

ความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว

กรุงเทพมหานคร

Needs salutary activities for the elderly In Latphrao District, Bangkok

ณัฐชนก อินสี¹

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 2. เพื่อศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 3. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน 379 คนโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 66.2 อยู่ในช่วงอายุ 70-79 ปี จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 สถานภาพสมรส จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 65.7 อาชีพค้าขาย จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4

2. ผลการวิจัยปัญหาของผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยรวมระดับปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 นอกจากนี้ผลการศึกษาวิจัย ยังพบว่า ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มีระดับปัญหามากที่สุดอันดับแรก คือ ด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 รองลงมา คือด้านจิตใจและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 และด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33

3. ผลการวิจัยความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 นอกจากนี้ผลการศึกษาวิจัย ยังพบว่า ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มีระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 รองลงมา คือ ด้านกิจกรรมนันทนาการบำบัด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 และมีการให้ระดับความต้องการมาก คือ ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ด้านกิจกรรมทางศาสนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ด้านกิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 และด้านกิจกรรม อาชีวบำบัด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, ความต้องการ, กิจกรรมที่เป็นประโยชน์

ABSTRACT

Title	Needs salutary activities for the elderly in LatPhrao District, Bangkok
Author	NatchanokInsri
Degree	Master of Business Administration
Subject	Management
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Associate Professor SujitaJanthana

The objectives of the study were: 1. to examine personal information of the elderly in LatPhrao district, Bangkok 2. to examine problems of the elderly in LatPhrao district, Bangkok 3. to examine Needs salutary activities for the elderly in LatPhrao district, Bangkok. The study was a quantitative research. The sample of 379 people was selected from the elderly in LatPhrao district, Bangkok. The instruments used in the study was questionnaire and The data were analyzed by using frequency, percentage, mean and standard deviation

The results of the study were as follows

1. In term of personal information of the elderly were female 251 people (66.2%), Span of age 70-79years old 182 people (48.0%), status of married 249 people (65.7%), career in merchant 179 people (47.2%), income per month 10,001-15,000 baht 176 people (46.4%)

2. Problems of the elderly in LatPhrao district, Bangkok for overall in the highest level. First problem of the elderly in the highest level was Body side (4.45%). Next below was Mind and Mood side (4.35%). Finally was Social side (4.33%)

3. Needs salutary activities for the elderly in LatPhrao district, Bangkok for overall at a high level (4.20%). First needs salutary activities in the highest level was physical exercise (4.23%). Next below was recreation therapy (4.22%), Needs salutary activities at a high level was volunteering (4.20%). Next, religion therapy (4.20%). Then, biblio therapy (4.18%). Finally, occupation therapy (4.16%)

Keywords : The elderly, Needs, Salutary activities

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญที่สุดในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ดคือการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุ หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญกับการเติบโตอย่างรวดเร็วของจำนวนผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย เช่น อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มลดลง ประชากรมีอายุยืนขึ้นเนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อย่างเช่น ประเทศฝรั่งเศส สวีเดน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ ฯลฯ จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี ซึ่งในปี พ.ศ. 2560 จำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกมีจำนวนประมาณ 963 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั่วโลก โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593(สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ,2562)

ปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28.00 ทั้งนี้ในปัจจุบันสัดส่วนของวัยทำงานดังกล่าวยังสามารถดูแลผู้สูงอายุได้ 1 ต่อ 4 คน แต่ในปี พ.ศ. 2574 สัดส่วนการดูแลผู้สูงอายุจะเฉลี่ยที่ 1 : 1 การที่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการใส่ใจดูแลสุขภาพ และการรับโภชนาการที่ดีรวมถึงทางการแพทย์มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว มีความทันสมัย ส่งผลให้ประชากรมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เสียชีวิตยากขึ้น แต่การมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นก็ไม่สามารถเป็นเครื่องชี้วัดความสุขหรือคุณภาพชีวิตได้ เพราะผู้สูงอายุบางรายก็ต้องพบเจอกับอาการเจ็บป่วย ถูกกลั่นแกล้งจากสังคมและลูกหลานไม่มีเงินไว้ใช้จ่ายในบั้นปลายชีวิต (ภุชพงศ์โนโธสง, 2561)

