

พฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

ธชา ฤกษ์เจริญ, สมบัติ กาญจนกิจ และ โรงพล บุณนรักษ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรสูงอายุร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งประเทศซึ่งเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตามองค์การสหประชาชาติได้กำหนดไว้จึงมีความจำเป็นในการศึกษาพฤติกรรมนันทนาการเพื่อที่จะได้ดำเนินการ ใช้การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในการดูแลผู้สูงอายุให้มีเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีจำนวน มากที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการศึกษาพฤติกรรม นันทนาการเพื่อจะได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ในการวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุของชมรม ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60-70 ปี ที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่ม แบบหลายขั้นตอน เลือกจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเลือกจำนวน 12 จังหวัด ได้แก่ กาฬสินธุ์ ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม มุกดาหาร ร้อยเอ็ด สกลนคร หนองคาย หนองบัวลำภู อุดรธานี เลย และ บึงกาฬ เลือกอำเภอในแต่ละจังหวัดที่อยู่ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 36 อำเภอ ผู้สูงอายุจาก อำเภอ 36 อำเภอ มีจำนวนทั้งสิ้น 753,879 คน กำหนดจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณจาก การใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ ระดับความเชื่อมั่น 95 % ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย การวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าสถิติใช้พื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแยก ตามปัจจัยทางชีวสังคม

ผลการวิจัย พบว่า เพศที่ตอบแบบสำรวจโดยส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.24 ด้าน สถานภาพสมรสโดยส่วนมากมีสถานภาพสมรส/คู่ คิดเป็นร้อยละ 69.52 ด้านสถานภาพการอยู่ในครอบครัว โดยส่วนมากเป็นหัวหน้าครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 61.58 มีระดับการศึกษาโดยส่วนมากจบระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 61.26 โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 50.79 มีการ

ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 95.24 โดยชนิดของการออกกำลังกายโดยส่วนมากเป็นการเดิน คิดเป็นร้อยละ 62.22 โดยระยะเวลาออกกำลังกายโดยส่วนมากใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 58.41 มีความถี่ของการออกกำลังกายโดยส่วนมาก จำนวน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50.48 โดยส่วนมากมีกิจกรรมนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 90.48 กิจกรรมนันทนาการโดยส่วนมาก ดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 65.71 ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 30.79 จับกลุ่มคุยคิดเป็นร้อยละ 28.57 ตามลำดับระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการ โดยส่วนมากใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 72.69 และความถี่ของการทำกิจกรรมนันทนาการ โดยส่วนมาก จำนวน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45.71 สรุปผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมของผู้สูงอายุในการที่หน่วยงานของรัฐ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์การบริหารส่วนจังหวัดและองค์การบริหารส่วนตำบลในการที่จะนำเอาผลการวิจัยไปใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้อย่างเหมาะสมและตรงตามความต้องการของคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือในการที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

คำสำคัญ: พฤติกรรม / นันทนาการ / ผู้สูงอายุ

Recreation Behaviors of Elderly in North East Region of Thailand

Thacha Runcharoen¹, Sombat Karnjanakit¹ and Rojapon Buranarungsa¹

¹Faculty of Education Khonkaen University

Abstract

Today Thailand is in the aging society because of 14% of population are elderly according to the United Nations description. Moreover, there are the most number of the elderly in the upper North East region of Thailand. Most elderly of Thai are in the north east of country. Therefore, it is necessary to study the recreation behaviors in order to provide recreation participation for enhancing quality of life of the elderly. Do the activities to take care of the elderly to have good quality of life. The purpose of this study was to study the recreation behaviors of the elderly in the upper North East region of Thailand. The samples were 60-70 years old of the elderly club who live in the north east of Thailand. The 60-70 year-old elderly living in the upper North East region of Thailand in the elderly club using many steps in sampling. They were selected by multi-stages sampling from There were 12 selected provinces which were including Kalasin, Khon Kaen, Nakhon Phanom, Mahasarakham, Mukdahan, Roi-Ed, Sakhon Nakhon, Nonkai, Nongbualamphoo, Udon Thani, Loei, and Bungkan. There were totally 753,879 elderly who were selected from 36 districts the selected provinces in the upper North East region of Thailand. The samples of the research were 400 elderly who were calculated by Taro Yamane formula with 95% confidence level. Which were 400 persons. The research instrument was the questionnaire regarding to the recreation behavior of the elderly in the upper North East region of Thailand. The collected data were analyzed by mean scores ($\bar{x}$) and standard deviation (S.D.) categorizing according to factors of bio-social factors.

