



**พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19
ของสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก**
**THE PARTICIPATING BEHAVIORS OF RECREATION ACTIVITIES UNDER
THE CIRCUMSTANCES OF COVID-19 OF THE AGING SOCIETY
IN NAKHON NAYOK PROVINCE**

สุนรตรี นิมเนตพันธ์

Sumonratree Nimnatipun

ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Department of Recreation, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

E-mail: dr.sumonratee@hotmail.com

Received November 12, 2023; Revised March 30, 2024; Accepted April 24, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำแนกตาม เพศ อำเภอที่อยู่อาศัย สถานภาพ สถานภาพการอยู่ในครอบครัว ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอปากพลี อำเภอบ้านนา อำเภอองครักษ์ จำนวน 380 คน โดยเทียบตารางกำหนดขนาดของเครื่องใช้และมอร์แกน และใช้วิธีการคัดเลือกโดยการแบ่งสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) เพศส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) สถานภาพส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) สถานภาพการอยู่ในครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ระดับการศึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5) โรคประจำตัวส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 6) การออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการเข้าร่วม, กิจกรรมนันทนาการ, COVID -19, สังคมผู้สูงอายุ, จังหวัดนครนายก



Abstract

This research article aimed to comparisons of participating behaviors of recreation activities under the circumstances of COVID-19 of the aging society in Nakhon Nayok Province classified by gender, status, family status, education level, congenital disease, and exercise. The sample included 380 elderly people in Nakhon Nayok Province, namely Mueang district, Pak Phli district, Ban Na district, and Ongkharak district, by comparing Krejcie and Morgan's size tables. The research used the selection method by dividing the sample proportions. The instrument for collecting the data was a questionnaire on the participating behavior of recreation activities and the types of recreational activities under the circumstances COVID-19 of the aging society in Nakhon Nayok Province. Data analysis was conducted using One-way ANOVA statistics.

The research results were as follows: 1) Gender affected the behavior of participating in recreational activities with statistical significance at a level of .05. 2) Status affected the behavior of participating in recreational activities with statistical significance at a level of .05. 3) Family status affected the behavior of participating in recreational activities with statistical significance at a level of .05. 4) Education level affected the behavior of participating in recreational activities with statistical significance at a level of .05. 5) Congenital disease affected the behavior of participating in recreational activities with statistical significance at a level of .05. And 6) Exercise affected the behavior of participating in recreational activities with statistical significance at a level of .05.

Keywords: Participant behavior, Recreation activities, COVID-19, Aging society, Nakhon Nayok Province

บทนำ

ข้อมูลโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ปี 2558 - 2573 ประเทศไทยจะอยู่ในสถานการณ์ "สังคมสูงวัย" (Aging Society) และประมาณปี พ.ศ. 2575 จะเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Completed Aging Society) บ่งชี้ได้ว่าประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศเนื่องมาจากผู้สูงอายุถือเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ยังพบปัญหาด้านสุขภาพจิตอันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบในร่างกาย



เป็นต้น (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564; สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2563)

ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 ได้เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นการสร้างผลกระทบต่อคนทั่วโลกและกลุ่มผู้สูงอายุ การสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงจึงมีความสำคัญโดยเฉพาะกลุ่มและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้มีนโยบายในการป้องกันด้วยการลดการสัมผัสหรือข้อจำกัดที่มากขึ้นส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มวัยที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องด้วยสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย ส่งผลให้มีการกำหนดมาตรการ แนวทางการปฏิบัติ การเว้นระยะห่างทางสังคม โดยเฉพาะพฤติกรรมตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) เพื่อเฝ้าระวัง ป้องกัน และลดความเสี่ยงในการเพิ่มจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ เมื่อวิเคราะห์สถานการณ์ในปี 2563 พบว่า ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุ ลดลงต่ำสุดในรอบ 9 ปี เนื่องจากผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุในภาพรวมลดลงจากปี 2562 ถึงร้อยละ 20.5 ซึ่งถือว่าได้รับผลกระทบมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ จากสถานการณ์ดังกล่าวจึงทำให้ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการ และการสร้างเสริมสุขภาพสุขภาพผู้สูงอายุ (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2563)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบงานวิจัยศึกษาพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในระดับภาค ยังไม่พบงานวิจัยในประเด็นพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในระดับจังหวัด และอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19 ซึ่งจังหวัดนครนายกเป็นพื้นที่ตั้งของคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก และนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบันและในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำแนกตาม เพศ สถานภาพ สถานภาพการอยู่ในครอบครัว ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และการออกกำลังกาย



การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัย เรื่องพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วไม่สามารถทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้เพราะพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบหลายปัจจัย เช่น พฤติกรรม ตัวบุคคล สภาพแวดล้อม ซึ่งการแสดงออกของมนุษย์แยกออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมทางตรง หมายถึง การกระทำที่แสดงออกมองเห็นได้ง่ายหรืออาจจะหมายรวมถึงการกระทำที่แสดงออกตรงกับความคิด ความรู้สึกของผู้กระทำเป็นลักษณะพฤติกรรมโต้ตอบตามความรู้สึกของผู้กระทำต่อสิ่งเร้า และพฤติกรรมทางอ้อม หมายถึง การกระทำที่แสดงออกมองเห็นได้ยากหรือไม่เห็นหรือเป็นการกระทำที่แสดงออกไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดของผู้กระทำโต้ตอบต่อสิ่งเร้า (ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ, 2550)

2. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ

นันทนาการ คือ กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ผิดกฎหมาย เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ สุขใจกิจกรรมอันมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และตอบสนองความต้องการพื้นฐานของร่างกาย จิตใจ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจร่างกายสังคมและสติปัญญา (ศศธร สุนน, 2562) อีกทั้ง Butler (2007) ได้กล่าวว่า นันทนาการหมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างซึ่งตรงกันข้ามกับการทำงาน นันทนาการแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันจะแปรผันไปตามรสนิยม เวลา อายุ และความต้องการของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังมีผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้อย่างหลากหลาย (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2563) ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับสภาพและที่น่าจะเป็นสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ไว้ 10 ประเภท คือ กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง และกิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) และ Chubb (1981) และ Kelly (1996) ได้แบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไว้หลายประการ เช่น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เช่น รายได้ การจ้างงาน เป็นต้น ปัจจัยด้านบุคคล เช่น อายุ เพศ ที่อยู่อาศัย การศึกษา เป็นต้น ปัจจัยด้านสังคม เช่น ประเพณี ศาสนา ทรัพยากร เป็นต้น

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ หรือ Aged Society เนื่องจากมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จำนวน 12,567,823 คน คิดเป็นสัดส่วนเท่ากับร้อยละ 19.01 ของจำนวนประชากรทั้งหมด



ซึ่งสถิติจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 – 2565 มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี ความสูงอายุ วัยชรา เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งมีทฤษฎีเกี่ยวข้องกับกระบวนการความสูงอายุ 3 ทฤษฎี ได้แก่ 1) ทฤษฎีความสูงอายุชีวภาพ 2) ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา และ 3) ทฤษฎีความสูงอายุสังคมวิทยา (กาพย์ประภา สง่าใจ, 2563) อีกทั้งองค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (Older Person) หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยเป็นการนิยามตั้งแต่อายุเกิด และได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) และ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-Aged Society) (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)

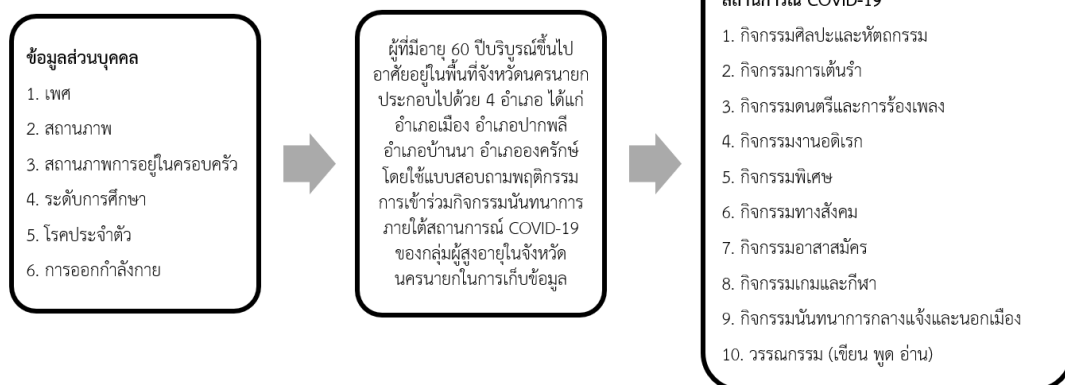
กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิด/ทฤษฎีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ Chubb (1981) Kelly (1996) และประเภทของกิจกรรมนันทนาการของสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (2550) และ Butler (2007) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตัวแปรอิสระ

เครื่องมือ/พื้นที่/กลุ่มเป้าหมาย

ตัวแปรตาม



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่ จังหวัดนครนายก ประกอบไปด้วย 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอปากพลี อำเภอบ้านนา อำเภอองครักษ์ จำนวน 39,014 คน (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2566) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน ตามเทียบตารางกำหนดขนาดของเครื่องซีและมอร์แกนกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และเพื่อป้องกันความ



ผิดพลาดจากการตอบแบบสอบถาม จึงได้ทำการสำรวจแบบสอบถามเพิ่มอีก 20 ชุด รวมแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 ชุด ใช้วิธีการคัดเลือกโดยการแบ่งสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม ไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราก ได้เท่ากับ .824 และ นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง มีจำนวน 50 ข้อ รวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2566 นำข้อมูลเชิงปริมาณมาวิเคราะห์ด้วยสถิติวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) แล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า เพศ อัมพาตที่อยู่อาศัย สถานภาพ สถานภาพการอยู่ใน ครอบครัว ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของเพศกับพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

พฤติกรรม การเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม	ระหว่างกลุ่ม	4.749	1	4.749	16.688	.000*
	ภายในกลุ่ม	107.578	378	.285		
	รวม	112.328	379			
กิจกรรมการเดินร่ำ	ระหว่างกลุ่ม	9.111	1	9.111	20.469	.000*
	ภายในกลุ่ม	168.255	378	.445		
	รวม	177.366	379			
กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	.055	1	.055	.149	.699
	ภายในกลุ่ม	139.549	378	.369		
	รวม	139.604	379			
กิจกรรมงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	4.720	1	4.720	6.080	.014*
	ภายในกลุ่ม	293.466	378	.776		
	รวม	298.186	379			
กิจกรรมพิเศษ	ระหว่างกลุ่ม	20.077	1	20.077	25.752	.000*
	ภายในกลุ่ม	294.696	378	.780		
	รวม	314.772	379			
กิจกรรมทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	7.557	1	7.557	5.359	.021*
	ภายในกลุ่ม	533.068	378	1.410		
	รวม	540.625	379			



พฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมอาสาสมัคร	ระหว่างกลุ่ม	5.275	1	5.275	3.113	.078
	ภายในกลุ่ม	640.533	378	1.695		
	รวม	645.808	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	.375	1	.375	.613	.434
	ภายในกลุ่ม	231.202	378	.612		
	รวม	231.577	379			
กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	1.092	1	1.092	2.879	.091
	ภายในกลุ่ม	143.316	378	.379		
	รวม	144.408	379			
กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	.999	1	.999	1.022	.313
	ภายในกลุ่ม	369.514	378	.978		
	รวม	370.512	379			

จากตารางที่ 1 เพศส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประเภทกิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมพิเศษ และกิจกรรมทางสังคมแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเพศมีพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประเภทกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง และกิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพกับพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

พฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม	ระหว่างกลุ่ม	1.202	3	.401	1.355	.256
	ภายในกลุ่ม	111.126	376	.296		
	รวม	112.328	379			
กิจกรรมการเต้นรำ	ระหว่างกลุ่ม	8.923	3	2.974	6.640	.000*
	ภายในกลุ่ม	168.443	376	.448		
	รวม	177.366	379			
กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	6.629	3	2.210	6.248	.000*
	ภายในกลุ่ม	132.975	376	.354		
	รวม	139.604	379			
กิจกรรมงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	13.825	3	4.608	6.094	.000*
	ภายในกลุ่ม	284.361	376	.756		
	รวม	298.186	379			



พฤติกรรม การเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมพิเศษ	ระหว่างกลุ่ม	13.642	3	4.547	5.678	.001*
	ภายในกลุ่ม	301.130	376	.801		
	รวม	314.772	379			
กิจกรรมทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	74.625	3	24.875	20.071	.000*
	ภายในกลุ่ม	465.999	376	1.239		
	รวม	540.625	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	83.167	3	27.722	18.526	.000*
	ภายในกลุ่ม	562.642	376	1.496		
	รวม	645.808	379			
กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	23.457	3	7.819	14.126	.000*
	ภายในกลุ่ม	208.121	376	.554		
	รวม	231.577	379			
กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	15.817	3	5.272	15.417	.000*
	ภายในกลุ่ม	128.591	376	.342		
	รวม	144.408	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	18.628	3	6.209	6.635	.000*
	ภายในกลุ่ม	351.885	376	.936		
	รวม	370.513	379			

