุ่มของอาการโรคความล้มเหลวทางสังคมได้ และได้เสนอวงจรการฟื้นฟูทางสังคม ซึ่งได้สร้าง (1) ลักษณะพิเศษเฉพาะของปฏิสัมพันธ์ที่เป็นพลวัตรระหว่างบุคคลและระบบทางสังคมของบุคคลตลอดเวลา และ (2) การวาดภาพปัจจัยนำเข้าทั้ง 3 อย่างซึ่งสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นถึงความมั่นใจในตนเองและภาวะที่ไม่ต้องพึ่งพา (ภาพที่ 6)

10.1 บุคคลได้รับการปล่อยให้เป็นอิสระจากมุมมองของความไม่เหมาะสมของอายุเกี่ยวกับสถานะ ผู้ที่ยึดในวัตถุประสงค์ทางหลักจริยธรรมได้เสนอคุณค่าในตนเอง เป็นความไม่แน่นอนเกี่ยวกับการปฏิบัติในผลผลิตทางเศรษฐกิจในตำแหน่งทางสังคมและเป็นความไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น องค์ประกอบของการมีมนุษยธรรมเกี่ยวกับความต้องการการตัดสินใจตนเองเพื่อที่จะได้รับการพัฒนา

10.2 การบริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุควรได้รับการปรับปรุง ความสามารถของผู้สูงอายุสำหรับการปรับตัวไปสู่สถานการณ์ใหม่ๆ ที่พวกเขาต้องพบสามารถได้รับการเพิ่มพูนได้โดยการลดหรือการกำจัดเกี่ยวกับสถานะของสภาพแวดล้อมที่ทำให้อ่อนเพลีย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องเผชิญหน้า เช่น การจัดบ้านที่พักให้ไม่ดี สุขภาพย่ำแย่และความยากจน

10.3 ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนในการพัฒนาที่สำคัญมากกว่าในความมั่นใจในความสามารถที่จะจัดการชีวิตของพวกเขาเอง การบริการเหล่านั้นผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดพลังงานของพวกเขาและควบคุมการบริการโปรแกรมไปสู่ผู้สูงอายุด้วยตัวของพวกเขาเอง ดังนั้นการอนุญาตพวกเขาในการวัดเกี่ยวกับการตกลงใจของพวกเขาเองในขอบข่ายเกี่ยวกับการเมืองและการจัดการโปรแกรม



ภาพที่ 6 ลักษณะกลุ่มของอาการโรคการฟื้นฟูทางสังคม (วงจรที่มีลักษณะดีของการเพิ่มศักยภาพโดยผ่านปัจจัยนำเข้าทางระบบของสังคม)

ที่มา: Zusman (1996 อ้างถึงใน Cox, 1996: 51)

11. ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory)

Peck (อ้างถึงใน สุดใจ, 2542: 22) ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น (young old) อยู่ในช่วงอายุ 55-75 ปี และวัยปลาย (old old) อยู่ในช่วงอายุ 75 ปีขึ้นไป ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้จะมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านกายภาพและจิตสังคม และเพคได้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

11.1 ความรู้สึกของผู้สูงอายุ ขึ้นกับงานที่มีทำอยู่ ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นว่าตนเองมีคุณค่า แต่เมื่อเกษียณอายุแล้ว ความรู้สึกนี้จะลดลง ฉะนั้นบางคนจะสร้างความพึงพอใจต่อไป โดยการหางานอื่นทำทดแทน เช่น ปลูกต้นไม้

11.2 ผู้สูงอายุควรยอมรับว่าเมื่ออายุมากขึ้นสมรรถภาพของร่างกายย่อมลดลงและชีวิตจะมีความสุข ถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้

11.3 ยอมรับว่าร่างกายต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติและยอมรับเรื่องความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว

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

Maslow (1974: 81-89 อ้างถึงใน Cordes and Ibrahim, 1999: 2-3) กล่าวว่า ความปรารถนาของมนุษย์นั้นติดตัวมาแต่กำเนิด และความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนาเริ่มแรกและสูงขึ้นเป็นลำดับ โดยเริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐานไปจนถึงความต้องการขั้นสูงสุดรวม 5 ขั้นดังนี้

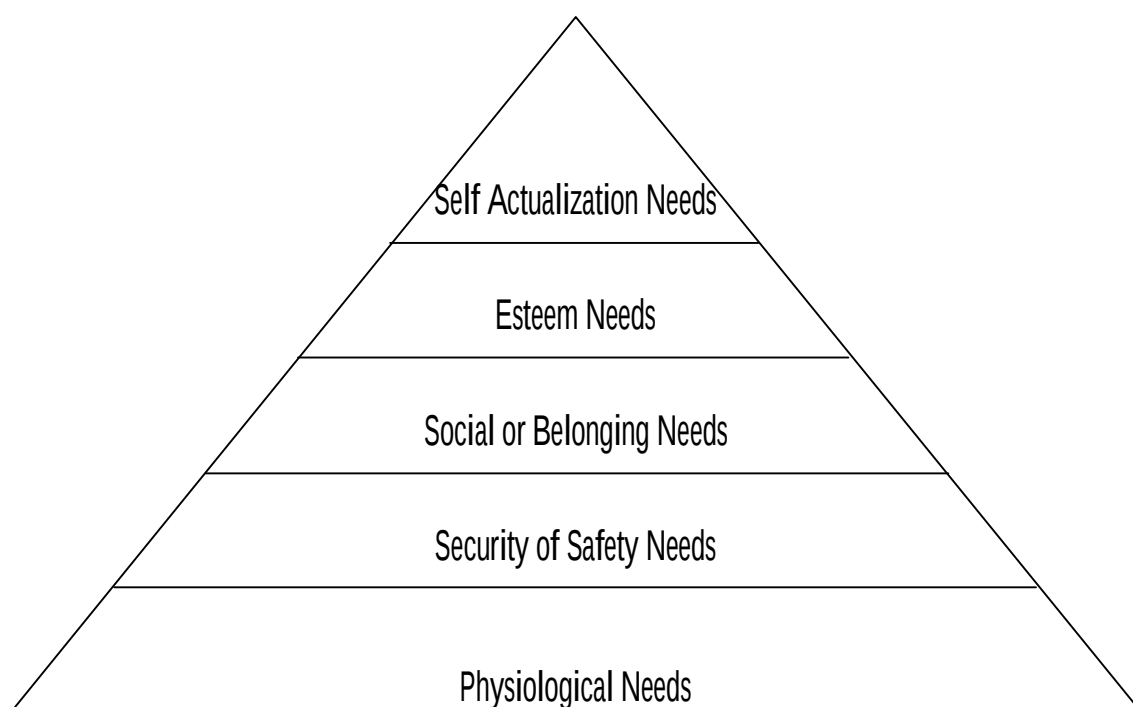
12.1 ความต้องการด้านกายภาพ (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น ความต้องการ ในเรื่องของอาหาร น้ำ อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย และความต้องการทางเพศ ความต้องการทางด้านร่างกาย จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนก็ต่อเมื่อความต้องการทั้งหมดของคนยังไม่ได้รับการตอบสนอง

12.2 ความต้องการด้านความปลอดภัย (Security of Safety Needs) ถ้าความต้องการทางด้านร่างกาย ได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์จะต้องการในขั้นสูงต่อไป คือ เป็นความรู้สึกที่ต้องการความปลอดภัย หรือความมั่นคงในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งรวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ

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

12.4 ความต้องการด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง (Esteem Needs) เป็นความต้องการให้คนอื่นยกย่อง ให้เกียรติ และเห็นความสำคัญของตนเอง อยากเด่นในสังคม รวมถึงความสำเร็จ ความรู้ความสามารถ ความเป็นอิสระ เสรีภาพ

12.5 ความต้องการสัจจะการแห่งตน (Self Actualization Needs) หรือความต้องการความสำเร็จในชีวิต เป็นความต้องการระดับสูงสุดของมนุษย์ ส่วนมากจะเป็นการอยากจะเป็นอยากจะได้ตามความคิดของตน หรือต้องการจะเป็นมากกว่าที่ตัวเองเป็นอยู่ในขณะนั้น



ภาพที่ 7 ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

ที่มา: Edginton *et al.* (1992: 129)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ
และต่างประเทศ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. งานวิจัยภายในประเทศ

2. งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

ธรรมรุจา (2536) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงใน
ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ใช้การวิจัยเชิงทดลองกลุ่มตัวอย่างอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรารับานบาง
ละมุง จ.ชลบุรี โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนดด้วยวิธีการสุ่ม
อย่างง่าย จำนวน 20 คน จากนั้นแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลอง 10 คน
โดยที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุง สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1
ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ซึ่งโปรแกรมนันทนาการนั้นประกอบด้วย การเข้ากลุ่มสร้าง
สัมพันธภาพ การฝึกทักษะเกี่ยวกับการเล่นอังกะลุง การเล่นอังกะลุง การเปิดโอกาสให้แสดงความคิด
เห็น และให้แรงเสริมโดยการให้กำลังใจและคำชมเชย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ
ข้อมูลได้รับการเก็บรวบรวมด้วยการสัมภาษณ์ในระยะก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบวัด
ความซึมเศร้าของผู้สูงอายุไทยและแบบวัดความรู้สึกลึกซึ้งในตนเอง ซึ่งได้นำไปทดลองใช้และ
หาความเชื่อมั่นโดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 และ
.79 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่า t (t-test)
พบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความซึมเศร้าน้อยกว่าก่อนการทดลอง และน้อย
กว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกลึก
ซึ้งในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่ม
ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ต่อมาในปี 2546 เดิมเพชร ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรม นันทนาการในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คนเท่าๆ กัน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เป็นเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิต และปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันตามปกติ โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทั้งก่อน และหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่า t (t -test) ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงในกลุ่มทดลองมีค่าความอ่อนตัว ค่าความแข็งแรงและอดทน ของกล้ามเนื้อและค่า Schneider Test เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีค่าความแข็งแรงและอดทนของ กล้ามเนื้อและค่า Schneider Test เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าดัชนีมวลกายและความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมนันทนาการสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ อันได้แก่ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ และค่า Schneider Test ของผู้สูงอายุเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปีได้

ในปีเดียวกัน จุฬาลักษณ์ (2546) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อ การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ เพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนา สุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมให้ ดำเนินชีวิตและปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันตามปกติ โดยทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมินทักษะการ จัดการสุขภาพทั้งก่อนและหลังการทดลอง และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และการหาค่า t (t -test) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีสุขภาพทางร่างกาย จิตวิญญาณ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรประเสริฐ (2547) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดรา โกจิ เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชรารับานบางแค กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดรา

โกจิของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารับบางแค โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลองแบบการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 68 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 34 คน โดยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคุเปอร์สมิท ก่อนการทดลอง 1 วัน จากนั้นกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 10 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยทั่วไปที่จัดขึ้น และหลังการทดลอง 1 วัน ทำการประเมินความเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า t (t-test) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศนั้น ยังไม่มีงานวิจัยที่ใช้โปรแกรมนันทนาการพัฒนาคุณภาพชีวิต แต่จะเป็นเพียงแต่ละองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเท่านั้น งานวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการสามารถพัฒนาองค์ประกอบต่างๆ ของคุณภาพชีวิตได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ในองค์ประกอบเกี่ยวกับร่างกาย คือ สุขภาพของผู้สูงอายุ และในองค์ประกอบเกี่ยวกับด้านจิตใจ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยต่างประเทศ

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

Tsai and Wu (2005) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีระหว่างผู้สูงอายุในประเทศไต้หวัน ซึ่งงานวิจัยนี้เพื่อสำรวจอิทธิพลของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อมิติแต่ละมิติของการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดี ซึ่งประกอบไปด้วย จิตวิทยา อารมณ์ สังคม ร่างกาย จิตวิญญาณ สติปัญญา และการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในภาพรวม กลุ่มตัวอย่าง อายุ 55 – 75 ปีในเมือง Tainan ทางตอนใต้ของประเทศไต้หวัน จำนวน 394 คน ซึ่งตัวแปรที่ได้ศึกษา คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และการรับรู้เกี่ยวกับสถานะทางเศรษฐกิจ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและในมิติแต่ละมิติของการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดี และระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในภาพรวม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ($p = 0.003$) และกลุ่มของสถานะทางเศรษฐกิจ ($p = 0.0001$) และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างสำหรับอายุที่แตกต่างกัน ($p = 0.0001$) และในกลุ่มของสถานะทางเศรษฐกิจ ($p = 0.0001$)

Onishi et al. ในปี 2006 ได้ทำการศึกษาเรื่อง “กิจกรรมนันทนาการที่เป็นที่พอใจของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน” ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาความชัดเจนของกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบที่จะเข้าร่วม และเพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมเหล่านั้นและคุณภาพชีวิต โดยใช้แบบสอบถามที่ถูกส่งไปยังผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบทของประเทศญี่ปุ่น เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความพอใจสำหรับกิจกรรมที่หลากหลายและคุณภาพชีวิตของพวกเขา คุณภาพชีวิตได้รับการประเมินจากมาตรวัดของ Philadelphia Geriatric Center ระหว่างความพึงพอใจที่ได้รับในกิจกรรมหลักๆ เช่น การสนทนากับครอบครัวหรือกับเพื่อนบ้าน ได้แสดงความมีนัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับคะแนนของความสุข แต่มีกิจกรรมเพียงเล็กน้อยที่แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องเนื่องกับคะแนนของศีลธรรมและความเพลิดเพลิน การวิเคราะห์การถดถอยได้บ่งชี้ว่าระหว่างความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย ความลำบากในการบริการการเงิน และระหว่างความเพลิดเพลินที่ได้รับจากการดูโทรทัศน์เป็นตัวแปรที่มีนัยสำคัญในการทำนายคะแนนของความสุข ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่าระหว่างความเพลิดเพลินของผู้สูงอายุที่ได้รับประสบการณ์เมื่อเข้าร่วมในกิจกรรม เช่น การสนทนากับครอบครัวหรือเพื่อนบ้าน ได้แสดงให้เห็นถึงความมีนัยสำคัญกับความสุขของผู้สูงอายุ ผลลัพธ์เหล่านี้สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ในการสนับสนุนกิจกรรมที่หลากหลายไปยังมุมมองของความสุขของผู้สูงอายุ

ในปีเดียวกัน Chan et al. (2006) ได้ทำการศึกษา การวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุชาวจีนที่มีความหุน่และไม่มีความหุน่ ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตระหว่างผู้สูงอายุชาวจีนที่มีความหุน่กับไม่มีความหุน่ในประเทศฮ่องกง และเพื่อตรวจสอบปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกเหล่านั้น งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบ Cross-sectional ซึ่งได้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมคือ ผู้สูงอายุ 80 คนที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความหุน่และผู้สูงอายุที่ไม่มีความหุน่จำนวน 179 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่มีความหุน่มีอัตราความรู้สึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่มีความหุน่ในทุกๆ ด้าน ระดับของความหุน่และความสามารถในการทำหน้าที่เป็นตัวชี้วัดเกี่ยวกับอัตราของคุณภาพชีวิตทั้ง 2 กลุ่มและกิจกรรมในแต่ละวันเป็นเครื่องชี้วัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตสำหรับกลุ่มที่มีความหุน่เท่านั้น การศึกษานี้ได้แยกแยะกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตระหว่างผู้สูงอายุที่มีความหุน่ต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีความหุน่อย่างมีนัยสำคัญ ความหุน่มีผลต่อสภาวะชีววิทยาเกี่ยวกับจิตและสังคมของผู้สูงอายุชาวจีน การศึกษานี้ได้ให้ความเข้าใจสำหรับผู้เชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพในการวางแผนปรับปรุงการบริการเพื่อที่จะบรรลุนความต้องการทางด้านสุขภาพของพวกเขา

