



การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ  
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม



โดย  
นางสาวนันท์ณิชา สิงห์เดชวีระชัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ  
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม



โดย  
นางสาวนันทิษา สิงห์เดชวีระชัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

THE STUDY OF STRESS AND STRESS MANAGEMENT BY RECREATIONAL  
ACTIVITIES AMONG THE MEMBERS OF BAAN NONG KRATHUM ELDERLY CLUB,  
KAMPHAENG SAEN DISTRICT, NAKHON PATHOM



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for Master of Arts (Public and Private Management)  
Graduate School, Silpakorn University  
Academic Year 2019  
Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรม  
นันทนาการของ  
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัด  
นครปฐม  
โดย นันทิษา สิงห์เดชวีระชัย  
สาขาวิชา การจัดการภาครัฐและภาคเอกชน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญา  
มหาบัณฑิต  
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สวรรยา ธรรมอภิพล

---

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย  
.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนิษฐ์ รัตนพงษ์ภิญโญ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวรรยา ธรรมอภิพล)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก  
(อาจารย์ ดร.พงศ์สุภา เฉลิมกลิ่น )

60601309 : การจัดการภาครัฐและภาคเอกชน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต  
คำสำคัญ : ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม, ความเครียด, การจัดการความเครียด, กิจกรรม  
นันทนาการ

นางสาว นันทนิชา สิงห์เดชวิระชัย: การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วย  
กิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สวรรยา ธรรมอภิพล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุการเกิด  
ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน  
จังหวัดนครปฐม (2) เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรม  
ผู้สูงอายุบ้าน หนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ดำเนินการศึกษา  
โดยใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จำนวน 300 คน และ  
การสัมภาษณ์เชิงลึก ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม รองประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนอง  
กระทุ่ม เลขานุการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน  
วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์  
ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต

ผลการศึกษา พบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย  
ที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 โดยมีความเครียดด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมาด้านเศรษฐกิจ และด้าน  
สังคมตามลำดับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 1.91 และ 1.78 ตามลำดับ สาเหตุของความเครียดมาจาก  
ปัญหาด้านสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ เช่น ปวดเข่า ปวดขา ไขข้อกระดูก และภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยลง  
ส่วนผลการศึกษาการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ พบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้าน  
หนองกระทุ่มมีการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การออกกำลังกาย การรำไม้  
พลอง ร้องเพลงคาราโอเกะ การเล่นดนตรีอิเล็กทรอนิกส์ กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมการให้  
ความรู้ด้านสุขภาพต่างๆ

60601309 : Major (Public and Private Management)

Keyword : Baan Nong Krathum Elderly Club, Stress, Stress Management, Recreational Activities

MISS NANNICHA SINGHADETWERACHAI : THE STUDY OF STRESS AND STRESS MANAGEMENT BY RECREATIONAL ACTIVITIES AMONG THE MEMBERS OF BAAN NONG KRATHUM ELDERLY CLUB, KAMPHAENG SAEN DISTRICT, NAKHON PATHOM THESIS ADVISOR : ASSISTANT PROFESSOR SAWANYA THAMMAAPIPON, Ph.D.

The objectives of this research were (1) to study the level of stress and the causes of stress among the members of Baan Nong Krathum Elderly Club, Nong Krathum Sub-district, Kamphaeng Saen District, Nakhon Pathom Province, and (2) to study stress management by recreational activities of the members of Baan Nong Krathum Elderly Club, Nong Krathum Sub-district, Kamphaeng Saen District, Nakhon Pathom Province. The methodology was conducted by distributing copies of questionnaires to the sample of 300 members of Baan Nong Krathum Elderly Club as well as in-depth interviews and observations of president, vice president, and secretary, and members of Baan Nong Krathum Elderly Club, totaling 12 people. Quantitative data collected were then analyzed using statistics, including percentage, mean and standard deviation, meanwhile qualitative data were analyzed using in-depth interviews and observations.

The results of this study indicated that overall stress of Baan Nong Krathum Elderly Club members was at the lowest level with a mean of 1.80. When individual aspects were considered, an aspect with the highest level was physical stress, followed by economic stress, and social stress, respectively, with mean values of 1.96, 1.91, and 1.78, respectively. The most commonly cause of stress was health such as knee pain, leg pain, rheumatism and deteriorated physical condition, followed by economic stress, which was characterized by insufficient income for daily use, occupation of farmers raising dairy cows, pigs and chickens. Lastly, the members encountered social stress. The members of Baan Nong Krathum Elderly Club were able to handle with social changes and ready to learn and adapt themselves to present social situation. When stress management by recreation activities was considered, it was found that the members of Baan Nong Krathum Elderly Club managed their stress by relying on recreation activities such as exercise, Ram Mai Plong dancing, karaoke singing, electone playing, tourism activities, and various health education activities.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวรรรยา ธรรมอภิพล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ธนินท์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ดร.พงศ์สุภา เฉลิมกลิ่น ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทาง อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัย ตลอดจนช่วยปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลหนองกระทุ่ม ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม รองประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม เลขานุการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม รวมถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

ขอขอบคุณบูรพาจารย์ทุกท่าน ที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้ และให้ความเมตตาต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณ พี่ๆ น้องๆ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณบุพพากาจี และครอบครัวของผู้วิจัย ที่เป็นกำลังใจและเปิดโอกาสให้ได้รับการศึกษาเล่าเรียน คุณค่าและประโยชน์จากการศึกษาวิจัยนี้ ความดีจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณพระบิดามารดา และบูรพาอาจารย์ทุกท่าน

นันท์ณิชา สิงห์เดชวีระชัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
2. ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
3. ขอบเขตของการศึกษา.....	3
4. ขั้นตอนการศึกษา.....	3
5. คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา.....	4
6. ประโยชน์ที่จะได้รับ.....	4
7. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด.....	6
2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ.....	18
3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม.....	22
4. การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ.....	23
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	34
1. เกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่.....	34



2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา .....	36
4. การสร้างเครื่องมือในการศึกษา .....	36
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
6. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
7. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลและบทบาทผู้วิจัย .....	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	42
ส่วนที่ 2 ศึกษาความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม.....	45
ส่วนที่ 3 การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนอง กระทุ่มมา.....	53
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ .....	58
1. สรุปผลการศึกษา .....	58
2. อภิปรายผลการศึกษา.....	59
3. ข้อเสนอแนะ .....	60
รายการอ้างอิง .....	62
ภาคผนวก.....	67
ภาคผนวก ก .....	68
ภาคผนวก ข .....	74
ประวัติผู้เขียน.....	76

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงสาเหตุความเครียดในผู้สูงอายุ .....	11
ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
ตารางที่ 3 ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ จ.นครปฐม .....	45
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ....	49
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดด้านร่างกาย จำแนกรายข้อ ดังนี้.....	50
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดด้านสังคม จำแนกรายข้อ ดังนี้ .....	51
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดด้านเศรษฐกิจ จำแนกรายข้อ ดังนี้ .....	51
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ จำแนกรายข้อ .	52



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) ประกอบกับ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ได้คาดการณ์ว่า ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 6.8-7.6 ล้านคนในปี พ.ศ. 2553 และ 11 ล้านคนในปี พ.ศ. 2563 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในอนาคตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปัจจัยสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคมและลักษณะทางกายภาพของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมจากการที่ไม่ได้ทำงาน การพบปะและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รายได้จากการประกอบอาชีพที่ลดลง ความซึมเศร้าจากการอยู่ลำพัง สุขภาพที่เสื่อมถอย ภาวะเจ็บป่วย ฯลฯ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะความเครียดได้

โดยปัญหาทางด้านจิตใจ มักจะเกิดจากความรู้สึกสูญเสีย โดยเฉพาะเกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง เช่น การเคยเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำให้กับคนอื่น การเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากคนข้างเคียงเพื่อนฝูงหรือสังคมการขาดที่พึ่ง เช่น ผู้ใกล้ชิด เพื่อนสนิทถึงแก่กรรม เป็นต้น นอกจากนี้ การที่สุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ขาดการติดต่อไปมาหาสู่กับผู้อื่น บุตรหลานก็เติบโตมีครอบครัวแยกย้ายกันไป ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว ไม่สบายตามร่างกาย ปวดเมื่อย ไม่มีแรง นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปัญหาทางด้านสังคม ก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจได้มาก ถึงแม้จะมองสภาพจิตใจของผู้สูงอายุในแง่มุมต่างกันได้ก็ตาม แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนเห็นเหมือนกัน คือ ผู้สูงอายุนั้นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในเรื่องสำคัญๆ เหมือนกันคือ ในเรื่องของภาวะเศรษฐกิจ สังคม การหาทางออกให้กับตนเองเพื่อให้รู้สึกว่าชีวิตยังมีคุณค่า และเรื่องของหน้าที่ของตนในครอบครัว บางคนมีการเตรียมตัวเผชิญหน้ากับความตายที่ใกล้เข้ามาทุกที ในขณะที่บางคนไม่ยอมรับในเรื่องนี้เลยก็ได้ สภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ยังทำให้เกิดผลตามมาอีกหลายประการ ที่เห็นได้ชัดประการหนึ่งคือ การสนใจในตนเองมากขึ้น หมกมุ่นกับเรื่องของตัวเอง ความสามารถในการเก็บกตระจับความกังวลในยามที่เกิดความคับข้องใจ ลดลง เมื่อเผชิญปัญหาทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลอย่างมาก

นอกจากนี้ยังมีปัญหาปลีกย่อยในแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกันไป ผลของปัญหาเหล่านี้จะกระทบจิตใจของผู้สูงอายุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งในแต่ละคนต้องมีการปรับตัวเพื่อต่อสู้กับความเครียดที่เผชิญ หากบุคคลใดสามารถปรับตัวได้ร่างกายและจิตใจรวมถึงภาวะทางอารมณ์จะอยู่ในสภาพปกติ แต่หากบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตที่ตามมา บางบุคคลอาจจะส่งผลเป็นโรคทางจิตเวชในผู้สูงอายุได้ด้วย (คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558)

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นสถานที่ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย รักใคร่ มีความสามัคคี ความเบิกบาน หายเหงา เกิดความสุข โดยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การวาดภาพ การถ่ายรูป การปลูกต้นไม้ ลีลาศ การรำไทเก๊ก รำไม้พลอง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558) ในปัจจุบันผู้สูงอายุเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ มากถึง 7 ล้านคน ทั่วประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ในแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 – 2564) ได้ให้ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเพื่อประโยชน์ในยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม และข้อมูลที่ได้ศึกษาจะสามารถนำมาปรับใช้กับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นำมาซึ่งความพึงพอใจ ผ่อนคลายจากความเครียดต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ และรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีความสำคัญมากขึ้นในระยะต่อไป

## 2. ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุการเกิดความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

2.2 เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

### 3. ขอบเขตของการศึกษา

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาระดับความเครียด สาเหตุความเครียด และศึกษาการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการในการจัดการปัญหาความเครียด

#### ขอบเขตด้านประชากรและพื้นที่

ผู้วิจัยกำหนดประชากรเป้าหมาย คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มที่เป็นสมาชิกชมรมระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี และยินดีให้ข้อมูลกับผู้วิจัยและได้เลือกสัมภาษณ์แบบเจาะจง กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ประธานสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม เลขาธิการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม เภรัญญิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

#### ขอบเขตด้านเวลา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน มกราคม 2562 – พฤษภาคม 2563 รวมระยะเวลา 16 เดือน โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึกในเดือนธันวาคม 2562

### 4. ขั้นตอนการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร โดยการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

4.4 การสรุปผลการศึกษา

#### 4.5 การเสนอแนะ

### 5. คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

**5.1 ชมรมผู้สูงอายุ** หมายถึง การรวมตัวของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ เพื่อให้สมาชิกได้พบปะสังสรรค์และทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม รวมถึงทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ

**5.2 ความเครียด** หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อมและมักจะเกิดขึ้นในมนุษย์ได้เองตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่คุกคามทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้ถูกกระตุ้นทางความรู้สึกและอารมณ์ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะก่อให้เกิดผลเสียกับบุคคลนั้นและยังทำลายสุขภาพ โดยแต่ละบุคคลจะมีวิธีการรับมือกับความเครียดที่แตกต่างกันออกไป

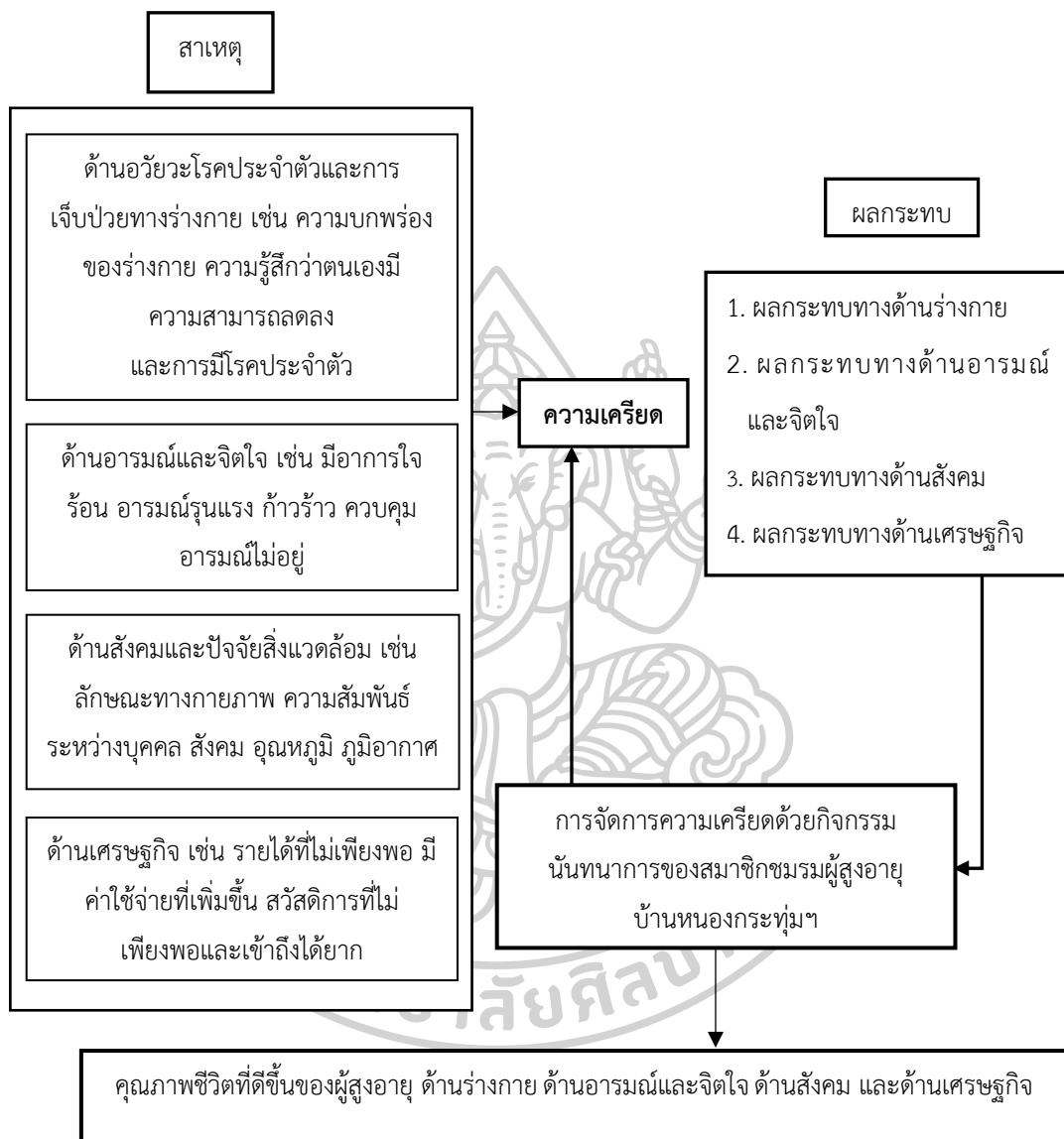
**5.3 การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง การนำวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ หลากหลายกระบวนการ ในการลดความตึงเครียด เช่น การออกกำลังกาย ทำงานอดิเรกพักผ่อนให้เพียงพอหรือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ ที่มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์และจะต้องเป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับจากสังคม

