# การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

# The Study of Stress and stress management by recreational activities among the members of Nong Krathum Elderly Club, Kamphaeng Saen District, Nakhon Pathom

**นันท์ณิชา สิงหเดชวีระชัย[1] และ สวรรยา ธรรมอภิพล[2]**

**Nannicha Singhadetwerachai[1], Sawanya Thama-apipol[2]**

[1] นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

[2] อาจารย์ประจำ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

[1] Graduate student, Master of Arts Program in Public and Private Management, Faculty of Management Science, Silpakorn University, Sanamchandra palace campus

[2] Lecturer, Faculty of Management Science, Silpakorn University, Sanamchandra Palace campus

*E-mail: babimiind.mb@gmail.com โทร. 0652232453*

Received 07/02/2564

Revised 05/11/2564

Accepted 20/11/2564

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุการเกิดความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม (2) เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม ดำเนินการศึกษาโดยใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จำนวน 300 คน และการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม รองประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม เลขานุการชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้สูงอายุทำแบบสอบถามและสัมภาษณ์จากประเด็นเกี่ยวกับความเครียดและสาเหตุของความเครียด และใช้วิธีสังเกตผู้สูงอายุขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมภายในชมรมผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 โดยมีความเครียดด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมาด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ตามลำดับ มีค่าเฉลี่ย 1.96 1.91 และ 1.78 ตามลำดับ สาเหตุของความเครียดมาจากด้านสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ เช่น ปวดเข่า ปวดขา ไขข้อกระดูก และภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยลง ความเครียดด้านเศรษฐกิจมาจากรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อการใช้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดด้านสังคมมาจากการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและพร้อมที่จะเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มมีการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ เช่น การออกกำลังกาย การรำไม้พลอง ร้องเพลงคาราโอเกะ การเล่นดนตรีอิเล็กโทน กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่าง ๆ

**คำสำคัญ:** ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ความเครียด การจัดการความเครียด กิจกรรมนันทนาการ

## Abstract

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 pf 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 15 people. Quantitative data collected were then analyzed using statistics, including percentage, mean and standard deviation, meanwhile qualitative data from in-depth interviews and observations were analyzed by statistics, including frequency, percentage, mean and standard deviation. Qualitative data were analyzed by in-depth interviews with the elderly to complete questionnaires and interviews on stress issues and causes of stress. and to observe the elderly while participating in activities within the elderly club

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.

**Keywords:** Baan Nong Krathum Elderly Club, Stress, Stress Management, Recreational Activities

## 1. บทนำ

จากสถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ประกอบกับ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 6.8-7.6 ล้านคนในปี พ.ศ. 2553 และ 11 ล้านคนในปี พ.ศ. 2563 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในอนาคตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากปัจจัยสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคมและลักษณะทางกายภาพของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมจากการที่ไม่ได้ทำงาน การพบปะและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รายได้จากการประกอบอาชีพที่ลดลง ความซึมเศร้าจากการอยู่ลำพัง สุขภาพที่เสื่อมถอย ภาวะเจ็บป่วย ฯลฯ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะความเครียดได้ (แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2, 2552) โดยปัญหาทางด้านจิตใจ มักจะเกิดจากความรู้สึกสูญเสีย โดยเฉพาะเกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง เช่น การเคยเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำให้กับคนอื่น การเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากคนข้างเคียงเพื่อนฝูง หรือสังคมการขาดที่พึ่ง เช่น ผู้ใกล้ชิด เพื่อนสนิทถึงแก่กรรม เป็นต้น นอกจากนี้ การที่สุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ขาดการติดต่อไปมาหาสู่กับผู้อื่น บุตรหลานก็เติบโตมีครอบครัวแยกย้ายกันไป ทำให้เกิดความรู้สึกเหงาว้าเหว่ ไม่สบายตามร่างกาย ปวดเมื่อย ไม่มีแรง นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปัญหาทางด้านสังคมก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจได้มาก ถึงแม้จะมองสภาพจิตใจของผู้สูงอายุในแง่มุมต่างกันได้ก็ตาม แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนเห็น