ต่อมา Butler (2007) ได้กำลังทำการศึกษาเรื่อง การยอมรับทางจิตวิทยาและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการยอมรับทางจิตวิทยาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุจำนวน 187 คน จากสถานบริการดูแลผู้สูงอายุ หมู่บ้านสำหรับผู้เกษียณอายุและกลุ่มทางสังคมที่หลากหลาย อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 78 ปี อายุระหว่าง 65-96 ปี ได้ทำการวัดเกี่ยวกับการยอมรับทางจิตวิทยาและ The Comprehensive Quality of Life Scale (COMQoL) Butler ได้ตั้งสมมุติฐานว่า บุคคลที่มีการยอมรับทางจิตวิทยาสูงจะมีคุณภาพชีวิตที่สูงด้วยในองค์ประกอบเกี่ยวกับสุขภาพ ความปลอดภัย การเข้าร่วมในชุมชนและสภาวะทางอารมณ์ที่ดี นอกจากนี้บุคคลที่มีการยอมรับทางจิตวิทยาสูงจะมีการตอบสนองเกี่ยวกับผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่ลดลง การแทรกแซงซึ่งเพิ่มการยอมรับทางจิตวิทยาอาจนำไปสู่การเพิ่มคุณภาพชีวิตและเพิ่มความสามารถในการกลับสู่สภาพเดิมระหว่างผู้สูงอายุได้

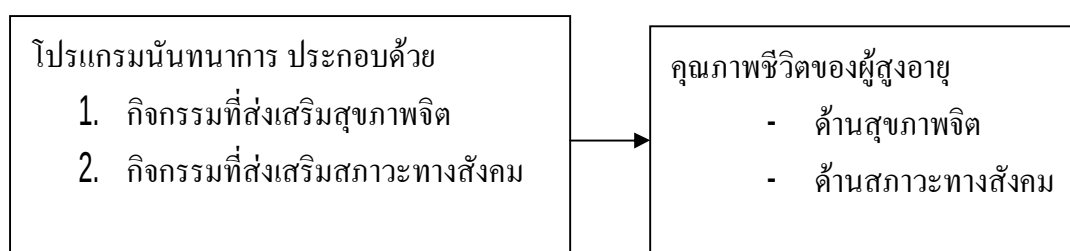
จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ ที่จะหาความเกี่ยวเนื่องกันกับกิจกรรมนันทนาการที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ยังไม่พบการทดลองที่ใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ดังนั้น จากการศึกษางานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่ายังมีงานวิจัยที่ทำการทดลองเกี่ยวกับผลของโปรแกรมนันทนาการต่อคุณภาพชีวิตนั้นมีน้อย ผู้วิจัยจึงเห็นควรว่าจะต้องศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและถูกต้อง

สมมุติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิต
2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตทางด้านสภาวะทางสังคม
3. ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตโดยรวม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยมีตัวแปรอิสระคือ โปรแกรมนันทนาการ ตัวแปรตามคือ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจและสภาวะทางสังคม

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพศชายที่พักอาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชราบางเขน (มูลนิธิธารนุเคราะห์) เลขที่ 159/4 ถนนวิภาวดี-รังสิต ซอย 64 ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร จำนวน 80 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพศชายที่พักอาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชราบางเขน (มูลนิธิธารนุเคราะห์) เลขที่ 159/4 ถนนวิภาวดี-รังสิต ซอย 64 ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร จำนวน 34 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกลุ่มประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพศชายที่พักอาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชราบางเขน (มูลนิธิธารนุเคราะห์) เลขที่ 159/4 ถนนวิภาวดี-รังสิต ซอย 64 ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร และกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ 34 คน โดยมีเกณฑ์ในการเลือก คือ ผู้สูงอายุต้องสามารถเข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ 16 ครั้ง ได้ครบทุกครั้ง

อุปกรณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. โปรแกรมบันทึกการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 8 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยมีเนื้อหาของโปรแกรมประกอบด้วย

สัปดาห์ที่ 1 และ 2 เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้จักตนเองเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

สัปดาห์ที่ 3 เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาสุขภาพจิตและมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นคู่

สัปดาห์ที่ 4 เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้จักตนเองเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

สัปดาห์ที่ 5 - 8 เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาสุขภาพจิตและมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นกลุ่ม

2. แบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเนื้อหาของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับสภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจสอบรายการ

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคม ลักษณะการวัดเป็นมาตราวัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ คือ

4 หมายถึง มากที่สุด

3 หมายถึง มาก

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

3. แบบสอบถามเพื่อวัดความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ ลักษณะการวัดเป็นมาตรา
วัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ คือ

4 หมายถึง มากที่สุด

3 หมายถึง มาก

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

การสร้างและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การสร้างโปรแกรมนันทนาการที่ใช้กับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1.2 นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มากำหนดขอบเขตและโครงสร้างของ
โปรแกรม ซึ่งขอบเขตและโครงสร้างของโปรแกรมนันทนาการมีดังนี้

1.2.1 ปรัชญาของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการสามารถพัฒนาสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมของ
ผู้สูงอายุได้

1.2.2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1.2.2.1 ส่งเสริมด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ

1.2.2.2 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้กิจกรรมนันทนาการในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

1.2.2.3 ส่งเสริมผู้สูงอายุให้คิดในแง่บวกกับชีวิตของตนเอง

1.2.3 ลักษณะกิจกรรม

1.2.3.1 เป็นกิจกรรมที่มีความผ่อนคลายสอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วม

1.2.3.2 เป็นกิจกรรมเริ่มต้นด้วยการให้ผู้สูงอายุคลายตนเอง ตามด้วยกิจกรรมเข้ากลุ่ม และการอภิปรายหรือเขียนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ในตนเอง

1.2.3.3 เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเวลาที่ยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้สูงอายุ แต่ไม่เกิน 45 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง

1.2.3.4 เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้

1.2.4 กิจกรรม

1.2.4.1 กลุ่มที่ 1 กิจกรรมเดี่ยว เพื่อลดกรอบของตนเองในผู้สูงอายุ สามารถเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่นได้

1.2.4.2 กลุ่มที่ 2 กิจกรรมคู่ เพื่อให้ผู้สูงอายุเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

1.2.4.3 กลุ่มที่ 3 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

1.2.5 การประเมิน

1.2.5.1 การประเมินย่อยแต่ละกิจกรรม

1.2.5.2 การประเมินผลรวม

1.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านตรวจสอบความถูกต้องและคัดเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสม

1.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 นำโปรแกรมนันทนาการไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อหาความเป็นไปได้ของโปรแกรมในสภาพจริง

1.6 นำโปรแกรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ทดลองจริงกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมในกลุ่มทดลอง

2. การสร้างแบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

2.2 นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มากำหนดขอบเขตและโครงสร้างของแบบประเมิน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินขึ้นเองโดยให้เนื้อหาของแบบประเมินนั้นครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ด้วยการตรวจพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและคัดเลือกคำถามที่มีความเหมาะสม โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 ซึ่งในการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาใช้สูตรดังนี้ (บุญชม, 2535: 65)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC คือ คำนวณความสอดคล้อง

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากการให้ของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

2.4 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามที่จะใช้ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธี Test-Retest Method ซึ่งเป็นการหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินในความคงที่ของแบบประเมิน (Stability) ดังนั้นจึงใช้หลักสถิติในรูปสหสัมพันธ์ (Correlation) เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งแรกและคะแนนจากการวัดครั้งที่ 2 ซึ่งยอมรับค่าความเชื่อมั่นที่ 0.81 โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ของ Pearson Product Moment Coefficient Correlation ซึ่งสูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ คือ (บุญเรียง, 2545: 111-112)

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{XY} คือ ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน

X คือ ค่าคะแนนจากแบบประเมินครั้งแรก

Y คือ ค่าคะแนนจากแบบประเมินครั้งหลัง

n คือ จำนวนผู้ทำแบบประเมิน

2.6 นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงข้อมูลเป็นขั้นสุดท้าย จากนั้นจึงนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3. การสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

3.2 นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มากำหนดขอบเขตและโครงสร้างของแบบประเมิน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินขึ้นเองโดยให้เนื้อหาของแบบประเมินนั้นครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ด้วยการตรวจพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและคัดเลือกคำถามที่มีความเหมาะสม โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 ซึ่งในการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาใช้สูตรดังนี้ (บุญชม, 2535: 65)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC คือ ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากการให้ของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

3.4 ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธี Test-Retest Method ซึ่งเป็นการหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินในความคงที่ของแบบประเมิน (Stability) ดังนั้นจึงใช้หลักสถิติในรูปสหสัมพันธ์ (Correlation) เพื่อกำหนดค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งแรกและคะแนนจากการวัดครั้งที่ 2 ซึ่งยอมรับค่าความเชื่อมั่นที่ 0.95 โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ของ Pearson Product Moment Coefficient Correlation ซึ่งสูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ คือ (บุญเรียง, 2545: 111-112)

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{XY}	คือ	ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน
	X	คือ	ค่าคะแนนจากแบบประเมินครั้งแรก
	Y	คือ	ค่าคะแนนจากแบบประเมินครั้งหลัง
	n	คือ	จำนวนผู้ที่ทำแบบประเมิน

3.6 นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงข้อมูลเป็นขั้นสุดท้าย จากนั้นจึงนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

วิธีการ

แผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบ one group pre test – post test design โดยมีแผนการวิจัย ดังนี้

O_1 X O_2

O_1 หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตในกลุ่มทดลอง

O_2 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตและแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง

X หมายถึง การใช้โปรแกรมนันทนาการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการทดลองผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้มีวิธีการดำเนินการทดลอง ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง
2. ขั้นตอนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อครบกำหนดระยะเวลาของโปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุดเดิมที่ได้ให้ทำก่อนการทดลอง และแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการโดยใช้ระยะเวลา 1 สัปดาห์ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมนันทนาการแล้ว
4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อหาความแตกต่างในกลุ่มทดลอง และนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการมาวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้สูงอายุทั้งความพึงพอใจในแต่ละด้านและความพึงพอใจในภาพรวม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการวิเคราะห์มีดังนี้

1. แบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1.1 แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย นำเสนอในรูปของตาราง ประกอบกับความเรียง

1.1.1 ค่าเฉลี่ย ใช้สูตรดังนี้ (บุญเรียง, 2545: 27)

$$\bar{X} = \frac{\sum fX}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum fX$ คือ ผลรวมของผลคูณของคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

n คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 แบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าของปัญหาตามเกณฑ์ของ Best (อ้างถึงใน ทิพนัมพร, 2548: 60) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่า มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 ถือว่า มาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 ถือว่า น้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 ลงมา ถือว่า น้อยที่สุด

2. แบบสอบถามเพื่อความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการของผู้สูงอายุ วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าของปัญหาตามเกณฑ์ของ Best (อ้างอิงใน ทิฆัมพร, 2548: 60) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่า พอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 ถือว่า พอใจมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 ถือว่า พอใจน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 ลงมา ถือว่า พอใจน้อยที่สุด

3. การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย ใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างภายในกลุ่มเดียวกัน (t-test)

3.1 กลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กัน (Two dependent sample test) มีสูตรที่ใช้คำนวณดังนี้ (บุญเรียง, 2545: 93)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S / \sqrt{n}}$$

เมื่อ $\bar{X}_1$ คือ ค่าเฉลี่ยของข้อมูลที่วัดได้จากกลุ่มตัวอย่างครั้งแรก

$\bar{X}_2$ คือ ค่าเฉลี่ยของข้อมูลที่วัดได้จากกลุ่มตัวอย่างครั้งที่สอง

S คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลที่วัดได้จากกลุ่มตัวอย่าง

n คือ จำนวนที่รวบรวมได้ในกลุ่มตัวอย่าง

ผลและวิจารณ์

ผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศชายจำนวน 34 คน ซึ่งได้รับโปรแกรมนันทนาการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง และได้นำไปวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ซึ่งผลการวิจัยได้นำเสนอเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อ โปรแกรมนันทนาการ

ตอนที่ 3 ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล

เพื่อความสะดวกและความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายและการนำเสนอผลของการวิจัย โดยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล ดังนี้

f แทน ความถี่

% แทน ค่าร้อยละ

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติในการแจกแจงแบบ t

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลเชิงประชากร ซึ่งได้ผลการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สภาพและข้อมูลทั่วไป		กลุ่มตัวอย่าง	
		จำนวน (คน)	%
อายุ (ปี)	63 – 65	3	8.82
	66 – 68	5	14.71
	69 – 71	5	14.71
	72 – 74	12	35.29
	75 – 77	5	14.71
	81 – 83	1	2.94
	84 – 86	3	8.82
สถานภาพสมรส	โสด	10	29.41
	คู่	11	32.35
	ม่าย (คู่สมรสตาย)	5	14.71
	หย่าร้าง/แยกกัน	8	23.53
จำนวนบุตร	ไม่มีบุตร	14	41.18
	1 คน	2	5.88
	2 คน	4	11.76
	3 คน	7	20.59
	4 คน	5	14.71
	5 คน	2	5.88

ตารางที่ 1 (ต่อ)

สภาพและข้อมูลทั่วไป		กลุ่มตัวอย่าง	
		จำนวน (คน)	%
ระดับการศึกษา	ไม่ได้รับการศึกษา	8	23.53
	ประถมศึกษาปีที่ 1	2	5.88
	ประถมศึกษาปีที่ 2	5	14.71
	ประถมศึกษาปีที่ 3	1	2.94
	ประถมศึกษาปีที่ 4	11	32.36
	ประถมศึกษาปีที่ 6	2	5.88
	มัธยมศึกษาปีที่ 1	1	2.94
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	2	5.88
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	1	2.94
	สูงกว่าปริญญาตรี	1	2.94
สาเหตุที่มาอาศัยบ้านพักคนชรา	ลูกหลานส่งมา	9	26.48
	ไม่มีคนดูแล	1	2.94
	ต้องการมาเอง	20	58.82
	ไม่อยากจะเป็นการละลูกหลาน	1	2.94
	อื่นๆ	3	8.82
ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ใน บ้านพักคนชรา	น้อยกว่า 1 ปี	8	23.53
	1-2 ปี	11	32.36
	2-3 ปี	3	8.82
	3-4 ปี	2	5.88
	4-5 ปี	2	5.88
	6-7 ปี	3	8.82
	10 ปีขึ้นไป	5	14.71
กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ปฏิบัติ เป็นประจำ	ออกกำลังกาย	13	19.4
	ฟังวิทยุ	3	4.5
	คุยกับเพื่อน	9	13.4
	ออกไปเที่ยวข้างนอก	2	3.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