### 6. ประโยชน์ที่จะได้รับ

6.1 ทราบถึงระดับความเครียดและสาเหตุของความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

6.2 ทราบถึงการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

## 7. กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โดยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแนวคิดที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ
3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
4. การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

##### 1.1 ความหมายความเครียด

สมบัติ ตาปัญญา (2526) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ความเครียดเกิดจากการหลุดตัวของกล้ามเนื้อ ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นกับทุกคนในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การทรงตัว การเคลื่อนไหวทั่วไป จากการศึกษา พบว่า ทุกครั้งที่มนุษย์คิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้น ร่างกายจะเกิดการหลุดตัวของกล้ามเนื้อจุดใดจุดหนึ่งในร่างกายอยู่เสมอ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ความเครียด หมายถึงปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในสภาวะการณ์อย่างเดียวกันร่างกายจะแสดงออกเวลามีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติชีพจรเต้นเร็วขึ้นหายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็งปฏิกิริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกิริยาของการ “จะสู้หรือจะถอยหนี”



เรีเยร พานิช (2544) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ความเครียดเป็นอาการอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ความรู้สึกนี้มีประโยชน์เพราะทำให้บุคคลที่กำลังเผชิญความเครียดมีสัญญาณเตือนเพื่อให้ทราบว่าร่างกายและความรู้สึกเราเริ่มมีปัญหาบางอย่าง

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2545) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ความเครียดคือสภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่ง สิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และจิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการ ทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะ เครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจาก ภายนอกมารบกวน

ธิติยา อุปมา (2546) ให้ความหมายของความเครียด ว่า เกิดจากประสบการณ์ซึ่งร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่ถูกกระตุ้น ทำให้บุคคลต้องปรับตัวในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายไว้ ซึ่งความเครียดจะแสดงอาการแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

มยุรี ตานินทร์ (2552) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ความเครียดเป็นภาวะการณเปลี่ยนแปลงของบุคคลเมื่อตกอยู่ภายใต้ สถานการณ์แวดล้อมที่รับรู้ว่ามีมาคุกคามต่อความผาสุกของบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงจะแสดงออกมาใน ลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกข์ใจ และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บุคคลได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าจะ เป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ในชีวิตทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบโต้ตอบความเครียด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นทั้งผลดีและผลเสียขึ้นอยู่กับ การประเมินความเครียดนั้น ว่ามากน้อยเพียงใดซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการปรับตัวหรือการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นในลำดับต่อไป

สิริอร วิชชาวุธ (2553) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ความเครียดเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลซึ่งสามารถทำร้ายสุขภาพและการทำงานของบุคคล ความเครียดเป็นสาเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและความสามารถลดผลกำลังที่บุคคลเก็บสะสมให้หมดไปได้

วนรัตน์ สิงใส (2555) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ภาวะที่ร่างกายได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และแสดงความผิดปกติต่าง ๆ ในรูปแบบของเกิดการเจ็บป่วยทางกาย และทางจิต

Lazarus and Folkman (1984) ให้ความหมายของความเครียด ว่า เป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ตัวบุคคลจะเป็นผู้ประเมินบุคลิกลักษณะของตนเองและตามธรรมชาติของเหตุการณ์

Luthans (1988) ให้ความหมายของความเครียด ว่า เป็นการตอบสนองที่เกิดมาจากสภาวะแวดล้อมภายนอกซึ่งมีผลกระทบทางร่างกายและจิตใจ และก่อให้เกิดการเป็ยเบนทางพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร

Robbin (2001) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ความเครียดเกิดจากแรงกดดันที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ไม่สามารถทำตามความปรารถนาของตนเองได้ การที่บุคคลต้องสูญเสียสิ่งที่ตนเองต้องการ บุคคลที่สูญเสียโอกาสในบางสิ่งบางอย่าง และสิ่งที่บุคคลคิดว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง

Ivancevich and Matteson (2002) ให้ความหมายของความเครียด ว่า ในทางปฏิบัติแล้วความเครียด หมายถึง ลักษณะนิสัย หรือเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ในทางทำลายความสามัคคีความน่าเชื่อถือของบุคคล


Selye (1983) ให้ความหมายของความเครียด ว่า เป็นภาวะหนึ่งของระบบสิ่งมีชีวิตที่เกิดกับร่างกาย โดยร่างกายและจิตใจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อถูกคุกคาม ซึ่งจะขัดขวางการทำงานและการเจริญเติบโตทางร่างกาย มีผลทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยธรรมชาติร่างกายจะต่อต้านการถูกคุกคามนั้น ความเครียดในระดับหนึ่งจะทำให้เกิดการปรับตัวเป็นการตอบสนองต่อร่างกาย ซึ่งการปรับตัวนี้มีทั้งด้านบวกและด้านลบ และเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และหากมีความเครียดในระยะที่นานเกินไปจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก สติปัญญา ทักษะคติและอารมณ์ได้

จากการทบทวนวรรณกรรมความหมายของความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึงปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อมและมักจะเกิดขึ้นในมนุษย์ได้เองตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่คุกคามทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้ถูกกระตุ้นทางความรู้สึกและอารมณ์ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะก่อให้เกิดผลเสียกับบุคคลนั้นและยังทำลายสุขภาพ โดยแต่ละบุคคลจะมีวิธีการรับมือกับความเครียดที่แตกต่างกันออกไป

## 1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

กาญจนา สุนทรสิทธิพงศ์ (2544) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่มีปฏิกิริยาต่อร่างกาย เป็นภัยที่คุกคามส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หรือผลกระทบทั่วไปและมนุษย์ต้องปรับตัวและต่อสู้กับความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

**1. ระยะตกใจ (Stage of alarm)** ในระยะนี้มนุษย์จะโต้ตอบเมื่อถูกกระตุ้นทันทีไม่ทันได้เตรียมตัวเตรียมใจและร่างกายเข้าด้วยกัน ขณะเดียวกันการทำงานของฮอร์โมนส่วนประกอบสารเคมีระบบประสาทจะทำงานร่วมกันเพื่อตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้น สิ่งที่ได้เมื่อเวลาผ่านไปใหม่ๆ ซึ่พจรจะเต้นเร็ว มือเย็นเท้าเย็น ซึ่งระยะนี้สามารถแบ่งออกได้อีก 2 ขั้นตอนย่อย คือ

1.1 **ขั้นสะเทือนใจ (Stage of Shock)** เป็นขั้นแรกของการตอบสนองสิ่งที่จะมาคุกคามจิตใจ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกายโดยร่างกายจะมีการผลิตฮอร์โมนบางอย่างซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตต่ำ และหัวใจอาจจะหยุดการทำงานได้ ซึ่งร่างกายจะมีกลไกการป้องกันตัวเองก่อนจะไปถึงขั้นสะเทือนใจ 

1.2 **ขั้นต้านสะเทือนใจ (Stage of countershock)** เป็นขั้นตอนที่มนุษย์สามารถปรับตัวสู่ภาวะสมดุลของร่างกายได้แล้ว และดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยระบบต่าง ๆ ระบบร่างกายเริ่มทำงานกันอย่างเป็นระบบ และอาการที่สามารถพบได้ คือ การเต้นแรงของหัวใจ ความดันโลหิตสูง คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และมีเหงื่อออกมาก

**2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance)** ระยะนี้มนุษย์จะมีเวลาได้ศึกษาและหาวิธีการปรับตัวและรับมือกับภาวะความเครียด ระยะนี้สามารถปรับได้ทั้งร่างกายและจิตใจตลอดจนมีเวลาในการทบทวนที่มาของความเครียด ส่วนจะแสดงออกมามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระตุ้น ถ้าหากมนุษย์ไม่สามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมมาปรับใช้กับตัวเองได้ ก็อาจจะกลายเป็นโทษแทนได้

**3. ระยะหมดกำลังใจ (Stage of Exhaustion)** เมื่อความรุนแรงเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด และความรุนแรงมีหลายชนิด ซึ่งหากเกิดขึ้นในช่วงขณะเดียวกันหรือเกินกว่าที่มนุษย์จะต้านทานได้ไหว มนุษย์จะไม่สามารถปรับตัวได้อีกต่อไป และอาจหมดแรงกับสิ่งที่ตนเองกำลังต่อสู้อยู่ โดยไม่สามารถทนอยู่ได้หากต้องอาศัยพลังงานจากภายนอกเพื่อชดเชยสิ่งที่เสียไปเพื่อให้ร่างกายสามารถดำเนินต่อไปได้

ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1966) กล่าวว่า ทฤษฎีเชิงอัตตรากริยาจุดสำคัญของทฤษฎีนี้มีหลักว่าความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่การตอบสนองแต่เป็น สัมพันธภาพระหว่างทั้งสามสิ่งนี้รวมกัน การวิเคราะห์เชิงสัมพันธภาพมีข้อพิจารณาอยู่สองประการ คือ ประการแรกเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมเดียวกันอาจได้รับการแปล

ความหมายว่า ทำให้เกิดความเครียดโดยคนหนึ่งแสดงว่าสิ่งเร้าจากภายนอกส่วนใหญ่ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแท้จริงแต่กลับเป็นการประเมินค่าด้วยการรับรู้ ที่บอกได้ว่า เหตุการณ์อะไรทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ทำให้เกิดความเครียด ประการที่สอง คนๆ เดียวกันอาจแปลความหมายของเหตุการณ์หนึ่งว่าเป็นอีกสิ่งที ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์หนึ่ง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกาย หรือการเปลี่ยนแปลง ในสภาวะทางจิตใจ ซึ่งอาจมีการผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจในสถานการณ์หนึ่ง แต่กลับเครียดและ อ่อนเพลียในอีกสถานการณ์หนึ่ง สภาวะเกี่ยวกับอารมณ์และแรงจูงใจแตกต่างกัน และมีผลต่อกระบวนการของการประเมินค่าด้วย

ทฤษฎีสิ่งเร้าของ Holmes and Rahe (1967) จิตแพทย์ชาวออสเตรเลียได้นิยามความเครียดไว้ว่า เหตุการณ์ชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด และมีผลทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย หรือการเป็นโรคสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอน การกิน การเข้าสังคม การสังสรรค์ เรื่องส่วนตัว นิสัย และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความแตกต่างกันในระดับการปรับตัว เหตุการณ์และการใช้ชีวิตประจำวันมีผลต่อการเกิดความเครียดได้ และได้พัฒนามาตรตัวชี้วัดทางสังคม หรือ Social Readjustment Rating Scale (SRRS) เป็นการวัดปริมาณความรุนแรง และช่วงเวลาที่ใช้ในการปรับตัวโดยใช้เหตุการณ์มาจัดเรียงลำดับ และใช้วิธีการให้คะแนนโดยเกณฑ์นี้มีตารางที่วัดได้ทั้งสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ เกณฑ์ตารางจิตเวชจะใช้ดูผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อประเมินตรวจสอบว่าบุคคลนั้นมีระดับความเครียดมากน้อยเพียงใด และปัญหาที่เกิดขึ้นจะไปสู่ปัญหาทั้งทางจิตใจและสภาพร่างกายได้

ทฤษฎีของ Joan Riehl (1974) ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียดจะมีการตอบสนองต่อร่างกาย ซึ่งมนุษย์อาจจะมีวิธีในการรับมือกับปัญหาความเครียดที่ต่างกันออกไป บางคนอาจจะเลือกหลบเลี่ยง บางคนเลือกที่จะป้องกันสิ่งเร้าที่จะนำความเครียดมาสู่ตนเอง บางคนเลือกที่จะเผชิญหน้ากับความเครียด หรืออีกทางเลือกการเสริมสร้างตนเองให้แข็งแกร่งเพื่อปรับสมดุลให้ร่างกายและจิตใจพร้อมตั้งรับทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงและการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย และการปรับตัวของมนุษย์ในขณะที่เครียด

### 1.3 สาเหตุของความเครียด

จากการศึกษาสาเหตุของความเครียดจากทฤษฎีของนักวิชาการหลายท่าน ได้แก่

1. สุนทรี เวปุลละ (2539)
2. สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539)
3. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2551)
4. สมิต อาชวณิชกุล (2542)
5. พชญา มาสินทพันธุ์ (2549)
6. อานนท์ บัวศรี (2558)
7. พชรนันท์ ชัยชาญทิพยุทธ (2559)
8. วสันต์ รอดสงค์ (2560) สรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงสาเหตุความเครียดในผู้สูงอายุ

สาเหตุของ ความเครียด	1	2	3	4	5	6	7	8
1.ด้านอารมณ์และจิตใจ		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.ด้านอวัยวะโรค ประจำตัวและการ เจ็บป่วยทางร่างกาย	✓	✓	✓		✓		✓	
3.ด้านสังคมและปัจจัย สิ่งแวดล้อม	✓	✓			✓	✓	✓	
4.การเปลี่ยนแปลงใน ชีวิต	✓	✓	✓		✓		✓	✓
5.ความกดดัน	✓		✓	✓				✓

จากตารางที่ 1 สามารถอธิบายสาเหตุของความเครียดในด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

### 1. สาเหตุของความเครียดจากปัจจัยด้านอารมณ์และจิตใจ

ได้แก่ มีอาการใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวัง กลัวไม่สำเร็จ หน่วยงานที่ได้รับมอบหมายรู้สึกว่าคุณเองทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น ความเครียดเมื่อสอบ ด้านการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และการเปลี่ยนวัย การเปลี่ยนงาน การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก ด้านการเจ็บป่วยทางร่างกาย การเจ็บไข้ไม่สบายรุนแรงและไม่รุนแรง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปัจจัยด้านจิตใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ สัมพันธภาพและสติปัญญา สิ่งเหล่านี้เป็นคุณลักษณะเฉพาะบุคคล ที่ส่งผลต่อการปรับตัวหรือแสดงออกต่อปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้แตกต่างกัน ซึ่งแต่ละบุคคลจะสามารถปรับตัวหรือแสดงออกอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับที่ได้รับอิทธิพลจากการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน ประสบการณ์ชีวิต และการเลี้ยงดูจากครอบครัว

### 2. สาเหตุของความเครียดอันเกิดได้จากปัจจัยด้านอวัยวะโรคประจำตัวและการเจ็บป่วยทางร่างกาย

ได้แก่ ความบกพร่องของร่างกายที่ทำให้ต้องพึ่งพิงบุคคลอื่น ความรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถลดลง โรคประจำตัวและการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ บทบาทการเป็นหัวหน้าครอบครัวที่สูญเสียไป การจากไปของบุคคลใกล้ชิด ความพิการทางร่างกาย

และความเจ็บป่วยทางร่างกาย สาเหตุดังกล่าวนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพจิตและก่อให้เกิดความเครียดได้ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ภาวะโภชนาการและการพักผ่อนไม่เพียงพอ การเสื่อมถอยทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่ง ส่วนใดของร่างกาย ป่วยโรคเรื้อรัง โรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้

### 3. สาเหตุของความเครียดอันเกิดจากสังคมและปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก

เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด เช่น ลักษณะทางกายภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคม และสิ่งกระตุ้นที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายใน อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร สถานภาพบทบาทในสังคมของบุคคล บรรทัดฐานทางสังคม เชื้อโรคต่าง ๆ และภัยอันตรายทั้งปวง

### 4. สาเหตุของความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ได้แก่ เกษียณอายุจากการทำงาน ด้านความสัมพันธ์ ช่องว่างระหว่างวัยและการตามเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางความคิด พฤติกรรม เอาแต่ใจ จู้จี้ขี้นง ออยู่ว่าง ๆ ไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองถูกทอดทิ้ง ไม่มีคนสนใจ ตัวเองไม่มีค่าไม่มีความสำคัญ และมักจะปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพราะไม่อยากเป็นภาระกับลูกหลาน