The research findings were revealed as follows:

From the survey of the recreation behavior of the elderly in the upper North East region, the number and percentage of the elderly categorizing according to the factors of bio-social was found that 55.24% was female who mostly responded to the questionnaire. In terms of marital status, 69.52% was married and 61.58% was mostly the head of the family regarding to the family status. Sixty-one point two six percent graduated in the primary level. There was no chronic disease considered as 50.79%. Having exercise was 95.24% especially by walk (62.22%). Time was spent for exercise around 30-60 minutes considered as 58.41%. Fifty point four eight percent mostly exercised 3-4 times/ week. Active recreation activities were 90.45% by watching TV (65.71%), doing exercise (30.79%), and group discussion (28.57%) respectively. Time was spent for recreation activity around 30-60 minutes considered as 72.69%. Forty-five point seven one percent was mostly doing recreation activity 3-4 times per week.

The research findings were revealed that 55.24% of respondents were female. Most of them were married (69.52%). 69.52% of respondents were in the status of head of family. Most of them (61.26%) graduated from primary school. Half (50.79%) of respondents did not have chronic disease. The majority of respondents (95.24%) participated in exercise especially in walking (62.22%). More than half (58.41%) attended exercise in 30-60 minutes; 3-4 times a week (58.48%). Meanwhile 90.45% of respondents participated in recreation activities in 30-60 minutes (72.69%), 3-4 times a week (45.71%). Three priorities of recreation activity that respondents mostly participated in were watching television (65.71%), exercise (30.79%), and group-talking (28.57%) respectively.

In conclusion, the result from this study was useful for the elderly aging society. The government organizations, Ministry of Social Development and Human Security, Provincial Administrative Organization and Sub district Administration Organization were able to use the research result to create recreation activity for the elderly in the North East region of Thailand properly and to meet the needs of people in the North East region of Thailand to have the good quality of life.

Keyword: Behavior / Recreation / Elderly

บทนำ

ปัจจุบันพบว่าประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องโดยมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ. 2537 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 และร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งประเทศ ในปี พ.ศ. 2545 พ.ศ. 2550 พ.ศ. 2554 และ พ.ศ. 2557 ตามลำดับ ในจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดเป็นชาย ร้อยละ 45.1 และหญิงร้อยละ 54.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 3-4 ทศวรรษที่ผ่านมาทำให้ประเทศเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงวัย ตั้งแต่ประมาณปี 2543-2544 คือ มีประชากรอายุ 60 ปี คิดเป็นสัดส่วนมาก กว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) คาดจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super aged society) คือมากถึง 30% ในอีก 20 ปี หรือปี 2578 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยของกลุ่มประเทศอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ การเปลี่ยนโครงสร้างทางอายุประชากรไทยเป็นประชากรสูงวัย เป็นภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ประเด็นท้าทายที่ตามมา คือ จะทำอย่างไรที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไปอย่างยั่งยืน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556)

วัยสูงอายุเป็นวัยที่สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอยและสึกหรอ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เป็นวัยที่ประสบปัญหาทาง

สุขภาพมากกว่าวัยอื่นๆ ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน (Morrow et al., 2000) ซึ่งสอดคล้องกับ อริสรา สุขวัญ (2554) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ผลดีของการออกกำลังกาย คือ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและข้อส่งเสริมการลดน้ำหนัก เพิ่มความสามารถในการทำงานส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นในการออกกำลังกาย ดังจะเห็นได้ตามสวนสาธารณะ ไม่ว่าจะเป็น รามวงจัน ไทเก็ก รำกระบอง หรือแม้แต่การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน การออกกำลังกายล้วนแต่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และการปรับตัวเข้าสู่สังคมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายรวมทั้งมีสุขภาพที่ดี (กฤตติกา อารณรัตน์, 2551)

ปัจจุบันประเทศไทยใช้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ซึ่งมีวิสัยทัศน์ว่า “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” คือ เน้นให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด สามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม แผนนี้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและการเตรียมตัวของผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต ด้วย ซึ่งการออกกำลังกาย อาหารและโภชนาการที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม (สุปราณี แจ่มบำรุง และ สติมา จิตตินันท์, 2559)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิต และสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออก

เฉียงเหนือ ประเทศไทย ไม่พบในการทำวิจัย โดยส่วนมากเป็นการวิจัยเกี่ยวกับการบริหารจัดการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น จังหวัดนครปฐม สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) อารดา ธีระเกียรติกำจร (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบประเด็นหลักที่เป็นไปในลักษณะเดียวกันคือ สุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในท้องถิ่น ซึ่งผู้วิจัยไม่ทราบว่าผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการทำกิจกรรมอะไรบ้างในแต่ละวัน ซึ่งกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยมีแนวคิดในการที่จะสำรวจกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในแต่ละวันเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำมาสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อใช้ในการทดลองกับผู้สูงอายุ เพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อนำกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในการสร้างโปรแกรมและจะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพร่างกายที่ดี และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม เครื่องมือหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี คือการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุโดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาหนุนเสริมหรือบริหารจัดการอย่างเป็นระบบและเป็นแนวทางให้หน่วยงาน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุได้นำผลของความแตกต่างของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนี้ไปใช้ประโยชน์

หรือนำไปศึกษาพัฒนาต่อไป เพราะหากผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จะก่อให้เกิดคุณูปการในการส่งต่อองค์ความรู้ในการพัฒนาประเทศให้ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ศึกษาพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทยกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เลือกจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 12 จังหวัด เลือกอำเภอจากแต่ละจังหวัดจำนวน 36 อำเภอ จำนวนทั้งสิ้น 753,879 คน มากำหนดจำนวนของกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรการคำนวณจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 400 คน โดยกลุ่มตัวอย่างเก็บรายชื่อของชมรมผู้สูงอายุของแต่ละอำเภอเพื่อเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยการส่งรายชื่ออำเภอและรายชื่อผู้สูงอายุที่สุ่มได้แต่ละอำเภอส่งไปให้สาธารณสุขของแต่ละจังหวัดเพื่อส่งไปเก็บตามรายชื่อที่สุ่มได้ของแต่ละอำเภอ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมนันทนาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำแบบสอบถามพฤติกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อ

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสอบถามพฤติกรรมนันทนาการที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) โดยใช้วิธีการของ Rovinelli and Hambleton โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางสาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 5 ท่านได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.94 และนำแบบสอบถามที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับสมาชิก ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่สมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามพฤติกรรมนันทนาการโดยใช้วิธีการคำนวณ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอัลฟา (α -coefficient) ของ Cronbach แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์คุณภาพ

จากการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอัลฟา (α -coefficient) ของ Cronbach ได้ค่า r เท่ากับ 0.97 นำผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ แล้วนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

การศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย โดยการสำรวจพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยนำเสนอในตารางดังนี้

ตรวจพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ โดยแยกตามปัจจัยทางชีวสังคม

ปัจจัยทางชีวสังคม		จำนวน (คน)	ร้อยละ (n = 315)
เพศ	ชาย	141	44.76
	หญิง	174	55.24
สถานภาพสมรส	โสด	26	8.25
	สมรส/คู่	219	69.52
	หม้าย	65	20.63
	หย่า/แยกกันอยู่	5	1.59
สถานภาพการอยู่ในครอบครัว	เป็นหัวหน้าครัวเรือน	194	61.58
	สามี/ภรรยาของหัวหน้าครัวเรือน	89	28.25
	บิดา/มารดาของหัวหน้าครัวเรือน	2	0.63
	ญาติ	2	0.63
	ผู้อาศัย	28	8.89

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ โดยแยกตามปัจจัยทางชีวสังคม (ต่อ)

ปัจจัยทางชีวสังคม		จำนวน (คน)	ร้อยละ (n = 315)
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าประถมศึกษา	12	3.81
	ประถมศึกษา	193	61.26
	มัธยมศึกษาตอนต้น	24	7.62
	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	34	10.79
	อนุปริญญา	12	3.81
	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	31	9.84
	สูงกว่าปริญญาตรี	9	2.86
โรคประจำตัว	ไม่มี	160	50.79
	มี	155	49.21
การออกกำลังกาย	ไม่มี	15	4.76
	มี	300	95.24
ชนิดของการออกกำลังกาย	เดิน	196	62.22
	ไทเก๊ก	0	0.00
	โยคะ	1	0.32
	ไม้พลอง	6	1.90
	บริหารร่างกาย	47	14.92
	แอโรบิค	14	4.44
	ขี่จักรยาน	26	8.25
	ลีลาศ	1	0.32
	อื่นๆ	17	5.40
ระยะเวลาออกกำลังกาย (นาที)	น้อยกว่า 30 นาที	107	33.97
	30-60 นาที	184	58.41
	61-90	10	3.17
	มากกว่า 90 นาที	2	0.63
ความถี่ของการออกกำลังกาย	1-2 ครั้ง/สัปดาห์	67	21.27
	3-4 ครั้ง/สัปดาห์	159	50.48
	5-6 ครั้ง/สัปดาห์	16	5.08
	ทุกวัน	59	18.73
กิจกรรมยามว่าง	ไม่มี	21	6.67
	มี	285	90.48

