

ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

Factors Affecting the Development Model of Recreational Activities and Tourism of Elderly in Pathum Thani Province

สมคิด สวนศรี¹, มฐรา สวนศรี², พัชรินทร์ จิงประวัติ³, พิมพิกา ทองรมย์⁴

Somkid Suansri¹, Matura Suansri², Patcharin Jungprawate³, Pimpika Thongrom⁴

Received: 29 April 2019

Revised: 29 May 2019

Accepted: 30 June 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับปัจจัยของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี เพื่อศึกษาปัจจัยทางประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี และปัญหา อุปสรรค และแนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี โดยศึกษาจากผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวภาพรวมอยู่ในระดับสูง ส่วนปัจจัยทางประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ แหล่งที่มาของรายได้ ปัจจุบัน และรูปแบบการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) นอกจากนี้ พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ คือ ด้านพฤติกรรม ด้านการมีส่วนร่วม และด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด คือ ด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม รองลงมา คือ ด้านพฤติกรรม สามารถอธิบายได้ร้อยละ 61.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ผลการวิจัยจะสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสมและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุได้

คำสำคัญ: การพัฒนารูปแบบ, กิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว, ผู้สูงอายุ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาพลศึกษาและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

² อาจารย์ สาขาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

³ Assistant Professor, Physical Education and Recreation Department, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Thanyaburi e-mail: suansri_s@rmutt.ac.th

⁴ Lecturer, Tourism and Hotel Management Department, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Thanyaburi e-mail: matura_y@rmutt.ac.th

Abstract

Construction of a model for recreation and tourism activities for the elderly in Pathum Thani required the following preparations: study the demographic factors influencing participation in recreation and tourism activities; study the relationship of participation in activities influencing model development; identify problems, obstacles and guidelines of model development. A questionnaire was used to collect data from 400 participants. The results revealed that the elderly had opinions about the development of recreation and tourism activities overall at a high level. Demographic factors such as gender, source of present income, and patterns of lifestyles had a relationship with participation in the recreation and tourism activities with different significance at $P < 0.05$. Also, it was found that the factors influencing model development of recreation and tourism activities for the elderly were behavior, participation, activity benefits, and value. The most influential factors were the activity benefits and value, followed by the behavior calculated as the percentage of 61.00 with different significance at $P < 0.05$. The results could serve as fundamental data in creating a guideline to design recreation and tourism activities for the elderly.

Keywords: model development, recreation activities, tourism, the elderly

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” (aged society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 จากการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ในอีกไม่เกิน 10 ปี ข้างหน้านับจากนี้ หรือราว พ.ศ.2564 ประเทศไทย จะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) เมื่อประชากรรุ่น “เบบี้บูม” ของประเทศไทย ซึ่งเป็นคลื่นประชากรที่ใหญ่มาก เคลื่อนตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ จะทำให้จำนวนประชากรสูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างมากและรวดเร็ว ขณะนี้ประชากรรุ่นเกิดล้าน หรือคนที่เกิดระหว่าง ปี 2506-2526 (พ.ศ.2556 มีอายุระหว่าง 30-50 ปี) กำลังเคลื่อนตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อประชากรกลุ่มนี้ เข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ก็จะทำให้ประชากรไทยสูงวัยเร็วขึ้น จนกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่เพิ่มความต้องการบริการด้านต่างๆ ทั้งการดูแลสุขภาพพอนามัย และการจัดสวัสดิการของรัฐอย่าง

มหาศาล (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556: 29)

การที่ประชากรผู้สูงอายุมีสัดส่วนที่สูงขึ้น ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อันเป็นผลมาจากความเสื่อมและความสามารถในการทำหน้าที่ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ และโครงกระดูกพบว่ากล้ามเนื้อเหี่ยว กระดูกมีความแข็งแรงลดลงเนื่องจากการสูญเสียเนื้อกระดูก ทำให้กระดูกเปราะหักง่าย และประสานกันช้า บางคนอาจมีหลังโก่งทำให้การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ไม่กระฉับกระเฉง และการทรงตัวไม่ดี อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม เช่น การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน จะพบว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาทลง จากการเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคนอาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง สูญเสียสภาวะทางการเงินที่ดี ขาดการ

สมาคมกับเพื่อนฝูง ทำให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ ปรับตัวไม่ทัน เกิดความเครียด และการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ มีผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ การมองรูปลักษณะของตนเอง และมโนทัศน์ต่อตนเองจะเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุจะปรับสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสิ่งแวดล้อมโดยอัตโนมัติ เป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง (อัมพรเบญจพลพิทักษ์, กาญจนาวณิชรณีย์ และพรณีภาณุวัฒน์สุข, 2555: 1-9) อย่างไรก็ตามก็มักพบบ่อยๆว่าผู้สูงอายุจะมีความเครียดเนื่องจากโรคทางกายแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง การสูญเสียอาชีพการงาน มีการเสียชีวิตของบุคคลผู้เป็นที่รัก และความเหงาโดดเดี่ยวเนื่องจากการขาดคนดูแล

ปัจจัยของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ จึงให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่ดี เพราะเชื่อว่าถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็จะดีตาม และก่อให้เกิดความสุข โดยเฉพาะปัจจัยทางด้านกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว เป็นปัจจัยหนึ่งที่เชื่อว่าจะเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุข สุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส นันทนาการจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยใช้เวลารว่างและเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับทุกกลุ่มอายุ ดังนั้น โปรแกรมกิจกรรมจึงเป็นที่พึงประสงค์ทางสังคม เป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วนที่องค์กรของรัฐที่เกี่ยวข้อง และภาคเอกชนที่ต้องจัดบริการกิจกรรมนันทนาการที่ต้องการ เช่น มหรสพ บันเทิง เกม กีฬา เป็นต้น เพื่อลดความเครียดทางสังคมและส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้ดีขึ้น ในขณะที่การท่องเที่ยวส่งเสริมให้บุคคลหรือสังคมมีประสบการณ์ตรง มีความรู้ความเข้าใจในวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ประเพณีวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ แต่ทั้งนี้ นันทนาการและการท่องเที่ยวก็มีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล สังคมและชุมชน และยังมีความสำคัญ

และจำเป็นอย่างยิ่งต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมเป็นกลยุทธีที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สมบัติ กาญจนกิจ, 2557: 15)

รัฐบาลจึงได้มอบหมายให้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จัดทำแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ.2555-2559 โดยมุ่งหวังให้นันทนาการเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคน สังคม และประเทศชาติอย่างยั่งยืน ส่งเสริมประชาชนให้ประกอบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อมทรัพยากรธรรมชาติ ตลอดจนส่งเสริม อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยให้ดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน สร้างและพัฒนามาตรฐานนันทนาการแห่งชาติ ได้แก่ มาตรฐานด้านบุคลากร ด้านการบริหาร ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น แต่เมื่อประเมินสถานการณ์แล้วยังประสบปัญหาหลายด้าน เช่น ขาดความเสมอภาคของประชาชนทุกกลุ่มในการเข้าถึงนันทนาการ ได้แก่ เด็กและเยาวชน ประชาชน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ชลยกิจกรรมนันทนาการอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทย แต่ยังขาดความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของนันทนาการอย่างแท้จริง ปัจจัยพื้นฐานทางนันทนาการ ได้แก่ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและการบริการมีคุณภาพต่ำและไม่ได้มาตรฐานด้านความปลอดภัย หน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการยังกระจัดกระจาย ทำให้การบริหารจัดการเป็นไปแบบแยกส่วน อีกทั้งการบริหารจัดการของรัฐในการส่งเสริมนันทนาการเท่าที่ผ่านมายังขาดการจัดการที่ดี ไม่เป็นระบบ ขาดการประสานงาน ไม่มีการกำหนดแผนส่งเสริมเพื่อใช้เป็นกรอบทิศทางการดำเนินงานให้เป็นเอกภาพ รวมทั้งขาดการติดตามและประเมินผลที่เชื่อมโยงทั้งระบบเข้าด้วยกัน (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555: 1-4)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะ

สุขภาพไม่แข็งแรง มีปัญหาสุขภาพ มีโรคประจำตัว โดยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านออกกกำลังกายส่วนมากอยู่ในระดับไม่ดี ทำให้การจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ต้องคำนึงถึงภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ (วิภาส ทองสุทธิ, 2558: 1; กิตติมาพร โลกาวิทย์, 2556: 194) อีกทั้ง สภาพการณ์มีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี ด้านการวางแผนจัดกิจกรรม ด้านการดำเนินการจัดกิจกรรม ด้านการได้รับประโยชน์ และด้านการประเมินผลอยู่ในระดับน้อยในทุกๆ ด้าน ซึ่งเกิดจากปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านการจัดสรรเวลา ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัวนอกจากนี้ผู้สูงอายุยังไม่ตระหนักถึงบทบาท หน้าที่ของตนในการเข้ามามีส่วนร่วม (ศรุตดา ศรีสว่าง และนฤมล ดันธสุเรษฐ, 2558) จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจทำให้รู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคมและส่งเสริมให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ (ชญาณี ไมเออร์, 2552)

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี โดยผลการศึกษาที่ได้จะนำไปสู่ส่วนหนึ่งของการเตรียมความพร้อมรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุ เกิดองค์ความรู้ต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว อีกทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปจัดทำโครงการพัฒนาต่อยอดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

2. เพื่อศึกษาปัจจัยทางประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

4. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรค และแนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยทางประชากรศาสตร์ (เพศ สถานภาพ แหล่งที่มาของรายได้ในปัจจุบัน และรูปแบบการดำเนินชีวิต) มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว

2. ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสัมพันธ์กับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดปทุมธานี จำนวนทั้งสิ้น 32,035 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย 2558: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดปทุมธานี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ตามสัดส่วนจำนวนประชากรที่เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดปทุมธานี การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางการสุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973: 125) ในการกำหนดตัวอย่างโดยมีค่าระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling) โดยในการวิจัยครั้งนี้ ใช้

วิธีเปรียบเทียบหาสัดส่วนตามจำนวนผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามพื้นที่