เหมือน ๆ กัน คือ ผู้สูงอายุนั้นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในเรื่องสำคัญ ๆ เหมือนกันคือ ในเรื่องของภาวะเศรษฐกิจสังคม การหาทางออกให้กับตนเองเพื่อให้รู้สึกว่าชีวิตยังมีคุณค่า และเรื่องของหน้าที่ของตนในครอบครัว บางคนมีการเตรียมตัวเผชิญหน้ากับความตายที่ใกล้เข้ามาทุกที ในขณะที่บางคนไม่ยอมรับในเรื่องนี้เลยก็ได้ สภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ยังทำให้เกิดผลตามมาอีกหลายประการ ที่เห็นได้ชัดประการหนึ่งคือ การสนใจในตนเองมากขึ้น หมกมุ่นกับเรื่องของตัวเอง ความสามารถในการเก็บกดระงับความกังวลในยามที่เกิดความคับข้องใจลดลง เมื่อเผชิญปัญหาก็ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลอย่างมาก

นอกจากนี้ยังมีปัญหาปลีกย่อยในแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกันไป ผลของปัญหาเหล่านี้จะกระทบจิตใจของผู้สูงอายุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งในแต่ละคนต้องมีการปรับตัวเพื่อต่อสู้กับความเครียดที่เผชิญ หากบุคคลใดสามารถปรับตัวได้ร่างกายและจิตใจรวมถึงภาวะทางอารมณ์จะอยู่ในสภาพปกติ แต่หากบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ก็ย่อมส่งผลต่อความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตที่ตามมา บางบุคคลอาจจะส่งผลเป็นโรคทางจิตเวชในผู้สูงอายุได้ด้วย ชมรมผู้สูงอายุเป็นสถานที่ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย รักใคร่ มีความสามัคคี ความเบิกบาน หายเหงา เกิดความสุข โดยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การวาดภาพ การถ่ายรูป การปลูกต้นไม้ ลีลาศ การรำไทเก็ก รำไม้พลอง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558) ซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุมากถึง 7 ล้านคน ทั่วประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ในแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2564) ได้ให้ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเพื่อประโยชน์ในยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้ศึกษาจะสามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นำมาซึ่งความพึงพอใจ ผ่อนคลายจากความเครียดต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ และรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีความสำคัญมากขึ้นในระยะต่อไป

## 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุการเกิดความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

## 1.2 วิธีการศึกษา

ศึกษาระดับความเครียดสาเหตุการเกิดความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ โดยเลือกพื้นที่ศึกษาชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยกำหนดประชากรเป้าหมาย คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 300 คน และพร้อมยินดีให้ข้อมูลกับผู้วิจัยโดยเก็บรวบรวมข้อมูลศึกษาการสัมภาษณ์และแบบสอบถามโดยเลือกสัมภาษณ์แบบเลือกเจาะจงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ประธานสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม รองประธานสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม เลขานุการสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม และสมาชิกภายในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม โดยดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน มกราคม 2562 - ธันวาคม 2562 รวมระยะเวลา 12 เดือน และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึกในเดือนธันวาคม 2562

## 2. วิธีการดำเนินการวิจัย

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

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

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด จำนวน 16 ข้อคำถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ ระดับความเครียดน้อยที่สุด ระดับความเครียดน้อย ระดับความเครียดปานกลาง ระดับความเครียดมาก ระดับความเครียดมากที่สุด โดยระบุคะแนนให้ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิจัยเชิงปริมาณ ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถาม จะนำมาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ในการตอบข้อคำถามว่าครบถ้วนทุกข้อหรือไม่ หากไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ผู้วิจัยจะไม่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับฉบับที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์จะนำมาลงรหัสข้อมูล และดำเนินการวิเคราะห์สถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{พิสัย (คะแนนสูงสุด - คะแนนต่ำสุด)}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= 5\ 1\ /5 = 0.80$$