### 5. สาเหตุของความเครียดอันเกิดได้จากความกดดัน

ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง เช่น ถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็รีบเร่ง แข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมด หลาก ๆ คน ต้องทำงานด้วยตนเอง ให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนด โดยไม่เต็มใจ เกิดความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคตย่อมไม่มีความสุขในชีวิต เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานแต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เกิดจากความขัดแย้ง และมีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นในตลอดเวลา

จากการทบทวนวรรณกรรมสาเหตุความเครียดจากนักวิชาการทั้ง 8 ท่าน สรุปได้ว่า สาเหตุของการเกิดความเครียดเกิดได้ 4 สาเหตุ ซึ่งได้แก่ ด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่สะดวก ไม่คล่องแคล่วว่องไว เจ็บปวดตามข้อเข่า และกระดูก รวมถึงการมีโรคประจำตัว ด้านสังคม เช่น การปรับตัวเข้ากับสังคมในปัจจุบัน ด้านเศรษฐกิจ เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอสวัสดิการภาครัฐที่ไม่ครอบคลุมกับทุกคน และด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีสมาธิลดลงเกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว

#### 1.4 ประเภทและลักษณะของความเครียด

Miller and Keane (1972) ได้จำแนกและแบ่งประเภทความเครียดโดยอธิบายไว้ว่ามี 2 ประเภท ได้แก่

**ประเภทที่ 1** คือ ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย แบ่งได้ตามปฏิกิริยาการตอบสนอง 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยไม่ทันได้ตั้งตัว เช่น การเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ หรือการสูญเสียที่เกิดขึ้นโดยที่ยังไม่ทันตั้งตัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามในชีวิต เป็นการเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ ภัยพิบัติประจำเดือน หรืออาจหมายถึงสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรที่ติดขัด เสียงรบกวนจากรอบข้าง เป็นต้น

**ประเภทที่ 2** คือ ความเครียดที่เกิดจากจิตใจที่ถูกคุกคามทางความคิดที่เกิดขึ้นโดยเฉียบพลัน และตอบสนองอย่างทันที เช่น เมื่อถูกดูด่าจะรู้สึกโกรธ และเกิดความเครียดได้ หรืออาจได้รับการชมโห่ทักต้อนและ คำบอกเล่าของผู้อื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกอันตรายหรือรู้สึกถึงความไม่ปลอดภัยต่อตนเอง ความรู้สึกเช่นนี้ก็สามารถทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2549) ได้แบ่งประเภทของความเครียดไว้ 2 ประเภท คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ ภัยพิบัติประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากสิ่งก่อสร้าง เสียงดังรบกวนในโรงงาน เป็นต้น

นิภา แก้วศรีงาม (2548) ได้แบ่งประเภทของความเครียดไว้ แบ่งตามระยะที่เกิดอาการ แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

1. ถูกควบคุมในทันทีทันใด เกิดในระยะเวลาสั้น ๆ และเห็นผลในทันที เช่น การเกิดอุบัติเหตุการณ์ได้รับโชคมหาศาลอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์น่าตกใจไม่คาดฝัน เป็นต้น

2. ความเครียดชนิดเรื้อรัง (Continuing Stress) ความเครียดชนิดนี้เรียกว่า “ความเครียดแฝง” เป็นความเครียดที่บุคคลถูกกระตุ้น หรือถูกคุกคามจากสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานาน ๆ ผลการคุกคามเลยไม่เห็นเด่นชัด แต่จะสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การตั้งครุฑ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงร่างกายไปตามวัย การที่ต้องรับหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีภารกิจหนักหน่วงความเครียดชนิดฉับพลัน (Acute or Emergency Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากร่างกาย

ปาณิก เวียงชัย (2558) ได้แบ่งประเภทความเครียดได้ 2 ชนิด ดังนี้

1. ความเครียดเฉียบพลัน (acute stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นกะทันหัน เช่น การตกใจจากเสียงดัง ร่างกายพบสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ความร้อน ความเย็น ความเครียดประเภทนี้ร่างกายจะค่อยๆ ปรับให้เข้าสู่ภาวะปกติได้เอง ซึ่งเป็นการรักษาดุลยภาพ (homeostasis) ของร่างกายมนุษย์ให้อยู่ในภาวะปกติ

2. ความเครียดเรื้อรัง (chronic stress) เป็นความเครียดที่สะสมเป็นระยะเวลานาน เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในการทำงาน ความเครียดประเภทนี้ขจัดออกได้ยากหากปล่อยทิ้งไว้นานมักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถรักษาดุลยภาพให้อยู่ในภาวะปกติเองได้ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ อาการของความเครียดนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดชนิดที่ 1 หากเป็นมากต้องเข้าพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมของประเภทและลักษณะความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียดสามารถจำแนกออกได้หลายประเภท ซึ่งความเครียดมีทั้งชนิดเฉียบพลันและชนิดต่อเนื่อง อีกรูปแบบคือแบบระยะสั้น และระยะยาว แต่ละประเภทก็จะมีลักษณะอาการที่แตกต่างกันออกไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลด้วย



### 1.5 การวัดระดับความเครียด

การวัดระดับความเครียดสามารถทำได้โดยใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีลักษณะเป็นปลายปิดแบบให้เลือกตอบจำนวน 20 ข้อ และนำมาให้คะแนนและแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับรุนแรง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548) ได้แบ่งระดับความเครียดไว้ 4 ระดับ คือ

1. **ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress)** เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตอาจมีความรู้สึกเพียงแค่เบื่อหน่าย ขาดแรงกระตุ้น และมีพฤติกรรมที่เซื่องช้าลง
2. **ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress)** เป็นความเครียดในระดับปกติที่ไม่ก่ออันตราย และไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งช่วยคลายเครียด
3. **ความเครียดระดับสูง (High Stress)** เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรงหากปรับตัวไม่ได้จะทำให้เกิดความผิดปกติตามมาทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด พฤติกรรมการนอนและการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป จนมีผลต่อการดำเนินชีวิต จึงควรหาใครสักคนคอยอยู่เป็นเพื่อนรับฟังปัญหา และระบายความรู้สึก รวมถึงมีผู้ใหญ่สักคนแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด
4. **ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress)** เป็นความเครียดระดับสูงและเรื้อรังต่อเนื่องจนทำให้คนคนนั้นมีความล้มเหลวในการปรับตัว และก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่าง ๆ ที่รุนแรงขึ้นมาได้ เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี ควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์

จากการทบทวนวรรณกรรมการวัดระดับของความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับรุนแรง ความเครียดนั้นเกิดขึ้นแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอาจจะมี ความเครียดที่ไม่รุนแรง แต่บางคนอาจจะมี ความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง แต่ความเครียด

ทุกประเภทมีวิธีการแก้ไขและรักษาให้หายได้ปกติ ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้แนวคำถามเพื่อประเมินความเครียดของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อศึกษาความเครียด ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านอารมณ์และจิตใจ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ โดยมีเนื้อหาที่เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทย โดยใช้แนวคิดทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นเครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงบ้านหนองกระทุ่ม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

### 1.6 ผลกระทบจากความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548) ได้แบ่งผลกระทบจากความเครียดเป็น 2 ข้อ ดังนี้

1. ผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืดเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

2. ผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้น ซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

ภัทรวรรณ ธาดาดลทิพย์ (2549) ได้กล่าวถึง ผลกระทบความความเครียดทำให้เกิดอาการเจ็บคอ ปวดปัสสาวะปูดบับ ต่อมหมวกไตและไตมีปัญหา ใจสั่นหายใจไม่อิ่ม อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย หนักตากระตุก นอนไม่หลับ ภาวะวุ่นวาย ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เป็นหวัดง่าย ซึมเศร้า ผิดแพะระคายเคือง ตกสะเก็ด เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เป็นต้น

วนรัตน์ สิงใส (2555) ได้กล่าวถึง ผลกระทบของความเครียดไว้ ดังนี้

**3.1 ผลกระทบทางด้านร่างกาย** ส่งผลกระทบทำให้ความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุม การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำให้ระบบการทำงานของร่างกายบกพร่องด้วย ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย หรือเกิดโรคทางกายที่

มีสาเหตุมาจากจิตใจ เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง อาการแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน

**3.2 ผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์** ส่งผลกระทบให้การรับรู้เสื่อมลง บิดเบือนไปจากความจริง เชื่อสิ่งที่ อยู่เหนือธรรมชาติ ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลงไม่สนใจ สิ่งรอบตัว ความคิดสับสน ความจำลดลง สมาธิลดลง ตัดสินไม่ได้ อารมณ์แปรปรวน แสดงอารมณ์ ไม่เหมาะสม โกรธ และหงุดหงิดง่าย แยกตัว ไม่ให้ความร่วมมือ มีความรู้สึกด้อยค่า พฤติกรรม หวาดระแวง ย้ำคิดย้ำทำ หวาดกลัว นอนไม่หลับ สูญเสีย ความเชื่อมั่น ในความสามารถที่จะจัดการ กับชีวิตของตนเองขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ท้อแท้ในบางราย ที่ตกอยู่ในภาวะที่มีความเครียด อย่างยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

**3.3 ผลกระทบทางด้านความคิด** ส่งผลกระทบทำให้กระบวนการคิดที่ไม่ก่อให้เกิด ประโยชน์ยังเป็นโทษกับตนเองเป็นผลให้เกิดความเครียดทวีคูณ ความเครียดที่เกิดจากสภาพการณ์ ที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่ากับ ความเครียดที่เกิดจากความคิดของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผลคิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปล ความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

**3.4 ผลกระทบทางด้านพฤติกรรม** ความเครียดส่งผลกระทบให้พฤติกรรม เปลี่ยนแปลงไป เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางและการพูดและยังมีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การนอนไม่หลับ กินมากกว่าปกติ ย้ำคิดย้ำทำ ปลีกตัวจากสังคม อยู่อย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูต่อผู้อื่น มีการระบายอารมณ์ ทำงานได้น้อยลงประสิทธิภาพใน การทำงานลดลง และมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ติดยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย

**3.5 ผลกระทบต่อครอบครัว** บุคคลเครียดจากสภาพการณ์นอกบ้าน แล้วมาระบาย ความรู้สึก หรือพฤติกรรมทางลบกับคนใกล้ชิดในครอบครัวก่อให้เกิดผลเสียตามมา ทำให้สัมพันธ์ภาพ ในครอบครัวไม่ดี เช่น เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง โต้เถียงกันในเรื่องไม่เป็นเรื่อง ไม่มีความเข้าใจกัน ไม่ใช่เหตุผลในการพูดคุย

**3.6 ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ** ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงและเมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ ย่อมต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล รายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

จากการผลกระทบของความเครียดจากนักวิชาการ ทั้ง 3 ท่าน สรุปได้ว่า 6 ผลกระทบ ได้แก่ ผลกระทบทางด้านร่างกาย ผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ ผลกระทบทางด้านความคิด ผลกระทบทางด้านพฤติกรรม ผลกระทบทางด้านครอบครัว และผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ นอกจากนี้ความเครียดสามารถทำให้ร่างกายเกิดความแปรปรวนได้ เนื่องจากมีความผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลไปยังร่างกาย อาจทำให้เกิดอาการครั่นเนื้อครั่นตัว ไม่สบายใจ และรู้สึกหดหู่ ไม่มีความสุขหรือรู้สึกหมดกำลังใจ ซึมเศร้า ส่งผลถึงการดำเนินชีวิตประจำวันและในการทำงานได้

## 2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ

### 2.1 ความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 ของประชากร) และคาดว่าแนวโน้มจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยในปี พ.ศ.2565 จะมีประชากรสูงอายุมากขึ้นร้อยละ 20 จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้ประเทศไทยต้องหันมาให้ความสำคัญประเด็นปัญหาที่มาพร้อมกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ซึ่งปัญหานี้จะส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของสมาชิกในสังคมและผู้สูงอายุทั้งหมด ดังนั้น การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนเครื่องมือในการขับเคลื่อน และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยผู้สูงอายุเอง และชมรมผู้สูงอายุจึงเป็นทางเลือกสำหรับชุมชนรูปแบบหนึ่งของการจัดการปัญหาในสังคมผู้สูงอายุ เพราะชมรมผู้สูงอายุถือเป็นองค์กรชุมชนที่บริหารจัดการโดยผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชมรมมีความเอื้ออาทรต่อกันในระหว่างเพื่อนสมาชิก มีการทำกิจกรรมร่วมกันเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมและในการสร้างศักดิ์ศรีในตัวสูงอายุ (คู่มือชมรมผู้สูงอายุ, ม.ป.ป.)

### 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2539) ได้กล่าวถึง ชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 20 คนขึ้นไปรวมตัวกัน มีวัตถุประสงค์และแนวคิดร่วมกันในการพัฒนาตนเอง ทั้งด้านอนามัย ด้านโภชนาการ ด้านการศึกษา ด้านวัฒนธรรม และการศึกษาธรรมะในพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาสังคมและประเทศชาติร่วมกัน

### 2.3 การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุ คือ การรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี ขึ้นบริบูรณ์ขึ้นไป มีสมาชิกตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับชุมชนและเป็นการจัดการปัญหาสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการทำกิจกรรมร่วมกันเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมและสร้างศักดิ์ศรีในตัวผู้สูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561)

### 2.4 องค์ประกอบที่สำคัญของชมรมผู้สูงอายุ

เพื่อเป็นแนวทางในการจัดตั้งและดำเนินการของชมรมผู้สูงอายุให้ราบรื่นและเป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ตามระเบียบข้อบังคับของชมรมผู้สูงอายุได้เสนอแนะองค์ประกอบของควรประกอบด้วยดังนี้ ประธานชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรม และสามารถแบ่งสมาชิกชมรมได้เป็น 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

- สมาชิกสามัญ คือ สมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
- สมาชิกวิสามัญ คือ สมาชิกที่มีอายุต่ำกว่า 60 ปี
- สมาชิกกิตติมศักดิ์ คือ ผู้ได้รับเชิญเป็นสมาชิกชมรม

### 2.5 วัตถุประสงค์ของการตั้งชมรมผู้สูงอายุ

การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ จะต้องมีการระบุของการอยู่ร่วมกัน โดยกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายของชมรม บทบาทหน้าที่ของความเป็นสมาชิกและกรรมการชมรมร่วมกัน โดยชมรมผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งเพื่อประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพอนามัย และจิตใจของผู้สูงอายุให้เข้มแข็งตามสมควรแก่วัย
2. เพื่อเป็นศูนย์รวมผู้สูงอายุได้มาพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ รับทราบข่าวสารต่าง ๆ
3. เพื่อให้มีโอกาสได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการเสริมสร้างกำลังกายและกำลังใจของผู้สูงอายุ
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมสงเคราะห์ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เมื่อได้รับความเดือดร้อนเจ็บป่วยและถึงแก่กรรม
5. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ได้เอาใจใส่เกี่ยวกับสุขภาพร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ
6. ชมรมตั้งขึ้นโยไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง การสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรม ให้เป็นไปด้วยความสมัครใจ
7. เพื่อร่วมบำเพ็ญกิจกรรมที่เป็นสาธารณะประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

## 2.6 ลักษณะกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ

หนังสือแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุ (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา, 2557) ได้กล่าวถึงลักษณะของกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ ว่า กิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุนั้นควรเป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและก่อประโยชน์และที่สำคัญที่สุดต้องตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุได้ สามารถจำแนกลักษณะของกิจกรรมได้เป็น 5 กิจกรรม ดังนี้

### 1) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอนามัย

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอนามัย เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพโดยวิทยากรผู้มีความรู้จากภายนอก การปฏิบัติตนให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการใช้ยา ความรู้เกี่ยวกับโรคของผู้สูงอายุและการป้องกัน เป็นต้น ตลอดจนการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย และการตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ



### 2) กิจกรรมด้านการส่งเสริมอาชีพและรายได้ตามความสนใจและความถนัด

กิจกรรมด้านการส่งเสริมอาชีพและรายได้ตามความสนใจและความถนัด เช่น การตัดเย็บเสื้อผ้า งานหัตถกรรม การทำดอกไม้จันทน์ เครื่องจักรสาน ช่างไม้ เป็นต้น เพื่อช่วยส่งเสริมรายได้และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุ



### 3) กิจกรรมด้านศิลปะ วัฒนธรรม ภูมิปัญญา และศาสนา

กิจกรรมด้านศิลปะ วัฒนธรรม ภูมิปัญญา และศาสนา เช่น การร่วมกิจกรรมเนื่องในวันสงกรานต์ วันสำคัญทางศาสนา การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้วยการสอนพิเศษให้กับนักเรียนในโรงเรียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการผ่อนคลายอารมณ์และได้มีโอกาสสนุกสนานรื่นเริงเหมือนบุคคลกลุ่มอื่น ๆ ตลอดจนทำให้เกิดความรู้สึกว่าสังคมยังสนใจตนเอง

### 4) กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนร่วม

กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนร่วม เช่น การทำความสะอาดวัดและสถานที่ต่าง ๆ เนื่องในวันสำคัญของชาติ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันเข้าพรรษา วันฉัตรมงคล เป็นต้น เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้รู้ว่าตนเองยังมีบทบาทและสามารถทำหน้าที่ในการพัฒนาชุมชนได้เป็นอย่างดี

## 5) กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นเกมดนตรี การร้องรำทำเพลง การเล่นเกมต่าง ๆ การทัศนศึกษาออกสถานที่ เพื่อผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และสร้างความสมัครสมานสามัคคีระหว่างสมาชิกด้วยกัน

### 2.7 การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุเป็นองค์กรรูปแบบหนึ่ง เช่นเดียวกับ องค์กรทั่วไป โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

#### 1) วัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุ

เป็นชมรมผู้สูงอายุที่ชุมชนรวมตัวกันจัดตั้งขึ้นมาแล้วดำเนินการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุเป็นสมาชิกในชมรม กิจกรรมนี้ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน และเป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อสังคมโดยรวมด้วย (บรรลุ ศิริพานิช และคณะ, 2539)

#### 2) การบริหารชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมต้องกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ รวมทั้งกฎระเบียบและข้อบังคับต่าง ๆ ของชมรมโดยการจัดโครงสร้างของชมรมขึ้น สมาชิกจะต้องดำเนินบทบาทตามหน้าที่ที่สมาชิกได้รับมอบหมายเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของชมรม ดังนั้นสมาชิกทุกคนภายในชมรมผู้สูงอายุย่อมเป็นกลไกสำคัญในดำเนินงานร่วมกันโดยชมรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ (จริสุข จินรัตน์, 2546)

**2.1 ผู้นำ** ตัวหลักความสำคัญต่อชมรม คือ ผู้นำ เพราะมีส่วนต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการทำงาน ในแต่ละองค์กรจะมีทั้งผู้นำที่เป็นทางการและผู้นำที่ไม่เป็นทางการ ผู้นำที่เป็นทางการ หมายถึง ผู้นำที่มีบทบาทตามอำนาจหน้าที่ ที่ถูกระบุไว้อย่างชัดเจนในโครงสร้างของชมรม และผู้นำที่ไม่เป็นทางการ หมายถึง ผู้นำที่มีบทบาทตามอำนาจหน้าที่ แต่ไม่มีปรากฏในผังโครงสร้างของชมรม

**2.2 ผู้ตามหรือสมาชิกชมรม** เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญต่อการประสบความสำเร็จหรือการดำรงอยู่ของชมรม ทั้งนี้สมาชิกชมรมต้องรู้สึกมีส่วนร่วมและรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลสำคัญของชมรมเช่นกัน โดยเกิดความร่วมมือและสมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของชมรม ทั้งความคิด การวางแผน การตัดสินใจ การติดตามผลการประเมิน ตลอดจนได้รับสิทธิและประโยชน์จากชมรม เป็นบทบาทหน้าที่ และสิทธิอันพึงมีของสมาชิกในการรวมกลุ่มเป็นองค์กรชุมชน

### บทบาทและหน้าที่ของคณะกรรมการบริหารชมรม

ในการบริหารชมรมผู้สูงให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้ที่ทำหน้าที่ฝ่ายบริหารต่าง ๆ มีหน้าที่ปฏิบัติ ดังนี้

1. ประธาน ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าชมรมในการบริหารกิจกรรมชมรม ตลอดจนประสานงานกับองค์กรภาครัฐและภาคเอกชน และแสวงหาแหล่งทุนเพื่อสนับสนุนกิจกรรมด้านต่าง ๆ ของชมรม ดูแลทุกข์สุข และทราบความต้องการของสมาชิกในชมรม

2. รองประธาน ทำหน้าที่คอยช่วยเหลือประธานบริหารกิจกรรมของชมรม และปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมายจากประธาน และสามารถทำหน้าที่แทนประธานได้

3. เลขาธิการ ทำหน้าที่เกี่ยวกับงานธุรการ นายทะเบียน งานประชาสัมพันธ์ของชมรมทั้งหมด ปฏิบัติตามคำสั่งของประธาน และสามารถทำหน้าที่เลขานุการในการเข้าร่วมประชุมต่าง ๆ ได้

4. เภรณูญิก รับผิดชอบเกี่ยวกับการเงินทั้งหมดของชมรม เป็นผู้จัดทำบัญชี รับ-จ่ายบัญชีงบดุล เก็บหลักฐานต่าง ๆ เพื่อทำการตรวจสอบ

5. กรรมการ มีหน้าที่คอยช่วยเหลือคณะกรรมการคนอื่น ๆ ทำงานตามความเหมาะสมเพื่อความเจริญก้าวหน้าของกิจกรรมต่าง ๆ ในชมรม

### 3. ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตั้งอยู่เลขที่ 6 องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกระทุ่ม ตั้งอยู่เลขที่ 49 หมู่ที่ 4 บ้านใหม่เจริญพร ต.หนองกระทุ่ม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม ห่างจากที่ว่าการอำเภอกำแพงแสน 17 กิโลเมตร ทางหลวงหมายเลข 346 (กำแพงแสน- พนมทวน) มีพื้นที่รับผิดชอบรวม 11 หมู่บ้าน มีเนื้อที่ในเขตรับผิดชอบประมาณ 31 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 19,375 ไร่ ภูมิประเทศ สภาพภูมิประเทศโดยรวมจะเป็นที่ดอนและที่ราบลุ่มเหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ แต่เดิม ตำบลหนองกระทุ่มเป็นส่วนหนึ่งของตำบลทุ่งลูกนก ต่อมาในปี พ.ศ. 2538 นำโดยนายเพิ่มศักดิ์ วิริยะช่วงโชติ (กำนันตำบลหนองกระทุ่มคนแรก) ตลอดจนผู้นำในสมัยนั้น ร่วมกันทำหนังสือไปถึงอำเภอกำแพงแสน เพื่อขอแยกตำบล โดยในเวลาต่อมา เมื่อดำเนินการแบ่งแยกเสร็จสิ้นแล้ว ผู้นำภายในตำบลหนองกระทุ่ม จึงมีมติเป็นเอกฉันท์ให้ นายเพิ่มศักดิ์ วิริยะช่วงโชติ เป็นกำนันคนแรกของตำบล (ปัจจุบันได้เสียชีวิตแล้ว) และเมื่อมีการแบ่งเขตหมู่บ้าน ได้มีมติให้ใช้ชื่อวัดหนองกระทุ่มเป็นชื่อตำบลและได้มีการแต่งตั้งและยกฐานะเป็นสภาตำบล ในปี พ.ศ. 2538 ในเวลาต่อมา ได้ยกฐานะจากสภาตำบล เป็นองค์การบริหารส่วนตำบล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2540 และ



มีการเลือกตั้งสมาชิก อบต. ครั้งแรก เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2540 มีสมาชิกรวมทั้งสิ้น 22 คน กลุ่มต่าง ๆ ภายในตำบลที่ประชาชนจัดตั้ง ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองกระทุ่ม ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองเขมร กลุ่มเกษตรอินทรีย์ตำบลหนองกระทุ่ม และกลุ่มสวัสดิการชุมชนตำบลหนองกระทุ่ม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกระทุ่มฯ ร่วมกับกลุ่มกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระทุ่มล้ม จัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมจัดท่องเที่ยวไหว้พระ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอนามัย กิจกรรมร้องรำทำเพลง เพื่อจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มให้กับผู้สูงอายุในตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

#### 4. การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาและยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป

##### 4.1 แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม และการพัฒนากิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเอง เป็นการใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้ จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการทำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติ จะช่วยชะลอความเสื่อมตามร่างกาย จิตใจและสังคมได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุขได้แสดงออกและคลายความเหงา รวมไปถึงผ่อนคลายความเครียดได้อีกด้วย มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกว่ามีค่ามีประโยชน์ ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็วและการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการสูงอายุ ผู้ที่มีการร่วมกิจกรรมน้อย จะแสดงอาการสูงอายุเร็วกว่าปกติ (พีระพงษ์ บุญศิริ, 2542)

กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุ ช่วยรักษาสุขภาพร่างกายและความสมบูรณ์พัฒนาอารมณ์และเป็นแรงจูงใจให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นแนวคิดใหม่ๆ เพื่อการเข้าร่วมสังคมและการให้โอกาสกับตัวเอง การทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สร้างความสมดุลของชีวิต ลดความเครียดความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส รู้สึกควบคุมอารมณ์และได้บุคลิกภาพที่ดี ลดความเหงาว่าเหว่ มีการทำงานเป็นแบบทีม ปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล การยอมรับนับถือ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (สมบัติ กาญจนกิจ, 2546)

#### 4.2 ประเภทและลักษณะนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

พัสมนต์ คุ่มทวีพร (2548) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุว่า ควรเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมจะต้องเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยคำนึงถึงข้อจำกัดทั้งร่างกาย จิต อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ โดยพบว่ากิจกรรมนันทนาการที่มีผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด คือ กิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมาก ๆ เช่น ดูโทรทัศน์ และอ่านหนังสือ รองลงมาคือ กิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมาก เช่น กายบริหาร กีฬา และหัตถกรรม ส่วนนันทนาการนอกสถานที่ ที่ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมมากที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการที่ไม่ต้องออกแรงและพอใจกับกิจกรรมทางศาสนามากที่สุด ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จึงประกอบด้วยกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรง ออกแรงบ้าง กิจกรรมที่ทำคนเดียว กิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมทางศาสนา แบ่งออกเป็น 9 ประเภท คือ

##### 1. การออกกำลังกายและกีฬา

การออกกำลังกายและกีฬา คือ การใช้กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวตามอิริยาบถ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดิน กายบริหาร ไทเก๊ก โยคะ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่แสดงถึงความสามารถและความสวยงาม ขณะเคลื่อนไหวร่างกายไปตามกฎกติกาของกีฬาประเภทนั้น ๆ กีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ กีฬาที่ไม่มีการปะทะ ไม่มีการแข่งขัน ไม่เร่งเร้าให้ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติกิจกรรมกีฬาอย่างรีบเร่งจนเกินไป

##### 2. เกม

เกม คือ การเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของร่างกาย และทักษะเบื้องต้นสู่การเล่นกีฬา เกมไม่มีกฎกติกาที่ซับซ้อน ทำให้ไม่เคร่งครัดจึงไม่เคร่งเครียด ส่งเสริมการสร้างสรรค์ในหมู่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และ

ความแข็งแรงของร่างกาย และเกมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรจัดให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย มีการกระตุ้นทางด้านร่างกายและจิตใจเพียงพอ รูปแบบการจัดและลักษณะเกม ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แนะนำตัวก่อนการเริ่มกิจกรรม และหรือจัดกิจกรรมนั้นจนกว่าการให้ผู้สูงอายุ ได้ร่วมกัน แสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เกมซื้อของ คิดเงินทอน เกมแต่งตัวให้หุ่น เกมส่องของ

### 3. งานศิลปะและหัตถกรรม

งานศิลปะและหัตถกรรม เป็นงานที่ส่งเสริมการประสานงานของร่างกาย และประสาทสั่งงานที่ละเอียดอ่อนโดยเฉพาะการใช้มือ การใช้นิ้ว การใช้สายตา ในการประดิษฐ์ สิ่งของที่ต้องอาศัยความละเอียดอ่อนของการเคลื่อนไหวข้อมือ นิ้วมือ และการกระชาระยะ เช่น การประดิษฐ์ดอกไม้ ประดิษฐ์โมบายริบบิ้น งานปั้นและงานจักสาน ซึ่งเป็นงาน ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมนี้นั้นหากการนี้ ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีความจำกัดทางด้านสายตา มีโรคข้อและความเสื่อมของข้อ

### 4. การทำอาหาร

การทำอาหาร ถึงแม้ว่าการทำอาหารจะเป็นกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุจำนวนมาก แต่การจัดนันทนาการเรื่องการทำอาหารให้ผู้สูงอายุ โดยเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุร่วมกันทบทวนคุณค่าของอาหาร วางแผนในการทำ และรับประทานอาหารร่วมกันเมื่อปรุงอาหารเสร็จ ทำให้ผู้สูงอายุเพลิดเพลิน ได้รับความรู้ทางโภชนาการและการเข้าสังคม ได้มีการสังสรรค์ในกลุ่ม และเกิดความภาคภูมิใจที่ทำการสำเร็จ จึงเป็นนันทนาการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สนใจร่วมกิจกรรม

### 5. การเล่นดนตรี เต้นรำ และการแสดง

การเล่นดนตรี เต้นรำ และการแสดง คือ นันทนาการที่มีเสียงดนตรี มีการแสดงศิลปวัฒนธรรมในท่าฟ้อน ท่ารำ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุนำลึกถึงนันทนาการในวัยหนุ่มสาว เมื่อมีส่วนร่วมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ ผู้สูงอายุจึงเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด นันทนาการประเภทนี้สามารถจัดให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ชม และหรือร่วมแสดงได้ เช่น รำวง เซิ้ง ลีลาศ ร้องเพลง เป็นต้น

## 6. การสนทนาและโต้วาที

การสนทนาและโต้วาที คือ นันทนาการที่เสริมสร้างทักษะทางภาษาและการสื่อสารนี้ เหมาะกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์สูง ชอบแนะนำ เมื่อได้พูดหรือแสดงในหมู่ผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการที่สามารถกระตุ้นการรับรู้ วันเวลาสถานที่ของผู้สูงอายุด้วยกันจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

## 7. กิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรม

กิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรม คือ นันทนาการที่ส่งเสริมประเพณีและวัฒนธรรม สามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของตนเอง เช่น การจัดงานวันเกิด การรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการที่สามารถกระตุ้นการรับรู้วันเวลาสถานที่ของผู้สูงอายุ เช่น การแจกอาหาร เด็กป่วย เด็กพิการเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ เป็นต้น

## 8. กิจกรรมทางศาสนา

กิจกรรมทางศาสนา ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่ค่อนข้างมีศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตมากกว่าเด็ก และผู้ใหญ่วัยทำงาน ที่มีภารกิจเรื่องเรียนและการทำงานเป็นหลักตามลำดับ การจัดนันทนาการด้วยกิจกรรมทางศาสนา จึงมักเป็นที่ชื่นชอบของผู้สูงอายุ แต่การจัดกิจกรรมนันทนาการทางศาสนานี้ ควรระมัดระวังเรื่องเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ที่มีกตลกลงกว่าคนวัยทำงาน ด้วยบ่อยครั้งที่ผู้สูงอายุอาจรู้สึกไม่สบายที่จะมาร่วมกิจกรรมนันทนาการทางศาสนาเนื่องจากไม่มีเงินทำบุญ ขาดเพื่อน ๆ ที่ให้เงินทำบุญน้อยกว่าเพื่อน เป็นต้น ควรจัดกิจกรรมทางศาสนาโดยเลี่ยงการเรียกรับเงินบริจาคจากผู้สูงอายุ หรือเน้นที่การทำกิจกรรม เช่น ช่วยกันทำงานแทนการทำบุญด้วยเงิน โดยแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบก่อนเชิญชวนผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรม

## 9. การท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวในวัยทำงานทุกคนต้องชวนขวดยทำงาน โอกาสท่องเที่ยวจึงน้อย เมื่อผู้สูงอายุเป็นอิสระจากงาน การพาผู้สูงอายุรวมกลุ่มกันไปเที่ยว จึงเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุพอใจ แต่อย่างไรก็ตาม ความจำกัดของสภาพร่างกายของผู้สูงอายุและปัญหาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงด้วย

นอกจากการศึกษาเอกสารของ พรชุลี นิลวิเศษ (2550) ได้กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุว่าควรเป็นกิจกรรมที่เกิดจากความต้องการของผู้สูงอายุเองทั้งนี้เพื่อให้เกิดความบันเทิงสนุกสนาน และเป็นกิจกรรมที่เน้นการทำร่วมกับผู้อื่น โดยสามารถแบ่งเป็น

1. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน สมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา การพบปะพูดคุยกับ ลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับ ครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

นอกจากนี้ยังมีงานของ เทอดศักดิ์ เดชคง (2541) ได้กล่าวถึงการจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมนันทนาการ ว่าการจัดการความเครียดสามารถทำได้โดยการฟังเพลงหรือฟังดนตรีจังหวะ ช้า ๆ เสียงกลางถึงต่ำ ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความดันโลหิต ลดความตึงเครียดของจิตใจ ส่วนการร้องเพลงก็ถือว่าการรักษาที่ได้ประโยชน์อีกวิธีหนึ่ง ตามปกติก็ใช้ฟื้นฟูผู้ป่วยที่มี โรคทางสมองและระบบประสาท อย่างไรก็ตามการร้องเพลงให้สอดคล้องกับการฝึกลมหายใจนั้น สามารถลดความเครียดได้ดีเช่นกัน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553) ได้กล่าวถึง การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรม นันทนาการ ว่า นันทนาการเป็นเครื่องมือในการช่วยบำบัดผ่อนคลายสภาวะทางจิตใจที่หดหู่ให้กลับ ฟื้นฟูลดความอ่อนไหวทางอารมณ์และสามารถเพิ่มคุณค่าให้กับตนเองในที่สุด นอกจากนี้ นันทนาการ ยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล นันทนาการกับผลทางด้านร่างกาย กิจกรรม นันทนาการ ประเภทเกมและกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ให้กับผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนา ทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย

สุวรรณา เตชะธีระปรีดา (2557) ได้กล่าวถึง การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรม นันทนาการ ว่าสามารถทำได้โดยการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมการท่องเที่ยว การเข้าชมพิพิธภัณฑ์อุทยานประวัติศาสตร์อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัย

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ (2557) ได้กล่าวถึง การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรม นันทนาการ ว่าสามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินก็จะ

ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ลดความกดดัน ความวิตกกังวล ตลอดจนการผ่อนคลายจากความเครียดในที่สุด

ปิลันธนา ป้องขารี (2559) ได้กล่าวถึง การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ว่า รูปแบบของกิจกรรมที่ได้จัดให้แก่ผู้สูงอายุมุ่งเน้นกิจกรรมทางศาสนา เช่น เน้นให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางศาสนา การนำชมรมผู้สูงอายุไปทอดผ้าป่า เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุด้านจิตใจ เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการสังสรรค์ระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตลอดจนกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุในด้านร่างกายและทักษะปฏิบัติ เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น

จากการศึกษาค้นคว้าการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมในการใช้จัดการความเครียดในผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งได้ 9 ประเภทกิจกรรม ได้แก่ การออกกำลังกายและกีฬา การเล่นเกม งานศิลปะและหัตถกรรม การทำอาหาร การเล่นดนตรี เต้นรำ และการทำแสดง การสนทนาและโต้วาที กิจกรรมตามประเพณี และวัฒนธรรม กิจกรรมทางศาสนา การท่องเที่ยว

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุมาลี สังข์ศรี (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและการทำกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในสาขาอาชีพต่าง ๆ กัน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-70 ปี ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างสำหรับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม แบบสอบถามเพื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้สูงอายุ และแบบสังเกตชุมชน ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุชื่นชอบคือ การพบปะพูดคุยกับลูกหลานญาติ เพื่อน รองลงมาคือ ดูโทรทัศน์ ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้ ปัญหาที่พบในการทำกิจกรรมนันทนาการคือ ไม่มีเวลา สุขภาพไม่อำนวย ไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีทุนทรัพย์ ประเภทความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุต้องการคือ ข้อควรระวังเกี่ยวกับสุขภาพในการทำกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุต้องการให้บุตรหลานหรือคนในครอบครัวพาไปร่วมกิจกรรมนันทนาการและต้องการให้ชุมชนจัดสถานที่และกิจกรรมนันทนาการ

ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบระดับการความร่วมมือกิจกรรม ระดับความผาสุก และความสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ดำเนินการเก็บข้อมูลโดย แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ จำนวน 200 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย มีความผาสุกทางใจในระดับปานกลาง อีกทั้งผู้สูงอายุได้รับรู้ถึงข้อมูลข่าวสารที่ทันเหตุการณ์ มีการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน และทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ จังหวัดอ่างทอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ จังหวัดอ่างทอง ดำเนินการเก็บข้อมูลโดย การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ แบบสอบถามความพึงพอใจในการกิจกรรมนันทนาการ และแบบสอบถามความคิดเห็นการมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 125 คน ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทองในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด พิจารณารายด้านพบว่าด้านผลการดำเนินการมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือด้านการจัดกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมและด้านการดำเนินการ ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทองผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด พิจารณารายด้านพบว่าด้านโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดรองลงมาคือด้านสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการด้านเนื้อหาของหลักสูตรด้านบุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุและด้านวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ

ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ประกอบไปด้วย พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้าน

การรับประทานอาหาร พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ จังหวัดนครปฐม จำนวน 83 คน ผลการศึกษาพบว่าการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้ โดยจัดการความเครียดด้วยการออกกำลังกาย และการปฏิบัติตนภาวะเจ็บป่วยอยู่ในระดับดี ควรให้องค์การบริหารส่วนตำบล หรือสถานีอนามัย จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ อาทิ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพ ความพร้อมของร่างกาย เช่น รำไม้พลอง รำไทเก๊ก เปตอง และมีการพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างกัน แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีการกำหนดแนวทางการพัฒนาจากผู้ที่เกี่ยวข้อง

สุวรรณา เตชะธีระปริดา (2557) ได้ทำการศึกษา การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความพึงพอใจ และความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรม ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ประชากร ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และมีการตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่ในเทศบาลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 1,062 คน ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเข้าสังคม แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมท่องเที่ยว และงานอดิเรก โดยเข้าร่วมกิจกรรมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณีงาน เทศกาลต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของชมรม ผู้สูงอายุ หรือกลุ่มศาสนา ส่วนกิจกรรมนันทนาการด้านการออกกำลังกายผู้สูงอายุมีความต้องการให้มีการจัดกิจกรรม การทำการบริหาร เช่น รำมวยจีน ฝึกโยคะ รำไทเก๊ก รำไม้ พลอง ฯลฯ หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินแอโรบิก เดินเร็ว ขี่จักรยาน เป็นต้น

ชนิษฐา ตลอดภพ และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง จังหวัดพิษณุโลก ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 300 คน ผลวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ อันดับที่ 1 คือปัจจัยเรื่องส่วนตัว อันดับที่ 2 คือปัจจัยเรื่องการเงิน อันดับที่ 3 คือปัจจัยเรื่องครอบครัว อันดับที่ 4 คือปัจจัยเรื่องสังคม และอันดับ



สุดท้ายคือปัจจัย เรื่องสิ่งแวดล้อม เช่น ภัยพิบัติต่าง สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำ เมื่อเกิดความเครียด ได้แก่ การดูทีวี หรือ ภาพยนตร์ การทำงานอดิเรกที่ชอบ การทำบุญ ทำทาน เข้าวัด การนอนพักผ่อน การทำสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น

ธชา รุญเจริญ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิต และสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย 2) เพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทยที่มีอายุ 60-70 ปี เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ใช้สูตรการคำนวณจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ ระดับความเชื่อมั่น 95 % ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 400 คน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย คือ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย โดยส่วนมากเป็นการเดิน โดยส่วนมากใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็นออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน โดยส่วนมากมีกิจกรรมยามว่างดูโทรทัศน์ใช้เวลา 30-60 นาที กิจกรรมยามว่าง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

ปริญญาลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร และสุนนรตี นิมเนตทิพันธ์ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธี แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กับเจ้าหน้าที่ ฝ่ายกิจกรรมและแจกแบบสอบถามกับผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร เครจซี และมอร์แกนได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 317 คน จากประชากรจำนวน 1,712 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับที่ดีมาก โดยกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด คือ กิจกรรมด้านวัฒนธรรม ประเพณี ด้านสังคม และพัฒนาอารมณ์สุข

เสริมศักดิ์ นาริน (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา ภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในจังหวัดชลบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถร่วมกิจกรรมได้ด้วยความสมัครใจ จำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ส่งผลช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ทำให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกีฬา ภูมิปัญญาไทยมากยิ่งขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีจิตใจความเป็นไทย มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไทยอันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแสดงถึงความเป็นชาติไทยอันจะส่งผลถึงความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนของสังคมไทยและหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อไป

ฤทธิ เทพไทอำนวยการ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและความบันเทิงที่มีต่อระดับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์วัดม่วง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของระดับความเครียดจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิง ก่อนและหลังการทดลอง และประเมินผลความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ วัดม่วง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวนทั้งสิ้น 78 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง และระดับความเครียดหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิงอยู่ในระดับมาก ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสภาพทั่วไปและการจัดดำเนินการ ด้านสภาพทั่วไปของผู้ดำเนินกิจกรรมนันทนาการ และด้านสิ่งที่พึงได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

สมสุข นิธิอุทัย (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา มีวัตถุประสงค์เพื่อ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย แบบบันทึกข้อมูลการสังเคราะห์โปรแกรมรูปแบบการจัดการความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิต และแบบวัดความเครียดในวิกฤตชีวิต ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมการฝึกรูปแบบการจัดการความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตของผู้สูงอายุ และมีความเครียดในภาวะวิกฤตในชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีรูปแบบการจัดการความเครียดได้ 2 ลักษณะ คือ 1.วิธีการจัดการความเครียดแบบผสมผสานด้านร่างกายและ

จิตใจ เช่น ชีงง โยคะ เป็นต้น และ 2.วิธีการจัดการความเครียดแบบผสมผสานด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิแบบสติปัฏฐาน 4 และการควบคุมความคิด ร่วมกัน

จากงานวิจัยที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า การศึกษาความเครียดของผู้สูงอายุมีผู้ศึกษาไม่มากนักและ ส่วนใหญ่เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ ยังไม่พบการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณในการวัดระดับความเครียด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุโดยใช้แบบสอบถามวัดระดับความเครียดและ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ส่วนการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ มีอยู่ไม่มากนัก ทั้งในงานวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ และโดยเฉพาะในบริบทของผู้สูงอายุ มีสถานภาพทางสังคมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียดของสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทู้ฯ และการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ



### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุการเกิดความเครียด และ การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ดำเนินการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยวิธีแจกแบบสอบถาม ให้กับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จำนวน 300 คน และสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยมีวิธีการศึกษาดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
4. การสร้างเครื่องมือในการศึกษา
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลและบทบาทผู้วิจัย

#### 1. เกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่

ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกพื้นที่ศึกษาแบบเจาะจง โดยเลือกชมรมอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน ชมรมได้ก่อตั้งมาเป็นระยะเวลา 14 ปี และทางชมรมมีการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่อย่างต่อเนื่องและหลากหลายกิจกรรม เช่น กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรี กิจกรรมทำอาหารแปรรูป เช่น การทำพริกแกงเผ็ด กิจกรรมหัตถกรรม เช่น การทำพวงหรีด โดยสมาชิกชมรมผู้สูงอายุให้ความสนใจและเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก จนเป็นที่ยอมรับและได้รับรางวัลชมรมผู้สูงอายุดีเด่นและได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดแสดงละครเวที และยังมีวงอเล็กโทนจัด

แสดงในงานแสดงต่าง ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากความต้องการของสมาชิกภายในชมรมผู้สูงอายุ บ้านหนองกระทุ่ม โดยองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกระทุ่มได้เข้าไปช่วยส่งเสริมและฝึกอาชีพให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการจัดตั้งกลุ่มเพื่อหารายได้เสริมพร้อมยังเป็นกิจกรรมยามว่างได้พบปะสังสรรค์ระหว่างสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ อีกทั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการศึกษาครั้งนี้

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### กลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คำนวณจากประชากรที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งหมด 500 คน คำนวณจากสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ Taro Yamane (1967, อ้างถึงใน ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2551) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม 5% ดังนี้

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ &= \frac{500}{1 + 500(0.05)^2} \\ &= 222 \text{ คน} \end{aligned}$$

จากสูตรดังกล่าวคำนวณได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 222 คน เพื่อให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีกำหนดไว้อย่างน้อย 222 คน และความสะดวกในการประเมินผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 300 คน

### กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักและแบบเจาะจง โดยเลือก ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม รองประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม เลขานุการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม และผู้ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ โดยจะดำเนินการสัมภาษณ์จนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 2 เครื่องมือ ได้แก่

#### 1. แบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 7 ข้อคำถาม โดยประกอบด้วย เพศ อายุ ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา แหล่งที่มาของรายได้ และลักษณะความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เป็นลักษณะข้อคำถามแบบปลายปิดแบบเลือกตอบ (Check list)

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด จำนวน 16 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านอารมณ์และจิตใจ เป็นลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด โดยระบุคะแนนให้ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ

### 4. การสร้างเครื่องมือในการศึกษา

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอน การดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

#### 1. การสร้างแบบสอบถามและการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

1.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่าง ๆ จากแนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหา จากเอกสารทางวิชาการ วารสาร ตำรา บทความทางวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 สร้างรูปแบบขอบเขตข้อคำถามจากตัวแปรที่จะศึกษาตามทฤษฎีความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ และสร้างแบบสอบถามจากขอบเขตดังกล่าว

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอบริการวิชาการวิจัย เพื่อพิจารณาตรวจสอบ โครงสร้างคำถาม การใช้ภาษา และความครอบคลุมในเนื้อหาสาระ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

1.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องเหมาะสม ความครอบคลุมและให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of item objective congruence) คือ การให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสัมภาษณ์การวิจัยโดยให้เกณฑ์ในการตรวจสอบพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

- + 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

นำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตรโดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้
2. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ใช้ไม่ได้

1.5 นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขและตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อกวีศักดิ์ ชูตินธโร อุทิศ จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือตามวิธีของ Cronbach ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

1.6 นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อไป

## 2. การสร้างแบบสัมภาษณ์และการตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์

1.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่าง ๆ จากแนวคิด ทฤษฎี เนื้อหา จากเอกสารทางวิชาการ วารสาร ตำรา บทความทางวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำธุรกรรมทางการเงินบนโทรศัพท์มือถือเพื่อใช้เป็นแนวทางในการในการสร้างแบบสัมภาษณ์

1.2 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัยเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมในเนื้อหาสาระ และให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษา และแก้ไขปรับปรุง ให้เรียบร้อยแล้วนำไปเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยต่อไป

