

นันทนาการในคนไทยสูงอายุ: การสนับสนุน แรงจูงใจ ความพึงพอใจ  
และมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ  
Recreation in the Elderly Thai People: Supporting, Motivation,  
Satisfaction, and Benefit View of Recreational Activities

อำพล ชะโยมชัย

โทร.081-720-6609, E-mail: ampol.cha@pcru.ac.th

ปิยะวัน เพชรหมี่

โทร.087-234-2729, E-mail: peyawan\_p@hotmail.com

อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

วิไลลักษณ์ ตรีเมฆ

โทร.091-843-4314, E-mail: coecoe2514@gmail.com

จรินทร์ สารทอง

โทร.091-715-3971, E-mail: jarinsanthong@gmail.com

จักรกฤษณ์ อุตุ้ม

โทร.089-662-7358, E-mail: dewdy\_15017@hotmail.com

ราตรี เงามาม

โทร.095-306-4441, E-mail: rt\_ng@hotmail.com

อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

Ampol Chayomchai

Peyawan Petmee

Lecturer, Faculty of Management Science, Phetchabun Rajabhat University

Wilailak Treemek

Jarin Sarnthong

Jukkit Autum

Ratree Ngao-ngam

Lecturer, Faculty of Liberal Arts,

Thailand National Sports University, Phetchabun Campus

รับเข้า: 2 มีนาคม 2563 แก้ไข: 25 มีนาคม 2563 ตอบรับ: 7 เมษายน 2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) อิทธิพลของการสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการจากทางครอบครัวที่มีผลต่อแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการของคนไทยสูงอายุ 2) อิทธิพลของปัจจัยแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการของคนไทยสูงอายุ และ 3) อิทธิพลของปัจจัยแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการของคนไทยสูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ คนไทยที่อยู่ในวัยสูงอายุ จำนวน 394 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสุ่มแบบตามสะดวก การวิเคราะห์ทางสถิติใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์สมการถดถอย

ผลการวิจัย พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของตัวแปรทุกตัว ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว แรงจูงใจ ความพึงพอใจ และมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก 2) การสนับสนุนจากครอบครัวมีผลเชิงบวกต่อแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 3) แรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการส่งผลเชิงบวกต่อความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ 4) แรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการส่งผลเชิงบวกต่อมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

**คำสำคัญ:** สังคมผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการ แรงจูงใจ มุมมองด้านประโยชน์ การสนับสนุน

### Abstract

The objectives of this research were to study: 1) the influence of family support on recreational activities which affect the motivation in recreational activities of the elderly Thais, 2) the influence of the motivation factors on recreational activities that affect the satisfaction in recreational activities of Thais elderly, and 3) the influence of the motivation factors on recreational activities that affect the benefit view of recreational activities of elderly Thais. The sample of the research was 394 Thai elderly people. The research used questionnaires as a research tool to collect data with the convenience random sampling method. Descriptive statistical analysis and regression analysis were employed.

The results showed that 1) the mean values of all variables including family support, motivation, satisfaction, and benefit view of recreation activities were at the high level, 2) support from the family had a significant positive effect on motivation in recreational activities with statistical significance at .001 level, 3) motivation variable in recreational activities had a positive effect on satisfaction in recreational activities with statistical significance at .001 level, and 4) motivation variable in recreational activities significantly

had a positive effect on benefits view of recreational activities with statistical significance at .001 level.

**Keywords:** aging society, recreational activities, motivation, benefit view, supporting

## บทนำ

หลายประเทศทั่วโลกให้ความสนใจในเรื่องสังคมสูงอายุ (Aged society) นิยามคำว่า “สังคมสูงอายุ” หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) เนื่องจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุของโลกที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเกินร้อยละ 10 โดยในปี พ.ศ.2561 สถิติพบว่า ประชากรโลกมีจำนวน 7,633 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุจำนวน 990 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 จึงถือว่าในระดับโลกนั้นได้เข้าสู่สังคมสูงอายุแล้ว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) และไม่เพียงสังคมโลก แต่สังคมประเทศอาเซียนและสังคมไทยก็เข้าสู่สังคมสูงอายุ เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 แล้วเช่นกัน (พัชรพรธณ กิจพันธ์, 2561; มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) ผู้สูงอายุในประเทศไทย หมายถึง คนไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557; ฤทธิธณ พุ่มโศภคัย และ ประสพชัย พสุนันท์, 2560) เป็นคนที่อยู่ในเกณฑ์เกษียณจากการทำงานปกติ ถือเป็นการเริ่มต้นของวัยชรา (สุวรรณา เตชะธีระปรีดา, 2557) รัฐบาลไทยได้กำหนดมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ ในปี พ.ศ.2561 ซึ่งมีเป้าหมายให้เกิดการบูรณาการการทำงานของทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาสังคม เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทยในสังคมสูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562)

บุคคลเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุหรือเกษียณจากการทำงานปกติจะมีช่วงเวลาที่ว่างมากขึ้น ทำให้รู้สึกเปล่าเปลี่ยว เบื่อหน่าย และอาจแยกตัวจากสังคม ผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณจากงานจึงมีโอกาสดังกล่าวทางด้านการร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (สุวรรณา เตชะธีระปรีดา, 2557; Gautam, Saito, and Kai, 2007) ผู้สูงอายุของไทยมีแนวโน้มอายุยืนมากขึ้น แต่ยังพร้อมที่จะทำงานหารายได้เลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว หลายหน่วยงานพยายามเสนอการปรับนิยามของผู้สูงอายุใหม่ โดยขยายการเข้าสู่วัยสูงอายุให้นับที่อายุ 65 ปีขึ้นไป (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562; สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล, 2556) องค์การอนามัยโลกได้เสนอกรอบแนวคิดสังคมสูงอายุในอนาคต เพื่อสร้างให้เกิดลักษณะผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active ageing) โดยมุ่งเน้น 3 แนวทางหลัก ได้แก่ การมีสุขภาพดี มีความมั่งคั่งหรือหลักประกันในชีวิต และการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งถือเป็นแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการ ความชอบ ความสำคัญ การคุ้มครอง และการสร้างโอกาสให้กับผู้สูงอายุทั่วโลก (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะต้องมีการออกกำลังกายและกิจกรรมออกกำลังกายซึ่งมีหลายประเภท เช่น การเดิน การวิ่ง การ

ว่ายน้ำ กิจกรรมโยคะ เป็นต้น ซึ่งจะเกิดประโยชน์อย่างมากต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุนั้นพบความเสื่อมถอยทางร่างกายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านโครงสร้างของร่างกาย เช่น ความคล่องแคล่ว ลดลง ความจำเสื่อม ตัดสินใจช้าลง เป็นต้น หรือทางด้านภูมิคุ้มกันโรค เช่น เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ เป็นต้น (พัชรพรพรรณ กิจพันธ์, 2561; วรวิมล ธาราวุฒิ สาลี สุภาภรณ์ และ อุษากร พันธุ์วานิช, 2560; สุวรรณ เทชะธีระปรีดา, 2557; Singh and Kiran, 2014) นอกจากนั้น กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุยังสร้างความพึงพอใจและความหมายของชีวิตด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะในการได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตและการได้ช่วยเหลือหรือบริการผู้อื่นในสังคม (สุวรรณ เทชะธีระปรีดา, 2557; Kim, Yamada, Heo, and Han, 2014) จากการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ พบว่า กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน สุขสงบ และผ่อนคลายความตึงเครียด ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์และพลังความสดชื่นทางร่างกาย (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557; วัชรินทร์ เสมามอญ, 2556; สมบัติ กาญจนกิจ, 2557; ฤทธิธณ พุ่มโกคัย และ ประสพชัย พสุนันท์, 2560; Singh and Kiran, 2014) ซึ่งกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักมากเกินไปและสามารถเลือกได้ด้วยตนเองตามความต้องการ ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม เช่น การร่วมงานทำบุญต่าง ๆ งานเทศกาลต่าง ๆ เป็นต้น กิจกรรมการท่องเที่ยว เช่น การเที่ยวชมพิพิธภัณฑ์ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรหรือท่องเที่ยวธรรมชาติ เป็นต้น กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น โยคะ รำมวยจีน การเล่นกีฬาที่ไม่ออกแรงมากเกินไป เป็นต้น และกิจกรรมงานอดิเรกต่าง ๆ เช่น กิจกรรมงานฝีมือ การวาดภาพ การทำอาหาร การร้องเพลง เป็นต้น (สุวรรณ เทชะธีระปรีดา, 2557; Singh and Kiran, 2014; Toepoel, 2013) นอกจากนั้น นันทนาการในผู้สูงอายุสามารถช่วยให้เกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ช่วยการพัฒนาทางอารมณ์ ส่งเสริมการแสดงออกและเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สมบัติ กาญจนกิจ, 2557; ฤทธิธณ พุ่มโกคัย และ ประสพชัย พสุนันท์, 2560; Gautam, Saito, and Kai, 2007; Kim, Yamada, Heo, and Han, 2014; Toepoel, 2013; Singh and Kiran, 2014) อีกทั้งการสนับสนุนในแง่ของสถานที่หรือศูนย์นันทนาการก็มีความสำคัญต่อความคาดหวังหรือแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางด้านนันทนาการของผู้สูงอายุเช่นกัน (Sarvari and Abedini, 2014)

การศึกษาเรื่องนันทนาการกับผู้สูงอายุทั้งในและต่างประเทศมีความน่าสนใจหลายงานวิจัย งานวิจัยของ ฤทธิธณ พุ่มโกคัย และ ประสพชัย พสุนันท์ (2560) พบว่า รูปแบบการทำกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ รูปแบบด้านโปรแกรมนันทนาการ ด้านบุคลากรในกิจกรรมนันทนาการ ด้านเนื้อหาหลักสูตร และด้านวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้น มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ ด้านงานวิจัยของ Gautam, Saito, and Kai (2007) ระบุว่า การเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยการเข้าร่วมกิจกรรม