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ โดยแยกตามปัจจัยทางชีวสังคม (ต่อ)

ปัจจัยทางชีวสังคม		จำนวน (คน)	ร้อยละ (n = 315)
กิจกรรมนันทนาการที่ทำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	ร้องเพลง	32	10.16
	ฟังเพลง	88	27.94
	ฟ้อนรำ	11	3.49
	เล่นเกม	8	2.54
	งานศิลปะ	11	3.49
	ดูโทรทัศน์	207	65.71
	เย็บปักถักร้อย	29	9.21
	จับกลุ่มคุย	90	28.57
	เล่นกีฬา	15	4.76
	ออกกำลังกาย	97	30.79
	งานประดิษฐ์	62	19.68
	กิจกรรมเข้าจังหวะ	9	2.86
	อื่นๆ	34	10.79
ระยะเวลาในการทำกิจกรรม นันทนาการ (นาที)	น้อยกว่า 30 นาที	46	14.60
	30-60 นาที	229	72.69
	61-90 นาที	20	6.35
	มากกว่า 90 นาที	20	6.35
ความถี่ของการทำกิจกรรม นันทนาการ	1-2 ครั้ง/สัปดาห์	70	22.22
	3-4 ครั้ง/สัปดาห์	144	45.71
	5-6 ครั้ง/สัปดาห์	34	10.79
	ทุกวัน	67	21.27

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพศที่ตอบแบบสำรวจโดยส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.24 ด้านสถานภาพสมรสโดยส่วนมากมีสถานภาพสมรส/คู่ คิดเป็นร้อยละ 69.25 ด้านสถานภาพการอยู่ในครอบครัวโดยส่วนมากเป็นหัวหน้าครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 61.58 มีระดับการศึกษาโดยส่วนมาก

จบระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 61.26 โดยส่วนมากไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 50.79 มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 95.24 โดยชนิดของการออกกำลังกายโดยส่วนมากเป็นการเดิน คิดเป็นร้อยละ 62.22 โดยระยะเวลาออกกำลังกายโดยส่วนมากใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 58.41 มีความถี่ของการออกกำลังกายโดยส่วนมาก จำนวน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50.48 โดยส่วนมาก

มีกิจกรรมยามว่าง คิดเป็นร้อยละ 90.48 กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างโดยส่วนมากดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 65.71 ระยะเวลาในการทำกิจกรรมยามว่างโดยส่วนมากใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 72.69 ความถี่ของการทำกิจกรรมยามว่าง โดยส่วนมากจำนวน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45.71 และกิจกรรมที่ต้องการจะทำในเวลาว่าง โดยส่วนมากต้องการดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 53.97 จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เพศหญิงมีลักษณะการทำกิจกรรมนันทนาการมากกว่าเพศชาย อันเนื่องมาจากในปัจจุบันผู้สูงอายุผู้หญิงมีมากกว่าผู้ชาย ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่เป็นสากลเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุซึ่งสามารถพบเห็นและเป็นความจริงในทุกๆ สังคม สอดคล้องกับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญดาว กลั่นรัตน์ (2554) การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทยเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย จากสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้และการศึกษาช่วยให้คนมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ สอดคล้องกับ วัชพล ประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับ Taylor (1992) กล่าวว่า ระดับการศึกษาผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความสามารถในการดูแลตนเอง และมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ดี และมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำ

ในส่วนของสถานภาพการสมรส อาจกล่าวได้ว่า การสมรส เป็นตัวหนึ่งที่ยังชี้นำให้การสนับสนุนทางสังคม ดังนั้นสถานภาพสมรสมีผลต่อ

ผู้สูงอายุทั้งเรื่องการปรับตัวในด้าน สภาพจิต สภาพสังคม สอดคล้องกับ อังชัน จิงสกุลวัฒนา (2550) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุวัยท้อแท้ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังโดนด อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ตามลำดับ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรสแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

ด้านสุขภาพผู้สูงอายุนั้น เป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางสุขภาพโดยเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ Caplan (1974) กล่าวว่า ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถประเมินได้จากระดับความเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะภายในร่างกายรวมกับการมีโรค หรือปราศจากโรคเป็นเกณฑ์สุขภาพของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางสุขภาพ และมีโรคหลายโรคพร้อมกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ธรรธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม (2550) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะการมีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