“ผู้สูงอายุ” หรือ กลุ่มประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี เป็นต้นไป ถือว่าเป็นประชากรกลุ่มเฉพาะ ที่มีทั้งความเปราะบาง และความเสี่ยง ต้องการกระบวนการพิเศษในการเข้าถึงการเสริมสร้างสุขภาพและสุขภาวะที่ดีในขณะที่ประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า การจัดสร้างระบบและนโยบาย เพื่อรองรับประชากรกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะรัฐจำเป็นต้องทำความเข้าใจสถิติโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงลักษณะ โดยรวมของผู้สูงอายุให้มากที่สุด เพื่อการออกแบบระบบที่สามารถช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้จริง(สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ,2562)

ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยกำหนดมาตรการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้น (แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ,2561)โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นก็ยังไม่บรรลุเป้าหมายอาจเนื่องมาจากรูปแบบการออกกำลังกายไม่สอดคล้องกับแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จึงไม่เกิดความต่อเนื่องและไม่สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายภาพได้อย่างแท้จริงดังนั้นการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จึงสามารถตอบสนองการส่งเสริมสมรรถภาพของผู้สูงอายุของแต่ละวิถีชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น(สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.), ม.ป.ป.)

ในปี พ.ศ. 2540 กระทรวงมหาดไทยได้เปลี่ยนแปลงพื้นที่เขตลาดพร้าวใหม่ โดยแบ่งพื้นที่แขวงจรเข้บัวเฉพาะส่วนที่อยู่ปากเหนือคลองโคกครามและคลองตาแร่ไปเป็นพื้นที่ของเขตบางเขน และแบ่งพื้นที่บางส่วนของแขวงลาดพร้าวไปจัดตั้งเป็นเขตวังทองหลาง ตามนโยบายของกรุงเทพมหานคร ที่ต้องการจัดขนาดพื้นที่และจำนวนประชากรของแต่ละเขตให้มีความเหมาะสมใกล้เคียงกัน เพื่อประโยชน์แก่การปกครองและในวันที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2545 กระทรวงมหาดไทยได้โอนพื้นที่บางส่วนของเขตวังทองหลางมาเป็นส่วนหนึ่งของแขวงลาดพร้าว ปัจจุบันเขตลาดพร้าวมีพื้นที่ ทั้งหมด 21.500 ตร.กม. (8.301 ตร.ไมล์) โดยแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 2 แขวง คือ แขวงลาดพร้าว และแขวงจรเข้บัว (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2563) ซึ่งเขตลาดพร้าวเป็นเขตที่มีประชากรหนาแน่น มีประชากรทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 118,574 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2563) โดยจำนวนประชากรแยกอายุ แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ทั้งหมดจำนวน 91,456 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 41,715 คน เพศหญิง จำนวน 49,741 คน โดยจากจำนวนประชากรของแขวงลาดพร้าว มีจำนวนผู้สูงอายุ ทั้งหมด จำนวน 19,097 คน ในส่วนของ แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มีจำนวนประชากรทั้งหมด 27,118 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 12,173 คน เพศหญิง จำนวน 14,945 คน โดยจากจำนวนประชากรของแขวงจรเข้บัว มีจำนวนผู้สูงอายุ ทั้งหมด จำนวน 6,238 คน ดังนั้น ผู้สูงอายุของเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มีทั้งหมด จำนวน 25,335 คน (สถิติประชากรและบ้าน – จำนวนประชากรแยกอายุ, ธันวาคม 2562)

จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น และปัญหาของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงตามความเสื่อมถอยของร่างกายประกอบกับโรคต่างๆ ที่พบตามวัย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย และไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนั้นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ถูกต้องและเหมาะสมตามวัยสามารถทำได้ด้วยตนเองนั้น ถือเป็นตัวเลือกหนึ่งในการมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากสาเหตุดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับเขตลาดพร้าว มีผู้สูงอายุจำนวนมากในทุกๆ ปี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการนำความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ที่ได้รับไปสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึง ความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ทั้ง เพศชายและเพศหญิงใน เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เพื่อศึกษา ความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าวกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัย ต่างๆ โดยการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยตัวแปร ดังต่อไปนี้

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัญหาของผู้สูงอายุ และความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตด้านพื้นที่วิจัย

การวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ เขตลาดพร้าวกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตด้านเครื่องมือในการวิจัย