นันทนาการทางสังคมและทางศาสนา เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมงานทางสังคม เป็นต้น ส่งผลโดยตรงต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ส่วนงานวิจัยของ Kim, Yamada, Heo, and Han (2014) และงานวิจัยของ Singh and Kiran (2014) พบว่า การทำกิจกรรมนันทนาการอย่างจริงจังของผู้สูงอายุนำไปสู่ความสุขและความพึงพอใจของผู้สูงอายুরวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้งานวิจัยของ Cheng, Patterson, Packer, and Pegg (2011) ที่ศึกษานันทนาการด้านการทำสวนในผู้สูงอายุ พบว่า ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำสวน เช่น ความผ่อนคลาย และประโยชน์ทางร่างกาย เป็นต้น ส่งผลต่อความพึงพอใจในระดับสูง นอกจากนี้ งานวิจัยยังระบุถึงประโยชน์ในการลดภาวะเครียดทางจิตใจและลดปัญหาสุขภาพกายด้วย งานวิจัยของ Toepoel (2013) ระบุว่า กิจกรรมยามว่างหรือกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุหรือวัยเกษียณช่วยลดการแยกตัวออกจากสังคม ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจากการได้ประโยชน์เชิงสังคม เช่น การมีความสุขทางจิตใจ การรู้สึกมีคุณค่า ความเครียดและความกังวลในชีวิตลดลง เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gautam, Saito, and Kai (2007) พบว่า การเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ช่วยลดความเครียดและความกังวลของผู้สูงอายุ สุขภาพจิตดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพกายของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim, Yamada, Heo, and Han (2014) ที่ระบุว่า การทำกิจกรรมนันทนาการอย่างจริงจังของผู้สูงอายุ มีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจ และการสร้างประโยชน์ทางสังคม นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย ด้านงานวิจัยของ Singh and Kiran (2014) พบว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความแข็งแรงและส่งเสริมสุขภาพที่ดี เช่น การลดความเครียดและความกังวลในชีวิต เป็นต้น รวมถึงการสร้างโอกาสทางสังคมและการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตผู้สูงอายุ ส่วนรายงานของ Brown et al. (2010) ระบุถึงแรงจูงใจที่สำคัญในการทำกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การได้พักผ่อน การได้ใกล้ชิดธรรมชาติ การได้ทำหายและตื่นเต้น การมีความสัมพันธ์ทางสังคม การมีสุขภาพดี และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี งานวิจัยของ Kim, Yamada, Heo, and Han (2014) พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างจริงจังนั้น มักมีแรงจูงใจหรือความตั้งใจที่เกี่ยวข้องกับสังคม โดยเฉพาะแรงจูงใจในการอยู่ในสังคมของตนและสร้างความเชื่อมโยงทางอารมณ์กับสังคมที่ชอบในสิ่งเดียวกัน นอกจากนี้ แรงจูงใจที่จะทำกิจกรรมนันทนาการอย่างจริงจังยังส่งผลต่อประโยชน์ทางด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lin, Jeng, and Yeh (2018) ที่ระบุว่า การเห็นคุณค่าของกิจกรรมใด ๆ ย่อมสร้างแรงจูงใจหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น ด้านงานวิจัยของ Yen and Lin (2018) พบว่า ผู้สูงอายุยังมีความต้องการหรือแรงจูงใจในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง การทำกิจกรรมนันทนาการทางด้านร่างกายที่มากขึ้น เช่น การเดิน การเต้นรำ การออกกำลังกาย การทำสวน เป็นต้น ส่งผลต่อสุขภาพใจที่ดีขึ้น ส่วนงานวิจัยของ Miyake and Rodgers (2008) ชี้ว่า แรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Toepoel (2013) ยังระบุว่า ครอบครัวและเพื่อนมี

อิทธิพลเชิงบวกอย่างชัดเจนต่อการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างหรือกิจกรรมนันทนาการ เช่น ครอบครัวมีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางวัฒนธรรม กิจกรรมร่วมสร้างสรรค์ในวันหยุด และกิจกรรมกีฬาบางประเภท เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Galenkamp et al. (2016) ที่พบว่า มีปัจจัยหลายอย่างในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหรือเกิดแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เช่น การสนับสนุนทางการเงิน การสนับสนุนการเดินทาง เครือข่ายของเพื่อน ปัจจัยทางด้านร่างกาย และปัจจัยทางด้านจิตใจ เป็นต้น ส่วนงานวิจัยของ Sarvari and Abedini (2014) พบว่า การสนับสนุนในแง่ของสถานที่หรือศูนย์นันทนาการก็มีความสำคัญต่อความคาดหวังหรือแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางด้านนันทนาการของผู้สูงอายุเช่นกัน