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ชุมรมผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสืบค้น บทความวิชาการ เอกสาร หนังสือ บทความวิชาการ วิทยานิพนธ์ และค้นคว้าข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต นำมากำหนดกรอบแนวคิดการศึกษาวิจัยครั้งนี้

### 2. การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ

แจกแบบสอบถามให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ จำนวน 300 คน และดำเนินการสัมภาษณ์โดยเลือกการสัมภาษณ์เชิงลึก กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ รองประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ เลขานุการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ และสมาชิกภายในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ จำนวนทั้งหมด 12 คน

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้



## 6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

**การวิจัยเชิงปริมาณ** ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถาม จะนำมาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ในการตอบข้อคำถามว่าครบถ้วนทุกข้อหรือไม่ หากไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ผู้วิจัยจะไม่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับฉบับที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์จะนำมาลงรหัสข้อมูล และดำเนินการวิเคราะห์สถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าร้อยละ และแจกแจงความถี่เพื่ออธิบายลักษณะของข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

### ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดระดับความเครียด

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนำมาลงรหัส และให้คะแนน (Rating Scale) ตามลำดับ 5 4 3 2 1 และหาค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นนำมาจัดกลุ่มค่าวัดระดับความเครียดด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ สำหรับการแปลความหมายข้อมูล โดยมีเกณฑ์การหาความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้ (นพพร สะใบบาง, 2553)

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{พิสัย(คะแนนสูงสุด - คะแนนต่ำสุด)}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} = 0.80 \end{aligned}$$

การแปลความหมายของการวัดระดับความเครียด ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านอารมณ์และจิตใจ

คะแนน

4.21 - 5.00

ความหมาย

ระดับความเครียดมากที่สุด

3.41 - 4.20	ระดับความเครียดมาก
2.61 - 3.40	ระดับความเครียดปานกลาง
1.81 - 2.60	ระดับความเครียดน้อย
1.00 - 1.80	ระดับความเครียดน้อยที่สุด

## 6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต การศึกษาจากเอกสารจะนำมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแบบสามเส้าด้านวิธีการ (Methodological Triangulation) หากไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและเก็บซ้ำอีกครั้งหนึ่ง (Recheck) หลังจากนั้น จะถูกนำมาจำแนกจัดหมวดหมู่ของข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษา ก่อนนำไปวิเคราะห์เนื้อหาตามวัตถุประสงค์การศึกษานับพื้นฐานของทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 7. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลและบทบาทผู้วิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงจรรยาบรรณผู้วิจัยและพิทักษ์สิทธิข้อมูลที่ได้รับมาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่ต้น จนจบเสร็จสิ้นกระบวนการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ก่อนเริ่มกระบวนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะแนะนำตัวเองกับผู้ให้ข้อมูลได้ทราบก่อนว่าผู้วิจัยเป็นนักศึกษาหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร พร้อมทั้งแจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของผู้วิจัยในการทำวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งแนวคำถามที่ผู้วิจัยใช้สัมภาษณ์ และต้องการเก็บข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ ตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งแจ้งระยะเวลาในสัมภาษณ์และเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์มีโอกาสได้ซักถามสิ่งที่สงสัยเกี่ยวกับหัวข้อการวิจัยได้

2. ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน และขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงและเครื่องบันทึกภาพ เพื่อป้องกันความไม่ต่อเนื่องของข้อมูล และความผิดพลาด

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และแจ้งข้อมูลให้ทราบว่า การนำเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ ไม่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางข้อมูลและบุคคลทางธุรกิจ และจะไม่มีเปิดเผยให้ทราบถึงคู่แข่งทางการตลาดหรือการดำเนินงานทางธุรกิจ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะนำไปใช้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์แต่เพียงเท่านั้น และผู้วิจัยจะไม่นำไปใช้ผิดวัตถุประสงค์ตามที่กล่าวมาอย่างเด็ดขาด



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาระดับความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม โดยใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จำนวน 300 คน และการศึกษาสาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ประธานชมรมผู้สูงอายุ รองประธานชมรมผู้สูงอายุ เภรัญญิก และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหนองกระทุ่ม จำนวน 12 คน ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จ.นครปฐม

ส่วนที่ 3 การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของตัวอย่างที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จำนวน 300 คน ได้แก่ เพศ อายุ ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา แหล่งที่มาของรายรับ และ ลักษณะความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาแสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

$n=300$

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	138	46.00
หญิง	162	54.00
<b>2. อายุ</b>		
60-64 ปี	57	19.00
65-69 ปี	103	34.34
70-74 ปี	80	26.66
75-79 ปี	40	13.34
80 ปีขึ้นไป	20	6.66
<b>3. ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ</b>		
1-5 ปี	146	48.67
2-10 ปี	131	43.66
มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	23	7.67
<b>4. สถานภาพ</b>		
โสด	23	7.67
สมรส	166	55.33
หย่าร้าง/หม้าย	111	37.00
<b>5. ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้รับการศึกษา	125	41.67
ประถมศึกษา/เทียบเท่า	161	53.67
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	10	3.33
ปริญญาตรี	2	0.67
ต่ำกว่าปริญญาตรี	2	0.66

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

$n=300$

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>6. แหล่งที่มาของรายได้</b>		
การประกอบอาชีพ	178	59.34
บำเหน็จ/บำนาญ	19	6.33
สวัสดิการจากภาครัฐ	21	7.00
จากบุคคลในครอบครัว	82	27.33
<b>7. ลักษณะความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ</b>		
อาศัยอยู่เพียงลำพัง	38	12.67
อาศัยอยู่กับบุตร/หลาน	257	85.67
อื่น ๆ (อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา)	5	1.66

จากตารางที่ 2 สามารถอธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

**เพศ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 และเพศชาย จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 ตามลำดับ

**อายุ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 65-69 ปี จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 34.34 รองลงมา คือ อายุระหว่าง 70-74 ปี จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66 และ อายุระหว่าง 60-64 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 19 ตามลำดับ

**ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 1-5 ปี จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 48.67 รองลงมา คือ ระยะเวลาการเป็นสมาชิกระหว่าง 2-10 ปี จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 43.66 และระยะเวลาการเป็นสมาชิกมากกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 7.67 ตามลำดับ

**สถานภาพ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 55.33 รองลงมา คือ สถานภาพหย่าร้างหรือหม้าย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 37 และสถานภาพโสด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 7.67 ตามลำดับ

**ระดับการศึกษา** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 161 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.67 รองลงมา คือ ไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 125 คน

คิดเป็นร้อยละ 41.67 และระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ตามลำดับ

**แหล่งที่มาของรายรับ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีแหล่งที่มาของรายรับจากการประกอบอาชีพจำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 59.34 รองลงมา คือ รายได้จากบุคคลในครอบครัว จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 27 และรายได้จากบำเหน็จหรือบำนาญ จำนวน 19 คิดเป็นร้อยละ 6.33 ตามลำดับ

**ลักษณะความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตรหรือหลาน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 85.67 รองลงมา คือ อาศัยอยู่เพียงลำพัง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 12.67 และอื่น ๆ (เช่นอาศัยอยู่กับสามี ภรรยาหรือกับครอบครัว) จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.66 ตามลำดับ

**ส่วนที่ 2 ศึกษาความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม** จำนวน 300 คน จำนวน 16 ข้อคำถาม ผลการศึกษาแสดง ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3 ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ จ.นครปฐม**

$n=300$

ข้อคำถาม	(จำนวน/ร้อยละ)				
	เป็นประจำสม่ำเสมอ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านรู้สึกเบื่ออาหารและไม่กระปรี้กระเปร่าสดชื่น	3 (1.00)	8 (2.67)	43 (14.33)	84 (28.00)	162 (54.00)
2. ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดิน การลุก การนั่ง และการทำกิจวัตรประจำวัน	19 (6.33)	27 (9.00)	81 (27.00)	99 (33.00)	74 (24.67)
3. ท่านรู้สึกมีปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย และรู้สึกเหนื่อยง่าย	5 (1.67)	20 (6.67)	79 (26.33)	100 (33.33)	96 (32.00)
4. ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการนอนหลับ	9 (3.00)	21 (7.00)	59 (19.67)	82 (27.33)	129 (43.00)

ตารางที่ 3 ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ จ.นครปฐม (ต่อ)

n=300

ข้อคำถาม	(จำนวน/ร้อยละ)				
	เป็นประจำ สม่ำเสมอ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
5. ท่านรู้สึกเครียดกับโรคประจำตัวที่ท่านเป็น	8 (2.67)	11 (3.67)	49 (16.33)	80 (26.67)	152 (50.67)
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมทางสังคมหรือชุมชน	4 (1.33)	13 (4.33)	55 (18.33)	107 (35.67)	121 (40.33)
7. ท่านรู้สึกว่าตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันไม่ได้	4 (1.33)	9 (3.00)	31 (10.33)	78 (26.00)	178 (59.33)
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับถึงการรับบริการอย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณภาพ และมีความเป็นธรรม	9 (3.00)	15 (5.00)	50 (16.67)	83 (27.67)	143 (47.67)
9. ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายได้ของท่าน	5 (1.66)	21 (7.00)	56 (18.67)	119 (39.67)	99 (33.00)
10. ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับเงินออมของท่าน	2 (0.67)	18 (6.00)	42 (14.00)	109 (36.66)	129 (43.00)
11. ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายจ่ายหรือภาระค่าใช้จ่ายของท่าน	3 (1.00)	23 (7.67)	51 (17.00)	101 (33.67)	122 (40.67)
12. ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับความมั่นคงทางการเงินของท่าน	3 (1.00)	16 (5.33)	46 (15.33)	90 (30.00)	145 (48.33)
13. ท่านรู้สึกวิตกกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว	2 (0.66)	4 (1.33)	37 (12.33)	70 (23.34)	187 (62.34)
14. ท่านรู้สึกท้อแท้ เปื่อหน่วยชีวิต	3 (1.00)	7 (2.33)	36 (12.00)	65 (21.67)	189 (63.00)
15. ท่านมีสมาธิลดลง	1 (0.33)	10 (3.33)	41 (13.67)	84 (28.00)	164 (54.67)
16. ท่านรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่ง	1 (0.33)	7 (2.33)	27 (9.00)	43 (14.34)	222 (74.00)



### จากตารางที่ 3 สามารถอธิบายได้ ดังนี้

**ข้อคำถามที่ 1** “ท่านรู้สึกเบื่ออาหารและไม่กระปรี้กระเปร่าสดชื่น” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และ บางครั้ง จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14.33 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 2** “ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดิน การลุก การนั่ง และการทำกิจวัตรประจำวัน” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 รองลงมา มีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 27.00 และ ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 24.67 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 3** “ท่านรู้สึกมีปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย และรู้สึกเหนื่อยง่าย” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมา ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 และมีความเครียด บางครั้ง จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 26.33 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 4** “ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการนอนหลับ” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 27.33 และมีความเครียดบางครั้ง จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 19.67 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 5** “ท่านรู้สึกเครียดกับโรคประจำตัวที่ท่านเป็น” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 50.67 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 6** “ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมทางสังคมหรือชุมชน” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 40.33 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวเล็กน้อย จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 35.67 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 18.33 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 7** “ท่านรู้สึกว่าตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันไม่ได้” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 59.33

รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 10.33 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 8** “ท่านรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับถึงการรับบริการอย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณภาพ และมีความเป็นธรรม” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 47.67 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 29.00 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 9** “ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายได้ของท่าน” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 39.67 รองลงมา ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 18.67 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 10** “ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับเงินออมของท่าน” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 36.33 และมีความเครียดในบางครั้งจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 11** “ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายจ่ายหรือภาระค่าใช้จ่ายของท่าน” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 40.67 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 33.67 และมีความเครียดในบางครั้งจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 12** “ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับความมั่นคงทางการเงินของท่าน” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 49.33 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 29.67 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 13** “ท่านรู้สึกวิตกกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 62.34 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 23.34 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 12.33 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 14** “ท่านรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าว นาน ๆ ครั้ง จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 21.67 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 15** “ท่านมีสมาธิลดลง” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าว นาน ๆ ครั้ง จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 13.67 ตามลำดับ

**ข้อคำถามที่ 16** “ท่านรู้สึกอ้วงว้างโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่ง” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีความเครียดเรื่องดังกล่าว จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 74.00 รองลงมา มีความเครียดเรื่องดังกล่าว นาน ๆ ครั้ง จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14.34 และมีความเครียดในบางครั้ง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาระดับความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหนองกระทุ่ม จากค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาแสดงดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1.ด้านร่างกาย	1.96	0.05	น้อย
2.ด้านสังคม	1.78	0.92	น้อยที่สุด
3.ด้านเศรษฐกิจ	1.91	0.03	น้อย
4.ด้านอารมณ์และจิตใจ	1.55	0.82	น้อยที่สุด
<b>รวม</b>	<b>1.80</b>	<b>0.45</b>	<b>น้อยที่สุด</b>

จากตารางที่ 4 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความเครียดด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 1.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.05 ด้านเศรษฐกิจ มีค่าเฉลี่ยรองลงมาเท่ากับ 1.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.03 ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92 ความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ

มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเท่ากับ 1.55 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 ส่วนความเครียดด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 1.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.05

**ตารางที่ 5** ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดด้านร่างกาย จำแนกรายข้อ ดังนี้

ความเครียดด้านร่างกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1.ท่านรู้สึกเบื่ออาหารและไม่กระปรี้กระเปร่าสุดขีด	1.69	0.89	น้อยที่สุด
2.ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การลุก การนั่ง หรือทำกิจวัตรประจำวัน	2.27	0.99	น้อย
3.ท่านรู้สึกมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลียและรู้สึกเหนื่อยง่าย	2.13	0.99	น้อยที่สุด
4.ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการนอนหลับ	1.92	0.98	น้อย
5.ท่านรู้สึกเครียดกับโรคประจำตัวที่ท่านเป็น	1.78	0.97	น้อยที่สุด
<b>รวม</b>	<b>1.96</b>	<b>0.05</b>	<b>น้อย</b>

จากตารางที่ 5 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดด้านร่างกายในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่ (2) “ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การลุก การนั่ง หรือทำกิจวัตรประจำวัน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99 และข้อคำถามที่ (1) “ท่านรู้สึกเบื่ออาหารและไม่กระปรี้กระเปร่าสุดขีด” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 1.69 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89

**ตารางที่ 6** ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดด้านสังคม จำแนกรายข้อ ดังนี้

ความเครียดด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1. ท่านรู้สึกว่าคุณเองไม่มีส่วนร่วมทางสังคมหรือชุมชน	1.91	0.93	น้อย
2. ท่านรู้สึกตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันได้	1.61	0.89	น้อยที่สุด
3. ท่านรู้สึกตนเองไม่ได้เข้ารับการบริการอย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณภาพ และมีความเป็นธรรม	1.81	0.93	น้อย
<b>รวม</b>	<b>1.78</b>	<b>0.92</b>	<b>น้อยที่สุด</b>

จากตารางที่ 6 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดด้านสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 โดยเมื่อพิจารณา รายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่ (6) “ท่านรู้สึกว่าคุณเองไม่มีส่วนร่วมทางสังคมหรือชุมชน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 1.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.93 และข้อคำถามที่ (7) “ท่านรู้สึกตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันได้” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.61 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.89

**ตารางที่ 7** ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดด้านเศรษฐกิจ จำแนกรายข้อ ดังนี้

ความเครียดด้านเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1. ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายได้ของท่าน	2.05	0.97	น้อย
2. ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับเงินออมของท่าน	1.85	0.92	น้อย
3. ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายจ่ายหรือภาระค่าใช้จ่ายของท่าน	1.95	0.99	น้อย
4. ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับความมั่นคงทางการเงินท่าน	1.81	0.95	น้อย
<b>รวม</b>	<b>1.91</b>	<b>0.93</b>	<b>น้อย</b>