จากการสำรวจด้านการออกกำลังกาย พบว่า สำหรับผู้สูงอายุกิจกรรมการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และความสามารถของแต่ละบุคคล กิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมมีความหลากหลายและเป็นจำนวนมากซึ่งจะช่วยชดเชยในกิจกรรมและบทบาทของผู้สูงอายุที่สูญเสียไปได้ การออกกำลังกายจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์ Cruz (1986) สอดคล้องกับ ประณมพร จ้วงพานิช และ กิริติ สายมณี (2559) พบว่า การออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุมีเป้าหมายหลัก คือ ต้องดำรงสภาพการทำงานที่ช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์ การเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ เพิ่มความแข็งแรงและความ

ทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ เพิ่มความสมดุลและความอ่อนตัว

การศึกษาของ Tatsumi (1997) พบว่าผู้สูงอายุเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรง (strength training) ของร่างกายในระยะเวลา 12 สัปดาห์ซึ่งมีทั้งโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อฝึกความแข็งแรงชนิดที่มีระดับความหนักของงานสูง (high intensity strength) และระดับความหนักของงานต่ำ (low intensity strength) ทั้ง 2 โปรแกรม สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 38.6 และการศึกษาของ พยแก้ว พงษ์ศักดิ์ชาติ และคณะ (2554) พบว่า สำหรับผู้สูงอายุที่สามารถออกกำลังกายในระดับความเหนื่อยปานกลางถึงหนัก มักเป็นผู้ที่อายุหกสิบต้นๆ ที่ไม่มีโรคที่ต้องระมัดระวัง แต่สำหรับผู้สูงอายุที่อายุมากขึ้น มีภาวะข้อเข่าเสื่อม หรือมีโรคการออกกำลังกายที่เหมาะสม ต้องเป็นอะไรที่ง่าย สะดวก ไม่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก การออกกำลังกายวิธีไทย ได้แก่ ไม้พลองแม่บุญ มีรำตะบองแบบชีวิตจิตใจของอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง การเดิน เดินเร็ว ว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การรำวงมาตรฐาน เต้นรำ รำวงย้อนยุค การออกกำลังกายประเภทนี้อันตรายไม่มาก แต่ทำให้หายใจแรงขึ้น นอกจากนี้ King, Oman, Brassington, Bliwise and Haskell (1997) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้สมองทำงานเพิ่มขึ้น ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดีขึ้น การเดินเร็ว 30-40 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 16 สัปดาห์สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น และกระปรี้กระเปร่า ภายหลังการออกกำลังกายประมาณ 15 นาทีขึ้นไป นอกจากนี้จากการศึกษาของ Sobczak (1997) เกี่ยวกับการ

ออกกำลังกายประกอบเสียงเพลงในผู้สูงอายุที่พักอยู่ในสถานดูแลคนชราเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายเพลิดเพลิน เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และจากการที่ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่แยกตัวสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ เพศที่ตอบแบบสำรวจโดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีสถานภาพสมรส/คู่ และเป็นหัวหน้าครัวเรือน มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา ไม่มีโรคประจำตัว มีการออกกำลังกายโดยการเดิน บริหารร่างกาย ปั่นจักรยาน ตามลำดับโดยออกกำลังกายใช้เวลา 30-60 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง มีกิจกรรมนันทนาการจะดูโทรทัศน์ ออกกำลังกาย จักรกล่มคุย ฟังเพลง งานประดิษฐ์ตามลำดับโดยใช้เวลา 30-60 นาที สัปดาห์ละจำนวน 3-4 ครั้ง

ข้อเสนอแนะจากผลงานวิจัย

1. หน่วยงานของรัฐเช่น กระทรวงการพัฒนาและความมั่นคงของมนุษย์ องค์การบริหารส่วนจังหวัดและองค์การบริหารส่วนตำบลของนำข้อมูลของผลการวิจัยโดยจัดให้มี การดูโทรทัศน์ กิจกรรมการเดิน การบริหารร่างกาย จักรกล่มคุย งานประดิษฐ์ และร้องเพลงไปใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในการที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือตรงกับความต้องการ

2. กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบมากที่สุดคือการดูโทรทัศน์ดังนั้นควรเลือกรายการ

ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพจิต มาเปิดให้ผู้สูงอายุดูเพื่อที่จะได้เป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุจะได้หันมาดูแลสุขภาพของตัวเองและจะได้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นและครบถ้วน เช่น รายการการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ รายการที่ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่นรายการจำอวดหน้าม่าน เป็นต้น

3. การเก็บแบบสอบถามใช้การส่งไปยังหน่วยงานชมรมผู้สูงอายุของแต่ละจังหวัด ได้รับข้อมูลกลับมาที่สมบูรณ์เพียง 75 เปอร์เซ็นต์ อาจเกิดจากการอ่านข้อความและความไม่เข้าใจในข้อคำถามของผู้สูงอายุจึงส่งผลในการตอบบ้างของคนตอบกลับคืนมาไม่สมบูรณ์ดังนั้นควรมีทีมงานไปอ่านและอธิบายให้ผู้สูงอายุจะได้เข้าใจและตอบได้ครบถ้วนสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการเก็บข้อมูลพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุควรใช้ผู้ช่วยเก็บข้อมูลไปอ่านแบบสอบถามและอธิบายในข้อคำถามเพื่อผู้ตอบจะได้เข้าใจในข้อคำถามและตั้งใจในการตอบ
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมนันทนาการในภาคอื่นๆ ของประเทศ
3. ควรมีการสอบถามข้อมูลพฤติกรรมนันทนาการจากบุคลากรของรัฐด้วย เช่น เจ้าหน้าที่ดูแลชมรมผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2559. สถานการณ์ผู้สูงอายุ ปี 2559. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2559 จาก http://www.dop.go.th/main/knowledge_detail.php?id.
- กฤตติกา อารณรัตน์. 2551. ผลของการฝึกก้าวขึ้นลงในน้ำลึกด้วยรองเท้าที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาและการทรงตัวในผู้สูงวัยเพศหญิงอายุ 56-65 ปี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย (สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ขวัญดาว กลั่นรัตน์. 2554. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย. ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา ตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. 2550. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ตำบลโพรงมะเต๊อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. นครปฐม: มหาวิทยาลัย ราชภัฏนครปฐม.
- ประณมพร จัวงพานิช และกิริติ สายมณี. 2559. โครงการจัดการความรู้ สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์มูลนิธิหมอบ้าน : อยากมีสุขภาพดีต้องมี 3 อ. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์ หมอบ้าน จำกัด.
- เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ และคณะ. 2554. คู่มือการออกกำลังกายแบบรำไทยประยุกต์. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี สถาบันบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2556. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556. สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2559 จาก <http://www.thaitgri.org/?p=36172>
- วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. 2557. พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี. รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไปวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2555. ข้อมูลสถิติที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย : พ.ศ. 2555). สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2559 จาก http://www.oppo.opp.go.th/info/StatP_290457.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. 2554. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงระยะที่ 1. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุปรานี แจ่งบำรุง และสิติมา จิตติวัฒน์. 2559. โครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์มูลนิธิหมอบ้าน : อยากมีสุขภาพดีต้องมี 3 อ. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์หมอบ้าน จำกัด.
- อริสรา สุขวัจน์. 2554. ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย. เอกสารประกอบการสอน สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- อังชน จีงสกุลวัฒนา. 2550. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุวัยท้อในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังโตนด อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. ปรินญาจารย์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่นมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อารดา อีระเกียรติกำจร. 2554. ปัจจัยที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพอำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Caplan, A.1974. A Subjective Measure of Well Being. American Psychologist; 31: 117-121.
- Cruz, A. D. 1986. One Loneliness and the Elderly. Journal of Gerontological Nursing. 12(6): 22-27.
- King, Oman, Brassington, Bliwise and Haskell.1997. Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. Jan 1; 277(1):32-7.
- Morrow, J. R.P., A.W. Jackson, J.G. Disch and D.P. Mood. 2000. Measurement and Evaluation in Human Performance. Illinois: Human Kinetics;
- Sobczak. 1997. Music and movement to exercise older people. Apr 9-15; 93(15):46-9.
- Tatsumi. 1997. Increased serum interleukin-1 and interleukin-6 in elderly, chronic chizophrenic patients on stable antipsychotic medication. Jun; 1(2): 171-177.
- Taylor, J.R.1992. Sagital and Horizontal Plane Movement of Human Lumbar Vertebral Column in Cadavers and in the Liver. Rheumatology and Rehability; 19: 223-232.
- Yamane, T. (1973). Statistic: An Introductory Analysis. 3rd ed. New York: Harper and Row.