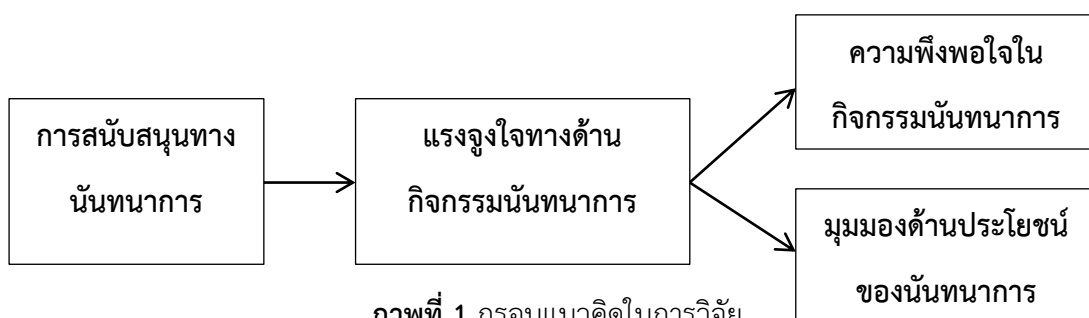
งานวิจัยครั้งนี้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุของประเทศไทย ผู้วิจัยคาดว่า ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์อย่างมากทั้งในส่วนของ การวางแผนงานของภาครัฐ ประโยชน์ต่อการดูแลและจัดการกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุของครอบครัว และประโยชน์ต่อวงการวิชาการของประเทศไทยในด้านองค์ความรู้ที่สนับสนุนทางวิชาการเกี่ยวกับสังคมสูงอายุ ซึ่งทีมวิจัยมีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาองค์ความรู้เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนในภาคการศึกษาและการบริการทางวิชาการแก่ท้องถิ่น สังคม และประเทศชาติ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยการสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการจากทางครอบครัวที่มีผลต่อแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น งานวิจัยครั้งนี้สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ตามภาพที่ 1



## วิธีการวิจัย

### ประชากรและตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ คนไทยที่อยู่ในวัยสูงอายุ ซึ่งหมายถึง คนไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามนิยามของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562) ข้อมูลทางสถิติของประเทศไทยจากแหล่งสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ.2560 พบว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทย มีจำนวน 11,312,447 คน ผู้วิจัยคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ Cochran (1963) กำหนดความคลาดเคลื่อนมีค่าไม่เกิน 0.05 ด้วยความน่าจะเป็นที่ระดับ 0.95 ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 384 คน โดยงานวิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีเก็บแบบตามสะดวก (Convenience Sampling Method)

### เครื่องมือการวิจัยที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยพิจารณาใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือของงานวิจัย โดยแบบสอบถามของงานวิจัยครั้งนี้ พัฒนาขึ้นจากการทบทวนงานวิจัยก่อนหน้าและวรรณกรรมสำคัญที่เกี่ยวข้อง (ดังแสดงในตารางที่ 1) แบบสอบถามแบ่งออกได้เป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 คือ ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ และตอนที่ 2 คือ ข้อมูลตัวแปรสำคัญของงานวิจัย ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสำคัญ 4 ตัวแปร ได้แก่ การสนับสนุน แรงจูงใจ ความพึงพอใจ และมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งมีข้อความของตัวแปรดังกล่าว รวมจำนวน 28 ข้อคำถาม ดังแสดงในตารางที่ 1 แบบสอบถามของงานวิจัยได้รับการตรวจสอบความตรง (Validity Test) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน โดยพิจารณาจากค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ได้ค่าทดสอบมากกว่า 0.60 ทุกข้อ และทดสอบความเชื่อมั่นด้วยสถิติแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ซึ่งได้ค่าการทดสอบเท่ากับ 0.92 ซึ่งผลที่ได้ผ่านเกณฑ์ 0.70 (Hair, Black, Babin, and Anderson, 2014) โดยสรุปแบบสอบถามของงานวิจัยมีความถูกต้องและเหมาะสมที่จะดำเนินการเก็บข้อมูลจริงจากตัวอย่างของงานวิจัย

ตารางที่ 1 รายละเอียดของแบบสอบถามของงานวิจัย

| ตัวแปรสำคัญ              | ข้อคำถาม                                                                                                    | ที่มา                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| การสนับสนุน<br>(Support) | ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ การสนับสนุนทางการเงิน ด้านการเดินทาง ด้านกำลังใจ และด้านคำปรึกษาจากครอบครัว | งานวิจัยของ Gautam, Saito, and Kai (2007) |