สภาพและข้อมูลทั่วไป	กลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน (คน)	%
ดูโทรทัศน์	7	10.4
นอน	13	19.4
นั่งเฉยๆ	12	17.9
เดินไปเดินมา	4	6.0
อ่านหนังสือ	4	6.0

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 72 – 74 ปี ส่วนมากสมรสแล้วภรรยายังมีชีวิตอยู่ ส่วนใหญ่ไม่มีบุตร การศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สาเหตุที่เข้ามาอาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราคือต้องการมาเองโดยสมัครใจ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราแห่งนี้ประมาณ 1 – 2 ปี ส่วนกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติเป็นประจำ พบว่าส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกาย การนอน การนั่งเฉยๆ คุยกับเพื่อน ดูโทรทัศน์ เดินไปเดินมา อ่านหนังสือ และออกไปเที่ยวข้างนอก ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ

การประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการภายหลังจากการให้โปรแกรม นันทนาการจำนวน 8 สัปดาห์กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประเมิน 5 ด้าน คือ สถานที่ วันและเวลา อุปกรณ์ ผู้นำกิจกรรม และการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผลของการประเมินมีดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรม

ด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ										
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด		X	S.D.	ความหมาย
	f	%	f	%	f	%	f	%			
1. สถานที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม	10	29.4	24	70.6	-	0	-	0	3.29	.462	มาก
2. บรรยากาศเอื้อต่อการจัดกิจกรรม	22	64.7	12	35.3	-	0	-	0	3.65	.485	มากที่สุด
3. ความสะอาดของสถานที่	17	50.0	17	50.0	-	0	-	0	3.50	.508	มากที่สุด
4. ความง่ายต่อการเข้าถึงสถานที่	24	70.6	10	29.4	-	0	-	0	3.71	.462	มากที่สุด
รวม									3.54	.196	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรม มีคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($X = 3.54$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องของความง่ายต่อการเข้าถึงสถานที่ ($X = 3.71$) บรรยากาศเอื้อต่อการจัดกิจกรรม ($X = 3.65$) และความสะอาดของสถานที่ ($X = 3.50$) ตามลำดับ ส่วนในรายการสถานที่ที่มีความเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมมีคะแนนการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($X = 3.29$)

ตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านวันและเวลาในการจัดกิจกรรม

ด้านวันและเวลา		ระดับความพึงพอใจ									
ในการจัด กิจกรรม	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด		X	S.D.	ความหมาย
	f	%	f	%	f	%	F	%			
1. จำนวนวันที่จัด กิจกรรม	24	70.6	10	29.4	-	0	-	0	3.71	.462	มากที่สุด
2. วันที่จัด กิจกรรม	19	55.9	15	44.1	-	0	-	0	3.56	.504	มากที่สุด
3. ช่วงเวลาที่จัด กิจกรรม	21	61.8	13	38.2	-	0	-	0	3.62	.493	มากที่สุด
4. จำนวนครั้งที่ ใช้ในการจัด กิจกรรม	12	35.3	22	64.7	-	0	-	0	3.35	.485	มาก
รวม									3.56	.262	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านวันและเวลาในการจัดกิจกรรม มีคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.56$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องของจำนวนวันที่จัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.71$) ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.62$) และวันที่จัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.56$) ตามลำดับ ส่วนในรายการจำนวนครั้งที่ใช้จัดกิจกรรมมีคะแนนการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.35$)

ตารางที่ 4 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมন্নันทนาการในด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

ด้านอุปกรณ์ที่ใช้ ในการจัด กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ										
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด				
	f	%	f	%	f	%	F	%	X	S.D.	ความหมาย
1. ความเพียงพอ กับจำนวน ผู้เข้าร่วม กิจกรรม	9	26.5	25	73.5	-	0	-	0	3.26	.448	มาก
2. ความ เหมาะสมกับ แต่ละกิจกรรม	25	73.5	9	26.5	-	0	-	0	3.74	.448	มากที่สุด
3. ความปลอดภัย จากการใช้วัสดุ อุปกรณ์	13	38.2	21	61.8	-	0	-	0	3.38	.493	มาก
รวม									3.46	.246	มาก

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมন্নันทนาการในด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม มีคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.46$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องของอุปกรณ์มีความเหมาะสมกับแต่ละกิจกรรม ($\bar{X} = 3.74$) ส่วนในข้อความปลอดภัยจากการใช้วัสดุอุปกรณ์ ($\bar{X} = 3.38$) และอุปกรณ์มีความพึงพอใจกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.26$) มีคะแนนการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านผู้นำกิจกรรม

ด้านผู้นำกิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ										ความหมาย
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด		X	S.D.	
	f	%	f	%	f	%	F	%			
1. ความรู้ ความสามารถ ในการจัด กิจกรรม	12	35.3	22	64.7	-	0	-	0	3.35	.485	มาก
2. ความร่าเริง แจ่มใสและมี มนุษยสัมพันธ์	18	52.9	16	47.1	-	0	-	0	3.53	.507	มากที่สุด
3. การให้ความ สนใจ คอย ดูแล ช่วยเหลือ	11	32.4	23	67.6	-	0	-	0	3.32	.475	มาก
4. ตรงต่อเวลา มี ความ รับผิดชอบ	17	50	17	50	-	0	-	0	3.50	.508	มากที่สุด
5. มีมารยาท อ่อน น้อม	18	52.9	16	47.1	-	0	-	0	3.53	.507	มากที่สุด
รวม									3.45	.226	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านผู้นำกิจกรรม มีคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.45$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องของความร่าเริงแจ่มใสและมีมนุษยสัมพันธ์ ($\bar{X} = 3.53$) มีมารยาทอ่อนน้อม ($\bar{X} = 3.53$) และตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ ($\bar{X} = 3.50$) ตามลำดับ ส่วนในรายการการให้ความสนใจ คอยดูแล ช่วยเหลือ ($\bar{X} = 3.32$) และรายการความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.35$) มีคะแนนการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ตารางที่ 6 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านการจัดกิจกรรม

ด้านการจัด กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ										
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด				
	f	%	f	%	f	%	F	%	X	S.D.	ความหมาย
1. ตรงกับความ ต้องการ	20	58.8	14	41.2	-	0	-	0	3.59	.500	มากที่สุด
2. สนุกสนาน น่าสนใจ	22	64.7	12	35.3	-	0	-	0	3.65	.485	มากที่สุด
3. ได้แสดงออก และมีส่วนร่วม ในการทำ กิจกรรมอย่าง ทั่วถึง	22	64.7	12	35.3	-	0	-	0	3.65	.485	มากที่สุด
4. ประสบการณ์ ที่ได้รับ สามารถ นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้	17	50.0	17	50.0	-	0	-	0	3.50	.508	มากที่สุด
รวม									3.60	.230	มากที่สุด

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านการจัดกิจกรรม มีคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.60$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ในทุกข้อมีความพึงพอใจมากที่สุด ซึ่งสามารถเรียงลำดับได้ดังนี้ ความสนุกสนานน่าสนใจ ($\bar{X} = 3.65$) ได้แสดงออกและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 3.65$) ตรงกับความ ต้องการ ($\bar{X} = 3.59$) และประสบการณ์ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ($\bar{X} = 3.50$) ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงผลการสรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ

ประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรม นันทนาการ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความหมาย
1. ด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรม	3.54	.196	มากที่สุด
2. ด้านวันเวลาในการจัดกิจกรรม	3.56	.262	มากที่สุด
3. ด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	3.46	.246	มาก
4. ด้านผู้นำกิจกรรม	3.45	.226	มาก
5. ด้านการจัดกิจกรรม	3.60	.230	มากที่สุด
รวม	3.52	.103	มากที่สุด

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการโดยรวมแล้ว มีคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.52$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.60$) วันและเวลาในการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.56$) และด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.54$) ตามลำดับ ส่วนในด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และด้านผู้นำกิจกรรม มีความรับผิดชอบมีคะแนนการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.46$ และ 3.45 ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยให้โปรแกรม นันทนาการกับกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประเมินผลโปรแกรมนันทนาการใน 2 ด้าน คือ ด้านสุขภาพจิต จำนวน 13 ข้อ และด้านสภาวะทางสังคม จำนวน 10 ข้อ ดังนี้

ตารางที่ 8 ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต

ด้านสุขภาพจิต	ก่อนการให้โปรแกรม			หลังการให้โปรแกรม		
	นันทนาการ			นันทนาการ		
	X	S.D.	ความหมาย	X	S.D.	ความหมาย
1. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีความสุข	1.91	.830	น้อย	3.47	.706	มาก
2. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีสมาธิ	1.91	.866	น้อย	3.35	.917	มาก
3. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านเกิดการผ่อนคลาย	2.06	.736	น้อย	3.32	.727	มาก
4. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกเพลิดเพลิน	2.06	.694	น้อย	3.32	.768	มาก
5. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกพอใจ	1.74	.567	น้อย	3.18	.797	มาก
6. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความหมาย	1.59	.557	น้อย	3.12	.913	มาก
7. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ	1.62	.493	น้อย	3.65	.597	มากที่สุด
8. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้จักตนเองและยอมรับในตนเองมากขึ้น	1.71	.524	น้อย	2.79	.641	มาก
9. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	1.74	.567	น้อย	3.06	.489	มาก
10. ท่านรู้สึกดีเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น	1.71	.676	น้อย	2.56	.561	มาก
11. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	1.68	.589	น้อย	2.68	.589	มาก

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ด้านสุขภาพจิต	ก่อนการให้โปรแกรม			หลังการให้โปรแกรม		
	นันทนาการ			นันทนาการ		
	X	S.D.	ความหมาย	X	S.D.	ความหมาย
12. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกว่าจะไม่ถูกแยกตัวออกจากบุคคลรอบข้าง	1.71	.579	น้อย	2.74	.618	มาก
13. ท่านรู้สึกพอใจที่คนอื่นชวนท่านทำกิจกรรมด้วย	1.68	.589	น้อย	3.00	.739	มาก
รวม	1.78	.352	น้อย	3.10	.238	มาก

จากตารางที่ 8 การศึกษาผลการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตก่อนและหลังการให้โปรแกรม นันทนาการ แสดงให้เห็นว่า ก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการ กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($X = 1.78$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยทุกข้อ และหลังการให้โปรแกรม นันทนาการ กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($X = 3.10$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตเกือบทุกข้ออยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ยกเว้น ข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ มีผลคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($X = 3.65$)

สรุป หลังการให้โปรแกรม นันทนาการในกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏว่าโปรแกรม นันทนาการมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต โดยทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีสมาธิ เกิดการผ่อนคลาย ทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน ทำให้รู้สึกพอใจ ทำให้รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย รู้สึกประสบความสำเร็จ ทำให้รู้จักตนเองและยอมรับในตนเองมากขึ้น ภูมิใจในตนเอง รู้สึกดีเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่น ทำให้ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้รู้สึกว่าไม่ถูกแยกตัวออกจากบุคคลรอบข้าง และรู้สึกพอใจที่คนอื่นชวนทำกิจกรรมด้วย

ตารางที่ 9 ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสภาวะทางสังคม

ด้านสภาวะทางสังคม	ก่อนการให้โปรแกรม			หลังการให้โปรแกรม		
	นันทนาการ			นันทนาการ		
	X	S.D.	ความหมาย	X	S.D.	ความหมาย
1. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน เข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น	1.65	.691	น้อย	2.41	.657	น้อย
2. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	1.59	.609	น้อย	2.24	.496	น้อย
3. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมี โอกาสปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับ บุคคลอื่น	1.68	.589	น้อย	2.41	.557	น้อย
4. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้ พูดคุยกับบุคคลอื่นได้มากขึ้น	1.85	.500	น้อย	2.68	.475	มาก
5. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้ พูดคุยกับคนอื่นได้นานขึ้น	1.74	.448	น้อย	2.26	.448	น้อย
6. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน สามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้ บุคคลอื่นเข้าใจได้	1.50	.508	น้อย	2.32	.535	น้อย
7. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมี โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ คนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม ได้	1.59	.701	น้อย	2.56	.613	มาก
8. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กับบุคคลอื่น	1.50	.663	น้อย	2.47	.662	น้อย
9. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคล อื่น	1.71	.629	น้อย	2.68	.589	มาก

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ด้านสภาวะทางสังคม	ก่อนการให้โปรแกรม			หลังการให้โปรแกรม		
	นันทนาการ			นันทนาการ		
	X	S.D.	ความหมาย	X	S.D.	ความหมาย
10. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมี การวางแผนในการทำงานร่วมกับ บุคคลอื่นก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรม นั้นๆ	1.62	.652	น้อย	2.21	.592	น้อย
รวม	1.64	.245	น้อย	2.42	.227	น้อย

จากตารางที่ 9 การศึกษาผลการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสภาวะทางสังคมก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ แสดงให้เห็นว่า ก่อนการให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสภาวะทางสังคมโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($X = 1.64$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสภาวะทางสังคมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยทุกข้อ และหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสภาวะทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($X = 2.42$) และเมื่อพิจารณารายข้อของคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสภาวะทางสังคมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ในข้อ กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้พูดคุยกับคนอื่นได้นานขึ้น ($X = 1.74$) ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น ($X = 1.71$) กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีโอกาสนับถือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น ($X = 1.68$) กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น ($X = 1.65$) กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีการวางแผนในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ($X = 1.62$) กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีโอกาสดูแลเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้ ($X = 1.59$) กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้บุคคลอื่นเข้าใจได้ ($X = 1.50$) และข้อท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น ($X = 1.50$) ตามลำดับ ส่วนคะแนนเฉลี่ยในรายข้อภายหลังการทดลองในข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้พูดคุยกับบุคคลอื่นได้มากขึ้น ($X = 2.68$) ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น ($X = 2.68$) และข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีโอกาสดูแลเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้ ($X = 2.56$) มีคะแนนการประเมินอยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

สรุป หลังการให้โปรแกรมนันทนาการในกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏว่าคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสภาวะทางสังคม มีเพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้พูดคุยกับบุคคลอื่นได้มากขึ้น ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น และข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินแตกต่างกันระหว่างก่อนการให้โปรแกรมและหลังการให้โปรแกรมอย่างเห็นได้ชัดเจน

ตารางที่ 10 แสดงผลการสรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการ	ก่อนการให้โปรแกรม			หลังการให้โปรแกรม		
	นันทนาการ		ความหมาย	นันทนาการ		ความหมาย
	X	S.D.		X	S.D.	
ด้านสุขภาพจิต	1.78	.352	น้อย	3.10	.238	มาก
ด้านสภาวะทางสังคม	1.64	.245	น้อย	2.42	.227	น้อย
รวม	1.71	.201	น้อย	2.76	.149	มาก

จากตารางที่ 10 การศึกษาผลการประเมินผลคุณภาพชีวิตทั้งก่อนและหลังการให้โปรแกรม นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนั้น ก่อนการให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($X = 1.71$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยทั้ง 2 ข้อ ($X = 1.78$ และ 1.64) ส่วนภายหลังการให้โปรแกรม นันทนาการกับกลุ่มตัวอย่าง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านจิตใจและสภาวะทางสังคมโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($X = 2.76$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($X = 3.10$) และในด้านสภาวะทางสังคมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($X = 2.42$)