จากตารางที่ 7 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดด้านเศรษฐกิจในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.03 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่ (9) “ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายได้ของท่าน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.05 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 และข้อคำถามที่ (12) “ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับความมั่นคงทางการเงินท่าน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95

**ตารางที่ 8** ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ จำแนกรายข้อ

ความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1.ท่านรู้สึกวิตกกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว	1.56	0.82	น้อยที่สุด
2.ท่านรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต	1.54	0.81	น้อยที่สุด
3.ท่านมีสมาธิลดลง	1.65	0.84	น้อยที่สุด
4.ท่านรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่ง	1.43	0.80	น้อยที่สุด
<b>รวม</b>	<b>1.55</b>	<b>0.82</b>	<b>น้อยที่สุด</b>

จากตารางที่ 8 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.55 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่ (15) “ท่านมีสมาธิลดลง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 1.65 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และข้อคำถามที่ (16) “ท่านรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่ง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.43 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80

### ส่วนที่ 3 การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม

จากการศึกษาการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม รองประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม เลขานุการชมรมผู้สูงอายุ และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวน 12 คน โดยเป็นเพศหญิง จำนวน 6 คน และเพศชาย จำนวน 6 คน ช่วงอายุระหว่าง 65-69 ปี จำนวน 3 คน อายุระหว่าง 70-74 ปี จำนวน 5 คน อายุระหว่าง 75-79 จำนวน 2 คน และ มากกว่า 80 ปี ขึ้นไป จำนวน 2 คน ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกของผู้ให้สัมภาษณ์ 6-10 ปี จำนวน 5 คน รองลงมามากกว่า 10 ปี จำนวน 4 คน และ 1-5 ปี จำนวน 3 คน ผลการศึกษาสามารถอธิบายได้ดังนี้

#### 1) สาเหตุของความเครียด

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเครียดจากปัญหาด้านสุขภาพร่างกายมากที่สุด เช่น ปวดเข่า ปวดขา ไขข้อกระดูก รองลงมาเป็นความเครียดจากปัญหาเรื่องรายได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มองว่ารายได้ไม่เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียด เพราะผู้สูงอายุส่วนมากทำงานประกอบอาชีพเลี้ยงโคนมด้วยตนเอง จึงไม่เดือดร้อนเรื่องรายได้ รายละเอียด ดังคำสัมภาษณ์

“ด้านสุขภาพและโรคประจำตัว ส่วนใหญ่จะเครียดสุขภาพเพราะเราเคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง และปวดแขน ปวดขา ปวดตัว รวมถึงโรคประจำตัวด้วย เคยทำอะไรได้ด้วยตัวเอง มันก็ทำไม่ได้ ต้องพึ่งพาหรือไหว้วานลูกหลานแทนเพราะอายุมากแล้วไม่คล่องตัวเหมือนแต่ก่อน”

ผู้สัมภาษณ์คนที่ 1, ธันวาคม 2562

“ด้านสุขภาพ เพราะมีอาการเจ็บปวดตามข้อ เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว ออกแรงมากก็ไม่ค่อยได้ ทำอะไรต้องระวังกว่าเดิมหลายเท่า ส่วนรายได้ ก็เครียดนะ แต่คิดว่าสุขภาพสำคัญกว่า รายได้น้อยเราก็เน้นประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย”

ผู้สัมภาษณ์คนที่ 9, ธันวาคม 2562

## 2) การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ชมรมผู้สูงอายุหนองกระทุ่มมีการจัดกิจกรรมเป็นประจำทุกเดือน ๆ ละ 1 ครั้ง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมของทางชมรมบ่อยครั้งและมีผู้สูงอายุส่วนน้อยที่นาน ๆ ครั้งจะมาร่วมกิจกรรมของชมรม เนื่องจากไม่สะดวกในการเดินทางมาด้วยตนเอง ต้องมีลูกหลานมาส่งถึงจะมาร่วมกิจกรรมของทางชมรมได้ สำหรับปัญหาและอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม คือ ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งอยากให้เพิ่มวันที่จัดกิจกรรมนันทนาการมากขึ้นอีก ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ ส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่าระยะเวลาในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ มีความเหมาะสมดีแล้ว โดยการจัดเพียงเดือนละครั้งทำให้สมาชิกทุกคนสามารถมาร่วมกิจกรรมได้พร้อมเพรียงกัน แต่ก็มีส่วนน้อยที่ให้ความเห็นว่า อยากให้จัด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพราะคิดว่าระยะเวลาการจัดกิจกรรมน้อยเกินไป หากจัดเพียงแค่เดือนละครั้ง เพราะเห็นว่ากิจกรรมนันทนาการดังกล่าว สามารถใช้ลดความเครียด และคลายความเหงา และยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกเมื่อได้พบเจอกับเพื่อนผู้สูงอายุร่วมวัย ดังคำสัมภาษณ์

“...มาทุกครึ่งนะ เพราะที่นี้เขาจัดกิจกรรมดี ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ได้พบปะพูดคุยกัน และด้วยเวลาจัดเพียงแค่เดือนละครั้งเอง ทำให้ทุกคนส่วนใหญ่มาร่วมกิจกรรมได้หมด โดยพร้อมเพรียงกัน และตัวเองเป็นผู้นำของชมรมด้วยทำให้ต้องมาทุกครั้งเพื่อเป็นตัวอย่าง แก่สมาชิกคนอื่น...”

รองประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม, ธันวาคม 2562

“...มาบ่อย มาทุกเดือน เพราะผมกับท่านประธานและท่านรอง ต้องเป็นตัวหลัก ผมรู้สึกชอบนะ เลยมาบ่อย หลาย ๆ คนก็คิดแบบผม คือมาแล้วไม่เหงา มาแล้วสนุก อยากให้จัดบ่อย ๆ แต่ที่นี้จะจัดแค่เดือนละครั้ง เพราะมีบางคนมาจากหลายที่ บางคนก็มาไกลหลายที่แตกต่างกันไป แต่ส่วนมากจะมากันเยอะ เวลาร่วมกิจกรรมกัน...”

เลขานุการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม, ธันวาคม 2562

“...เหมาะสมดีแล้ว เพราะจัดเพียงเดือนละครั้งเท่านั้น พอจัดเดือนละครั้ง จึงไม่ใช่ปัญหาของเรา ในการเดินทางก็มีลูกหลานมาส่ง ไม่ได้จัดทุกวัน คิดว่าเหมาะสมแล้วนะ...”

ผู้สัมภาษณ์คนที่ 2, ธันวาคม 2562



“...เหมาะสมนะ เดือนละครึ่งเอง ไม่ได้ลำบากอะไร...”

ผู้สัมภาษณ์คนที่ 5, ธันวาคม 2562

“...ฉันว่าน้อยไปด้วยซ้ำ อยากให้มีสักอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง รู้สึกสนุก ไม่เครียด มันไม่เหงา อยู่บ้านคนเดียวฉันว่ามันเหงานะ มาที่นี่ได้พบเจอเพื่อน ได้พูดคุยกันตามประสา ผู้สูงวัย...”

ผู้สัมภาษณ์คนที่ 4, ธันวาคม 2562

### 3) การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ จัดการความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาสุขภาพร่างกาย โดยใช้วิธีการออกกำลังกาย ทั้งแบบเครื่องออกกำลังกายและออกกำลังกายบริหารด้วยตนเอง เช่น รำไม้พลอง โดยให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายสามารถช่วยลดความเครียดและยังได้สุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย ส่วนกิจกรรมนันทนาการที่จัดการความเครียดอีกกิจกรรมหนึ่งคือ การร้องเพลง คาราโอเกะและเล่นดนตรี และมีการจัดกิจกรรมท่องเที่ยวนอกสถานที่ให้ผู้สูงอายุ โดยจะมาทำกิจกรรมดังกล่าวโดยใช้เครื่องเสียงของทางชมรม ซึ่งช่วยลดความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจได้ดี อีกทั้งยังจัดกิจกรรมการให้ความรู้กับผู้สูงอายุในด้านการดูแลสุขภาพตนเอง และสุขภาพฟัน ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า การมาพบปะเจอกับเพื่อนผู้สูงอายุและทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ทำให้ได้มิตรภาพและคลายความเหงา อีกทั้งยังสามารถใช้ลดความเครียดได้ดีจากการทำกิจกรรมนันทนาการอีกด้วย ดังคำสัมภาษณ์

“...รำไม้พลอง ออกกำลังกาย ร้องเพลงคาราโอเกะ (ทางชมรมมีเครื่องเสียง) โดยเฉพาะผมชอบร้องเพลงมาก ๆ เพราะผมเป็นหัวหน้าวงด้วย เวลาว่างก็มีไปร้องเพลงตามงานต่าง ๆ บ้าง และมีวงอิเล็กทรอนิกส์ของผู้สูงอายุ ผมจะเป็นนักร้องนำทุกครั้งเลย ผมว่าทุกกิจกรรมที่เราได้ทำร่วมกับเพื่อนสมาชิก มันทำให้เราคลายความเครียดได้มาก และคลายเหงาได้ดี แถมได้มิตรภาพอีกด้วย...”

ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม, ธันวาคม 2562

“...ผมชอบตีกลองยาว และเล่นดนตรีในวงอิเล็กทรอนิกส์ร่วมกับท่านประธาน นั้นแหละ เรามีวงเล่นกันสนุกตามประสาสูงวัย แล้วก็ออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อนสมาชิกในชมรม ท่องเที่ยวก็มีนะ แต่เห็นช่วงนี้ไม่ได้จัดเท่าไร แต่เคยมีพาผู้สูงอายุไปไหว้พระนอกสถานที่อยู่ ผมชอบ ทุกกิจกรรมนั้นแหละ ที่ทำร่วมกับเพื่อนๆสมาชิกในชมรม...”

รองชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม, ธันวาคม 2562

“...จริง ๆ แล้วที่ชมรมมีกิจกรรมการให้ความรู้ทั่วไปให้กับผู้สูงอายุอยู่นะ ทั้งด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพฟัน ลุงมาฟังประจำทุกครั้งเพราะได้รับความรู้ในการดูแล ตัวเอง รวมถึงมาออกกำลังกายร่วมกับผู้สูงอายุคนอื่น แล้วก็ชอบนั่งฟังสมาชิกท่านอื่น ร้องรำทำเพลง กัน สนุกดีไม่เหงาเลย คลายเครียดได้เยอะ...”

เลขานุการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม, ธันวาคม 2562

#### 4) ความต้องการสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการ

ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ ส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า ต้องการเครื่องออกกำลังกายเพิ่ม เนื่องจากเครื่องออกกำลังกายที่มีอยู่ มีไม่เพียงพอต่อการใช้งานของสมาชิกมีเครื่องออกกำลังกาย น้อยเกินไป และอยากให้มีเครื่องออกกำลังกายที่หลากหลายมากกว่านี้ แต่ก็มีส่วนน้อยให้ ความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า อยากให้มีการจัดกรรมนันทนาการด้านงานฝีมือ รำวง และการพาผู้สูงอายุ ไปท่องเที่ยวหรือไหว้พระนอกสถานที่บ้าง (ทางชมรมเคยพาผู้สูงอายุท่องเที่ยวแต่นานครั้ง) รวมถึง การทำงานฝีมือที่อยากให้มีการจัดสอนบ่อย ๆ เพราะผู้สูงอายุคิดว่านอกจากคลายเครียดแล้ว ยังนำงานฝีมือที่ทำไปสร้างรายได้อีกทางได้ด้วย และส่วนน้อยไม่ต้องการอะไรเพิ่มเติม เพราะคิดว่า ที่มีอยู่เพียงพอแล้ว จัดที่อยู่แล้ว ไม่ต้องการอะไรเพิ่มเติมอีก ดังคำสัมภาษณ์

“...อยากให้มีเครื่องออกกำลังกายที่หลากหลายกว่านี้ ทุกวันนี้คือมี 3-4 เครื่องเอง แล้วก็อย่างละเครื่อง ไม่ได้มีหลากหลายแบบ ไม่เพียงพอต่อคนใช้งาน...”

ผู้สัมภาษณ์คนที่ 3, ธันวาคม 2562

“...อยากให้มีโอกาสทำงานฝีมือมากกว่านี้หน่อย คือกมีนะ แต่น้อย ส่วนมากจะเน้นร้องรำทำเพลง แล้วก็ออกกำลังกายกัน...”

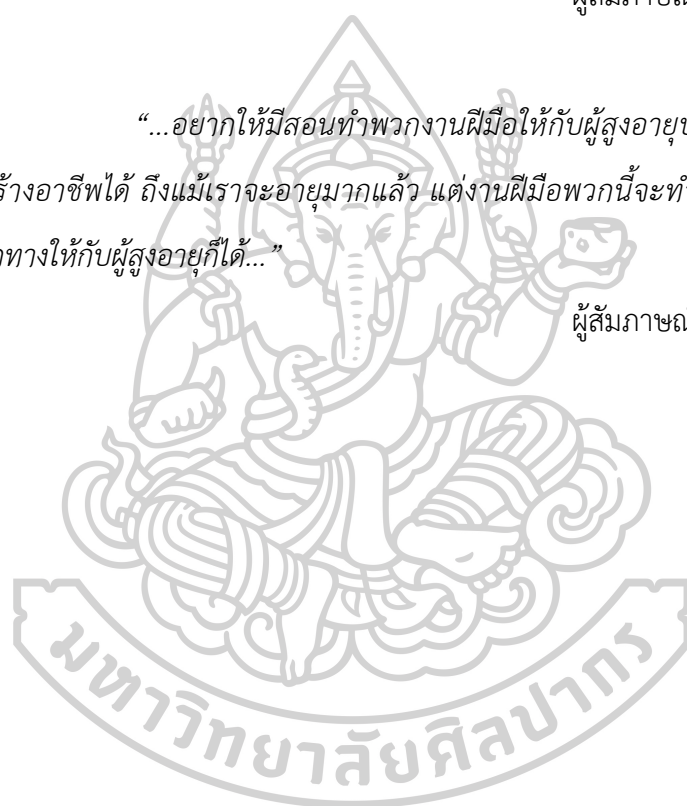
ผู้สัมภาษณ์คนที่ 6, ธันวาคม 2562

“...จริง ๆ แคะนี้ก็พอแล้วนะ ส่วนมากสมาชิกในชมรมชอบออกกำลังกายกัน มันก็เพียงพอแล้ว แต่จัดพาผู้สูงอายุไปไหว้พระข้างนอกบ้างก็ดี เคยมีนะ แต่นานมาแล้ว...”

ผู้สัมภาษณ์คนที่ 7, ธันวาคม 2562

“...อยากให้มีส่วนทำพวงงานฝีมือให้กับผู้สูงอายุบ่อย ๆ เพราะยายคิดว่า มันสามารถสร้างอาชีพได้ ถึงแม้เราจะอายุมากแล้ว แต่งานฝีมือพวกนี้จะทำให้ไม่เหงา และอาจจะสร้างรายได้ช่องทางให้กับผู้สูงอายุก็ได้...”