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

วิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าร้อยละ ความถี่ เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม**

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการนำเอาสถิติค่าเฉลี่ย โดยประยุกต์จากแบบประเมินความเครียด (SPST-20) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อนำมาให้คะแนนและใช้เกณฑ์ของแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการคิดคะแนนเพื่อวัดระดับความเครียด

| คะแนน | ความหมาย |
|---|---|
| 4.21 - 5.00 | ระดับความเครียดมากที่สุด |
| 3.41 - 4.20 | ระดับความเครียดมาก |
| 2.61 - 3.40 | ระดับความเครียดปานกลาง |
| 1.81 - 2.60 | ระดับความเครียดน้อย |
| 1.00 - 1.80 | ระดับความเครียดน้อยที่สุด |

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรม การศึกษาจากเอกสารจะนำมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแบบสามเส้าด้านบุคคล (Methodological Triangulation) โดยการสัมภาษณ์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ประธานชมรมผู้สูงอายุ และ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หากไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและเก็บซ้ำอีกครั้งหนึ่ง (Recheck) หลังจากนั้น จะถูกนำมาจำแนกจัดหมวดหมู่ของข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาก่อนนำไปวิเคราะห์เนื้อหาตามวัตถุประสงค์การศึกษาบนพื้นฐานของทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 3. ผลการวิจัย

จากการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ซึ่งประกอบด้วยความเครียด ด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ

ด้านสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ ของชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดนครปฐม การศึกษาจะนำมาวิเคราะห์และเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง**

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน พบว่าส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.00 อายุระหว่าง 65-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.33 ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมากกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.66 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 55.33 การศึกษาสูงสุดระดับชั้นประถมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 53.66 แหล่งที่มาของรายได้มาจากการประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 59 และส่วนมากอาศัยอยู่กับบุตรและหลาน คิดเป็นร้อยละ 85.66

**ส่วนที่ 2 ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม**

ความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 โดยด้านร่างกายมีคะแนนค่าเฉลี่ยมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.05 รองลงมา คือ ด้านเศรษฐกิจ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.03 และด้านสังคม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 และด้านอารมณ์และจิตใจ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.55 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 โดยความเครียดด้านร่างกาย ในข้อคำถามที่ (2) “ท่านรู้สึกมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว เช่นการเดิน การลุก การนั่ง หรือทำกิจวัตรประจำวัน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99 ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ มีความเครียดที่เกิดจากการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่ช้าลง และทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ยากมากขึ้น และข้อคำถามที่ (1) “ท่านรู้สึกเบื่ออาหารและไม่กระปรี้กระเปร่าสดชื่น” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.69 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ ไม่ได้มีความเครียดหรือความกังวลใจในการรับประทานอาหาร หรือมีอาการเบื่ออาหาร ไม่ได้มีความรู้สึกเบื่อหน่าย

ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม

โดยความเครียดด้านสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 ในข้อคำถามที่ (1) “ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมทางสังคมหรือชุมชน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 1.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.93 ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ รู้สึกว่าตนเองไม่ได้มีส่วนร่วมทางสังคมและชุมชนเท่าที่ควร หรืออาจจะเข้าร่วมกิจกรรมน้อย จึงทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมทางสังคมหรือกิจกรรมของชุมชนเลย และในข้อคำถามที่ (2) “ท่านรู้สึกตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันได้” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.61 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.89 ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมในปัจจุบันได้ดี และไม่ได้รู้สึกว่าตนเองถูกทิ้งไว้ข้างหลัง หากแต่ผู้สูงอายุปรับตัวเข้าสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

**ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม**

โดยความเครียดด้านเศรษฐกิจ ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.03 ในข้อคำถามที่ (1) “ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจกับรายได้ของท่าน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.05 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ มีความเครียดและกังวลใจเกี่ยวกับรายได้ สาเหตุเพราะผู้สูงอายุบางส่วนไม่ได้ประกอบอาชีพ ทำให้ไม่มีรายได้ รายรับจึงไม่เพียงพอต่อรายจ่าย ทำให้มีปัญหาทางด้านการเงินและรู้สึกมีความกังวลใจกับรายได้ของตนเอง และในข้อคำถามที่ (4) “ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับความมั่นคงทางการเงินท่าน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 บ่งบอกได้ว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มไม่ได้มีความกังวลในความมั่นคงทางการเงิน อาจเพราะส่วนหนึ่งทำงานประกอบอาชีพได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องรอเงินจากลูกหลาน หรือเงินจากสวัสดิการภาครัฐ

**ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม**

โดยความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.55 และส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 ข้อคำถามที่ (3) “ท่านมีสมาธิลดลง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 1.65 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ มีสมาธิลดลง สาเหตุเกิดจากขาดการดูแลเอาใจใส่จากญาติพี่น้อง หรือ อาจจะนอนไม่ค่อยหลับจึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกขาดสมาธิ และรู้สึกหงุดหงิดโมโหง่าย และข้อคำถามที่ (4) “ท่านรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่ง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.43 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ ไม่ได้มีความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่งเลย เพราะมีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ช่วยคลายความเหงา ได้พบปะเพื่อนสมาชิกในชมรมทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการขึ้น

**การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม จังหวัดนครปฐม**

การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ จัดการความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาสุขภาพร่างกาย โดยใช้ 1. วิธีการออกกำลังกาย ทั้งแบบเครื่องออกกำลังกายและออกแบบกายบริหารด้วยตนเอง เช่น รำไม้พลอง โดยให้ความเห็นว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยลดความเครียดและยังได้สุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย ส่วนกิจกรรมนันทนาการที่จัดการความเครียดอีกกิจกรรมหนึ่งคือ 2. การร้องเพลงคาราโอเกะและเล่นดนตรี และมี 3. การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวนอกสถานที่ให้ผู้สูงอายุ โดยจะมาทำกิจกรรมดังกล่าวโดยใช้เครื่องเสียงของทางชมรม ซึ่งช่วยลดความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจได้ดี อีกทั้งยังจัดกิจกรรมการให้ความรู้กับผู้สูงอายุในด้านการดูแลสุขภาพตนเองและสุขภาพฟัน ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า การมาพบปะเจอกับเพื่อนผู้สูงอายุและทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ทำให้ได้มิตรภาพและคลายความเหงา อีกทั้งยังสามารถใช้ลดความเครียดได้ดีจากการทำกิจกรรมนันทนาการอีกด้วย

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 พบว่า ความต้องการสิ่งสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุชมรมบ้านหนองกระทุ่มฯ ส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า ต้องการเครื่องออกกำลังกายเพิ่ม เนื่องจากเครื่องออกกำลังกายที่มีอยู่ มีไม่เพียงพอต่อการใช้งานของสมาชิกมีเครื่องออกกำลังกายน้อยเกินไป และอยากให้มีเครื่องออกกำลังกายที่หลากหลายมากกว่านี้ แต่ก็มีส่วนน้อยให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า อยากให้มีการจัดกรรมนันทนาการด้านงานฝีมือ รำวง และการพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวหรือไหว้พระนอกสถานที่บ้าง (ทางชมรมเคยพาผู้สูงอายุท่องเที่ยวแต่นานครั้ง) รวมถึงการทำงานฝีมือที่อยากให้มีการจัดสอนบ่อย ๆ เพราะผู้สูงอายุคิดว่านอกจากคลายเครียดแล้ว ยังนำงานฝีมือที่ทำไปสร้างรายได้อีกทางได้ด้วย และส่วนน้อยไม่ต้องการอะไรเพิ่มเติม เพราะคิดว่าที่มีอยู่เพียงพอแล้ว จัดดีอยู่แล้ว ไม่ต้องการอะไรเพิ่มเติมอีก ผลการศึกษาสามารถอธิบายได้ดังนี้