ตารางที่ 1 รายละเอียดของแบบสอบถามของงานวิจัย (ต่อ)

| ตัวแปรสำคัญ                  | ข้อคำถาม                                                                                                                                                                                                     | ที่มา                                                                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แรงจูงใจ (Motiv)             | ประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ แบ่งเป็น 4 หมวด ได้แก่ หมวดร่างกาย หมวดจิตใจ หมวดสังคม และหมวดทางเลือก                                                                                                             | ข้อมูลของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) และงานวิจัยของ จิตราภรณ์ เถรวัตร และ ธง คำเกิด (2560) |
| ความพึงพอใจ (Satis)          | ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ความพึงพอใจด้านร่างกาย ความพึงพอใจด้านจิตใจ และความพึงพอใจด้านสถานที่ในกิจกรรมนันทนาการ                                                                                      | งานวิจัยของ วัชรินทร์ เสมามอญ (2556)                                                                         |
| มุมมองด้านประโยชน์ (Benefit) | ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ประโยชน์ด้านทำให้ร่างกายแข็งแรง ประโยชน์ด้านคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ประโยชน์ในการลดความเครียดและความกังวลในชีวิต และประโยชน์ด้านชีวิตที่มีคุณค่า | งานวิจัยของ Kim, Yamada, Heo, and Han (2014)                                                                 |

### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดแนวทางในการเก็บข้อมูลจากตัวอย่างในช่วงการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 ซึ่งจัดขึ้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2562 การเก็บข้อมูลได้ใช้วิธีสุ่มแบบตามสะดวก โดยสอบถามความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย หากตัวอย่างยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย จึงเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมแล้วทั้งความตรงและความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณซึ่งกำหนดการใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์ทางสถิติ ประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ และความโด่งของข้อมูล que เก็บรวบรวมมาใช้ในการวิจัย และ 2) การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัยด้วยการวิเคราะห์สมการถดถอย การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาในส่วน of ค่าเฉลี่ย of ตัวแปรสำคัญของงานวิจัยนั้น ผู้วิจัยใช้เกณฑ์

ประเมินผลของค่าเฉลี่ยของตัวแปรแบ่งเป็น 5 ช่วงชั้นและมีช่วงห่างของแต่ละช่วงชั้น เท่ากับ 0.80 รายละเอียดดังนี้

| ค่าเฉลี่ย | เกณฑ์การประเมินผล |
|-----------|-------------------|
| 4.21–5.00 | มากที่สุด         |
| 3.41–4.20 | มาก               |
| 2.61–3.40 | ปานกลาง           |
| 1.81–2.60 | น้อย              |
| 1.00–1.80 | น้อยที่สุด        |

ส่วนการวิเคราะห์สมการถดถอย เป็นการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของตัวแปรสำคัญต่าง ๆ ในกรอบแนวคิดงานวิจัย โดยวิเคราะห์ถดถอยตามตัวแบบสมการ ดังนี้

$$\text{Motiv} = \beta_1 + \beta_4 \text{Support} + \varepsilon \text{-----} [1]$$

$$\text{Satis} = \beta_2 + \beta_5 \text{Motiv} + \varepsilon \text{-----} [2]$$

$$\text{Benefit} = \beta_3 + \beta_6 \text{Motiv} + \varepsilon \text{-----} [3]$$

เมื่อ Motiv คือ แรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการ Satis คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการ Benefit คือ มุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ Support คือ การสนับสนุนของครอบครัวในกิจกรรมนันทนาการ,  $\beta_i$  คือ ค่าคงที่ constant (เมื่อ  $i = 1-3$ ),  $\beta_j$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย regression coefficient (เมื่อ  $j = 4-6$ ), และ  $\varepsilon$  คือ ค่าความคลาดเคลื่อน error term

## ผลการวิจัย

### ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีจำนวนทั้งหมด 394 คน ส่วนมากเป็นเพศชาย คือ จำนวนเพศชาย 268 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 ส่วนเพศหญิงมีจำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 61-70 ปี จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 82.50 โดยอายุในช่วง 66-70 ปี จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41.60 และอายุในช่วง 61-65 ปี มีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ มีจำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 40.90 ในขณะที่ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุ 76 ปีขึ้นไป มีเพียง 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.80 เท่านั้น นอกจากนี้ พบว่า ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามมีการศึกษาในระดับปริญญาตรี คือ มีจำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 57.10 รองลงมา คือ มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 26.10 รายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 15,001–25,000 บาท จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 51.80 รองลงมา คือ รายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 15,001 บาท มีจำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 27.70 รายได้ต่อเดือนระหว่าง 25,001–35,000 บาท มีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.90 และรายได้ต่อเดือนระหว่าง 35,001–45,000 บาท มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.30 ตามลำดับ ส่วนผลการวิเคราะห์รายจ่าย

ด้านต้นทุนการต่อครั้ง พบว่า ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามมีรายจ่ายด้านต้นทุนการต่อครั้งอยู่ระหว่าง 5,001–10,000 บาท จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 46.40 รองลงมา คือ รายจ่ายด้านต้นทุนการต่อครั้งอยู่ระหว่าง 10,001–15,000 บาท จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.40 รายจ่ายด้านต้นทุนการต่อครั้งต่ำกว่า 5,001 บาท จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 ตามลำดับ ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายจ่ายด้านต้นทุนการต่อครั้งเกินกว่า 25,000 บาท มีอยู่เพียงคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 0.30

## ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถิติพรรณนาของตัวแปรสำคัญ

| ตัวแปร             |         | $\bar{x}$ | SD   | Sk    | Ku    |
|--------------------|---------|-----------|------|-------|-------|
| การสนับสนุน        | Support | 3.44      | 0.98 | -0.35 | -0.56 |
| แรงจูงใจ           | Motiv   | 3.98      | 0.53 | -0.23 | -0.29 |
| ความพึงพอใจ        | Satis   | 3.83      | 0.91 | -1.03 | 1.18  |
| มุมมองด้านประโยชน์ | Benefit | 4.12      | 0.66 | -0.54 | -0.03 |

ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาของตัวแปรสำคัญของงานวิจัย แสดงในตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของตัวแปรทุกตัว ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว แรงจูงใจ ความพึงพอใจ และมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก คือ 3.44, 3.98, 3.81 และ 4.12 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากความเบ้และความโด่งของค่าเฉลี่ยของตัวแปรทั้งสี่ตัวแปร ถือว่าลักษณะข้อมูลเป็นแบบโค้งปกติ (Normality curve)

### ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อเป็นการตรวจสอบเงื่อนไขเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์สมการถดถอยในตารางที่ 3 พบว่า คู่ตัวแปรทุกคู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคู่ที่มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง คือ การสนับสนุนกับความพึงพอใจ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.700 ส่วนคู่ที่มีความสัมพันธ์ปานกลาง ได้แก่ แรงจูงใจกับมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ แรงจูงใจกับความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการ และการสนับสนุนในกิจกรรมนันทนาการกับแรงจูงใจ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.621, 0.523 และ 0.513 ตามลำดับ ส่วนคู่ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับต่ำที่สุด คือ การสนับสนุนกับมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.280 จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทุกคู่มีค่าไม่เกิน 0.7 ดังนั้น การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุในขั้นตอนถัดไป จึงไม่มีปัญหาความสัมพันธ์ที่สูงเกินไปของตัวแปร (Multicollinearity issue) (Hair et al., 2014)

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์

| ตัวแปร  | Support            | Motiv              | Satis              |
|---------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Support | 1                  |                    |                    |
| Motiv   | .513 <sup>**</sup> | 1                  |                    |
| Satis   | .700 <sup>**</sup> | .523 <sup>**</sup> | 1                  |
| Benefit | .280 <sup>**</sup> | .621 <sup>**</sup> | .347 <sup>**</sup> |

ผลการวิเคราะห์สมการถดถอย

ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 4-6 โดยการวิเคราะห์สมการถดถอยในงานวิจัยครั้งนี้ ทดสอบอิทธิพลของตัวแปรสำคัญ ได้แก่ การสนับสนุน แรงจูงใจ ความพึงพอใจ และมุมมองด้าน ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยในตารางที่ 4 พบว่า ตัวแปรการสนับสนุนจากครอบครัว (Support) ส่งผลเชิงบวกต่อแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลวิเคราะห์ดังกล่าว ทำให้ได้สมการถดถอยที่มีค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (R Square) เท่ากับร้อยละ 26.3 แสดงว่า ตัวแปรการสนับสนุนจากครอบครัวในกิจกรรมนันทนาการ สามารถอธิบายความแปรปรวนของแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 26.3 โดย เขียนสมการถดถอยได้เป็น  $Motiv = 3.02 + 0.278(Support)$

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุที่มีแรงจูงใจเป็นตัวแปรตาม

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig.    | Collinearity Statistics |       |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|---------|-------------------------|-------|
|       |            | $\beta$                     | Std. Error | Beta                      |        |         | Tolerance               | VIF   |
| 1     | (Constant) | 3.020                       | .084       |                           | 35.837 | .000*** |                         |       |
|       | Support    | .278                        | .024       | .513                      | 11.832 | .000*** | 1.000                   | 1.000 |

F = 139.988, sig. of F = .000; R square = .263, Adjusted R square = .261

\*\*\* ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 5 พบว่า ตัวแปรแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการ (Motiv) ส่งผล เชิงบวกต่อความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน โดยผลวิเคราะห์ สมการถดถอยดังกล่าว ทำให้ได้สมการถดถอย คือ  $Satis = 0.277 + 0.893(Motiv)$  ที่มีค่าสัมประสิทธิ์

การตัดสินใจเท่ากับร้อยละ 27.4 ซึ่งแสดงถึงตัวแปรแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการสามารถอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 27.4

**ตารางที่ 5** ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุที่มีความพึงพอใจเป็นตัวแปรตาม

| Model                                                                    |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig.    | Collinearity Statistics |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|---------|-------------------------|-------|
|                                                                          |            | $\beta$                     | Std. Error | Beta                      |        |         | Tolerance               | VIF   |
| 1                                                                        | (Constant) | .277                        | .295       |                           | .938   | .349    |                         |       |
|                                                                          | Motiv      | .893                        | .073       | .523                      | 12.160 | .000*** | 1.000                   | 1.000 |
| F = 147.855, sig. of F = .000; R square = .274, Adjusted R square = .272 |            |                             |            |                           |        |         |                         |       |