แบ่งออกเป็น 7 อำเภอ เพื่อหากลุ่มตัวอย่าง ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ชื่ออำเภอ	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)	จำนวนแบบสอบถาม (ชุด)
1	อำเภอเมืองปทุมธานี	460	6
2	อำเภอคลองหลวง	5,167	65
3	อำเภอธัญบุรี	3,879	48
4	อำเภอหนองเสือ	4,855	61
5	อำเภอลาดหลุมแก้ว	4,023	50
6	อำเภอลำลูกกา	8,372	105
7	อำเภอสสามโคก	5,279	66
รวม		32,035	400

เพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูลคณะผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience Sampling) ในแต่ละอำเภอตามจำนวนโควตาที่ได้กำหนดไว้

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานทางทฤษฎีในการตั้งข้อคำถาม

2. สร้างข้อคำถามคำนึงถึงความสะดวกคล่องกับวัตถุประสงค์และขอบเขตการศึกษารวมทั้งอาศัยความรู้และประสบการณ์ของผู้วิจัยเพิ่มเติมในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้นำมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alfa coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.9818

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจาก 2 แหล่ง คือ

1. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากหนังสือเอกสาร งานวิจัยภาคนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ต่างๆ วารสารอิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการศึกษาจากแบบสอบถาม โดยรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 400 ตัวอย่าง

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและค่าสถิติต่างๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยมีวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลตอนที่ 1 เกี่ยวกับปัจจัยทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลตอนที่ 2 และข้อมูลตอนที่ 3 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนจากคำตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ทั้งนี้ จะมีการเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538: 100)

คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 หมายถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 หมายถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 หมายถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีในระดับต่ำ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานในข้อ 1 สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ และทดสอบค่าเอฟ (F-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป ได้แก่ เพศ สถานภาพ แหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน รูปแบบการดำเนินชีวิต ถ้าพบว่าผลการทดสอบค่าเอฟ (F-test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เชิงถดถอย (Multiple Regression)

การทดสอบเพื่อวัดระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้วิธีการทางสถิติด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient (r) หรือ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เกณฑ์การพิจารณาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร มีดังนี้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระดับความสัมพันธ์

0.10-0.39	ต่ำ
0.40-0.59	ปานกลาง
0.60-0.80 ขึ้นไป	สูง

นอกจากนี้ ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ใกล้เคียง 1 หรือ -1 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันสูง และถ้าค่า $r = 1$ หรือ -1 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันแบบสมบูรณ์

5. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยทางประชากรศาสตร์

จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีสถานภาพสมรส มีรายได้มากกว่า 2 แหล่ง เช่น การประกอบอาชีพ จากบุคคลในครอบครัว สวัสดิการจากรัฐ ฯลฯ และรูปแบบการดำเนินชีวิต คือ ไม่ได้ประกอบอาชีพ แต่ทำกิจกรรมส่วนตัวได้ด้วยตัวเอง ไม่มีผู้ดูแล

2. ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในภาพรวม

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี ในภาพรวม อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 2.51 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยอยู่ในระดับสูง 5 ด้านและปานกลาง 1 ด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม

(ค่าเฉลี่ย = 2.72) รองลงมาด้านความต้องการ (ค่าเฉลี่ย = 2.69) ด้านพฤติกรรม (ค่าเฉลี่ย = 2.55) ด้านแรงจูงใจ (ค่าเฉลี่ย = 2.52) และด้านการมีส่วนร่วม (ค่าเฉลี่ย = 2.36) ตามลำดับ ส่วนในระดับปานกลาง คือ ด้านรูปแบบของกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 2.21)

3. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี ในภาพรวม อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 2.65 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ด้านสถานที่และ

สิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 2.68) รองลงมาด้านนโยบายของกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 2.67) ด้านวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 2.66) ด้านบุคลากรที่ดำเนินการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 2.65) และด้านการดำเนินการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 2.60) ตามลำดับ

4. การทดสอบสมมุติฐานในการศึกษา

4.1 เพศที่แตกต่างส่งผลต่อปัจจัยการ

เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี ที่แตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามเพศ

เพศ	n	Mean	Std. Deviation	t	Sig. (2-tailed)
ชาย	111	2.37	.449	-2.831	.005*
หญิง	289	2.51	.386		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 สถานภาพที่แตกต่างส่งผลต่อปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี ที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่สถานภาพแตกต่าง

กันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่าง ระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	n	Mean	Std. Deviation	F	Sig.
โสด	34	2.50	.446	.594	.667
สมรส	223	2.49	.387		
หย่าร้าง	17	2.46	.351		
หม้าย	114	2.43	.448		
แยกกันอยู่	12	2.53	.412		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.3 แหล่งที่มาของรายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบันที่แตกต่างกันมีความคิดเห็น

เกี่ยวกับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน

แหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน	n	Mean	Std. Deviation	F	Sig.
การประกอบอาชีพ	81	2.54	.351	2.800	.017*
บำนาญ	29	2.59	.442		
จากบุคคลในครอบครัว	65	2.47	.373		
สวัสดิการจากรัฐ	107	2.37	.412		
มีรายได้มากกว่า 2 แหล่ง	114	2.49	.441		
อื่นๆ	3	2.77	.061		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการศึกษาพบว่า ผลต่างของระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน ได้จากการทดสอบด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้จากการประกอบ

อาชีพมีระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้จากสวัสดิการของรัฐ และผู้สูงอายุที่มีรายได้จากบำนาญมีระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้จากสวัสดิการของรัฐ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลต่างของระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน ที่ได้จากการทดสอบด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD)

แหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน	ผลต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม (Mean Difference (I-J))						
	Mean	การประกอบอาชีพ	บำนาญ	จากบุคคลในครอบครัว	สวัสดิการจากรัฐ	มีรายได้มากกว่า 2 แหล่ง	อื่นๆ
การประกอบอาชีพ	2.54	-	-0.5	0.7	.17(*)	.05	-.23
บำนาญ	2.59		-	.12	.22(*)	.10	-.18
จากบุคคลในครอบครัว	2.47			-	.10	-.02	-.31
สวัสดิการจากรัฐ	2.37				-	-.10	-.41
มีรายได้มากกว่า 2 แหล่ง	2.49					-	-.28
อื่นๆ	2.77						-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.4 รูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรม

นันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามตามรูปแบบการดำเนินชีวิตแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามรูปแบบการดำเนินชีวิต

รูปแบบการดำเนินชีวิต	n	Mean	Std. Deviation	F	Sig.
ประกอบอาชีพเพื่อช่วยรายได้ให้แก่ครอบครัว	37	2.30	.409	4.582	.000*
ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด	97	2.56	.358		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ดูแลอยู่ด้วยในบางเวลา และให้ความช่วยเหลือได้ในบางเรื่อง	75	2.37	.481		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ แต่ทำกิจกรรมส่วนตัวได้ด้วยตัวเอง ไม่มีผู้ดูแล	155	2.47	.397		
การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครชุมชน/การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	34	2.61	.315		
อื่นๆ	2	2.95	.045		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า ผลต่างของระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามตามรูปแบบการดำเนินชีวิต ได้จากการทดสอบด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD) พบว่า ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเพื่อช่วยรายได้ให้แก่ครอบครัวมีระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ แต่ทำกิจกรรมส่วนตัวได้ด้วยตัวเอง ไม่มีผู้ดูแล ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครชุมชน/การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีการดำเนินชีวิตอื่นในรูปแบบอื่นๆ ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ดูแลอยู่ด้วยในบางเวลา และให้ความช่วยเหลือได้ในบางเรื่องมีระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวที่ต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร

ชุมชน/การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีการดำเนินชีวิตอื่นในรูปแบบอื่นๆ ดังตารางที่ 7

5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวม พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวมีความสัมพันธ์กับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($r = .731$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ปัจจัยด้านรูปแบบของกิจกรรม และปัจจัยด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมมีความสัมพันธ์กับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวอยู่ในระดับสูง ($r = .619$ และ $.695$ ตามลำดับ) ปัจจัยด้านความต้องการ ปัจจัยด้านแรง

จิตใจ และปัจจัยด้านพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวอยู่ในระดับปานกลาง ($r = .551, .559$ และ $.569$ ตามลำดับ) และปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมมี

ความสัมพันธ์กับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวอยู่ในระดับต่ำ ($r = .378$) ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 7 ผลต่างของระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามตามรูปแบบการดำเนินชีวิต ที่ได้จากการทดสอบด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD)

รูปแบบการดำเนินชีวิต	ผลต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม (Mean Difference (I-J))						
	Mean	2.30	2.56	2.37	2.47	2.61	2.95
ประกอบอาชีพเพื่อช่วยหารายได้ให้แก่ครอบครัว	2.30	-	-.25(*)	-.07	-.17(*)	-.31(*)	-.64(*)
ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด	2.56		-	.19(*)	.08	-.06	-.39
ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ดูแลอยู่ด้วยในบางเวลา และให้ความช่วยเหลือได้ในบางเรื่อง	2.37			-	-.10	-.24(*)	-.58(*)
ไม่ได้ประกอบอาชีพ แต่ทำกิจกรรมส่วนตัวได้ด้วยตัวเอง ไม่มีผู้ดูแล	2.47				-	-.14	-.47
การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครชุมชน/การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	2.61					-	-.33
อื่นๆ	2.95						-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 8 แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

ปัจจัย	X1	X2	X3	X4	X5	X6	Y
ด้านแรงจูงใจ X1	1						
ด้านความต้องการ X2	.564**	1					
ด้านพฤติกรรม X3	.638**	.538**	1				
ด้านการมีส่วนร่วม X4	.558**	.371**	.586**	1			
ด้านรูปแบบของกิจกรรม X5	.606**	.479**	.501**	.493**	1		
ด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม X6	.445**	.452**	.445**	.306**	.553**	1	
การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ Y	.559**	.551**	.569**	.378**	.619**	.695**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน (Multiple Regression Analysis- Enter) ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

ผลการศึกษาพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (R Square) มีค่าเท่ากับ .616 สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีมีความ

สัมพันธ์กับตัวแปรตาม คือ มีอิทธิพลส่งผลกระทบต่อระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีโดยรวมและสามารถอธิบายความผันแปรของตัวแปรได้ร้อยละ 61.00 (Adjusted R Square = .610) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) พบว่า ด้านพฤติกรรม (Beta = .129) ด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม (Beta = .297) และภาพรวม (Beta = .538) ในทิศทางบวก ส่วนด้านการมีส่วนร่วม (Beta = -.192) ในทิศทางลบมีความสัมพันธ์ส่งผลทำให้ปัจจัยการเข้าร่วม

กิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวมีอิทธิพลส่งผลกระทบต่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ ทำให้ทราบว่า ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวมีความสัมพันธ์กัน ส่งผลทำให้เกิดอิทธิพลต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบหลายขั้นตอน (Multiple Regression Analysis- Enter) ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

ปัจจัย	B	Unstandardized	Standardized	t	Sig	F	Sig
		Coefficients	Coefficient				
		Std. Error	Beta				
(Constant)	.346	.104		3.333	.001	105.061	.000(*)
ด้านแรงจูงใจ	.024	.045	.028	.524	.600		
ด้านความต้องการ	-.001	.047	-.001	-.031	.975		
ด้านพฤติกรรม	.111	.042	.129	2.673	.008		
ด้านการมีส่วนร่วม	-.130	.036	-.192	-3.584	.000		
ด้านประโยชน์และ	.292	.054	.297	5.431	.000		
คุณค่าของกิจกรรม	.597	.123	.538	4.865	.000		

R = .785 R Square = .616, Adjusted R Square = .610 Std. Error of the Estimate = .283 F = 105.061, Sig = 0.000

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในภาพรวม จากผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ด้านความต้องการ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีการรับรู้ถึง

ประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว และต้องการมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย ใจ และสังคม จึงมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว เนื่องจากได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การได้ทำกิจกรรมยามว่างไม่เพื่อนันทนาการ หรือเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ทำให้เกิดความสุขได้แสดงออกได้ผ่อนคลายความเครียด ทำให้มีสุขภาพที่ดี จิตใจสดชื่นแจ่มใส นำมาซึ่งความพึงพอใจ และจะรู้สึกว่าตัวเองมีค่าและมีประโยชน์มากขึ้น ดังที่ ชญาณี ไมเออร์ (2552)

เสนอว่า ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจทำให้รู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคมและส่งเสริมให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ศักดิ์ภัทร เจริญพุดพิงศ์ (2556) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เชียง เกาซิด และพรรณราย เทียมทัน (2559) พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และมีความรู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้น มีอารมณ์สดชื่น แจ่มใสขึ้น และ ฤทธิชัย แกมนาค และสุภัชชา พันเลิศพาณิชย์ (2559) พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ว่าการออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว ผู้ใกล้ชิด การมีกิจกรรมร่วมกันกับชุมชน ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในภาพรวม จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุเห็นว่าควรมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านนโยบายของกิจกรรม ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก คำนึงถึงเหมาะสม เพียงพอ และสามารถอำนวยความสะดวก ให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ศรัจิ วิหารทศจี (2554) พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการพื้นที่ทางกายภาพที่เหมาะสมต่อการทำกิจกรรม อีกทั้ง ปรียณัฐลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตรรา (2558) ยังพบว่า สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับผู้สูงอายุอย่างพร้อมสรรพ มีความปลอดภัยในการเข้าใช้บริการอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรมีความเหมาะสม และได้มาตรฐาน และวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจด้านสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ

สำหรับด้านนโยบายของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการพัฒนา ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนโยบายของกิจกรรมมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2560) ในกิจกรรมของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ นั้นเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

3. การทดสอบสมมติฐาน

3.1 ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรม

นันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล จากผลการศึกษาความแตกต่างของระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ แหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพต่างกันมีความคิดเห็นต่อปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1) เพศ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามเพศแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานตามข้อที่ 1 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะในปัจจุบันผู้หญิงหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองเพิ่มมากขึ้น มีบทบาททางสังคม

มากขึ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ชลธิชา จันทะศรี, จิราพร เกษพิชญวัฒนา และสุวิณี วิวัฒน์วานิช (2551) พบว่า ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยต่อความรับผิดชอบต่อสุขภาพสูงกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีความละเอียดอ่อน เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพของตนเอง วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และศักดิ์ภักดิ์ เจริญพิพัฒน์ (2556) พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงให้ความสนใจในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมากกว่าเพศชาย

2) สถานภาพ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่า ระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามสถานภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ตรงกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้บางส่วน ชญาณี ไมเออร์ (2552) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่ (สมรสและอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส) มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุที่สถานภาพสมรสเดี่ยว (โสด, หม้าย, หย่า, แยก) และเบญจมาศ นาควิจิตร (2551) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสที่ต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

3) แหล่งที่มาของรายได้ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะรายได้เป็นตัวบ่งชี้สภาพทางเศรษฐกิจและสังคม เนื่องจากผู้มีรายได้สูงฐานะทางเศรษฐกิจดีย่อมมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการดูแลตนเอง และตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ เนตรดาว จิตโสภาคกุล (2557: 175) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีสถานภาพทาง

เศรษฐกิจสูงจะมีความพอเพียงของรายได้สูง ซึ่งเอื้อประโยชน์ให้บุคคลสามารถดูแลให้ตนได้รับอาหารเพียงพอ ตลอดจนเข้าถึงการบริการได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งจัดหาข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกและการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง เบญจมาศ นาควิจิตร (2551) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พิมพิสุทธิ์ บัวแก้ว และรติพร ถึงผึ่ง (2559) ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะส่วนบุคคลพบว่า ยิ่งผู้สูงอายุมียาได้มากขึ้นย่อมมีสุขภาพที่ดีขึ้น และกนกพร รอดเขียน (2554) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกจุดหมายปลายทางในการท่องเที่ยว คือ รายได้ปัจจุบัน

ผลต่างของระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ปัจจุบัน ได้จากการทดสอบด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้จากการประกอบอาชีพมีระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้จากสวัสดิการของรัฐ และผู้สูงอายุที่มีรายได้จากบำนาญมีระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้จากสวัสดิการของรัฐ ชญาณี ไมเออร์ (2552) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้จากการทำงาน มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง

4) รูปแบบการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามรูปแบบการดำเนินชีวิตแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในด้านเวลา และสุขภาพ ผู้สูงอายุที่ยังสามารถประกอบอาชีพได้ อาจจะไม่มีความจำเป็นต้องจะไปเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนข้อจำกัดในด้านสุขภาพนั้น ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือต้องมีผู้ดูแล เพราะสุขภาพของตนไม่ดี อาจทำให้รู้สึกว่าการที่จะต้องเข้าร่วมกิจกรรม เพราะจะเป็นภาระต่อผู้อื่นในการดูแล ชยานิ ไมเออร์ (2552: 104) พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีส่วนใหญ่ยังต้องทำงาน ทั้งงานภายในบ้านและงานนอกบ้าน ประกอบกับสภาพร่างกายเสื่อมถอยของผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ผู้สูงอายุจึงมักใช้เวลาว่างในการพักผ่อนอยู่กับบ้านมากกว่า การไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ผู้สูงอายุบางรายมีสุขภาพไม่ดีและไม่ถนัดในการเล่นกีฬา ไม่ชอบดูกีฬา มองว่าเป็นเรื่องของหนุ่มสาวไม่เหมาะกับวัยสูงอายุ ประกอบกับบางชุมชนไม่มีผู้ริเริ่มการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมทางกีฬา และนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีส่วนร่วมหรือมีส่วนร่วมน้อยในกิจกรรมนันทนาการ ส่วนการไปงานเลี้ยงสังสรรค์หรือเดินทางไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ผู้สูงอายุก็ไม่นิยมเข้าร่วม เนื่องจากจะสร้างความลำบากและเป็นภาระให้กับผู้อื่น

ผลต่างของระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำแนกตามตามรูปแบบการดำเนินชีวิต ได้จากการทดสอบด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD) พบว่า ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเพื่อช่วยหารายได้ให้แก่ครอบครัวมีระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด, ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ แต่ทำกิจกรรมส่วนตัวได้ด้วยตัวเอง ไม่มีผู้ดูแล ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครชุมชน/การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตอื่นๆ ศักดิภัทร์ เฉลิมพุดพิงค์ (2556) พบว่า

อุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้ ความถี่สูงสุดคือ การมีภาระในครอบครัว เนื่องจากต้องดูแลลูกหลานและการประกอบอาชีพหาเลี้ยงตัวเอง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ดูแลอยู่ด้วยในบางเวลา และให้ความช่วยเหลือได้ในบางเรื่องมีระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวที่ต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีผู้ช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครชุมชน/การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีการดำเนินชีวิตอื่นในรูปแบบอื่นๆ ศจี วิสารทศจี (2554) กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเวลาว่างในการดำเนินชีวิตประจำวันค่อนข้างมาก เนื่องจากไม่ต้องประกอบอาชีพ ประกอบกับไม่มีภาระหน้าที่ที่ต้องดูแลรับผิดชอบแล้ว ทำให้เกิดความเหงา จากการไม่มีเพื่อนฝูงหรือลูกหลานคอยดูแล ทำให้ร่างกายและสภาวะทางจิตใจเสื่อมถอยจึงไม่มีแรงจูงใจหรือความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยว

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวม พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวมีความสัมพันธ์กับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวโดยรวมอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการที่ผู้สูงอายุมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว นั้น เนื่องจากได้มีการพัฒนารูปแบบของกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นนโยบายของกิจกรรม บุคลากรที่ดำเนินกิจกรรม สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และการดำเนินกิจกรรมที่มี

สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจและสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตรา (2558) กล่าวว่า เมื่อกิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ได้ ทั้งนี้ ควรมีการสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้หลากหลาย มีการจัดบุคลากรเพื่อรับผิดชอบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยตรง

จากการพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุกับการพัฒนารูปแบบของกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในภาพรวม พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกในระดับสูง เป็นลำดับแรก คือ ด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม รองลงมา คือ ปัจจัยด้านรูปแบบของกิจกรรม ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม และมีเจตคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวจะทำให้ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี เกิดความสุขและความพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จึงทำให้หน่วยงานต่างๆ ต้องพัฒนารูปแบบของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกาย จินตนา ทองสุขนอก, มณีนรัตน์ ธีระวิวัฒน์ และนิรัตน์ อิมามิ (2551) เสนอแนะว่า ถ้าผู้สูงอายุมีทัศนคติที่เป็นบวกในต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้สูงอายุก็จะเกิดความพอใจที่จะกระทำตามคำแนะนำ เกิดความกระตือรือร้นที่จะทำแต่ในขณะเดียวกัน ถ้าผู้สูงอายุเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อกับงานหรือกิจกรรมที่ทำ ซึ่งจะทำให้ขาดความรับผิดชอบ หรือไม่ตั้งใจที่จะทำต่อไป ดังนั้น ความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุ ดังนั้น หน่วยงานต่างๆ ที่มีการดูแลหรือรับผิดชอบเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ควรมีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุโดยเน้นเนื้อหาสาระและวิธีการออกกำลังกายที่ง่ายต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและนำไปสู่การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์, และอาภิสรา วงศ์สละ (2557) พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ในด้านโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุเนื่องจากมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการ

4. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน (Multiple Regression Analysis-Enter) ระหว่างปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จากผลการศึกษา พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (R Square) มีค่าเท่ากับ .616 สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามคือ มีอิทธิพลส่งผลกระทบต่อระดับปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีโดยรวมและสามารถอธิบายความผันแปรของตัวแปรได้ร้อยละ 61.00 (Adjusted R Square = .610) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) พบว่า ด้านพฤติกรรม (Beta = .129) ด้าน

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม ($Beta = .297$) และภาพรวม ($Beta = .538$) ในทิศทางบวก ส่วนด้านการมีส่วนร่วม ($Beta = -.192$) ในทิศทางลบ มีความสัมพันธ์ส่งผลทำให้ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนั้นหนทางการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ ทำให้ทราบว่า ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุนั้นหนทางการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี มีความสัมพันธ์กัน ส่งผลทำให้เกิดอิทธิพลต่อระดับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนั้นหนทางการและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าปัจจัยด้านพฤติกรรม ด้านประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรม และด้านการมีส่วนร่วม มีผลต่อการพัฒนารูปแบบของกิจกรรมนั้นหนทางการและการท่องเที่ยว เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุมีการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพอนามัย และสุขภาพจิตของตนเองมากขึ้น รับรู้ถึงประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และลดความเครียดทำให้มีการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเองได้ดีนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเกิดความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการเข้าไปมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบกิจกรรม อันจะนำไปสู่การวางแผนพัฒนาการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการและการท่องเที่ยวเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรม และมีการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีได้ บริบูรณ์ ศรีมาชัย, นาชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล และ นาฏสุดา เชนะสิริ (2557: 156) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นปัจจัยภายในที่มีในตัวผู้สูงอายุเอง ทำให้คนในครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิด และบุคคลในชุมชนรับรู้และตระหนักได้โดยถือเป็นแนวปฏิบัติ บรรทัดฐาน และเป็นสถานภาพทาง

สังคม ส่วนการที่ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมชุมชนเป็นปัจจัยภายนอกตัวผู้สูงอายุที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุแสดงบทบาทและสร้างสำคัญในตนเอง ซึ่งช่วยเสริมสร้างบรรทัดฐานทางสังคม สถานภาพทางสังคม และบทบาททางสังคม โดยการจัดให้มีกิจกรรมเชื่อมโยงความสัมพันธ์ต่อกัน และธรรมพร บัวเพ็ชร (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในอำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่ร่วมทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คือ การบริหารจัดการชมรม และการรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีพฤติกรรมทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรมีการกระตุ้นและส่งเสริมการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุให้รับรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการและการท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง โดยการประชาสัมพันธ์ในช่องทางต่างๆ เช่น ประกาศเสียงตามสาย จัดทำโปสเตอร์ แผ่นพับ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น เพื่อให้ตระหนักถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ควรมีการวางแผนจัดกิจกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง และสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ได้ ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว และชุมชน และจัดกิจกรรมทางสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น

3. ควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดบุคลากรที่สามารถให้ความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้บุคลากรที่ดำเนินกิจกรรมควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของผู้สูงอายุ มีความสุภาพเรียบร้อย และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

4. ควรมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้มีส่วนร่วมในการประชุมวางแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว ได้รับความรู้และประสบการณ์จากการดำเนินกิจกรรม และได้ร่วมเสนอแนะข้อปรับปรุงและการพัฒนารูปแบบของกิจกรรมให้มีความน่าสนใจและได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด

5. ควรสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุให้มีความหลากหลาย ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เช่น การออกกำลังกายเบาๆ การนั่งสมาธิ นั่งในสวนเพื่อให้เพลิดเพลิน การทานอาหารอแกนิกหรือเกษตรอินทรีย์ การนวดกดจุด การตรวจสุขภาพร่างกาย การตัดผม การเพ้นท์เล็บ กิจกรรมพัฒนาความรู้ เช่น การจัดกิจกรรมสอนทำอาหาร การสอนภาษา การเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย การใช้สมุนไพร การเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้น ฯลฯ กิจกรรมอาสาสมัคร เช่น การบริจาคสิ่งของ การพัฒนาชุมชน การรณรงค์และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การทำความสะอาดชุมชน ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีต้องการเข้าร่วมในระดับมาก

6. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมรายได้ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้เสริม และได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และรู้สึกว่ามีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อครอบครัวมากขึ้น ส่งผลให้มีความสุขจิตใจที่ดี

7. ควรมีการปรับปรุงและพัฒนาสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเป็นสถานที่ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศเหมาะสม อยู่ใกล้บ้าน เดินทางสะดวก และเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ไม่ไกลจากสถานพยาบาล

8. ควรมีการกำหนดนโยบายของกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม ก่อให้เกิดความเสมอภาคในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง คนในชุมชน และผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลมาวางแผนการบริหารจัดการในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวให้มีรูปแบบของกิจกรรมที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิต

2. ควรศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อประเมินผลและติดตามผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำผลมาพัฒนาต่อยอดเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุต่อไป

3. ควรมีการศึกษาสภาพ และปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงแก้ไข และวางแผนการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร รอดเขียน. (2554). “การศึกษาแรงจูงใจในการเลือกจุดหมายปลายทางและความคาดหวังของกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่มีต่อแหล่งท่องเที่ยว กรณีศึกษาในเขตพื้นที่.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.bec.nu.ac.th/bec-web/graduate/Article/Tourism/กนกพร%20รอดเขียน.pdf> สืบค้นเมื่อ 17 กรกฎาคม 2558.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2555-2559)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงฯ.
- กิตติมาพร โลกาวิทย์. (2556). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 5(1), 194-211.
- จินตนา ทองสุขนอก, ณัฏฐ์ ธีระวิวัฒน์ และณัฏฐ์ อิมามิ. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์. *วารสารสุขภาพศึกษา*, 31(110), 109-123.
- ชญาณี ไมเออร์. (2552). การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 1(1), 92-109.
- ชลธิชา จันทะคีรี, จิราพร เกษพิชญวัฒนา และสุวิณี วิวัฒน์วานิช. (2551). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม ณ สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 38(1), 20-32.
- เชียง เกาซิด และพรรณราย เทียมทัน. (2559). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์. *สุทธิปริทัศน์*, 30(94), 112-127.
- ธรรมพร บัวเพชร. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในอำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์, และอาภิสรา วงศ์สละ. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวนจังหวัดชลบุรี. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(2), 66-75.
- เนตรดาว จิตโสภาคกุล. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ที่ 6 ตำบลบึงศาล อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 6(3), 171-178.
- บริบูรณ์ ศรีมาชัย, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล และนาฏสุตา เขมณะสิริ. (2557). แบบจำลองสมการโครงสร้าง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมชุมชนเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 19(1), 146-158.
- เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปริญญาลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตรา. (2558). สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท. *Royal Thai Air Force Medical Gazette*, 61(1), 12-18.
- พิมพ์สิทธิ์ บัวแก้ว และระติพร ถึงฝั่ง. (2559). การดูแลสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทย. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 21(2), 94-109.

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2556*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ฤทธิ์ชัย แกมมณาด และสุภัชชา พันเลิศพาณิชย์. (2559). รูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย. ใน *การประชุมสัมมนาวิชาการ “ราชภัฏนครสวรรค์วิจัย ครั้งที่ 1”*, หน้า 975-987. นครสวรรค์: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- วัชรพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. (2557). *พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). *การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง*. อยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. รายงานวิจัย.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยและการแปลความหมาย. *ข่าวสารวิจัยทางการศึกษา*, 18 (3), หน้า 8-11.
- วิภาส ทองสุทธิ. (2558). ความต้องการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมของผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร*, 6(1), 1-10.
- ศจี วิหารทศจี. (2554). *แนวทางการออกแบบศูนย์ส่งเสริมสังคมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่เขตทุ่งครุและพื้นที่ใกล้เคียงจังหวัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรุดา ศรีสว่าง และนฤมล ดันธสุเรษฐ. (2558). แนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี. ใน *การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6*, หน้า 418-427. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุกพิงศ์. (2556). ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. ใน *The Proceedings of 51st Kasetsart University Annual Conference*, หน้า 11-27. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย. (2558). “จังหวัดปทุมธานี.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://pathumthani.kapook.com/> สืบค้น 16 กรกฎาคม 2558.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2557). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. พิมพ์ครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2560). “นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic001.php> สืบค้นเมื่อ 28 กรกฎาคม 2560.
- อัมพร เบญจพลพิทักษ์, กาญจนา วณิชรมณีย์ และพรรณิ ภาณุวัฒน์สุข. (บรรณาธิการ). (2555). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.