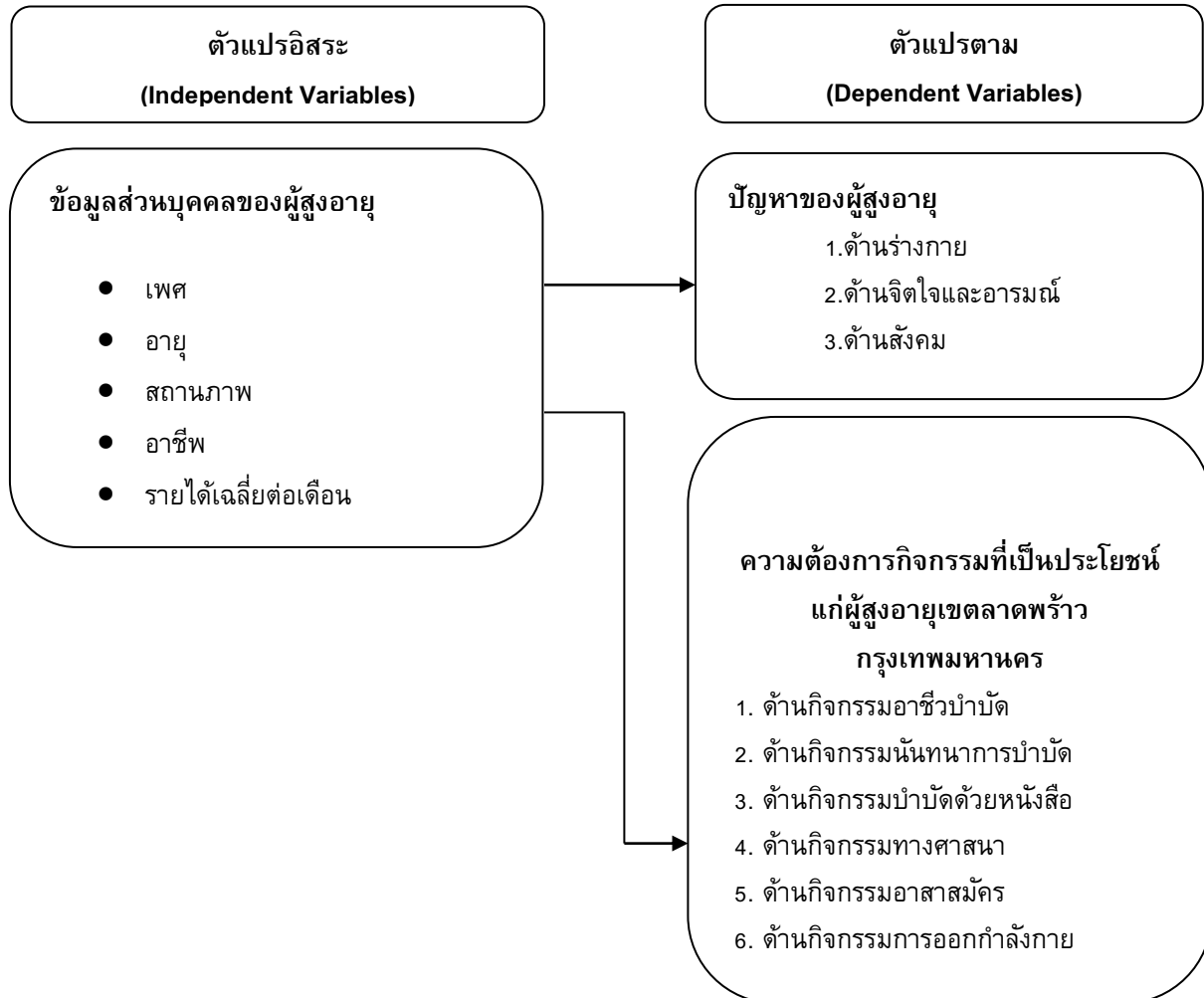
ใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลวิจัย คือแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ใน พื้นที่ เขตลาดพร้าวกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นฐานข้อมูลผู้สูงอายุ
2. ทราบถึงปัญหาของผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพร่างกาย และ นำกิจกรรมที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้มีความเหมาะสม กับปัญหาของผู้สูงอายุแต่ละวัย ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ทราบถึงความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เพื่อสามารถนำความต้องการกิจกรรมที่ได้รับไป พัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุยิ่งขึ้น เมื่อผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่เหมาะสม ตรงตามความต้องการ ซึ่งมี ส่วนช่วยในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า และมีสุขภาพที่ดีขึ้น

กรอบแนวคิด

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ รวมไปถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลที่ได้มากำหนดกรอบแนวคิดในงานวิจัย เรื่อง ความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตตลาดพร้าวกทม. ดังนี้



วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณผู้วิจัยทำการออกแบบมีขั้นตอนโดยเริ่มแรกได้มีการทบทวนวรรณกรรม ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จัดทำแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปที่อยู่ในเขตตลาดพร้าวกทม. กรุงเทพมหานคร จำนวน 25,335 คน(สถิติประชากรและบ้าน – จำนวนประชากรแยกอายุ, ธันวาคม 2562) ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย(Sample Random Sampling) จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุ ในเขตตลาดพร้าวกทม. โดยใช้สูตรของเครซีและมอร์แกน พบว่าจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ 379 กลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามที่สร้างขึ้นประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับลักษณะประชากร ได้แก่ ข้อมูล เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 ปัญหาของผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ

ส่วนที่ 3 ความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 23 ข้อ

สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้ศึกษานำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ในการประมวลผล โดยข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ดังนี้

1. ใช้ค่าร้อยละใช้ค่าร้อยละ(Percentage) และความถี่ (Frequency) ในวิเคราะห์ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงกลุ่มซึ่งได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วย ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านสถานภาพ ด้านอาชีพ และด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

2. ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ซึ่งได้แก่ ปัญหาของผู้สูงอายุ และความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัย

1.สรุปผลวิเคราะห์ด้านข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 379 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 66.2 อยู่ในช่วงอายุ 70-79 ปี จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 สถานภาพสมรส จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 65.7 อาชีพค้าขาย จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4

2. การวิเคราะห์ปัญหาของผู้สูงอายุ โดยรวมระดับปัญหา อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า

ผลการวิจัยด้านร่างกาย โดยรวมมีระดับปัญหาด้านร่างกายในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับปัญหามากที่สุด อันดับแรก คือ กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรง ทำให้เคลื่อนไหวได้ช้า รองลงมา คือ ผิวหนังเหี่ยวย่น สิวผื่นเปลี่ยนมักเกิดจุดต่าง-ขาว หรือตกกระ ผผและขนจะเปลี่ยนเป็นสีขาว มักหลุดร่วงง่าย และสมองสั่งการช้า จำเรื่องใหม่ได้น้อยลง คิดช้าลง

ผลการวิจัยด้านจิตใจและอารมณ์ โดยรวมมีระดับปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับปัญหามากที่สุด อันดับแรก คือ มีอาการสับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่และบุคคล รองลงมา คือ อาการเครียด หงุดหงิดง่าย บ่นมากขึ้น และระดับปัญหามาก คือ วิดกกังวล ห่วงใยลูกหลานมากขึ้น

ผลการวิจัยด้านสังคม โดยรวมมีระดับปัญหาด้านสังคมในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับปัญหามากที่สุด อันดับแรก คือ มีอาการซึมเศร้า เนื่องจากลูกหลาน หรือผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ รองลงมา คือการสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้าน บทบาทและความสำคัญในสังคมลดลง และมีระดับปัญหา มาก คือ ความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่าเป็นภาระให้

3.การวิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยรวมระดับความต้องการ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว พบว่า

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมอาชีพบำบัดโดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมอาชีพบำบัด อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ มีความต้องการกิจกรรมเสริมรายได้วัยเกษียณ รองลงมา มีความต้องการทำพินัยกรรม มีความต้องการสิ่งประดิษฐ์สำหรับผู้สูงอายุ “ราวจับไม้ไผ่” และมีการให้ระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการกิจกรรมการฝึกการทำเกษตร และมีความต้องการในการเตรียมใจวัยเลี่ยนหลานตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมนันทนาการบำบัด โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมนันทนาการบำบัด อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ มีความต้องการกิจกรรมเล่นดนตรี รองลงมา มีความต้องการกิจกรรมการทำอาหาร เช่น อาหารลดเค็มเพื่อสุขภาพ และมีการให้ระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการกิจกรรมการเดินเข้าจังหวัด และมีความต้องการกิจกรรมการร้องเพลงตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการอ่านหนังสือ เพื่อให้ตนเองเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและการรักษาให้กว้างขวางและลึกซึ้ง และมีระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการใช้หนังสือในการบำบัดสภาพจิตใจ และมีความต้องการอ่านหนังสือที่อธิบายเกี่ยวกับโรคที่ตนเองป่วยตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมทางศาสนา โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมทางศาสนา อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการไหว้พระสวดมนต์เป็นประจำทุกวัน และมีระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการทำบุญใส่บาตรประจำวัน และมีความต้องการบำเพ็ญสมาธิ ตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมอาสาสมัคร โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ มีความต้องการสอนหนังสือ หรือถ่ายทอดความรู้ที่ตนเองมี ให้กับลูกหลาน รองลงมา คือ มีความต้องการกิจกรรมจิตอาสาในการพัฒนาวัด และมีระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้าน และมีความต้องการกิจกรรมจิตอาสาในการพัฒนาหมู่บ้านตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ มีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดิน รองลงมา มีความต้องการกิจกรรมการบริหารกล้ามเนื้อตาและการดูแลสุขภาพตา เมื่อต้องใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และมีระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น มือ แขน ขา เป็นต้น และมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันสมองเสื่อม โดยการออกกำลังกายแบบ Cognicise ตามลำดับ