\*\*\* ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .001

ส่วนผลการวิเคราะห์สมการถดถอยในตารางที่ 6 พบว่า ตัวแปรแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการ (Motiv) ส่งผลเชิงบวกต่อมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สมการถดถอยของการวิเคราะห์ครั้งนี้ คือ  $\text{Benefit} = 1.048 + 0.771(\text{Motiv})$  และสมการดังกล่าวมีค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจเท่ากับร้อยละ 38.5 แสดงว่า ตัวแปรแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 38.5

**ตารางที่ 7** ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุที่มีมุมมองด้านประโยชน์เป็นตัวแปรตาม

| Model                                                                    |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig.    | Collinearity Statistics |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|---------|-------------------------|-------|
|                                                                          |            | $\beta$                     | Std. Error | Beta                      |        |         | Tolerance               | VIF   |
| 1                                                                        | (Constant) | 1.048                       | .198       |                           | 5.302  | .000*** |                         |       |
|                                                                          | Motiv      | .771                        | .049       | .621                      | 15.667 | .000*** | 1.000                   | 1.000 |
| F = 245.441, sig. of F = .000; R square = .385, Adjusted R square = .383 |            |                             |            |                           |        |         |                         |       |

\*\*\* ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .001

## อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาปัจจัยสำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยตัวแปรสำคัญของงานวิจัย ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว แรงจูงใจ ความพึงพอใจ และมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ งานวิจัยมุ่งศึกษาอิทธิพลระหว่างแต่ละตัวแปรดังกล่าว การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เบื้องต้นของตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปร พบว่า ทุกคู่ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยโดยสรุป พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวในกิจกรรมนันทนาการมีผลเชิงบวกต่อแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ แสดงถึงการสนับสนุนจากครอบครัวที่มากขึ้นจะส่งผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งการสนับสนุนจากครอบครัวมีด้วยกัน 4 ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนทางการเงิน การสนับสนุนทางการเดินทาง การสนับสนุนด้านกำลังใจ และการสนับสนุนด้านให้คำปรึกษา ผลวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Toepoel (2013) ที่พบว่า ครอบครัวของผู้สูงอายุมีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างหรือกิจกรรมนันทนาการ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Galenkamp et al. (2016) ที่ระบุว่า มีปัจจัยหลายอย่างในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหรือเกิดแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เช่น การสนับสนุนทางการเงิน การสนับสนุนการเดินทาง เป็นต้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า แรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุมีอิทธิพลเชิงบวกต่อทั้งความพึงพอใจและมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ แสดงถึงการเพิ่มขึ้นของแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุจะส่งผลต่อความพึงพอใจที่สูงขึ้นและมุมมองของผู้สูงอายุในด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการจะสูงขึ้นด้วย โดยความพึงพอใจประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ความพึงพอใจทางด้านร่างกาย ความพึงพอใจทางด้านจิตใจ และความพึงพอใจทางด้านสถานที่ ส่วนมุมมองด้านประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการนั้น ประกอบด้วยประโยชน์ 5 ด้าน ได้แก่ ประโยชน์ด้านร่างกาย ด้านสุขภาพจิต ลดความเครียดและความกังวล ด้านชีวิตที่มีคุณค่า และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Miyake and Rodgers (2008) ที่ระบุว่า แรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gautam, Saito, and Kai (2007) งานวิจัยของ Cheng, Patterson, Packer, and Pegg (2011) และงานวิจัยของ Singh and Kiran (2014) ที่ระบุว่า การทำกิจกรรมนันทนาการส่งผลโดยตรงต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim, Yamada, Heo, and Han (2014) ที่พบว่า การทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุส่งผลต่อความสุข ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึงเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต และการสร้างประโยชน์ทางสังคม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lin, Jeng, and Yeh (2018) ที่ชี้ให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าของกิจกรรมจะสร้างแรงจูงใจหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อมุ่งปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีแรงจูงใจทำกิจกรรม

นันทนาการเพื่อคาดหวังผลลัพธ์ให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขกับการดำเนินชีวิต และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมรอบตัว

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

##### 1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

งานวิจัยครั้งนี้ได้ผลวิจัยยืนยันอิทธิพลของการสนับสนุนทางครอบครัวในกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ และอิทธิพลของแรงจูงใจในกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความพึงพอใจและมุมมองด้านประโยชน์ของนันทนาการในผู้สูงอายุ ถือได้ว่า ผลวิจัยช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ทางวิชาการในด้านนันทนาการของผู้สูงอายุ งานวิจัยในอนาคตสามารถต่อยอดจากการวิจัยครั้งนี้ได้