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิต

H_0 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง โปรแกรมนันทนาการไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิต

H_1 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิต

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต

ผลของการให้โปรแกรมนันทนาการ ด้านสุขภาพจิต	ก่อนการให้ โปรแกรม นันทนาการ		หลังการให้ โปรแกรม นันทนาการ		t	P-Value
	X	S.D.	X	S.D.		
1. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมี ความสุข	1.91	.830	3.47	.706	11.037	0.00*
2. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมี สมาธิ	1.91	.866	3.35	.917	8.483	0.00*
3. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน เกิดการผ่อนคลาย	2.06	.736	3.32	.727	9.330	0.00*
4. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน รู้สึกเพลิดเพลิน	2.06	.694	3.32	.768	7.919	0.00*
5. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน รู้สึกพอใจ	1.74	.567	3.18	.797	8.233	0.00*

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ผลของการให้โปรแกรมนันทนาการ ด้านสุขภาพจิต	ก่อนการให้		หลังการให้		t	P-Value
	โปรแกรม		โปรแกรม			
	นันทนาการ	นันทนาการ	นันทนาการ	นันทนาการ		
	X	S.D.	X	S.D.		
6. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน รู้สึกว่าคุณค่าของท่านมี ความหมาย	1.59	.557	3.12	.913	9.957	0.00*
7. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน รู้สึกประสบความสำเร็จ	1.62	.493	3.65	.597	13.604	0.00*
8. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน รู้จักตนเองและยอมรับในตนเอง มากขึ้น	1.71	.524	2.79	.641	11.125	0.00*
9. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน รู้สึกภูมิใจในตนเอง	1.74	.567	3.06	.489	14.428	0.00*
10. ท่านรู้สึกดีเมื่อได้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการกับบุคคล อื่น	1.71	.676	2.56	.561	13.835	0.00*

* P < .05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างหลังจากได้รับโปรแกรม
นันทนาการแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 ในทุกข้อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตทางด้านสภาวะทางสังคม

H_0 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง โปรแกรมนันทนาการไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตทางด้านสภาวะทางสังคม

H_1 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อคุณภาพชีวิตทางด้านสภาวะทางสังคม

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตด้านสภาวะทางสังคม

ผลของการให้โปรแกรมนันทนาการ ด้านสภาวะทางสังคม		ก่อนการให้ โปรแกรม		หลังการให้ โปรแกรม		t	P-Value
		นันทนาการ		นันทนาการ			
		X	S.D.	X	S.D.		
1.	กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน เข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น	1.65	.691	2.41	.657	6.380	0.00*
2.	กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคล อื่นได้	1.59	.609	2.24	.496	7.778	0.00*
3.	กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน มีโอกาสนับถือกิจกรรมร่วมกับ บุคคลอื่น	1.68	.589	2.41	.557	6.934	0.00*
4.	กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน ได้พูดคุยกับบุคคลอื่นได้มาก ขึ้น	1.85	.500	2.68	.475	7.136	0.00*
5.	กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน ได้พูดคุยกับคนอื่นได้นานขึ้น	1.74	.448	2.26	.448	5.480	0.00*

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ผลของการให้โปรแกรมนันทนาการ ด้านสภาวะทางสังคม	ก่อนการให้ โปรแกรม		หลังการให้ โปรแกรม		t	P-Value
	นันทนาการ		นันทนาการ			
	X	S.D.	X	S.D.		
6. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน สามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้ บุคคลอื่นเข้าใจได้	1.50	.508	2.32	.535	12.410	0.00*
7. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน มีโอกาสแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้า ร่วมกิจกรรมได้	1.59	.701	2.56	.613	9.816	0.00*
8. ท่านเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการกับบุคคลอื่น	1.50	.663	2.47	.662	33.000	0.00*
9. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับ บุคคลอื่น	1.71	.629	2.68	.589	33.000	0.00*
10. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน มีการวางแผนในการทำงาน ร่วมกับบุคคลอื่นก่อนที่จะ ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ	1.62	.652	2.21	.592	6.866	0.00*
รวม	1.64	.245	2.42	.227	19.701	0.00*

* P < .05

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างหลังจากได้รับโปรแกรม
นันทนาการแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตทางด้านสภาวะทางสังคมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าในทุกข้อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสภาวะทาง
สังคมที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตโดยรวม

H_0 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง โปรแกรมนันทนาการไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม

H_1 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลองในเรื่องคุณภาพชีวิตโดยรวม

ผลของการให้โปรแกรมนันทนาการ	ก่อนการให้		หลังการให้		t	P-Value
	โปรแกรม		โปรแกรม			
	นันทนาการ	นันทนาการ	นันทนาการ	นันทนาการ		
	X	S.D.	X	S.D.		
ด้านสุขภาพจิต	1.78	.352	3.10	.238	29.689	0.00*
ด้านสภาวะทางสังคม	1.64	.245	2.42	.227	19.701	0.00*
รวม	1.71	.201	2.76	.149	34.805	0.00*

* $P < .05$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างหลังจากได้รับโปรแกรม นันทนาการแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยรวมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจและสภาวะทางสังคมที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิจารณ์

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มประชากรคือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพศชายที่พักอาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชรบางเขน (มูลนิธิธารนุเคราะห์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 80 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการได้ครบทุกครั้ง จำนวน 34 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โปรแกรมนันทนาการ และแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผู้วิจัยขอเสนอข้อวิจารณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ในด้านการจัดกิจกรรม ด้านวันเวลาในการจัดกิจกรรม และด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมมีคะแนนการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนในด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมและด้านผู้นำกิจกรรมมีคะแนนการประเมินอยู่ในระดับมาก และในส่วนของความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมโดยรวมนั้นมีคะแนนการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด

จากผลของความพึงพอใจในข้างต้นสามารถอภิปรายได้ว่า โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเกิดความพึงพอใจต่อโปรแกรม นันทนาการ อันเนื่องมาจาก ก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการสร้างโปรแกรมนันทนาการนั้น ผู้วิจัยได้ไปสอบถามพูดคุยกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มประชากร และเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ได้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และกิจกรรมนันทนาการที่สนใจ จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้นั้นมาสร้างเป็นโปรแกรมนันทนาการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งการประเมินผู้เข้าร่วมก่อนที่จะสร้างโปรแกรม นั้น เพื่อที่จะได้ทราบข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วม เช่น ความสนใจ ความต้องการ ทักษะ และนอกจากนี้ยังจะทำให้ผู้เข้าร่วมนั้นรู้สึกว่าคุณมีส่วนในการออกแบบโปรแกรม ทำให้

ผู้เข้าร่วมรู้สึกว่าเป็นเจ้าของโปรแกรมนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ Keller and Osgood (1987: 76) ที่กล่าวว่า วิธีการออกแบบโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการใช้อำนาจของพวกเขา ฝึกความมั่นใจ การให้ความรู้สึกที่มั่นคงเกี่ยวกับความเป็นเจ้าของโปรแกรมและผลลัพธ์ของโปรแกรม ส่งเสริมทัศนคติในแง่บวก พัฒนาทักษะต่างๆ และสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดว่าหากโปรแกรมนันทนาการนั้นมีความสอดคล้องกับความสนใจ ความต้องการ ทักษะและความสามารถของผู้เข้าร่วมแล้วนั้น ผู้เข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการจะเกิดความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการนั้น

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตจากการทดลองที่อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($X = 1.78$) เป็นเกณฑ์ระดับมากภายหลังการทดลอง ($X = 3.10$) ส่วนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านสภาวะทางสังคมก่อนการทดลองอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ($X = 1.64$) แต่ภายหลังการทดลองยังคงอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยอยู่ ($X = 2.42$) และผลจากการทดสอบสมมติฐานพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้านสภาวะทางสังคมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลของการเปลี่ยนแปลงนี้สามารถอธิบายได้ใน 2 ส่วน คือ

1. เมื่อดูจากค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีการพัฒนาในด้านของสุขภาพจิตได้ดีกว่าทางด้านสภาวะทางสังคม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาของโปรแกรมสังเกตได้ว่าเนื้อหาของโปรแกรมที่มีจำนวนทั้งสิ้น 16 ครั้ง มีเนื้อหาที่พัฒนาทางด้านสุขภาพจิตเพียงอย่างเดียวถึง 11 ครั้ง พัฒนาทางด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมจำนวน 3 ครั้ง และพัฒนาทางด้านสภาวะทางสังคมอย่างเดียวเพียง 2 ครั้ง เท่านั้น

จากเหตุผลในข้างต้นเมื่อพิจารณารายชื่อของทางด้านสุขภาพจิต ที่มีการพัฒนาดีขึ้นจากที่อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย เปลี่ยนเป็นอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเกือบทุกข้อ ยกเว้นในข้อของกิจกรรมนันทนาการทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกประสบความสำเร็จนั้น มีการพัฒนาจากเกณฑ์ระดับน้อย เปลี่ยนเป็นอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด สามารถอธิบายได้ว่าจากโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิต คือ ทำให้ผู้สูงอายุมีระดับความสำเร็จในการทำกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้อย่างอิสระ ไม่มีกฎเกณฑ์มากนัก ทำให้ผู้สูงอายุมีการผ่อนคลายและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ Warr (1987 อ้างถึงใน Muchinsky, 1999: 305) ที่กล่าวว่า สุขภาพจิตที่ดีนั้นมีองค์ประกอบอยู่ด้วยกัน 5 ส่วนคือ 1) ความสุขและการกระตุ้นระดับความสุขให้เพิ่มมากขึ้น 2) ระดับความสำเร็จของคนในแต่ละกิจกรรมที่ทำ 3) การมีอิสระที่จะออกความคิดเห็นและกระทำการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง 4) ความปรารถนาที่จะรับรู้ต่อโอกาสใหม่ๆ ความตั้งใจที่จะไปสู่เป้าหมายในการทำกิจกรรม และ 5) การที่บุคคลสามารถสร้างสมดุลทางจิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมได้ และนอกจากนี้งานวิจัยของผู้วิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Freysinger and Nevius (1992) ที่แสดงให้เห็นว่ามีการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ

ในทางกลับกัน เมื่อพิจารณารายชื่อของทางด้านสภาวะทางสังคม ที่มีการพัฒนาดีขึ้นจากเกณฑ์ระดับน้อยเปลี่ยนเป็นเกณฑ์ระดับมาก เพียง 3 ข้อเท่านั้น คือ 1) กิจกรรมนันทนาการทำให้ได้พูดคุยกับบุคคลอื่นได้มากขึ้น 2) กิจกรรมนันทนาการทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และ 3) มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น จึงสามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นเมื่อดูจากเนื้อหาของโปรแกรมที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมที่เน้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตมากกว่าทางด้านสภาวะทางสังคมแสดงให้เห็นว่า เนื้อหาของโปรแกรมนันทนาการนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญนอกจากจะต้องสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมตรงตามปรัชญา และเป้าหมายของโปรแกรมแล้ว การแบ่งเนื้อหาของโปรแกรมนันทนาการให้มีความสมดุลก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ดังจะเห็นได้จากที่กล่าวมาในข้างต้น ซึ่งมีความไม่สมดุลในเนื้อหาของโปรแกรมนันทนาการ ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นมีการเน้นไปในทางด้านสุขภาพจิตมากกว่าทางสภาวะทางสังคม ซึ่งถ้าหากเนื้อหาของโปรแกรมนันทนาการนั้นมีความสมดุลกัน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมนั้นมีแนวโน้มที่จะมีการพัฒนาไปอย่างควบคู่กัน

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบอีกว่า ด้านสภาวะทางสังคมนั้น กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยในรายชื่อที่เพิ่มขึ้นถึงแม้จะอยู่ในเกณฑ์ระดับเดียวกับก่อนการทดลอง ในรายชื่อต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้พูดคุยกับคนอื่นได้นานขึ้น
2. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น
3. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น
4. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น
5. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีการวางแผนในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ
6. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้
7. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้บุคคลอื่นเข้าใจได้
8. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น

การที่คะแนนเฉลี่ยด้านสภาวะทางสังคมรายชื่อในข้างต้นมีเปลี่ยนแปลง เกิดจากโปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น กลุ่มตัวอย่างได้มีการพูดคุยกันภายหลังจากการปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการในแต่ละครั้ง เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกของตนเอง และแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน และนอกจากนั้นในบางกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างยังต้องช่วยเหลือกันและแสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมด้วยเช่นกัน

2. จากผลของการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า 1) ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้าน สุขภาพจิตที่ดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มตัวอย่างมีการ เปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้านสภาวะทางสังคมที่ดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และ 3) กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดีวก่อนการทดลอง อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นมีความ สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีเชื้อสายจีน ชอบอยู่คน เดียว ทำกิจกรรมต่างๆ คนเดียว ไม่ค่อยชอบปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่น และนอกจากนี้ทางสถาน พักฟื้นคนชราบางเขน (มูลนิธิธารนุเคราะห์) ไม่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ เพราะส่วน ใหญ่จะมีองค์กรหรือหน่วยงานเข้ามาจัดเป็นครั้งคราว กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมในลักษณะ

ของการบริจาคสิ่งของหรือเงิน มาเล่นดนตรีให้ฟัง มาสอนออกกำลังกาย เช่น โยเก้ก เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะไม่บ่อนัก จึงส่งผลให้กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติเป็นประจำนั้น ผู้วิจัยได้พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และการนอน ซึ่งเป็นลักษณะของการใช้เวลาว่างที่ทำด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง ไม่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นมากนัก ซึ่งในเนื้อหาของโปรแกรมสนับสนุนการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุนั้น ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมตัวฉันเป็นอย่างไร ภาพจากฟองน้ำ ตะกร้าจากสองมือ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิตมากกว่าทางด้านสภาวะทางสังคม

นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมสนับสนุนการเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล (2547: 11) ที่กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรม (activity) และเป็นวิธีการ (mean) ที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ นอกจากนี้ ชาญเชวง (อ้างถึงใน บรรเทิง และเจษฎา, 2544: 36-37) ยังได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า ความมุ่งหมายสำคัญของกิจกรรมนันทนาการคือการพัฒนาสุขภาพ ทั้ง สุขภาพกายและสุขภาพจิต หากกิจกรรมนันทนาการนั้นสามารถจัดให้เหมาะสมจะก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านอวัยวะ จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคล มีการพัฒนาเจตคติที่เกี่ยวข้องกับสังคม เช่น ความร่วมมือร่วมใจ การยอมรับในสิทธิของผู้อื่น ช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าด้วยกันเป็นหนึ่งเดียว ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี และนอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่แต่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุเท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และมีความสุขที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมนั้นๆ เป็นสำคัญ

จากผลของการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากได้รับโปรแกรมสนับสนุนการ แล้วพบว่า โปรแกรมสนับสนุนการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นถูกต้องตรงตามหลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ ดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของนันทนาการ คือ โปรแกรมสนับสนุนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นเป็นโปรแกรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมได้ด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกที่จะเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการนั้นเกิดจากแรงจูงใจภายใน ซึ่งตรงกับการอธิบายของ McLean et al. (2005: 39) ที่ได้อธิบายว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมได้ด้วยความ