สรุปและวิจารณ์ผล

สรุปผลวิเคราะห์ด้านข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

1. สรุปผลวิเคราะห์ด้านข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม ทั้งหมด 379 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 66.2 อยู่ในช่วงอายุ 70-79 ปี จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 สถานภาพสมรส จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 65.7 อาชีพค้าขาย จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4

สรุปผลวิเคราะห์ปัญหาของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ปัญหาของผู้สูงอายุ เขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยรวมระดับปัญหา อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว พบว่า

ผลการวิจัยด้านร่างกาย โดยรวมมีระดับปัญหาด้านร่างกายในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับปัญหามากที่สุด อันดับแรก คือ กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรง ทำให้เคลื่อนไหวได้ช้า รองลงมา คือ ผิวหนังเหี่ยว ย่น สีผิวเปลี่ยนมักเกิดจุดต่าง-ขาว หรือตกกระ ผมและขนจะเปลี่ยนเป็นสีขาว มักหลุดร่วงง่าย และสมองสั่งการช้า จำเรื่องใหม่ได้น้อยลง คิดช้าลง

ผลการวิจัยด้านจิตใจและอารมณ์ โดยรวมมีระดับปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับปัญหามากที่สุด อันดับแรก คือ มีอาการสับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่และบุคคล รองลงมา คือ อาการเครียด หงุดหงิดง่าย บ่นมากขึ้น และระดับปัญหามาก คือ วิดกกังวล ห่วงใยลูกหลานมากขึ้น

ผลการวิจัยด้านสังคม โดยรวมมีระดับปัญหาด้านสังคมในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับปัญหามากที่สุด อันดับแรก คือ มีอาการซึมเศร้า เนื่องจากลูกหลาน หรือผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ รองลงมา คือ การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้าน บทบาทและความสำคัญในสังคมลดลง และมีระดับปัญหา มาก คือ ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่าเป็นภาระให้

สรุปผลวิเคราะห์ความต้องการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยรวมระดับความต้องการ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว พบว่า

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมอาชีพบำนาญโดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมอาชีพบำนาญ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ มีความต้องการกิจกรรมเสริมรายได้วัยเกษียณ รองลงมา มีความต้องการทำพินัยกรรม มีความต้องการสิ่งประดิษฐ์สำหรับผู้สูงอายุ “ราวจับไม้ไผ่” และมีการให้ระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการกิจกรรมการฝึกการทำเกษตร และมีความต้องการในการเตรียมใจวัยเลี้ยงหลาน ตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมนันทนาการบำบัด โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมนันทนาการบำบัด อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่ามีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ มีความต้องการกิจกรรมเล่นดนตรี รองลงมา มีความต้องการกิจกรรมการทำอาหาร เช่น อาหารลดเค็มเพื่อสุขภาพ และมีการให้ระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการกิจกรรมการเดินเข้าจังหวะ และมีความต้องการกิจกรรมการร้องเพลงตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการอ่านหนังสือ เพื่อทำให้ตนเองเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและการรักษาให้กว้างขวางและลึกซึ้ง และมีระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการใช้หนังสือในการบำบัดสภาพจิตใจ และมีความต้องการอ่านหนังสือที่อธิบายเกี่ยวกับโรคที่ตนเองป่วยตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมทางศาสนา โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมทางศาสนา อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการไหว้พระสวดมนต์เป็นประจำทุกวัน และมีระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการทำบุญใส่บาตรประจำวัน และมีความต้องการบำเพ็ญสมาธิ ตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมอาสาสมัคร โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ มีความต้องการสอนหนังสือ หรือถ่ายทอดความรู้ที่ตนเองมีให้กับลูกหลาน รองลงมา คือ มีความต้องการกิจกรรมจิตอาสาในการพัฒนาวัด และมีระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้าน และมีความต้องการกิจกรรมจิตอาสาในการพัฒนาหมู่บ้าน ตามลำดับ