จากตารางที่ 2 สถานภาพส่งผลต่อพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประเภท กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมพิเศษ และกิจกรรมทางสังคมแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และสถานภาพมีพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประเภทกิจกรรมศิลปะและหัตถกรรมไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพการอยู่ในครอบครัวกับพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

พฤติกรรม การเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม	ระหว่างกลุ่ม	7.312	4	1.828	6.527	.000*
	ภายในกลุ่ม	105.016	375	.280		
	รวม	112.328	379			
กิจกรรมการเต้นรำ	ระหว่างกลุ่ม	12.166	4	3.041	6.904	.000*
	ภายในกลุ่ม	165.200	375	.441		
	รวม	177.366	379			
กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	5.291	4	1.323	3.693	.006*
	ภายในกลุ่ม	134.313	375	.358		
	รวม	139.604	379			



พฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	13.433	4	3.358	4.423	.002*
	ภายในกลุ่ม	284.753	375	.759		
	รวม	298.186	379			
กิจกรรมพิเศษ	ระหว่างกลุ่ม	21.243	4	5.311	6.785	.000*
	ภายในกลุ่ม	293.530	375	.783		
	รวม	314.772	379			
กิจกรรมทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	43.558	4	10.889	8.215	.000*
	ภายในกลุ่ม	497.067	375	1.326		
	รวม	540.625	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	30.279	4	7.570	4.612	.001*
	ภายในกลุ่ม	615.530	375	1.641		
	รวม	645.808	379			
กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	22.319	4	5.580	9.999	.000*
	ภายในกลุ่ม	209.258	375	.558		
	รวม	231.577	379			
กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	15.603	4	3.901	11.356	.000*
	ภายในกลุ่ม	128.805	375	.343		
	รวม	144.408	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	26.233	4	6.558	7.144	.000*
	ภายในกลุ่ม	344.279	375	.918		
	รวม	370.513	379			

จากตารางที่ 3 สถานภาพการอยู่ในครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประเภทกิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง และกิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการศึกษากับพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

พฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม	ระหว่างกลุ่ม	8.961	6	1.494	5.390	.000*
	ภายในกลุ่ม	103.366	373	.277		
	รวม	112.328	379			



พฤติกรรมกรเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมการเต้นรำ	ระหว่างกลุ่ม	30.825	6	5.138	13.077	.000*
	ภายในกลุ่ม	146.541	373	.393		
	รวม	177.366	379			
กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	13.344	6	2.224	6.570	.000*
	ภายในกลุ่ม	126.260	373	.338		
	รวม	139.604	379			
กิจกรรมงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	5.893	6	.982	1.253	.278*
	ภายในกลุ่ม	292.293	373	.784		
	รวม	298.186	379			
กิจกรรมพิเศษ	ระหว่างกลุ่ม	13.300	6	2.217	2.742	.013*
	ภายในกลุ่ม	301.473	373	.808		
	รวม	314.772	379			
กิจกรรมทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	54.985	6	9.164	7.039	.000*
	ภายในกลุ่ม	485.639	373	1.302		
	รวม	540.625	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	41.214	6	6.869	4.238	.000*
	ภายในกลุ่ม	604.595	373	1.621		
	รวม	645.808	379			
กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	36.710	6	6.118	11.711	.000*
	ภายในกลุ่ม	194.867	373	.522		
	รวม	231.577	379			
กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	10.719	6	1.786	4.984	.000*
	ภายในกลุ่ม	133.689	373	.358		
	รวม	144.408	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	55.031	6	9.172	10.844	.000*
	ภายในกลุ่ม	315.482	373	.846		
	รวม	370.513	379			

จากตารางที่ 4 ระดับการศึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประเภทกิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง และกิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของโรคประจำตัวกับพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

พฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม	ระหว่างกลุ่ม	2.711	1	2.711	9.349	.002*
	ภายในกลุ่ม	109.617	378	.290		
	รวม	112.328	379			
กิจกรรมการเดินร่ำ	ระหว่างกลุ่ม	25.073	1	25.073	62.234	.000*
	ภายในกลุ่ม	152.293	378	.403		
	รวม	177.366	379			
กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	1.551	1	1.551	4.247	.040*
	ภายในกลุ่ม	138.053	378	.365		
	รวม	139.604	379			
กิจกรรมงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	16.787	1	16.787	22.549	.000*
	ภายในกลุ่ม	281.399	378	.744		
	รวม	298.186	379			
กิจกรรมพิเศษ	ระหว่างกลุ่ม	21.225	1	21.225	27.332	.000*
	ภายในกลุ่ม	293.547	378	.777		
	รวม	314.772	379			
กิจกรรมทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	33.863	1	33.863	25.259	.000*
	ภายในกลุ่ม	506.762	378	1.341		
	รวม	540.625	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	25.018	1	25.018	15.234	.000*
	ภายในกลุ่ม	620.790	378	1.642		
	รวม	645.808	379			
กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	13.477	1	13.477	23.357	.000*
	ภายในกลุ่ม	218.100	378	.577		
	รวม	231.577	379			
กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	11.187	1	11.187	31.742	.000*
	ภายในกลุ่ม	133.221	378	.352		
	รวม	144.408	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	23.449	1	23.449	25.539	.000*
	ภายในกลุ่ม	347.064	378	.918		
	รวม	370.513	379			

จากตารางที่ 5 โรคประจำตัวส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้
สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประเภทกิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม



กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง และกิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม	ระหว่างกลุ่ม	7.616	1	7.616	27.494	.000*
	ภายในกลุ่ม	104.712	378	.277		
	รวม	112.328	379			
กิจกรรมการเต้นรำ	ระหว่างกลุ่ม	9.531	1	9.531	21.466	.000*
	ภายในกลุ่ม	167.835	378	.444		
	รวม	177.366	379			
กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง	ระหว่างกลุ่ม	14.129	1	14.129	42.565	.000*
	ภายในกลุ่ม	125.475	378	.332		
	รวม	139.604	379			
กิจกรรมงานอดิเรก	ระหว่างกลุ่ม	7.169	1	7.169	9.311	.002*
	ภายในกลุ่ม	291.017	378	.770		
	รวม	298.186	379			
กิจกรรมพิเศษ	ระหว่างกลุ่ม	24.992	1	24.992	32.600	.000*
	ภายในกลุ่ม	289.781	378	.767		
	รวม	314.772	379			
กิจกรรมทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	51.369	1	51.369	39.688	.000*
	ภายในกลุ่ม	489.255	378	1.294		
	รวม	540.625	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	33.665	1	33.665	20.788	.000*
	ภายในกลุ่ม	612.143	378	1.619		
	รวม	645.808	379			
กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง	ระหว่างกลุ่ม	19.287	1	19.287	34.342	.000*
	ภายในกลุ่ม	212.290	378	.562		
	รวม	231.577	379			
กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)	ระหว่างกลุ่ม	5.490	1	5.490	14.938	.000*
	ภายในกลุ่ม	138.918	378	.368		
	รวม	144.408	379			
กิจกรรมเกมและกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	21.458	1	21.458	23.238	.000*
	ภายในกลุ่ม	349.054	378	.923		
	รวม	370.512	379			



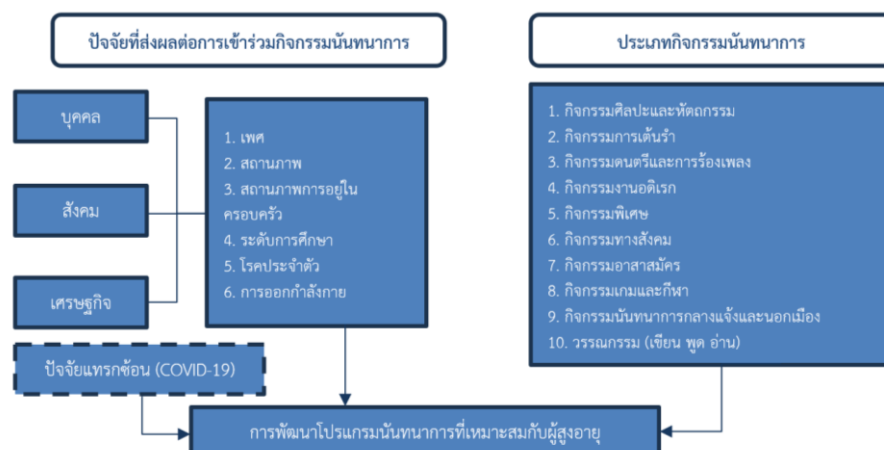
จากตารางที่ 6 การออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประเภทกิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมการเต้นรำ กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง และกิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน ฟุด เขียน) แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำแนกตามเพศ สถานภาพ สถานภาพการอยู่ในครอบครัว ระดับการศึกษา โรคประจำตัว การออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลต่อกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเลือกและการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ Chubb (1981) กล่าวว่า เพศเป็นความแตกต่างทางสรีระ ซึ่งเป็นตัวกำหนดกิจกรรมให้ผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกัน ส่วนการศึกษาเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับอาชีพ การทำงาน และสถานภาพทางสังคม นอกจากนี้ยังมีผลต่อการดำรงชีวิต รสนิยม การเลือกสรร การตัดสินใจ บุคลิกภาพ และอำนาจนึกคิดของแต่ละบุคคลด้วย และที่อยู่อาศัย เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อการเลือกใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับว่าสถานที่นั้นมีประเภทของกิจกรรมให้เลือกปฏิบัติหรือไม่ นอกจากนี้ Kelly (1996) ยังกล่าวอีกว่าปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวเดี่ยว การสมรสยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายใต้สถานการณ์ COVID-19 ของสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก พบองค์ความรู้ที่สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ 2 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของสังคมผู้สูงอายุ



จากแผนภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยบุคคล สังคม และเศรษฐกิจ อาทิ เพศ สถานภาพ สถานภาพการอยู่ในครอบครัว ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และการออกกำลังกายส่งผลต่อการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการของสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก รวมถึงปัจจัยแทรกซ้อนอันเนื่องมาจาก สถานการณ์ COVID-19 ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกันออกไป และ มีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่น้อยลง ซึ่งปัจจัยแทรกซ้อนนี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติ กิจกรรมนันทนาการบางประเภทได้ แต่อย่างไรก็ตามยังมีกิจกรรมนันทนาการอีกหลายประเภทที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง งานอดิเรก และกิจกรรมทาง สังคม ดังนั้นกรณีเมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินหรือปัจจัยแทรกซ้อนที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการ ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการกำหนดแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการให้ เหมาะสมกับผู้สูงอายุและบริบทที่เป็นปัจจุบัน รวมถึงการอำนวยความสะดวก และการบริการที่ทั่วถึง กลุ่มเป้าหมาย

สรุป

ภาพรวมของบทความภายใต้สถานการณ์ COVID-19 และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ เพศ สถานภาพ สถานภาพการอยู่ในครอบครัว ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้จัดกิจกรรม หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ ปัจจัยด้านบุคคล สังคม เศรษฐกิจ และปัจจัย อื่น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม ทั่วถึง และส่งผลต่อคุณภาพ ชีวิตของสังคมผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

สามารถเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้ใช้เวลาว่างร่วมกันกับเพื่อน ครอบครัว ชุมชน และสังคม และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีสุขภาพ ภาวะด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ที่ดีต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุในบริบทปัจจุบัน



เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3*. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2566). *รายงานข้อมูลจังหวัดนครนายก*. สืบค้น 12 มีนาคม 2566. จาก https://3doctor.hss.moph.go.th/main/rp_ampur?region=4&prov=MjY=&provn=4LiZ4LiE4Lij4LiZ4Liy4Lii4LiB.
- กายประภา สง่าใจ. (2563). กิจกรรมนันทนาการกลวิธีหนึ่งสู่การสูงวัยอย่างมีพลัง. *วารสารสังคมวิวัฒน์*, 11(2), 1-14.
- ชมพู พรมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการ วุฒิสภา*, 3(16), 1-19.
- ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ. (2550). *พฤติกรรมองค์กร*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนธัชการพิมพ์ จำกัด.
- ศศธร สุมณ. (2562). ความต้องการและองค์ประกอบของโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ของผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. *วารสารคณะพลศึกษา*, 22(2), 70-81.
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). (2563). *REGENERATING Physical Activity in Thailand after COVID-19 Pandemic: พื้นที่กิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19*. นนทบุรี: บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในมิติความต่างเชิงพื้นที่ พ.ศ.2564*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2563). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนล่าง*. กรุงเทพมหานคร: สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- Butler, G. D. (2007). *Introduction to community recreation*. New York: Mason Press Inc.
- Chubb, M. (1981). *One third of our time?: An introduction to recreation behavior and resources*. New Jersey: Wiley.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Boston: Allyn and Bacon.