สมัครใจ ไม่มีการบังคับ ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้รับการสนับสนุนโดยแรงจูงใจภายใน และปรารถนาที่จะให้ ได้มาซึ่งความพึงพอใจในการเข้าร่วมของบุคคล อาจจะเป็นความต้องการทางสติปัญญา ทางร่างกาย อารมณ์ หรือทางสังคมก็ได้

2. ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ เพื่อที่จะกำหนดขอบข่ายของโปรแกรมให้เกิด ความชัดเจน ไม่คลุมเครือ และให้สามารถจัดกิจกรรมเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ได้คือ โปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ มีปรัชญาของการสร้างโปรแกรมว่า นันทนาการสามารถทำให้เกิด การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและสภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริม สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ส่งเสริมสภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดในแง่บวก เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้กิจกรรมนันทนาการในการใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์

นอกจากนี้ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการที่มีความเฉพาะเจาะจง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้าง โปรแกรม นันทนาการประเภทศิลปะและงานประดิษฐ์ขึ้นนั้น ซึ่งเนื้อหาของโปรแกรมจะเป็น กิจกรรมที่มีความต่อเนื่อง ไม่มีความหลากหลายมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับ Riley and Stanley (2006) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับการสร้างและการพัฒนาโปรแกรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุไว้ว่าโปรแกรมไม่ควร มีความหลากหลายและประเภทของสื่อทางศิลปะมากเกินไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดหาโปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความสอดคล้องกับ ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างนั้นจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเมื่อผ่านการให้โปรแกรม นันทนาการแล้วเกิดการ พัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม แต่ถ้าหากนำโปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่ม ตัวอย่างอื่นๆ อาจได้รับผลที่แตกต่างไปจากงานวิจัยนี้ก็อาจเป็นไปได้

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพศชายที่พักอาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชรบางเขน (มูลนิธิธารนุเคราะห์) เลขที่ 159/4 ถนนวิภาวดี-รังสิต ซอย 64 ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร จำนวน 34 คน โดยมีใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้สูงอายุที่พอใจและสามารถเข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการได้ครบทุกครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 16 กิจกรรม รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

2. แบบสอบถามเพื่อประเมินโปรแกรมนันทนาการต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน เป็นแบบตรวจสอบรายการ และส่วนที่ 2 แบบประเมินผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็นทางด้านสุขภาพจิต และด้านสภาวะทางสังคม เป็นมาตรวัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด โดยมีข้อคำถาม 13 ข้อ และ 10 ข้อ ตามลำดับ รวมทั้งสิ้น 23 ข้อ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 จากนั้นนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธี Test – Retest ใช้สถิติในรูปสหสัมพันธ์ (Correlation) เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งแรกกับคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งหลัง ซึ่งยอมรับค่าความเชื่อมั่นที่ 0.81

3. แบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 5 ด้านด้วยกัน คือ ด้านสถานที่ (4 ข้อ) วันและเวลา (4 ข้อ) อุปกรณ์ (3 ข้อ) ผู้นำ (5 ข้อ) และการจัดกิจกรรมนันทนาการ (4 ข้อ) เป็นมาตรวัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 จากนั้นนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธี Test – Retest ใช้สถิติในรูปสหสัมพันธ์ (Correlation) เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งแรกกับคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งหลัง ซึ่งยอมรับค่าความเชื่อมั่นที่ 0.95

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ขึ้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง

2. ขึ้นดำเนินการทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง

3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อครบกำหนดระยะเวลาของโปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุดเดิมที่ได้ให้ทำก่อนการทดลองและแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ โดยใช้ระยะเวลา 1 สัปดาห์ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมนันทนาการแล้ว

4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อหาความแตกต่างในกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างภายในกลุ่ม (t - test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้สูงอายุทั้งความพึงพอใจในแต่ละด้านและความพึงพอใจในภาพรวม

ผลการวิจัย

สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 72 – 74 ปี ส่วนมากสมรสแล้วภรรยายังมีชีวิตอยู่ ส่วนใหญ่ไม่มีบุตร การศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สาเหตุที่เข้ามาอาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราคือต้องการมาเองโดยสมัครใจ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราแห่งนี้ประมาณ 1 – 2 ปี จากการสัมภาษณ์กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติเป็นประจำ พบว่าส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกาย การนอน การนั่งเฉยๆ คุยกับเพื่อน ดูโทรทัศน์ เดินไปเดินมา อ่านหนังสือ และออกไปเที่ยวข้างนอก ตามลำดับ

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการโดยรวมแล้ว มีคะแนนการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านการจัดกิจกรรมวันและเวลาในการจัดกิจกรรม และด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรม ตามลำดับ ส่วนในด้านอุปกรณ์ที่

ใช้ในการจัดกิจกรรมและด้านผู้นำกิจกรรม มีคะแนนการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ตามลำดับ

ผลการทดสอบสมมติฐาน

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกข้อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสุขภาพจิตที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตทางด้านสถานะทางสังคมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าในทุกข้อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสถานะทางสังคมที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยรวมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสุขภาพจิตและสถานะทางสังคมที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการควรกำหนดให้โปรแกรมนันทนาการที่สร้างขึ้นมานั้น มีเนื้อหาของโปรแกรมที่สอดคล้องกัน ซึ่งจากงานวิจัยนี้ได้กำหนดให้โปรแกรมนันทนาการมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและสถานะทางสังคม ดังนั้น เนื้อหาของโปรแกรม ควรมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพจิต จำนวนครึ่งหนึ่ง และเนื้อหาอีกครึ่งหนึ่งควรเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสถานะทางสังคม

2. ควรส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการนอกเหนือจากกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยใช้ในครั้งนี เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง แต่กิจกรรมที่นำมาใช้นั้น จะต้องคำนึงถึงความต้องการ และความสามารถของผู้เข้าร่วมด้วย

3. ผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานในภาครัฐหรือเอกชน ควรให้ความสำคัญกับการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องสร้างเป็นโปรแกรมนันทนาการก็ได้ แต่อาจจะเป็นกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่ให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ในเวลาว่าง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรหากลุ่มตัวอย่างที่สามารถมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรให้กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันในเรื่องของเพศ เช่น อาจเปรียบเทียบผลของโปรแกรมระหว่างเพศชายกับเพศหญิง หรือมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างให้ภายในกลุ่มเดียวกันมีทั้งเพศชายและเพศหญิงในจำนวนเท่าๆ กัน

3. ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตในด้านอื่นๆ ของผู้สูงอายุ

4. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรนำโปรแกรมนันทนาการที่สร้างขึ้นไปใช้ในสถานที่ที่มีความหลากหลายมากกว่านำโปรแกรมไปใช้ในสถานที่เดียว

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมการพัฒนาชุมชน. 2540. รายงานคุณภาพชีวิตของคนไทยปี 2540. ห้างหุ้นส่วนจำกัดเพิ่มเสริมกิจ, กรุงเทพมหานคร.

กรมสุขภาพจิต. 2541. คู่มือคลายเครียด. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร

กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข. 2532. รายงานการประชุมคณะกรรมการประสานงานด้านสหประชาชาติ. (อัดสำเนา)

กำธร จ่างทอง. 2541. สุขภาพจิตและการพัฒนาตน. โรงพิมพ์ไทม์พรินติ้ง, นครศรีธรรมราช.

เกษม ดันดิผลาชีวะ และ กุลยา ดันดิผลาชีวะ. 2528. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. อรุณการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2547. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2547. กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กรุงเทพมหานคร.

จุฬาลักษณ์ สอนไชยา. 2546. ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอก ธนะศิริ. 2530. ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. ครั้งที่ 4. โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, กรุงเทพมหานคร.

ชัยวัฒน์ ปัจจงพงษ์, จารุณี นาวิโรจน์ และ สุรีย์ กาญจนวงศ์. 2521. คู่มือฉบับสมบูรณ์ประชากรศึกษา. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพมหานคร.

ทิมมพร สุทธิอุดมรัตน์. 2548. ปัญหาการบริหารจัดการนันทนาการของศูนย์การท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการ ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2546. นันทนาการกับการใช้เวลาว่าง. โรงพิมพ์การศาสนา, กรุงเทพมหานคร.

ดิเรก ฤกษ์ห่วย. 2527. คุณภาพชีวิต. ข่าวสารเกษตรศาสตร์ 6 (ธันวาคม 2526 - มกราคม 2527): 101.

ณัฐวัน เกษศรีสังข์, พันตำรวจตรีหญิง. 2544. สุขภาพจิต. ภาควิชาสังคมศาสตร์, กองบังคับการวิชาการ, โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, กรุงเทพมหานคร.

ดุษฎี ชุมสาย, ม.ล. 2514. ผู้สูงอายุ. ม.ป.ท., กรุงเทพมหานคร.

เดิมเพชร สุขคนาภิบาล. 2546. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ถนอมวรรณ อยู่จำ. 2546. นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ. โรงพิมพ์การศาสนา, กรุงเทพมหานคร.

ธรรมรฐา อุดม. 2536. ประสิทธิภาพของโปรแกรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชนเศ มณีกุล. 2547. คุณภาพชีวิตของราษฎรในพื้นที่โครงการห้วยองคตอันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นพวรรณ จงวัฒนา, เกื้อ วงศ์บุญสิน, วิพรรณ ประจวบเหมาะ รุฟโฟโล, ดาราวรรณ เจียมเพิ่มพูน, มยุรี นกยูงทอง, รุ่งรัตน์ ไกวรรณะกุล และ ทิมมพร เอี่ยมประกอบกิจ. 2542. ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

นภาพร ชโยวรรณ และ จอห์น โนเดล. 2539. รายงานการสำรวจสถานะผู้สูงอายุในประเทศไทย.
สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

นิพนธ์ คันทะเสวี. 2525. คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ
เรื่องภาวะสังคมไทย. ณ โรงแรมสยามเมเซอร์รี่สอร์ท พัทยา 19-21 เมษายน 2525

_____. 2526. การศึกษาและวัฒนธรรม. โรงพิมพ์บริษัทประชาชน จำกัด, กรุงเทพมหานคร.

นิ่มนวล ทวีสมบุญ. 2526. คุณภาพชีวิต. ประชากรศึกษา 9 (มีนาคม - เมษายน 2526):

บรรเทิง เกิดปรำงค์ และ เจษฎา เกียรติชัย. 2544. นันทนาการ. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ,
กรุงเทพมหานคร.

บุญชม ศรีสะอาด. 2535. การวิจัยเบื้องต้น. สุวีริยาสาส์น, กรุงเทพมหานคร.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2545. สถิติวิจัย 1. ครั้งที่ 8. หจก. พี.เอ็น.การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

บุษยมาส สันธิประมา. 2539. สังคมวิทยาความสูงอายุ. โรงพิมพ์สมพรการพิมพ์, เชียงใหม่.

ประภาพร จินันทยา. 2536. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประพิมพ์ดาว สุกนธ์. 2525. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเชื้อเพลิง เขตยานนาวา
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ประสงค์ เต็มขวลา. 2529. ความจำเป็นพื้นฐานกับการพัฒนาชนบทไทย. สำนักงาน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.

ประสพ รัตนกร. 2509. ปัญหาผู้สูงอายุในโรงพยาบาลทั่วไป. อนุสรณ์งานฌาปนกิจคุณแม่
พลอย วัฒนาผาสุก วันที่ 16 พฤษภาคม 2509: 91- 95

ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และ อภรณ์ จะปิง. 2546. **สนุกด้วยนันทนาการ**. โรงพิมพ์การศาสนา, กรุงเทพมหานคร.

พนัสฐา พานิชชีวะกุล. 2537. **การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่เป็นสหมิตีสำหรับผู้สูงอายุในชนบท**. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พรประเสริฐ เสือสี. 2547. **ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัฒน์ กิติไพราภรณ์. 2531. **นันทนาการ: ชุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร**. วารสารเศรษฐกิจและบริหารธุรกิจ 1 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2531): 42-61.

พัทธา สายหู. 2526. **การพัฒนาสังคม: ความหมายและความสำคัญ**. นโยบายสังคม: แนวความคิดและการศึกษาเฉพาะกรณี. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพมหานคร: 31-34

พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542. **นันทนาการและการจัดการ**. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพมหานคร.

ภรณ์ เกตทินทะ. 2542. **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มยุรี ถนอมสุข. 2549. **การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มะเดื่อ เสมา. 2532. **คุณภาพชีวิต: ชีวิตที่มีคุณภาพ**. วารสารแนะแนว. 7 (เมษายน - พฤษภาคม 2532): 5-6.

ยวัฒน์ วุฒิเมธี. 2522. **คุณภาพชีวิตประชากรกับการพัฒนาชนบท**. ประชากรศึกษา. 4 (สิงหาคม 2522): 17.

เย็นใจ เลาหวนิช. 2520. **ความคิดรวบยอดประชากรศึกษา**. กรุงเทพมหานคร. (อัคราเสนา)

_____. 2523. การศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. **การศึกษาแห่งชาติ** (สิงหาคม - กันยายน): 7 - 9.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. ครั้งที่ 5. อักษรเจริญทัศน์, กรุงเทพมหานคร.

ศูนย์พัฒนาการเรียนการสอน สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. 2548. **สังคมและวัฒนธรรมไทย**. สังคม เศรษฐกิจ การเมือง. แหล่งที่มา:
<http://www.centered.pbri.net/elearning/ubon/punlapa/DEFAULT.HTM>, 5 พฤษภาคม 2550.

สมบัติ กาญจนกิจ. 2535. **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

สมพจน์ กวางแก้ว. 2547. **คุณภาพชีวิตของผู้ใช้แรงงานหญิงในอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้า** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมใจ ฉัตรไทย. 2543. **คุณภาพชีวิตแรงงานก่อสร้าง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. **การพัฒนาตามมุมมองของสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา** แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/Thai/Grad_Study/Loadtext/Content/12741-4.doc, 7 พฤษภาคม 2550.

สายสุรี จุติกุล. 2523. การศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต: ช่วงชีวิตในวัยเด็ก, **วารสารการศึกษาแห่งชาติ**. 14 (สิงหาคม-กันยายน 2523): 15-18.

ลีปนันท เกตุทัต. 2532. ระบบการศึกษาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร. เอกสารประกอบการ
สัมมนาทางวิชาการ ครั้งที่ 3. ณ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุจิตรา โอพารกิจวานิช. 2547. การสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุจินต์ ปรีชาสามารถ. 2535. สุขภาพจิตเบื้องต้น. ภาควิชาสุขศึกษา, คณะพลศึกษา, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

สุจิตา พลนารักษ์. 2542. การเปรียบเทียบผลของการฝึกลีลาศประเภทบอลรูมกับลาตินอเมริกัน ที่
มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุธีรา นุ้ยจันทร์. 2530. การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุนิสา เค้นประภา. 2546. นันทนาการกับการเล่นของเด็ก. โรงพิมพ์การศาสนา, กรุงเทพมหานคร.