ผลการวิจัยด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า มีการให้ระดับความต้องการมากที่สุด อันดับแรก คือ มีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดิน รองลงมา มีความต้องการกิจกรรมการบริหารกล้ามเนื้อตาและการดูแลสุขภาพตา เมื่อต้องใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และมีระดับความต้องการมาก คือ มีความต้องการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น มือ แขน ขา เป็นต้น และมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันสมองเสื่อม โดยการออกกำลังกายแบบ Cogniciseตามลำดับ

อภิปรายผล

ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ด้านกิจกรรมอาชีวบำบัด ของผู้สูงอายุเขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าโดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมเสริมรายได้ด้วยเกษียณ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เฟื่อนใจ รัตตากร(2540 น.38) อาชีวบำบัด(กิจกรรมบำบัด) เป็นส่วนประกอบของทีมงานทางด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ ที่เป็นการรักษาและฟื้นฟู

สมรรถภาพของผู้ป่วยที่มีความพิการทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยการประยุกต์ดัดแปลงกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยให้เป็นสื่อสำหรับการรักษาและการบำบัด เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และให้มีการพึ่งตนเองมากที่สุดที่ความสามารถจะอำนวยให้ เนื่องจากเป้าหมายสำคัญของงานทางด้านอาชีวบำบัด(กิจกรรมบำบัด) คือทักษะการดำรงชีพในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบไปด้วยความสามารถทางด้านการดูแลตนเอง การทำงาน การพักผ่อน แต่ปัญหาของผู้สูงอายุ มิได้มีขอบเขตจำกัดเฉพาะทางด้านร่างกายเท่านั้น ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ คือภาวะการณูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุบางคนจะรู้สึกขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งภาวะเหล่านี้หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้แล้ว ย่อมจะเป็นปัญหาต่อทักษะในการดำรงชีวิตประจำวันได้

ด้านกิจกรรมนันทนาการบำบัด ของผู้สูงอายุเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมนันทนาการคือ มีความต้องการกิจกรรมเล่นดนตรี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของศิริโชค สิริวรรณภา(2014) ซึ่งกล่าวว่า นันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นการนำกิจกรรมในแง่ของการบันเทิง และนันทนาการเพื่อสุขภาพมาใช้กับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลายความเครียด และได้เคลื่อนไหว เช่น การบริหารกาย กลุ่มสัมพันธ์ เกมสัจงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ ดนตรี ละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกที่สะท้อนภาพความเป็นอยู่ของสังคมหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึก การแสดงออก นันทนาการประเภทละครเกิดได้หลายวิธีการ เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการทางศาสนา ความฝันหรือจินตนาการที่ช่วยส่งเสริมทางด้านความสนุกสนานรื่นเริงให้แก่ผู้แสดงและผู้ชมได้เป็นอย่างดี และสอดคล้องกับแนวคิด ของ กนกวดี พิงโพธิ์ทอง (2541:36) กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำแล้ว และผลที่เขาได้รับแล้วคือความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม กิจกรรมนันทนาการแต่ละคนไม่เหมือนกัน กิจกรรมเดียวกันอาจเป็นกิจกรรมนันทนาการสำหรับบุคคลหนึ่ง แต่อาจไม่เป็นนันทนาการสำหรับอีกบุคคลหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้แล้วแต่ความพึงพอใจ ความสนใจ ความชอบ และความต้องการของแต่ละบุคคล นอกจากนี้สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ผู้วางโปรแกรม ผู้นำในนันทนาการ และขนบธรรมเนียมประเพณีในท้องถิ่นนั้น ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอันเป็นแรงจูงใจให้บุคคลตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมใดควรเลือกเพื่อความสุข ความพอใจ และสุขภาพพลานามัยของตนเอง

ด้านกิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ ของผู้สูงอายุเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ คือ อ่านหนังสือ เพื่อทำให้ตนเองเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและการรักษาให้กว้างขวางและลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สมหมาย ตามประวัติ(ม.ป.ป.) ความหมายของการบำบัดด้วยหนังสือ (Bibliotherapy)หมายถึง การบำบัดด้วยหนังสือ หรือบรรณบำบัด เป็นการใช้นหนังสือในการบำบัดสภาพจิตใจของผู้ป่วย เพื่อให้หนังสือเป็นสื่อในการเสริมสร้างจินตนาการ ความคิดของผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย การบำบัดด้วยหนังสือ เป็นการรักษาทางจิตวิทยาที่นำเอาหนังสือหรือเอกสารอื่น ๆ ที่เหมาะสมเข้ามาใช้ในการรักษา เป้าหมายของการบำบัดด้วยหนังสือ เพื่อทำให้ผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่ผู้ป่วยต้องการการรักษาให้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยที่หนังสือหรือเอกสารต่าง ๆ อาจให้การศึกษาแก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับความผิดปกติของผู้ป่วย หรือเพื่อให้ผู้ป่วยเพิ่มการยอมรับเกี่ยวกับการรักษาที่นำเสนอมากขึ้น