## 4. สรุปผลการวิจัย

ภาพรวมการศึกษาความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงบ้านหนองกระทุ่มฯ พบว่า ผู้สูงอายุมีความเครียดด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมาคือความเครียดด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านอารมณ์และจิตใจ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 , 1.91 , 1.78 และ 1.55 ตามลำดับ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องมาจากสุขภาพที่เสื่อมถอยลง ทำให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวได้อย่างช้าลง ไขข้อเสื่อม และมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเครียดด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง เพราะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันยากขึ้น ไม่สะดวกสบายอย่างเดิม รวมไปถึงการมีโรคประจำตัว ปวดเข่า ปวดขา ไขข้อกระดูกไม่ดี ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง และต้องพึ่งพา

ลูกหลานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจพร สว่าง และ เสริมศิริ แต่งงาม (2555) ได้กล่าวถึงว่า ระดับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าอยู่ในระดับปานกลางเนื่องจากสูงอายุเป็นวัยที่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนทางด้านร่างกายมีเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย ขี้หงุดหงิด มีความวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกายกังวลกับโรคประจำตัวของตนเองเช่น โรคเบาหวาน ความดัน ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับ สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำให้ผู้สูงอายุ ขาดความใส่ใจการดูแลสุขภาพเท่าที่ควร

จากการศึกษาภาพรวมความเครียดด้านเศรษฐกิจ พบว่า อยู่ในระดับรองลงมา โดยในข้อคำถามที่ “12. ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับความมั่นคงทางการเงินท่าน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ตามทรรศนะของผู้วิจัยสาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ ส่วนใหญ่มีรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ได้จากการที่ประกอบอาชีพ การเลี้ยงโคนม เลี้ยงสุกร และเลี้ยงไก่ บางส่วนมีรายได้จากการที่บุตรและหลานเลี้ยงดูและให้เงินเป็นครั้งคราว โดยบางส่วนไม่ได้ประกอบอาชีพแต่มีเงินสวัสดิการภาครัฐไว้ใช้แต่ก็ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตเนื่องจากรายจ่ายเพิ่มขึ้น และ ค่าครองชีพสูงขึ้นทุกปี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วนรัตน์ สิงใส (2555) ได้กล่าวถึงว่า ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงและเมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องสูญเสีย ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล รายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้ดำรงในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

จากการศึกษาภาพรวมความเครียดด้านสังคม พบว่า อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยในข้อคำถามที่ “7. ท่านรู้สึกตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบันได้” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ตามทรรศนะของผู้วิจัยสาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และพร้อมที่จะเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบันได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พีระพงศ์ บุญศิริ, (2542) ได้กล่าวถึงว่า กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม และการพัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเอง เป็นการใช้ศักยภาพในตัวเอง จะช่วยชะลอความเสื่อมตามร่างกาย จิตใจและสังคมได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุขได้แสดงออกและคลายความเหงา รวมไปถึงผ่อนคลายความเครียดได้อีกด้วย

จากการศึกษาภาพรวมความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ พบว่า อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยในข้อคำถามที่ “16. ท่านรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่ง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ตามทรรศนะของผู้วิจัยสาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ ส่วนใหญ่ไม่ได้รู้สึกอ้างว้างและโดดเดี่ยว เพราะสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีหลากหลายกิจกรรมและยังสามารถใช้ลดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2557) ได้กล่าวถึง การจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ว่าสามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินก็จะส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์ลดความกดดัน ความวิตกกังวล ตลอดจนการผ่อนคลายจากความเครียดในที่สุด สาเหตุของความเครียด จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเครียดจากปัญหาด้านสุขภาพร่างกายมากที่สุด เช่น ปวดเข่า ปวดขา ไขข้อกระดูกรองลงมาเป็นความเครียดจากปัญหาเรื่องรายได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มองว่ารายได้ไม่ใช่ปัญหาหลักที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียด เพราะผู้สูงอายุส่วนมากทำงานประกอบอาชีพเลี้ยงโคนมด้วยตนเอง จึงไม่เดือดร้อนเรื่องรายได้

จากการศึกษาภาพรวมการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการชมรมผู้สูงอายุหนองกระทุ่มมีการจัดกิจกรรมเป็นประจำทุกเดือน ๆ ละ 1 ครั้ง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมของทางชมรมบ่อยครั้งและมีผู้สูงอายุส่วนน้อยที่นาน ๆ ครั้งจะมาร่วมกิจกรรมของชมรมเนื่องจากไม่สะดวกในการเดินทางมาด้วยตนเอง ผู้สูงอายุส่วนมากบอกว่ากิจกรรมนันทนาการดังกล่าว สามารถใช้ลดความเครียด และคลายความเหงาได้ และยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกเมื่อได้พบเจอกับเพื่อนผู้สูงอายุร่วมวัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2546) ได้กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุ ช่วยรักษาสุขภาพร่างกาย

และความสมบูรณ์ พัฒนาอารมณ์และเป็นแรงจูงใจให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อการเข้าร่วมสังคม และการให้โอกาสกับตัวเอง การทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สร้างความสมดุลของชีวิต ลดความเครียดความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส รู้สึกควบคุมอารมณ์และได้บุคลิกภาพที่ดี ลดความเหงาว้าเหว่ มีการทำงานเป็นแบบทีม ปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล การยอมรับนับถือ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นสถานที่ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย รักใคร่ มีความสามัคคี ความเบิกบาน หายเหงา เกิดความสุข โดยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การวาดภาพ การถ่ายรูป การปลูกต้นไม้ ลีลาศ การรำไทเก็ก รำไม้พลอง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558) ในปัจจุบันผู้สูงอายุเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ มากถึง 7 ล้านคน ทั่วประเทศ

## 5. ข้อเสนอแนะ

**ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้**

1. จากการศึกษาจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดด้านสุขภาพมากกว่าด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะด้านอารมณ์และจิตใจ หน่วยงานควรจัดกิจกรรมส่งเสริมด้านสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพ การให้ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพ

2. จากการศึกษาจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการอุปกรณ์สนับสนุนในการออกกำลังกาย หน่วยงานพื้นที่ควรสนับสนุนอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกาย

3. จากการศึกษาจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และร้องเพลง

**ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป**

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่มฯ จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ควรมีการศึกษาความเครียดของชมรมผู้สูงอายุระหว่างพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ กับ พื้นที่ต่างจังหวัดอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงกับบริบททางประชากร สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่ต่างกัน ซึ่งอาจจะส่งผลให้การวิเคราะห์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

## 6. เอกสารอ้างอิง


กรมกิจการผู้สูงอายุ, (พ.ศ.2545-2564). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1** : กรุงเทพมหานคร คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2557). **กลยุทธ์การจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา : มหาวิทยาลัยนเรศวร, กรุงเทพมหานคร.

เบญจพร สว่าง และ เสริมศิริ แต่งงาม. (2555). **การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี** : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.

พีระพงศ์ บุญศิริ (2542). **หนังสือนันทนาการและการจัดการ**. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ : กรุงเทพมหานคร.

พลวัตสุขภาวะไทยสู่การขยายเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพสากล. (2558). **รายงานประจำปี 2558**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560**. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพ : บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลาจำกัด.

วนรัตน์ สิงใส. (2555). **การจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่**. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2546). **หลักการนันทนาการ**. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. (2561). **มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร : กรมกิจการผู้สูงอายุ.