สุพรรณิ ไชยอำพร และ สนิท สมักรการ. 2535. การวิเคราะห์สังคมไทย. โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

สุภาพรรณ ไครตจรัส. 2527. สุขภาพจิตกับการดำรงชีวิต เล่มที่ 1. ครั้งที่ 2. คณะครุศาสตร์,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

สุมน อมรวิวัฒน์. 2525. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร. ภาควิชาประถมศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. (อัคราณา)

สุรกุล เจนวรม. 2541. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. นิชน
แอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, กรุงเทพมหานคร.

สุรเชษฐ์ เชษฐมาต และ ศิริลักษณ์ ปิ่นเกสร. 2535. นันทนาการกับการป่าไม้ชุมชน, เอกสาร
ประกอบการสอนชุดวิชาการป่าไม้ชุมชน หน่วยที่ 8-15. สาขาวิชาการส่งเสริมการเกษตร
และสหกรณ์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพมหานคร.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วิระวรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิกา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ.

2540. เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุด 100 ตัวชี้วัด และ 26
ตัวชี้วัด. กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. เชียงใหม่.

สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์. 2541. สารหน้ารู้เกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการ. ครั้งที่ 2. โชติสุขการ
พิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

_____. 2547. **Proceedings** การจัดการประชุมวิชาการนันทนาการ เรื่อง การจัดนันทนาการเพื่อ
พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน. ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2549 ก. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง,
กรุงเทพมหานคร. (อัคราณา)

_____. 2549 ข. เอกสารประกอบการสอนวิชาการวางแผนโครงการนันทนาการและการเป็นผู้นำ,
กรุงเทพมหานคร. (อัคราณา)

_____. 2549 ค. เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิเคราะห์ชีวิตทางนันทนาการ,
กรุงเทพมหานคร. (อัคราณา)

เสนอ อินทรสุขศรี. ม.ป.ป.. ผู้สูงวัย. ธรรมสารการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

ลำเรียง แหียงกระโทก. 2528. สื่อมวลชนและวงการบันเทิงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ประชาชนในชาติ. รายงานการประชุมสัมมนา. ณ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาสาธารณสุข
มูลฐานอาเซียน ระหว่างวันที่ 16-18 ธันวาคม 2528.

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2546. ชีวิตกับนันทนาการ.
แหล่งที่มา : <http://www.brdp.osrd.go.th/forlive/index.htm>, 7 เมษายน 2550.

อนุชาติ พวงสำลี และ อรทัย อาจอ่ำ. 2541. การพัฒนาเครื่องวัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย.
ครั้งที่ 2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), กรุงเทพมหานคร.

อังกร นวจินดา และ ขจีรัฐ ภิรมย์ธรรมศิริ. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างความจำเป็นพื้นฐาน
ภาวะทางพฤติกรรมศาสตร์ และคุณภาพชีวิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
กรุงเทพมหานคร.

_____. 2539. ครอบครัวและปัญหาประชากร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

อัมพร โอตระกูล,รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง. 2540. สุขภาพจิต. ครั้งที่ 2. วิทย์พัฒน์,
กรุงเทพมหานคร.

Bernard, H.W. 1970. **Mental Health in the Classroom**. McGraw-Hill, New York.

Bruno, F.J. 1991. **The Family Mental Health Encyclopedia**. John Wiley & Sons, Inc, New
York.

Butler, Jodie. 2007. Psychological acceptance and quality of life in the elderly. **Quality of Life
Research** 16 (4): 607-615.

Cambell and P.E Converse (eds.). 1972. **The Human Meaning of Social Change**. Russell Sage
Foundation, New York.

Chan, Sally Wai-chi, Wai-tong Chien, David R. Thomson, Helen F.K. Chiu and Linda Lam.
2006. Quality of life measures for depressed and non-depressed Chinese older people.
International Journal of Geriatric Psychiatry (21): 1086-1092.

Cordes, K.A. and H.M. Ibrahim. 1999. **Applications in Recreation and Leisure for Today and the Future.** 2 ed. WCB McGraw-Hill, Boston.

Cox, Harold G. 1996. **Later life : the realities of aging.** 4 ed. Prentice Hall, Inc., New Jersey.

Dogra, N. 2001. **Multidisciplinary Handbook of Child and Adolescent Mental Health for Front Line Professionals.** Hessica Kingsley Publishers, London.

Edginton, Christopher R., Carole J. Hanson and Susan R. Edhinton. 1992. **Leisure Programming Concepts, Trends. and Professional Practice.** 2 ed. Wm. C. Brown Communications Inc., Dubuque.

ESCAP. 1990. **Study on the Development of Quality of Life Indicators in Asia and the Pacific.** United Nation Economic and Social Commission for Asia and the Pacific, Bangkok.

Freysinger, Valeria J., and Nevius, Carol. 1992. Leisure Activity Involvement and Self-Confidence in Later Adulthood: A Descriptive Study, pp. 41-45. *In* B. A. Hawkins and R. Rothschild, eds. **Proceedings of Aging and Leisure in the 1990s** . Indiana University, Bloomington.

Kelly, John R. 1996. **Leisure.** 3 ed. Allyn and Bacon Inc., Boston.

Keller, M. Jean. 1987. Wellness Programs with Older Adults Residing in Retirement Communities, pp. 69 - 78. *In* Keller, M. Jean and N. J. Osgood, eds. **Dynamic Leisure Programming with Older Adults.** The National Recreation and Park Association, Virginia.

Kraus, Richard. 1990. **Recreation and Leisure in Modern Society.** Harper Collins Publisher, Boston.

- Kraus, Richard. 1999. **Recreation and Leisure in Modern Society**. 4 ed. Harpen Collins Publisher, Boston.
- Liu, Ben-Chieh. 1975. Quality of Life: Concept, Measure and Results. **The American Journal of Economics and Sociology** 34 (1): 1.
- McLean, Daniel D., Hurd, Amy R., and Rogers, Nancy Brattain. 2005. **Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society**. 7th ed. Jones and Bartlett Publisher Inc., Mississauga.
- Muchinsky, P.M. 1999. **Psychology Applied to Work**. 6th ed. Wadsworth/Thomson Learning, Belmont.
- Onishi, Joji, Yuichiro Masuda, Yusuke Suzuki, Tadao Gotoh, Takashi Kawamura and Akihisa Iguchi. 2006. The Pleasurable Recreational Activities among Community-dwelling Older Adults. **Archives of Gerontology and Geriatrics** 2 (43): 147-155.
- Reley, Kevin and Melanie A. Stanley. 2006. **Art Programs for Older Adults**. Research Update::February 2006 - National Recreation and Park Association. Available Source: <http://www.nrpa.org/content/default.aspx?documentId=3613>, November 2, 2007.
- Shivers, Jay S. 1981. **Leisure and Recreation Concepts**. Allyn and Bacon Inc., Boston.
- Tsai, Cheng Yu and Ming Tsang Wu. 2005. Relationship between Leisure Participation and Perceived Wellness among Older Person in Taiwan. **Journal of International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance**. (XLI, No. 3): 44 - 50.
- Vrom, Victor H. 1970. **Management and Motualtion**. Penguin Books Ltd., Harmondworth.
- Zhan, L. 1992. Quality of Life: Conceptual and Measurement Issues. **Journal of Advanced Nursing** 17 (July 1992): 759 – 800.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามงานวิจัย

แบบสอบถามงานวิจัย
เรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์สอบถามผู้สูงอายุตามข้อความที่กำหนดให้ และเขียนเครื่องหมาย
 ✓ ลงหน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่างตามคำตอบของผู้สูงอายุให้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริง

1. อายุ ☐ 60 – 62 ปี ☐ 75 – 77 ปี
 ☐ 63 – 65 ปี ☐ 78 – 80 ปี
 ☐ 66 – 68 ปี ☐ 81 – 83 ปี
 ☐ 69 – 71 ปี ☐ 84 – 86 ปี
 ☐ 72 – 74 ปี ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
2. สถานภาพสมรส
 ☐ โสด ☐ ม่าย (คู่สมรสเสียชีวิต)
 ☐ คู่ ☐ หย่าร้าง / แยกกัน
3. จำนวนบุตรทั้งหมด.....คน
4. ระดับการศึกษา
 ☐ ไม่ได้รับการศึกษา ☐ ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
 ☐ ประถมศึกษาปีที่ ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ ☐ อื่นๆ ระบุ
 ☐ อนุปริญญา/ ปวส. / ปวช
5. สาเหตุที่มาอาศัยบ้านพักคนชรา
 ☐ ลูกหลานส่งมา ☐ ต้องการมาเองด้วยความสมัครใจ
 ☐ ไม่มีลูกหลานดูแล ☐ ไม่อยากเป็นภาระกับลูกหลาน
 ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
6. ระยะเวลาที่อยู๋ในบ้านพักคนชรา
 ☐ น้อยกว่า 1 ปี ☐ 3 – 4 ปี ☐ 8 – 9 ปี
 ☐ 1 – 2 ปี ☐ 4 – 5 ปี ☐ 10 ปีขึ้นไป
 ☐ 2 – 3 ปี ☐ 6 – 7 ปี

7. กิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ปฏิบัติเป็นประจำ

.....

.....

.....

ตอนที่ 2 ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์สอบถามผู้สูงอายุตามประเด็นที่กำหนดให้และใส่เครื่องหมาย ✓

ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านสุขภาพจิต				
1. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีความสุข				
2. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีสมาธิ				
3. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านเกิดการผ่อนคลาย				
4. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกเพลิดเพลิน				
5. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกพอใจ				
6. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความหมาย				
7. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ				
8. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้จักตนเองและยอมรับในตนเองมากขึ้น				
9. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
10. ท่านรู้สึกดีเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการกับบุคคลอื่น				
11. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้รับ การยอมรับจากบุคคลอื่น				
12. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านรู้สึก ว่าไม่ถูกแยกตัวออกจากบุคคลรอบ ข้าง				
13. ท่านรู้สึกพอใจที่คนอื่นชวนท่านทำ กิจกรรมด้วย				
<u>ด้านสถานะทางสังคม</u>				
1. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านเข้าใจ บุคคลอื่นมากขึ้น				
2. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้				
3. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมี โอกาสปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับบุคคล อื่น				
4. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านได้ พูดคุยกับบุคคลอื่นได้มากขึ้น				
5. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้นาน ขึ้น				
6. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่าน สามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้บุคคล อื่นเข้าใจได้				

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
7. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมี โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ คนอื่นในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมได้				
8. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับ บุคคลอื่น				
9. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น				
10. กิจกรรมนันทนาการทำให้ท่านมีการ วางแผนในการทำงานร่วมกับบุคคล อื่นก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ				

แบบสอบถามงานวิจัย
เรื่อง ความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์สอบถามผู้สูงอายุตามข้อความที่กำหนดให้ และเขียนเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องว่างตามคำตอบของผู้สูงอายุให้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริง

รายการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
<u>สถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ</u>				
1. สถานที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม				
2. บรรยากาศเอื้อต่อการจัดกิจกรรม				
3. ความสะอาดของสถานที่				
4. ความสะดวกสบายของสถานที่				
<u>วันและเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ</u>				
1. จำนวนวันที่จัดกิจกรรม (2 วันต่อสัปดาห์)				
2. วันที่จัดกิจกรรม (จันทร์และศุกร์)				
3. ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม (13.00 -14.00 น.)				
<u>อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมนันทนาการ</u>				
1. เพียงพอกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม				
2. เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรม				
3. ความปลอดภัยจากการใช้วัสดุ อุปกรณ์				
<u>ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ</u>				
1. ความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม				
2. ความร่าเริงแจ่มใส และมีมนุษยสัมพันธ์				
3. การให้ความสนใจ คอยดูแล ช่วยเหลือ				
4. ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ				
5. มีมารยาท อ่อนน้อม				

รายการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
<u>การจัดกิจกรรมนันทนาการ</u>				
1. ตรงกับความต้องการ				
2. สนุกสนาน น่าสนใจ				
3. ได้แสดงออกและมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมอย่างทั่วถึง				
4. ประสบการณ์ที่ได้รับ สามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้				

ภาคผนวก ข

โปรแกรมสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ปรัชญาของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการสามารถพัฒนาสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุได้

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมสภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดในแง่บวกเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้กิจกรรมนันทนาการในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

มูลนิธิธารนุเคราะห์ (บ้านพักคนชราบางเขน) 159/4 ถนนวิภาวดีรังสิต ซอย 64
เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ในวันจันทร์ และวันศุกร์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

ตารางผนวกที่ ข1 แสดงรายละเอียดของโปรแกรมโดยรวม

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ผลที่ได้รับ
1	1	รู้จักกับเส้น	ด้านสุขภาพจิต
	2	รูปร่างแบบนี้ มีคืออะไร	ด้านสุขภาพจิต
2	1	ทรงสวยๆ	ด้านสุขภาพจิต
	2	วาดด้วยใจ	ด้านสุขภาพจิต
3	1	จากสองรวมเป็นหนึ่ง	ด้านสภาวะทางสังคม
	2	ส่งต่อความรู้สึก	ด้านสุขภาพจิต
4	1	ตัวฉันเป็นอย่างไร	ด้านสุขภาพจิต
	2	ฉันมองเธอ เธอมองฉัน	ด้านสภาวะทางสังคม
5	1	สองมือที่เปื้อนสี	ด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคม
	2	ภาพจากฟองน้ำ	ด้านสุขภาพจิต
6	1	ภาพแปลกๆ	ด้านสุขภาพจิต
	2	ตะกร้าจากสองมือ (การม้วนกระดาษ)	ด้านสุขภาพจิต
7	1	ตะกร้าจากสองมือ (การสาน)	ด้านสุขภาพจิต
	2	ตะกร้าจากสองมือ	ด้านสุขภาพจิต
8	1	ร่วมด้วยช่วยกัน	ด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคม
	2	ร่วมด้วยช่วยกัน (ต่อ)	ด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางสังคม

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม รู้จักกับเส้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพื้นฐานเกี่ยวกับการใช้เส้นในการวาดภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้เส้นในการวาดภาพ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความคิดสร้างสรรค์
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการวาดภาพในเวลาว่าง

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมรู้จักกับเส้น
2. ใบบันทึกความรู้สึก
3. กระดาษ 80 ปอนด์ ขนาด 30x30 เซนติเมตร
4. ดินสอ 2B
5. ยางลบ
6. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
7. โต๊ะ
8. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมซักถามเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานของการใช้เส้นในการวาดภาพ
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกี่ยวกับใช้เส้นในการวาดภาพพร้อมทั้งสาธิตวิธีการวาดเส้นแต่ละชนิดและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามไปพร้อมๆ กันในใบกิจกรรมรู้จักกับเส้น ดังนี้

4.1 เส้น คือ จุดหลายจุดที่เรียงชิดกัน หรือการลากจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง ไม่มีความกว้าง มีแต่ความยาว และเคลื่อนไหวไปตามความต้องการ ซึ่งเส้นมีด้วยกันหลายชนิด และแต่ละชนิดก็ให้ความรู้สึกและความหมายที่แตกต่างกัน