ด้านกิจกรรมทางศาสนา ของผู้สูงอายุเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมทางศาสนา คือ กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์เป็นประจำทุกวัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เสาวภา พรสิริพงษ์ (2557: 104) ความเชื่อถือศรัทธา (faith) ที่มีร่วมกันของชาวบ้านเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของทุนทางสังคมเพราะถือว่าศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของทุนทางสังคมและมีบทบาทสำคัญในการสร้างทุนทางสังคม ประการที่สำคัญคือศาสนามีผลต่อความยืนยาวของชีวิต มีผลต่อสุขภาพสามารถลดภาวะโรคเรื้อรังต่างๆได้ การมีความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทางศาสนา สามารถนำไปสู่สุขภาพที่ดี มี

ความหวังในชีวิตการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของตัวเอง มีผลต่อการลดระดับความเครียดและสามารถลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้ด้วย

ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร ของผู้สูงอายุเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมอาสาสมัคร คือมีความต้องการสอนหนังสือ หรือถ่ายทอดความรู้ที่ท่านมี ให้กับลูกหลาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ของ ปิยากร หวังมหภาพ (ม.ป.ป.) อธิบายว่า อาสาสมัคร หมายถึง บุคคลที่สมัครใจทำงาน เพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน อาสาสมัครก่อให้เกิดการกระจายเศรษฐกิจไปสู่สังคม และสอดคล้องกับแนวคิดของ เครือข่ายจิตอาสา(2016) อธิบายว่า “อาสาสมัคร” เป็นงานที่เกิดจากผู้ที่มีจิตอาสา ซึ่งมีความหมายอย่างมาก กับสังคมส่วนรวม เป็นผู้ที่เอื้อเฟื้อ เสียสละ เวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือ สังคมให้เกิด ประโยชน์และความสุขมากขึ้น การเป็น “อาสาสมัคร”ไม่ว่าจะเป็นงานใดๆ ก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดประโยชน์ ในทางบวก ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราควรทำทั้งสิ้น คนที่จะเป็นอาสาสมัครได้นั้น ไม่ได้จำกัดที่ วัย การศึกษา เพศ อาชีพ ฐานะ หรือ ข้อจำกัด ใดๆ ทั้งสิ้น หากแต่ต้องมีจิตใจ เป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคม เท่านั้น

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดิน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด รศ.พญ.วิไล คุปต์นิรติศัยกุล (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่างๆในร่างกายนั้น เป็นการออกกำลังกายที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ หลายกลุ่มในร่างกาย อวัยวะหลายระบบต้องทำงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ และสอดคล้องกับแนวคิดของธิดารัตน์ คณึงเพียร และคณะ (2553 น.17) การออกกำลังกายช่วยให้อายุยืนยาวและชะลอความเสื่อมของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุด้วยแล้ว การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ และช่วยในการทรงตัวทำให้เดินเหินคล่องแคล่ว ไม่หกล้ม ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย ระบบไหลเวียนของเลือด ปอด หัวใจ ทำงานดีขึ้น ซึ่งป้องกันโรคหัวใจ ความดันเลือดสูง เบาหวาน ข้อเสื่อม ทำให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย สังเกตได้ว่าคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะกระฉับกระเฉงเป็นหนุ่มสาวกว่าวัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจจะมีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เช่น ปัจจัยด้านความสามารถของผู้สูงอายุ ปัจจัยด้านสุขภาพ หรือปัจจัยด้านการมีส่วนร่วม เป็นต้น
2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะของผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เท่านั้น ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายยิ่งขึ้นควรขยายขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการศึกษาให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น อาทิเช่น ผู้สูงอายุในเขตอื่นๆใน กรุงเทพมหานคร หรือผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ ที่มีความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อศึกษาความแตกต่างทางสังคม ค่านิยม ความคิด ของประชากรที่ทำการศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงและความอนุเคราะห์จากผู้ที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำ ความคิดเห็นและการกำลังใจ ซึ่งทำให้การค้นคว้าอิสระฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ผู้วิจัยต้องขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ รศ.สุจิตรา จันทนา ที่ได้สละเวลาในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ พร้อมทั้งให้ข้อแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ด้วยความจริงใจตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจและซาบซึ้งในความเมตตาและความกรุณาอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ไว้ ณ โอกาสนี้ ตลาตจนผู้ให้ความสนับสนุน ผู้ให้ความช่วยเหลือ และผู้ที่คอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย

อนึ่ง ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการค้นคว้าอิสระ เรื่องความต้องการกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องและบุคคลทั่วไปที่สนใจ ในการนำไปปฏิบัติหรือนำไปพัฒนา กิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้แข็งแรงต่อไป

ณัฐชนก อินสี

บรรณานุกรม

- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2548). การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุนทร โสภณอัมพรเสนีย์. (2551). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจ บ้านหนองพลวง ตำบลหนองพลวง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). นครราชสีมา. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.สืบค้นจาก <https://www.thailis.or.th/tdc/>
- เจริญ ธารินทร์. (2551). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารรามคำแหง, 25(พิเศษ), 148-159
- อรอนงค์ แจ่มผล. (2552). การศึกษาปัญหาและความต้องการการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร(งานวิจัย).กำแพงเพชร. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.สืบค้นจาก <https://www.thailis.or.th/tdc/>
- ศักดิ์ภัทร์ เณิมพุดพิงศ์. (2555). ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร (ปริญญาดุขฎิบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.สืบค้นจาก <https://www.thailis.or.th/tdc/>
- ชมพูนุช พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย(Aging society in Thailand). สำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 3(16), 1-19
- นันทนา อยู่สบาย. (2557). ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลศิระจรเข้้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยบูรพา.สืบค้นจาก <https://www.thailis.or.th/tdc/>
- ปริญภัสสร ทะยะราษฎร์. (2557). การพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- ลิลลี่ ชัยสมพงษ์. (2558). ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพ. สืบค้น 2 เมษายน 2563, จาก <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/january-2015/health-problems-of-the-older->
- เชียง เกาซิด และพรรณราย เทียมทัน. (2559). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์(รายงานผลการวิจัย). นครสวรรค์ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
- พิมพิสุทธิ์ บัวแก้ว และระติพร ถึงฝั่ง. (2559). การดูแลสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทย (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักบรรณสารการพัฒนา.สืบค้นจาก <https://www.thailis.or.th/tdc/>
- สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (2560). คู่มือวิทยาการจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน (พิมพ์ครั้งที่1). นนทบุรี : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ TidaratMingsamorn. (2561). การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน 2563, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/41684>

ฤดี ทุตยาสนาดิ. (2562). การดูแลสุขภาพตา เมื่อต้องใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์. จุลสารผู้สูงอายุ, (3), 4-5

ทีม PLC L ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง และศูนย์บริการสาธารณสุข 56 ทับเจริญ. (2562).

การออกกำลังกายแบบ Cognicise. จุลสารผู้สูงอายุ, (3), 6-8

กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาพบุคคลและครอบครัว. (2562). สิ่งประดิษฐ์สำหรับผู้สูงอายุ"ราวจับไม้ไผ่". จุลสารผู้สูงอายุ, (3), 9-10

เสรี พรประสิทธิ์กุล. (2562). การทำพินัยกรรม. จุลสารผู้สูงอายุ, (3), 13-14

ปิยธิดา สุขประเสริฐ. (2562). สูงอายุยังมีไฟ เสริมรายได้วัยเกษียณ. จุลสารผู้สูงอายุ, (3), 15-17

ณัฐวดี ปิตดาทะโน. (2562). เตรียมใจวัยเลี้ยงหลาน. จุลสารผู้สูงอายุ, (3), 18-19

พลอยไพลิน ศรีศิริ. (2562). ลดเค็มหน่อย อร่อย ลดโรค. จุลสารผู้สูงอายุ, (3), 20-21

จุฑามณี สายยัด. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเรียกใช้สถานบริการผู้สูงอายุ ในเขตประเวศ (วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยรามคำแหง

รัตนา เกิดคล้าย และสมฤพร ภิญญาคง. (2562). งานอดิเรก กิจกรรมสร้างสุขให้ผู้สูงอายุ. สืบค้น 1 เมษายน 2563,
จาก <https://www.paolophahol.com/th-TH/Article/Details/>

ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ. (ม.ป.ป.). การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ. สืบค้น 3 เมษายน 2563, จาก
<http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic001.php>

ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ. (ม.ป.ป.). บทบาทผู้สูงอายุต่อสังคม ครอบครัว ชุมชน. สืบค้น 3 เมษายน 2563, จาก
<http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic006.php>