ผู้สัมภาษณ์คนที่ 8, ธันวาคม 2562



## บทที่ 5

### สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุการเกิดความเครียดรวมถึงศึกษาการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม สามารถสรุปผลการศึกษา อภิปรายผลการศึกษาและข้อเสนอแนะจากการศึกษาดังนี้

#### 1. สรุปผลการศึกษา

##### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 อายุระหว่าง 65-69 ปี จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 34.33 ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.66 มีสถานภาพสมรส จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 55.33 การศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 53.66 แหล่งที่มาของรายได้จากการประกอบอาชีพ จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 59 และส่วนมากอาศัยอยู่กับบุตรและหลาน จำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 85.66

##### 1.2 ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ

กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีความเครียดด้านร่างกายมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 ความเครียดด้านเศรษฐกิจ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 ความเครียดด้านสังคม 1.78 และความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ 1.55 ตามลำดับ

### 1.3 การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม

สาเหตุความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ ส่วนใหญ่เกิดจากด้านร่างกาย เช่น ร่างกายที่เสื่อมถอยไปตามวัย การเจ็บปวดตามข้อกระดูก การเคลื่อนไหวที่ช้าลง สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ จึงมีการจัดการความเครียดด้านร่างกายจากปัญหาสุขภาพ โดย 3 วิธี ได้แก่ การออกกำลังกาย ร้องเพลง และเดินทางท่องเที่ยว

## 2. อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ พบว่า ผู้สูงอายุ มีความเครียดด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมา คือ ความเครียดด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านอารมณ์และจิตใจ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากสุขภาพที่เสื่อมถอยลง ทำให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวได้อย่างช้าลง ข้อเสื่อม และมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเครียดด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง เพราะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันยากขึ้น ไม่สะดวกสบายอย่างเดิม รวมไปถึงการมีโรคประจำตัว ปวดเข่า ปวดขา ข้อกระดูกไม่ดี ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง และต้องพึ่งพาลูกหลานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจพร สว่าง และเสริมศิริ แต่งาม (2556) ได้กล่าวถึงว่า ระดับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าอยู่ในระดับปานกลางเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนทางด้านร่างกาย มี เสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง ง่าย ขี้หงุดหงิด มีความวิตกกังวล เนื่องจากการ เจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกายกังวลกับโรคประจำตัวของตนเองเช่น โรคเบาหวาน ความดัน ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับ สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำให้ผู้สูงอายุขาดความใส่ใจการดูแลสุขภาพเท่าที่ควร

จากการศึกษาภาพรวมความเครียดด้านเศรษฐกิจ พบว่า อยู่ในระดับรองลงมา โดยในข้อคำถามที่ “12. ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับความมั่นคงทางการเงินท่าน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด หมายถึงว่า ผู้สูงอายุไม่ได้รู้สึกกังวล เป็นเช่นนี้เพราะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ ส่วนใหญ่มีรายได้จากการที่ประกอบอาชีพ การเลี้ยงโคนม เลี้ยงสุกร และเลี้ยงไก่ บางส่วนมีรายได้จากการที่บุตรและหลานเลี้ยงดูและให้เงินเป็นครั้งคราว

จากการศึกษาภาพรวมความเครียดด้านสังคม พบว่า อยู่ในระดับน้อยที่สุด ที่เป็นเช่นนี้เพราะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และพร้อมที่จะเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบันได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิระพงศ์ บุญศิริ (2542) ได้กล่าวว่า การปรับตัวในสังคม และการพัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจ ในการช่วยเหลือตัวเอง เป็นการใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับ ความเป็นจริงของชีวิตได้ จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการทำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติ จะช่วยชะลอความเสื่อมตามร่างกาย จิตใจ และสังคมได้

จากการศึกษาภาพรวมความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ พบว่า อยู่ในระดับน้อยที่สุด ที่เป็นเช่นนี้เพราะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ ส่วนใหญ่ไม่ได้รู้สึกอ้างว้างและโดดเดี่ยว เพราะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีหลากหลายกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ (2557) ได้กล่าวถึง การจัดการความเครียดด้วย กิจกรรมนันทนาการ ว่าสามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจเพื่อให้เกิด ความเพลิดเพลินก็จะส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ลดความกดดัน ความวิตกกังวล ตลอดจน การผ่อนคลายจากความเครียดในที่สุด

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. จากการศึกษามองเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเรื่องสุขภาพมากกว่าด้านอื่น ๆ ดังนั้นหน่วยงานควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น ตรวจสุขภาพ ตรวจสุขภาพรวมถึงอาชีพเสริม
2. จากการศึกษามองเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการอุปกรณ์สนับสนุนในการออกกำลังกาย หน่วยงานพื้นที่ ควรสนับสนุนอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ควรมีการศึกษาในผู้สูงอายุในระดับปัจเจกบุคคล ซึ่งจะทำให้เห็นความแตกต่างของบริบททางสังคม เศรษฐกิจและสากล เพื่อให้เห็นภาพรวมของระดับความเครียดและการจัดการความเครียดในบริบทที่แตกต่างกัน



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549). **คู่มือคลายเครียด**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). **คู่มือคลายเครียดฉบับปรับปรุง**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). **สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ**. รายงานประจำปีงบประมาณ 2556.
- กาญจนา สุทรสิทธิพงศ์. (2544). "ความเครียดในการปฏิบัติงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานบริษัทคิมเบอร์-คลีค ประเทศไทย จำกัด โรงงานปทุมธานี."
- ชนิษฐา ตลอดจนภพ วรรณภา ประทุมโทน อังคณา เรือนก้อน และเรจินภรณ์ โหม้พวง. (2558). "ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก , กรุงเทพมหานคร." มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.
- คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2558). **ปัญหาของสุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2562. เข้าถึงได้จาก [http://www.pharm.chula.ac.th/physiopham/content/activity\\_%20lh/6.2.9.html](http://www.pharm.chula.ac.th/physiopham/content/activity_%20lh/6.2.9.html)
- คู่มือชมรมผู้สูงอายุ. (ม.ป.ป.). **สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย**. เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2563. เข้าถึงได้จาก [http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge\\_th\\_20161706104732\\_1.pdf](http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20161706104732_1.pdf)
- จรินุช จินารัตน์. (2546). "การดำรงอยู่อย่างต่อเนื่องของชมรมผู้สูงอายุ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุบ้านปากน้ำ ตำบลกุดลาด อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี." มหาวิทยาลัยมหิดล.



- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2557). "กลยุทธ์การจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย." คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2541). **วิถีแห่งการคลายเครียด**. มติชนฯ: กรุงเทพมหานคร.
- ธชา รุณเจริญ. (2559). "ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา." มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. (2550). "พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม." มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2551). **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS**. กรุงเทพฯ: บิซิเนสอาร์แอนด์ดี.
- ธิตยา อุปมา. (2546). "ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการปฏิบัติงานกับสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรสของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์." มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เธียร พานิช. (2544). **เจาะอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2548). "จิตวิทยาองค์การ." ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บรรลุ ศิริพานิช ฉลาด ธีรพัฒน์ มากต สิงหะเชนทร์ และพนิชฐา พานิชาชิวะกุล. (2539). **ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- เบญจพร สว่างศรี และเสริมศิริ แต่งงาม. (2556). "การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี." **วารสารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ**, 1, 2: 128-137.
- ปริญญาลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร และสุนนรดี นิมเนติพันธ์. (2559). "สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท." คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร.
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณฑ์กุล. (2544). "การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ." **บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.
- ปานิก เวียงชัย. (2558). **การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด**. เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2562. เข้าถึงได้จาก <http://biology.ipst.ac.th/?p=2767>
- ปิลันธนา ป้องขารี. (2559). "แนวทางการพัฒนาการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุตำบลนาตุน อำเภอนาตุน จังหวัดมหาสารคาม." มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรชูลีย์ นิลวิเศษ. (2550). **นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ**. เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2562. เข้าถึงได้จาก [https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1\\_10.html](https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html)

- พัชญา มาสินทพันธุ์. (2549). "การจัดการกับความเครียดในการทำงานของข้าราชการทหาร ชั้นประทวน กรมการเงินกลาโหม." มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.
- พัชรินทร์ ชัยชาญพิพุทธ. (2559). **สภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อสูงวัยขึ้น**. เข้าถึงเมื่อ 5 มกราคม 2563. เข้าถึงได้จาก <https://medium.com/@hah.team/สภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อสูงวัยขึ้น>
- พัสมนต์ คุ่มทวีพร. (2548). "นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ." วารสารพยาบาลศาสตร์, 49(3).
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). **หนังสือนันทนาการและการจัดการ**. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์: กรุงเทพมหานคร.
- ภัทรวรรณ ธาดาดลทิพย์. (2549). **ล้างพิษบำบัดเมตาจัดการจัดการความเครียด**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- มยุรี ตานินทร์. (2552). "ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลศรีธัญญา."
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- ฤทธิ เทพไทอานวย. (2559). "ผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและความบันเทิงที่มีต่อระดับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์วัดม่วง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา." มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- วนรัตน์ สิงใส. (2555). "การจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่." บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วสันต์ รอดสงค์. (2560). "สถาปัตยกรรมเพื่อความสุข : ศูนย์บำบัดความเครียด." วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). "การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง." มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2546). "หลักการนันทนาการ." สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2526). **คู่มือคลายเครียด : ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข**. กรุงเทพมหานคร: เจริญบุญการพิมพ์.

- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). **สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ : ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมสุข นิธิอุทัย. (2560). "การพัฒนารูปแบบการจัดการความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา." สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมิต อาชวนิจกุล. (2542). **เครียดเป็นบ้า**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดับเบิลยูเอ็น พรินต์ติ้ง จำกัด.
- สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา. (2557). **แนวทางการจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร.
- สิริอร วิชชาวุธ. (2553). **จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุนทรี เวปุลละ. (2539). "การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติกายภาพ ของนักศึกษาพยาบาล." จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลี สังข์ศรี. (2543). "การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการ." มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุวรรณ เตชะธีระปรีดา. (2557). "การประเมินผลการใช้กรณีศึกษาในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และการตัดสินใจสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในรายวิชาการจัดการ การผลิตและการปฏิบัติการ." คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). **นันทนาการและการใช้เวลาว่าง**. กรุงเทพมหานคร: เอดิชั่นเพรสโปรดักส์.
- เสริมศักดิ์ นาริน. (2559). "ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี." สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการคณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- อรพรรณ ลือบุญรัชชัย. (2545). **การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธิการพิมพ์.
- อานนท์ บัวศรี. (2558). "เกมบนบราวเซอร์เพื่อลดความเครียดในผู้สูงอายุ." หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

## ภาษาอังกฤษ

Holmes, T., and Rahe, R. (1967). "The social readjustment rating scale,." **Journal of Psychomatic Research.**

Ivancevich, J. M., and Matteson, M. T. (2002). **Organizations Behavior and Management.** Boston: McGraw-Hill.

Joan Riehl. (1974). **Neurosurgical management for the house office.** New York: John Wiley and Sons.

Lazarus, R., and Folkman, S. (1984). **Stres, appraisal and coping.** New York: Springer Publishing Company, Inc.

Lazarus, R. S. (1966). **Phychological Stress and the Coping Process.** New York: McGraw-Hill.

Luthans, F. (1988). "Successful vs. Effective Real Managers." **Academy of Management Executive, 2.**

Miller, B. F., and Keane, C. B. (1972). **Encyclopeddia and Dictionary of Medicine and Nursing.** Philadephia: W.B. sunders.

Robbins, S. P. (2001). **Organizational behavior.** Upper Saddle River. NJ.: Prentice-Hall.

Selye, H. (1983). **Selye's Guide to Stress Research.** New York: Van Northland Reinhold.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก



## แบบสอบถาม

### เรื่อง การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ บ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ของ นางสาวนันทนิชา สิงหเดชวิระชัย นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด

ขอความความร่วมมือจากท่านกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด โดยข้อมูลจากท่านทั้งหมดจะเป็นความลับโดยไม่มีการเปิดเผยชื่อ นามสกุล จริงเพื่อจริยธรรมทางวิชาการ โดยจะนำไปใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อความสำเร็จของงานวิจัยชิ้นนี้

นางสาวนันทนิชา สิงหเดชวิระชัย

นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เบอร์ติดต่อ 065-2232453

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ที่ตรงกับของท่านมากที่สุด

## ข้อ 1 เพศ

1. ชาย  2. หญิง

## ข้อ 2 อายุ

1. 60-64 ปี  2. 65-69 ปี  3. 70-74 ปี  
 4. 75-79 ปี  5. 80 ปีขึ้นไป

## ข้อ 3 ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

1. 1-5 ปี  2. 6-10 ปี  3. มากกว่า 10 ปีขึ้นไป

## ข้อ 4 สถานภาพ

1. โสด  2. สมรส  3. หย่าร้าง/หม้าย



ข้อ 5 ระดับการศึกษา

- 1.ไม่ได้รับการศึกษา     2.ประถมศึกษา/เทียบเท่า     3.มัธยมศึกษา/เทียบเท่า  
 4.ปริญญาตรี     5.ต่ำกว่าปริญญาตรี     6.อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ข้อ 6 แหล่งที่มาของรายรับ

- 1.การประกอบอาชีพ     2.บำเหน็จ/บำนาญ     3.สวัสดิการจากภาครัฐ  
 4.จากบุคคลในครอบครัว เช่น คู่สมรส บุตร ธิดา หลาน     5.อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ข้อ 7 ลักษณะความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

- 1.อาศัยอยู่เพียงลำพัง     2.อาศัยอยู่กับบุตร/หลาน  
 3.อาศัยอยู่บ้านพักผู้สูงอายุ     4.อื่นๆ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียดของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ให้ตรงกับของท่านมากที่สุด

โดย 1 หมายถึง น้อยที่สุด 2 หมายถึง น้อย  
3 หมายถึง ปานกลาง 4 หมายถึง มาก 5 หมายถึง มากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
<b>ความเครียดด้านร่างกาย</b>						
1	ท่านรู้สึกเบื่ออาหารและไม่กระปรี้กระเปร่าสดชื่น					
2	ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดิน การลุก การนั่ง หรือการทํากิจวัตรประจำวัน					
3	ท่านรู้สึกมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย และรู้สึกเหนื่อยง่าย					
4	ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการนอนหลับ					
5	ท่านรู้สึกเครียดกับโรคประจำตัวที่ท่านเป็น					
<b>ความเครียดด้านสังคม</b>						
6	ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมทางสังคมหรือชุมชน					
7	ท่านรู้สึกว่าตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันไม่ได้					
8	ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เข้าถึงการรับบริการอย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณภาพ และมีความเป็นธรรม					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
	<b>ความเครียดด้านเศรษฐกิจ</b>					
9	ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายได้ของท่าน					
10	ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับเงินออมของท่าน					
11	ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายจ่ายหรือภาระค่าใช้จ่ายของท่าน					
12	ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับความมั่นคงทางการเงินของท่าน					
	<b>ความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ</b>					
13	ท่านรู้สึกวิตกกังวลต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว					
14	ท่านรู้สึกท้อแท้ เป้าหมายชีวิต					
15	ท่านมีสมาธิลดลง					
16	ท่านรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว ไร้ที่พึ่ง					





ภาคผนวก ข



## แบบสัมภาษณ์ (สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม)

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิตเกี่ยวกับการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จึงขอความร่วมมือจากท่านช่วยแสดงความคิดเห็นตามความเป็นจริง

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ-นามสกุลผู้ให้สัมภาษณ์.....
2. เพศ ( ) หญิง ( ) ชาย
3. อายุ.....ปี
4. ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองกระทุ่มฯ.....
5. วันที่สัมภาษณ์..... เวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์.....

### ส่วนที่ 2 การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

#### แนวประเด็นคำถาม

1. ปัญหาเรื่องใดบ้างที่ส่งผลให้ท่านเกิดความเครียด เช่น (ปัญหาสภาพร่างกาย ความเจ็บป่วย รายได้ครอบครัว สังคม เป็นต้น)
2. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมบ่อยหรือไม่ เพราะเหตุใด (ระยะเวลา)
3. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมใดบ้างของชมรม และกิจกรรมดังกล่าวช่วยลดความเครียดของท่านได้หรือไม่อย่างไร
4. ปัญหาและอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม เวลา สถานที่ และกิจกรรม ท่านคิดว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร
5. ท่านต้องการให้ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองกระทุ่มฯ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการหรือสิ่งสนับสนุนในด้านใดบ้างอย่างไร

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวนันท์ณิชา สิงห์เดชวีระชัย
วัน เดือน ปี เกิด	1 พฤศจิกายน 2534
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2555      ปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยสยาม พ.ศ. 2560      ศึกษาต่อระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน	224 ม.1 ต.แคราย อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74110