##### 2. ข้อเสนอแนะในการบริหารจัดการ

งานวิจัยยืนยันว่า การสนับสนุนทางครอบครัวที่มากขึ้นมีบทบาทสำคัญต่อการเพิ่มแรงจูงใจในการร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ดังนั้น ครอบครัวจึงควรให้ความสนใจและสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านนี้ รวมถึงการส่งเสริมและสนับสนุนจากภาครัฐที่เพิ่มแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มากขึ้น เช่น แรงจูงใจในด้านสังคม เป็นต้น ถือได้ว่ามีความจำเป็นต่อการสร้างความพึงพอใจและมุมมองประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ เช่น ความพึงพอใจในด้านจิตใจ ประโยชน์ของนันทนาการในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ เป็นต้น รวมไปถึงการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนในสังคมในการบริหารจัดการเพื่อสร้างแรงจูงใจต่อการร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีผลดีต่อการสร้างความพึงพอใจและการเห็นประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการในหลายด้าน เช่น ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และด้านสังคม เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปในอนาคต ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มเติมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ เช่น นโยบายภาครัฐที่ส่งเสริมกิจกรรมทางนันทนาการ เป็นต้น เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้มุ่งสนใจเฉพาะแรงจูงใจเพียงปัจจัยเดียว

### เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). **มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2557). **คู่มือผู้นำนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- จิตรารณณ์ เกรวัตร และ ชง คำเกิด. (2560). **การสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อการท่องเที่ยวแบบหมู่คณะของนักท่องเที่ยวชาวไทย**. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 1(9) มกราคม-มิถุนายน 2560: 83-99.
- พัชรพรพรรณ กิจพันธ์. (2561). **ประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ**. วารสารอาหารและยา, กันยายน-ธันวาคม 2561: 4-8.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2561**. นครปฐม: พรินเทอรี.
- ฤทธิธิดา พุ่มโกศัย และ ประสพชัย พสุนันท์. (2560). **ปัจจัยของรูปแบบการทำกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในทางสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุชาวตำบลสามพระยา จังหวัดชลบุรี**. การประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านการบริหารกิจการสาธารณะ ครั้งที่ 4, วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น, สิงหาคม 2560: 576-588.
- วรวิมล ธาราวุฒิ สาลี สุภาภรณ์ และ อุษากร พันธุ์วานิช. (2560). **โยคะบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ: การออกแบบโปรแกรม**. วารสารคณะพลศึกษา, 20(2) กรกฎาคม-ธันวาคม 2560: 83-93.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). **การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง**. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล. (2556). **มโนทัศน์ใหม่นิยามผู้สูงอายุและการขยายอายุเกษียณ**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2557). **นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณา เตชะธีระปรีดา. (2557). **การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสี่คิ้ว จังหวัดนครราชสีมา**. วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ, 3(2) กรกฎาคม-ธันวาคม 2557: 89-100.
- Brown, K. M., Curry, N., Dilley, R., Taylor, K., & Clark, M. (2010). **Assessing future recreation demand**. Scottish Natural Heritage Commissioned Report No. 404.
- Cheng, E. H., Patterson, I., Packer, J., & Pegg, S. (2011). *Identifying the satisfactions derived from leisure gardening by older adults*. **Annals of Leisure Research**, 13(3), September 2011: 395-419.

- Cochran, W. G. (1963). **Sampling techniques**. 2<sup>nd</sup> ed. New York: John Wiley and Sons.
- Galenkamp, H., Gagliardi, C., Principi, A., Golinowska, S., Moreira, A., Schmidt, A. E., Winkelmann, J., Sowa, A., van der Pas, S., & Deeg, D. J. H. (2016). *Predictors of social leisure activities in older Europeans with and without multimorbidity*. **European Journal of Ageing**, 13, May 2016: 129-143.
- Gautam, R., Saito, T., & Kai, I. (2007). *Leisure and religious activity participation and mental health: Gender analysis of older adults in Nepal*. **BMC Public Health**, 7(299), October 2007: 1-11.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E., (2014). **Multivariate data analysis**. 7<sup>th</sup> ed. US: Pearson Education.
- Kim, J., Yamada, N., Heo, J., & Han, A. (2014). *Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults*. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being**, 9, July 2014: 1-9.
- Lin, C. S., Jeng, M. Y., & Yeh, T. M. (2018). *The elderly perceived meanings and values of virtual reality leisure activities: A mean-end chain approach*. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 15(663), April 2018: 1-13.
- Miyake, M. & Rodgers, E. (2008). **Interrelationship of motivation for and perceived constraints to physical activity participation and the well-being of senior center participants**. Proceedings of the 2008 Northeastern Recreation Research Symposium, March 30 - April 1, 2008.
- Sarvari, H. & Abedini, A. (2014). *The assessment of elderly recreation and leisure activities construction center: A case study in Rasht*. **European Online Journal of Natural and Social Sciences**, 3(4), December 2014: 73-79.
- Singh, B. & Kiran, U. V. (2014). *Recreational activities for senior citizens*. **IOSR Journal of Humanities and Social Science**, 19(4), January 2014: 24-30.
- Toepoel, V. (2013). *Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people?* **Social Indicators Research**, 113, June 2012: 355-372.

Yen, H. Y. & Lin, L. J. (2018). *Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity*. **Journal of Exercise Science & Fitness**, 16, June 2018: 49-54.