4.2 เส้นตั้ง เป็นเส้นที่ลากดิ่งลงมาหรือลากขึ้นไปและทำมุมฉากกับระดับพื้น ให้ความรู้สึกสูง มั่นคง แข็งแรง และมีระเบียบ (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการลากเส้นตั้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรู้จักกับเส้นในช่องที่ 1)

4.3 เส้นนอน เป็นเส้นที่ลากขนานไปกับพื้น ให้ความรู้สึกกว้าง สงบ นิ่ง เหมือนกับการพักผ่อน (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการลากเส้นนอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรู้จักกับเส้นในช่องที่ 2)

4.4 เส้นเฉียงหรือเส้นทแยง เป็นเส้นที่ลากให้เอนจากแนวดิ่งแต่ไม่เอนจนขนานกับพื้น ให้ความรู้สึกไม่อยู่นิ่ง เคลื่อนไหว และไม่มั่นคง (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการลากเส้นเฉียงหรือเส้นทแยงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรู้จักกับเส้นในช่องที่ 3)

4.5 เส้นโค้ง เป็นเส้นที่ถูกลากให้โค้ง ไม่ตรง ไม่เป็นเหลี่ยม ให้ความรู้สึกอ่อนโยน นุ่มนวล สวยงาม และร่าเริง (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการลากเส้นโค้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรู้จักกับเส้นในช่องที่ 4)

4.6 เส้นหยักสลับฟันปลา เป็นเส้นที่ลากเฉียงขึ้นและลงสลับกันไปมาเหมือนฟันปลา หรือฟันเลื่อย ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหว ไม่สงบนิ่ง รุนแรง (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการลากเส้นหยักสลับฟันปลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรู้จักกับเส้นในช่องที่ 5)

4.7 เส้นขดก้นหอย เป็นการลากเส้นเดียวให้เป็นวงกลมหรือวงรี ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหว ไม่แน่นอน หมุนวน สับสน (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการลากเส้นขดก้นหอยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรู้จักกับเส้นในช่องที่ 6)

5. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติกิจกรรมในใบกิจกรรมรู้จักกับเส้นเรียบร้อยแล้ว แจกกระดาษ 80 ปอนด์ ขนาด 30x30 เซนติเมตร ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น

6. ผู้นำกิจกรรมกำหนดเวลา 15 นาที ให้ผู้เข้าร่วมใช้จินตนาการนำเสนอนิดต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาประกอบเป็นภาพ ซึ่งภาพที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีความหมายหรือไม่มีความหมายก็ได้

7. เมื่อหมดเวลาไม่ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะวาดภาพของตนเองเสร็จหรือไม่ ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันแล้วเล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการวาดภาพ

8. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ใบกิจกรรมรู้จักกับเส้น

1 เส้นตั้ง	2 เส้นนอน
3 เส้นเฉียงหรือเส้นทแยง	4 เส้นโค้ง
5 เส้นหยักกลับฟันปลา	6 เส้นขดกันหอย

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม รูปร่างแบบนี้ มีดีอะไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพื้นฐานเกี่ยวกับการวาดรูปร่างต่างๆ ที่ใช้ในการวาดภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้รูปร่างต่างๆ ในการวาดภาพ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความคิดสร้างสรรค์
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการวาดภาพในเวลาว่าง

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมรูปร่างแบบนี้ มีดีอะไร
2. ใบบันทึกความรู้สึกล
3. กระดาษ 80 ปอนด์ ขนาด 30x30 เซนติเมตร
4. ดินสอ 2B
5. ยางลบ
6. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
7. โต๊ะ
8. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมซักถามเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานของรูปร่างต่างๆ

4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกี่ยวกับรูปร่างต่างๆ ที่สามารถใช้ได้ในการวาดภาพพร้อมทั้งสาธิตวิธีการวาดรูปร่างแต่ละชนิดและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามไปพร้อมๆ กันในใบกิจกรรมรูปร่าง ดังนี้

4.1 รูปร่าง คือเส้นที่นำมาต่อกัน เป็นรูปที่มีลักษณะ 2 มิติ คือ มีความกว้างและตามยาว ซึ่งแบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ รูปร่างเรขาคณิต รูปร่างธรรมชาติ และรูปร่างอิสระ

4.2 รูปร่างเรขาคณิต เช่น รูปวงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม เป็นต้น (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการวาดรูปร่างเรขาคณิตหลายๆ ลักษณะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรูปร่างแบบนี้ มีคิอะไรในช่องที่ 1)

4.3 รูปร่างธรรมชาติ เช่น รูปต้นไม้ คน สัตว์ เป็นต้น (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการวาดรูปร่างธรรมชาติหลายๆ ลักษณะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรูปร่างแบบนี้ มีคิอะไรในช่องที่ 2)

4.4 รูปร่างอิสระ เป็นรูปร่างที่สามารถสร้างสรรค์ในรูปแบบไหนก็ได้ตามจินตนาการ โดยไม่มีข้อจำกัด ต้น (ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการวาดรูปร่างอิสระหลายๆ ลักษณะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูจากนั้นให้ปฏิบัติตามในใบกิจกรรมรูปร่างแบบนี้ มีคิอะไรในช่องที่ 3)

5. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามกิจกรรมในใบกิจกรรมรูปร่างแบบนี้ มีคิอะไรเรียบร้อยแล้ว แจกกระดาษ 80 ปอนด์ ขนาด 30x30 เซนติเมตร ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น

6. ผู้นำกิจกรรมกำหนดเวลา 15 นาที ให้ผู้เข้าร่วมใช้จินตนาการนำรูปร่างชนิดต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาประกอบเป็นภาพ ซึ่งภาพที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีความหมายหรือไม่มีความหมายก็ได้

7. เมื่อหมดเวลาไม่ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะวาดภาพของตนเองเสร็จหรือไม่ ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันแล้วเล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการวาดภาพ

8. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ใบกิจกรรมรูปร่างแบบนี้ มีดีอะไร

1 รูปร่างเรขาคณิต

2 รูปร่างธรรมชาติ

3 รูปร่างอิสระ

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ทรงสวยๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพื้นฐานเกี่ยวกับการวาดรูปทรง แสงและเงาในการวาดภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้รูปทรง แสงและเงาในการวาดภาพ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความคิดสร้างสรรค์
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการวาดภาพในเวลาว่าง

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมทรงสวยๆ
2. ใบบันทึกความรู้สึก
3. กระดาษ 80 ปอนด์ ขนาด 30x30 เซนติเมตร
4. ดินสอ 2B
5. ยางลบ
6. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
7. โต๊ะ
8. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมซักถามความรู้เกี่ยวกับแสง เงา และรูปทรง
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกี่ยวกับแสงและเงา ดังนี้

4.1 แสง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ แสงธรรมชาติ (แสงอาทิตย์) และแสงที่มนุษย์สร้างขึ้น (แสงไฟฟ้า แสงจากเทียนไข ไฟฉาย เป็นต้น)

4.2 เงา แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ เงาในตัวเอง เป็นเงาที่เกิดขึ้นภายในวัตถุ และเงาตกทอด คือเงาของวัตถุที่เกิดบนพื้นหรือผาบนวัตถุอื่นที่รองรับ

5. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกี่ยวกับรูปทรงว่า รูปทรง คือภาพที่มีลักษณะเป็น 3 มิติ รูปทรง แสดงให้เห็นถึงความกว้าง ความยาว และความหนาหรือความลึก ซึ่งถ้าต้องการเขียนรูปร่างให้เป็นรูปทรงทำได้โดยการใส่แสงเงาลงไป

6. แจกใบกิจกรรมทรงสวยๆ ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ใบ

7. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการทำใบกิจกรรมทรงสวยๆ พร้อมกับสาธิตให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมดู ดังนี้

7.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดรูปร่างเรขาคณิตขึ้นมา 1 รูป

7.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มความลึกให้กับรูปร่างที่วาดขึ้น ทำให้กลายเป็นรูปทรง

7.3 จากนั้นให้ใช้ลูกศรชี้บอกเส้นทางที่แสงส่องมาที่รูปทรง

7.4 เมื่อได้จุดที่แสงส่องมาแล้วด้านตรงข้ามของแสงที่ส่องมานั้นคือเงา ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดเงาของรูปทรงเรขาคณิตที่วาดขึ้นมา

7.5 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติด้วยตนเอง

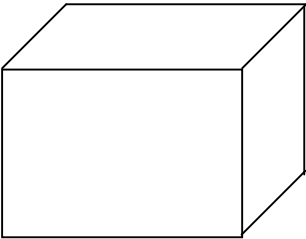
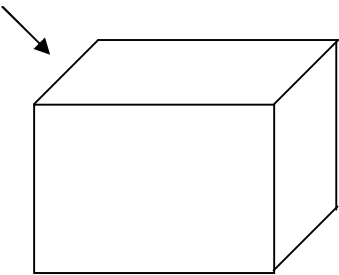
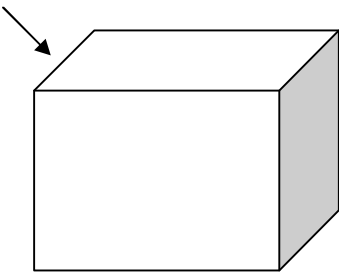
8. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติกิจกรรมในใบกิจกรรมทรงสวยๆ เรียบร้อยแล้ว แจกกระดาษ 80 ปอนด์ ขนาด 30x30 เซนติเมตร ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น

9. ผู้นำกิจกรรมกำหนดเวลา 15 นาที ให้ผู้เข้าร่วมใช้จินตนาการนำเส้น รูปร่าง รูปทรง แสง และเงา ที่ได้เรียนรู้มาประกอบเป็นภาพ ซึ่งภาพที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีความหมายหรือไม่มีความหมายก็ได้

10. เมื่อหมดเวลาไม่ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะวาดภาพของตนเองเสร็จหรือไม่ จับกลุ่ม 3-4 คน เพื่อบรรยายความรู้สึกต่อภาพวาดของตนเอง

11. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ใบกิจกรรมทรงสวยๆ

1 	1
2 	2
3 	3
4 	4

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม วาดด้วยใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกล้าที่จะสื่อสารบอกถึงความต้องการของตัวเองผ่าน

การวาดภาพ

3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น
6. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการวาดภาพในเวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร
2. ใบบันทึกความรู้สึกล
3. สีชอล์ก
4. สีไม้
5. ดินสอ 2B
6. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
7. โต๊ะ
8. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่มกลุ่มละ 4 คน นั่งบนเก้าอี้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วม ดังนี้

- 3.1 แจกกระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตรและดินสอ 2B 1 แท่งให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน
- 3.2 สีชอล์ก 1 กล่อง ต่อผู้เข้าร่วม 1 กลุ่ม
- 3.3 สีไม้ 1 กล่อง ต่อผู้เข้าร่วม 1 กลุ่ม
4. ผู้นำกิจกรรมกำหนดเวลา 15 นาที ให้ผู้เข้าร่วมวาดภาพเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาต้องการโดยใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่แจกให้
5. เมื่อหมดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนอธิบายเกี่ยวกับภาพที่พวกเขาวาดในกลุ่มของพวกเขาเอง
6. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้อธิบายภาพของพวกเขาแล้วให้บรรยายความรู้สึกของพวกเขาเกี่ยวกับกลุ่มของพวกเขาเอง
7. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม จากสองรวมเป็นหนึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการวาดภาพในเวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร
2. ใบบันทึกความรู้สึกลึก
3. สีชอล์ก
4. สีไม้
5. ดินสอ 2B
6. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
7. โต๊ะ
8. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่มกลุ่มละ 4 คน นั่งบนเก้าอี้
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มจับคู่กันภายในกลุ่ม
3. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วม ดังนี้

- 4.1 แจกกระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร กู้ละ 1 แผ่น ดินสอ 2B 1 แท่ง
ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน
- 4.2 สีชอล์ก 1 กล่อง ต่อผู้เข้าร่วม 1 กลุ่ม
- 4.3 สีไม้ 1 กล่อง ต่อผู้เข้าร่วม 1 กลุ่ม
5. ผู้นำกิจกรรมกำหนดเวลา 15 นาที ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคู่วาดภาพในจินตนาการ
ของพวกเขา โดยใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่แจกให้
6. เมื่อหมดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคู่อธิบายเกี่ยวกับภาพที่พวกเขา
วาดในกลุ่มของพวกเขาเอง
7. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้อธิบายภาพของพวกเขาแล้วให้อธิบายความรู้สึกจากการ
ปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้กับกลุ่มของพวกเขาเอง
8. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ส่งต่อความรู้สึกลูก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจว่าคนทุกคนย่อมมีความคิดที่แตกต่างกัน
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร
2. ใบบันทึกความรู้สึก
3. สีชอล์ก
4. สีไม้
5. ดินสอ 2B
6. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
7. โต๊ะ
8. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่มกลุ่มละ 10 คน นั่งบนเก้าอี้เป็นวงกลมรอบโต๊ะที่อยู่ตรง

กลาง

2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วม ดังนี้
31 แจกกระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร คนละ 1 แผ่น

3.2 ดินสอ 2B 10 แท่ง ต่อผู้เข้าร่วม 1 กลุ่ม วางไว้บนโต๊ะ

3.3 สีชอล์ก 3 ถัง ต่อผู้เข้าร่วม 1 กลุ่ม วางไว้บนโต๊ะ

3.4 สีไม้ 3 ถัง ต่อผู้เข้าร่วม 1 กลุ่ม วางไว้บนโต๊ะ

4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มวาดภาพตามจินตนาการของพวกเขาลงในกระดาษ โดยใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่แจกให้ กำหนดเวลา 2 นาที

5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที ไม่ว่าผู้เข้าร่วมแต่ละคนจะวาดภาพของตนเองเสร็จหรือไม่ให้หยุดวาดภาพ แล้วส่งกระดาษของตนเองไปทางขวามือ

6. จากนั้นเริ่มให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแต่งเติมภาพของผู้เข้าร่วมคนที่ส่งภาพมาให้ตามจินตนาการของตนเอง กำหนดเวลา 2 นาทีเช่นเดียวกัน

7. เมื่อหมดเวลาก็ให้ผู้เข้าร่วมส่งกระดาษของตนเองไปทางขวามือ แล้วเริ่มต่อเติมภาพของผู้เข้าร่วมที่ส่งกระดาษมาให้ ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับภาพของตนเองคืน

8. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้รับภาพของพวกเขาคืนแล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนบรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับภาพของตนเอง

9. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรยายความรู้สึกของตนเองครบทุกคนแล้วให้บรรยายความรู้สึกจากการปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้กับเพื่อนๆ ในกลุ่ม

10. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ตัวฉันเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดตนเองกับสังคมมากยิ่งขึ้น
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร
2. ใบบันทึกความรู้สึก
3. สีชอล์ก
4. ดินสอ 2B
5. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
6. โต๊ะ
7. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้
 - 3.1 กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร คนละ 1 แผ่น
 - 3.2 สีชอล์ก 1 กล่องต่อผู้เข้าร่วม 4 คน
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตวิธีการวาดภาพตนเอง

5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพตนเอง โดยเน้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ภาพที่วาดออกมาไม่จำเป็นต้องสวย แต่ขอให้ดูแล้วเหมือนตนเองมากที่สุด กำหนดเวลาให้ 15 นาที
6. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม จากนั้นอธิบายสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองให้กับคนอื่นๆ ฟัง
7. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ถิ่นมองเธอ เธอมองเห็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจว่าคนทุกคนย่อมมีความคิดที่แตกต่างกัน
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร
2. ใบบันทึกความรู้สึก
3. สีชอล์ก
4. ดินสอ 2B
5. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
6. โต๊ะ
7. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กันนั่งหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้
 - 3.1 กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร คนละ 1 แผ่น
 - 3.2 สีชอล์ก 1 กล่องต่อผู้เข้าร่วม 4 คน

4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการทำกิจกรรม คือ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพของคนที่นั่งตรงข้ามกันให้เหมือนกับคนคนนั้นมากที่สุด โดยห้ามให้ฝ่ายตรงข้ามสังเกตเห็นภาพที่ตนเองกำลังวาดอยู่ กำหนดเวลาให้ 15 นาที
5. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้าร่วมในแต่ละคู่สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพที่วาด
6. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม สองมือที่เปื้อนสี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมศิลปะในการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร
2. กระดาษ 100 ปอนด์ขนาดใหญ่
3. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
4. ใบบันทึกความรู้สึกลึก
5. สีโปสเตอร์
6. จานสี
7. น้ำสำหรับล้างมือ
8. ผ้าเช็ดมือ
9. ผ้ากันเปื้อน
10. โต๊ะ
11. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้
 - 3.1 กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร คนละ 1 แผ่น
 - 3.2 ฝ้ายกันเปื้อนและผ้าเช็ดมือ คนละ 1 ชุด
 - 3.3 สีสโปสเตอร์ งานสี น้ำสำหรับล้างมือ 1 ชุด ต่อผู้เข้าร่วม 4 คน
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการทำกิจกรรม คือ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้มือของตนเองวาดภาพตามจินตนาการของตน กำหนดเวลาให้ 15 นาที
5. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำภาพของตนเองไปตากให้แห้ง แล้วกลับเข้ามานั่งที่เดิม
6. ระหว่างการรอสีแห้ง ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนร่วมกันประทับฝ่ามือที่มีสีลงบนกระดาษ 100 ปอนด์แผ่นใหญ่ ร่วมกัน
7. เมื่อสังเกตว่าภาพของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่แห้งแล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่มกลุ่มละ 8 คน เพื่ออธิบายภาพของตนเองให้กับสมาชิกในกลุ่มฟัง
8. เมื่อสังเกตว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้อธิบายภาพของตนเองจนครบแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คนมาบรรยายหรือวิจารณ์งานศิลปะที่ได้ทำร่วมกันในกระดาษ 100 ปอนด์แผ่นใหญ่
9. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ภาพจากฟองน้ำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมศิลปะในการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร
2. ฟองน้ำ
3. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
4. ใบบันทึกความรู้สึก
5. สีโปสเตอร์
6. จานสี
7. น้ำสำหรับล้างมือ
8. ผ้าเช็ดมือ
9. ผ้ากันเปื้อน
10. โต๊ะ
11. เก้าอี้
12. กรรไกร

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้

2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้
 - 3.1 กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร คนละ 1 แผ่น
 - 3.2 ผ้ากันเปื้อนและผ้าเช็ดมือ คนละ 1 ชุด
 - 3.3 ฟองน้ำ 1 ก้อนและกรรไกร 1 เล่ม ต่อผู้เข้าร่วม 2 คน
 - 3.4 สีโปสเตอร์ จานสี น้ำสำหรับล้างมือ 1 ชุด ต่อผู้เข้าร่วม 4 คน
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการทำกิจกรรม คือ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้ฟองน้ำวาดภาพตามจินตนาการของตนเอง โดยการฉีกหรือตัดฟองน้ำออกเป็นชิ้น แล้วนำมาจุ่มสีเพื่อวาดลงไปบนกระดาษ กำหนดเวลาให้ 15 นาที
5. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำภาพของตนเองไปตากให้แห้ง แล้วกลับเข้ามานั่งที่เดิม
6. ระหว่างการรอสีแห้ง ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มกลุ่มละ 8 คน เพื่อบรรยายความรู้สึกระหว่างที่ทำกิจกรรมให้กับสมาชิกในกลุ่มฟัง
7. เมื่อสีแห้งให้ผู้เข้าร่วมในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม
8. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรยายความรู้สึกจากการปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้กับเพื่อนๆ ในกลุ่ม
9. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ภาพแปลกๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมศิลปะในการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร
2. กระดาษ A4
3. เชือกหลายๆ ขนาด
4. แผ่นไม้สำหรับรองเขียน
5. ใบบันทึกความรู้สึก
6. สีโปสเตอร์
7. จานสี
8. น้ำสำหรับล้างมือ
9. ผ้าเช็ดมือ
10. ผ้ากันเปื้อน
11. โต๊ะ
12. เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้

2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้
 - 3.1 กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 30x42 เซนติเมตร คนละ 1 แผ่น
 - 3.2 กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น
 - 3.3 ผ้ากันเปื้อนและผ้าเช็ดมือ คนละ 1 ชุด
 - 3.4 เชือกขนาดต่างๆ 1 ชุด ต่อผู้เข้าร่วม 2 คน
 - 3.5 สิโปสเตอร์ จานสี สำหรับล้างมือ 1 ชุด ต่อผู้เข้าร่วม 4 คน
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการทำกิจกรรม คือ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เชือกที่แจกให้ครั้งละ 1 เส้น จุ่มลงในสี แล้วนำมาวางเป็นรูปร่างต่างๆ อย่างอิสระ และถือปลายด้านหนึ่งไว้ จากนั้นนำกระดาษ A4 มาวางทับกับเชือกที่ได้วางไว้แล้วโดยกดกระดาษให้แน่นค้างไว้พร้อมใช้มือข้างที่ถือปลายเชือกนั้นดึงเชือกออกมาในแนวตรง แล้วนำกระดาษ A4 ออก จะได้รูปร่างที่แปลกตา ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ กำหนดเวลาให้ 15 นาที
5. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำภาพของตนเองไปตากให้แห้ง แล้วกลับเข้ามานั่งที่เดิม
6. ระหว่างการรอสีแห้ง ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มกลุ่มละ 8 คน เพื่อบรรยายความรู้สึกระหว่างที่ทำกิจกรรมให้กับสมาชิกในกลุ่มฟัง
7. เมื่อสีแห้งให้ผู้เข้าร่วมในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม
8. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรยายความรู้สึกจากการปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้กับสมาชิกในกลุ่ม
9. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ตะกร้าจากสองมือ (การม้วนกระดาษ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการประดิษฐ์สิ่งของในการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษสมุดโทรศัพท์
2. กาว
3. ลวดเบอร์ 18, 22 และ 24
4. กรรไกร
5. ดินสอ
6. ไม้บรรทัด
7. ก้านมะพร้าว

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรม
 - 4.1 ตัดกระดาษจากสมุดโทรศัพท์ออกเป็น 3 ขนาด คือ กว้าง 5 , 8 และ 10 เซนติเมตร

ความยาวเท่าหน้ากระดาษ

4.2 เอาก้อนมะพร้าวเป็นแกนนำ ม้วนกระดาษทางมือนขวามือให้แนวกับก้อนมะพร้าว ใช้มือขวาและซ้าย ค่อยๆ ม้วนในลักษณะเอียง ม้วนไปตามความยาวของกระดาษ

4.3 ม้วนกระดาษโดยอย่าให้กระดาษคลายตัวจนสุดริมกระดาษให้ตากาวแล้วม้วนต่อไป

4.4 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ดึงก้อนมะพร้าวออก

4.5 การสอดลวด ขนาดของลวดที่ใช้มี 3 ขนาด คือ ขนาดเส้นเล็กใช้ลวดเบอร์ 24 ขนาดเส้นกลางใช้ลวดเบอร์ 22 และขนาดเส้นใหญ่ใช้ลวดเบอร์ 18

4.5 จากนั้นเก็บแยกไว้แต่ละขนาดเพราะจะใช้แตกต่างกัน

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามที่อธิบายข้างต้น ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

6. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มสนทนากันเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

7. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ตะกร้าจากสองมือ (การสาน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการประดิษฐ์สิ่งของในการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษสมุดโทรศัพท์ที่ม้วนเรียบร้อยแล้ว
2. กาว
3. ลวดเบอร์ 18, 22 และ 24

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรม
 - 4.1 ทำเส้นตั้ง 8 เส้นหาจุดกึ่งกลาง นำมาวางเรียงกากบาททากาวทิ้งไว้ให้แห้ง
 - 4.2 สานขัดเส้นที่ 1 ยก ข่ม สลับกันไป เส้นที่ 2 ยก ข่ม สลับกันไป แต่ละเส้น สานจน

ครบ 1 รอบ

- 4.3 สานขัดไปเรื่อย ๆ จนได้ขนาดของก้นตะกร้า
- 4.4 แยกเส้นตั้งออกเป็นแฉก ๆ สานหักเส้นตั้งเอียงขึ้น สานขัดให้ได้ความสูงตามที่

ต้องการ

- 4.5 หักเส้นตั้งขัดเป็นขอบเมื่อสานเสร็จ

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามที่อธิบายข้างต้น ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
6. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มสนทนากันเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ
7. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ตะกร้าจากสองมือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการประดิษฐ์สิ่งของในการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษสมุดโทรศัพท์
2. กาว
3. ลวดเบอร์ 18, 22 และ 24
4. สีน้ำมัน
5. กรรไกร
6. ดินสอ
7. ไม้บรรทัด
8. แปรงทาสี
9. ก้านมะพร้าว

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรม

4.1 การทำหูหิ้ว นำกระดาษม้วนมาพันให้รอบกระดาษม้วนที่สอดลวดเตรียมไว้เพื่อทำเป็น หูหิ้วโดยวิธีพันให้เป็นเกลียวแน่น แล้วนำไปตากาวเลียบ 2 ข้างของตะกร้า ทำเส้นตั้ง 8 เส้นหาจุดกึ่งกลาง

4.2 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ตรวจสอบรายละเอียดของชิ้นงาน

4.3 นำชิ้นงานไปทาสีน้ำมันแล้วตากให้แห้ง

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามที่อธิบายข้างต้น

6. ระหว่างการรอสีให้แห้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มสนทนากันเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

7. จากนั้นให้บรรยายความรู้สึกที่ได้จากการทำตะกร้าของพวกเขา

8. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการประดิษฐ์สิ่งของในการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์
2. กรรไกร
3. กาว
4. สีโปสเตอร์
5. พู่กันเบอร์ 12
6. ผ้ากันเปื้อน
7. น้ำ
8. ดินสอ 2B
9. ขางลบ
10. กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรม

4.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดมความคิดว่าจะป็นอะไร โดยชิ้นงานจะต้องมีความสูง 1

ฟุต วาดลงบนกระดาษ A4 แล้วให้แจ้แก่ผู้นำกิจกรรม

4.2 เริ่มเตรียมอุปกรณ์โดยฉีกหรือตัดกระดาษหนังสือพิมพ์ออกเป็นชิ้นเล็กๆ แชน้ำไว้

4.3 เมื่อเห็นว่ากระดาษหนังสือพิมพ์เปียกได้ที่แล้ว ให้นำหนังสือพิมพ์ชิ้นมาบีบน้ำออก

ให้หมด ใส่ลงในภาชนะเปล่า

4.4 เดิมกาวแล้วอย่าให้เข้ากันกับกระดาษหนังสือพิมพ์

4.5 จากนั้นนำมาปั้นตามแบบที่ต้องการ

4.6 ตกแต่งรายละเอียดของชิ้นงาน โดยใช้มือที่เปียกน้ำลูบลงบนชิ้นงาน

4.7 เมื่อเสร็จนำไปตากไว้ให้แห้ง

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามที่อธิบายข้างต้น

6. ระหว่างการรอให้ชิ้นงานแห้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มสนทนากันเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

7. จากนั้นเขียนความรู้สึกจากการปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้ในใบบันทึกความรู้สึก

8. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน (ต่อ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้กิจกรรมการประดิษฐ์สิ่งของในการใช้เวลาว่าง

อุปกรณ์

1. สีโปสเตอร์
2. พู่กันเบอร์ 12
3. ผ้ากันเปื้อน
4. น้ำ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มที่ได้แบ่งไว้ครั้งที่แล้ว
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรม
 - 4.1 กิจกรรมครั้งนี้เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากครั้งที่แล้ว ซึ่งครั้งนี้จะเป็นการตกแต่งชิ้นงาน
 - 4.2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงสีชิ้นงานของตนเอง
 - 4.3 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นำไปตากไว้ให้แห้ง
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามที่อธิบายข้างต้น

6. ระหว่างการรอสื่อให้แจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มสนทนากันเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ
7. เมื่อสื่อแจ้งแล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มของตนเอง
8. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความร่วมมือ

ที่ ศธ.0513.10905/



ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กทม. 10900

พฤษภาคม พ.ศ. 2550

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน

สิ่งที่แนบมาด้วย รายละเอียดโครงการวิทยานิพนธ์ และ เครื่องมือวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุพิชชา ชุ่มภาณี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภายใต้การควบคุมของ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุวิมล ตั้งสัจพจน์, Ph.D. ประธานกรรมการ
2. รองศาสตราจารย์ กุลยา ตันติผลาชีวะ, ค.ศ. กรรมการร่วม

การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้จำเป็นต้องขอข้อเสนอแนะจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแบบประเมินเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โปรแกรมนันทนาการ และแบบประเมินความพอใจในโปรแกรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราบางเขน (มูลนิธิธารนุเคราะห์) ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ของนิสิตได้ร่วมพิจารณาเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ความเห็นชอบ และแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนเนื้อหาของเนื้อหาไปปรับปรุงต่อไป

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ. ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ที่ ศธ.0513.10905/



ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กทม. 10900

ธันวาคม พ.ศ. 2550

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการสถานพักฟื้นคนชราบางเขน

เนื่องด้วย นางสาวสุพิชชา ชุ่มภาณี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากสถานพักฟื้นคนชราบางเขนที่ท่านกำกับดูแล เพื่อนำโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมาใช้ ซึ่งเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2550 ถึงวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 เวลา 13.00 น. – 14.00 น.

ภาควิชาพลศึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่า การทำวิจัยดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ. ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

- | | |
|---|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์ | ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นภวรรณ ฐานะกาญจน์ | ภาควิชาอนุรักษ์วิทยา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. อาจารย์นพดล จิรบุญดิลก | คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา |
| 4. อาจารย์เกื้อ แก้วเกตุ | ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาเยาวชน YPDC |
| 5. อาจารย์พนอนันต์ รักษาศรี | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาศักยภาพ
บุคคลและองค์กร |

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ -นามสกุล	นางสาวสุพิชชา ชุ่มภาณี
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 27 มกราคม พ.ศ.2527
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2549 ศิลปศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ผลงานดีเด่นและ/หรือรางวัลทางวิชาการ	พ.ศ. 2547 รองประธานชมรมคาบสากล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2550 อุปนายกองค์การนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย รุ่นที่ 19 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	ทุนสนับสนุนงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาปีงบประมาณ 2550 จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์