

การศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการโรงเรียนผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

A Study of the Essential Needs for Developing a Recreation Program
for the Elderly School of Talad Raeng Municipality, Ban Khwao District,
Chaiyaphum Province

¹ธีรวัฒน์ ผิวขม, ²เบญจวรรณ นาทก, ³วิชชุดา อ้วนศรีเมือง
¹Teerawat Piwkom, ²Benchawan Nahok, ³Wichuta Auansrimuang

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Faculty of Education and Human Development, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand

¹E-mail: stumtum5001@gmail.com, ²E-mail: nahok.b@gmail.com, ³E-mail: Wichuta.ao@cpru.ac.th

Received 11/11/2025 | Revised 27/12/2025 | Accepted 7/01/2026

บทความวิจัย (Research Article)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) วิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และ (2) พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยใช้ดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified = $(I-D)/D$ ตามแนวคิดของสุวิมล ว่องวานิช, 2550) กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ 30 คน ผลการวิเคราะห์พบว่าสภาพปัจจุบันของกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.09$, S.D.=0.53) ขณะที่สภาพที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.79$, S.D.=0.44) แสดงถึงช่องว่างความต้องการสูง โดยความต้องการจำเป็นสูงสุดมีค่า PNI=0.374 โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 6 คน พบว่ามีความเหมาะสมและความเป็นไปได้สูง ($\bar{x}=4.75$) สรุปว่าโปรแกรมที่พัฒนามีคุณภาพและสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: นันทนาการผู้สูงอายุ; สุขภาวะทางจิต; ผู้สูงอายุ; ความต้องการจำเป็น (PNI); การพัฒนาโปรแกรม

Abstract

This research and development study aimed to (1) analyze the priority needs for developing a recreational program to enhance psychological well-being among older adults and (2) develop and validate the program's quality. The Priority Needs Index (PNI Modified = $(I-D)/D$; Suwimol Wongwanich, 2007) was applied to data from 30 purposively selected elderly participants. Results indicated a substantial need gap: the current activity level was moderate ($\bar{x}=3.09$, SD=0.53), while the desired level was highest ($\bar{x}=4.79$, SD=0.44). The top priority need had PNI=0.374. The developed program was validated by six experts for content and feasibility using IOC and mean ratings ($\bar{x}=4.75$), with reliability confirmed by

Cronbach's alpha ($\alpha=0.92$). In conclusion, the program is highly feasible and effective for promoting psychological well-being among older adults.

Keywords: Elderly Recreation; Psychological Well-being; Elderly; Priority Needs Index (PNI); Program Development.

บทนำ

องค์การสหประชาชาติจำแนก “สังคมสูงอายุ” ไว้ 3 ระดับ โดย “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2564) ปัจจุบันการสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก โดยในปี 2564 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด และกำลังจะก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” ภายในปี 2565 (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2564) ซึ่งการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของสัดส่วนผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดภาระทางสังคมและทำให้ผู้สูงอายุหลายรายใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพัง

จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564 พบว่า จังหวัดชัยภูมิได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” โดยมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 25.3 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ในระดับพื้นที่ เทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ มีจำนวนประชากร ณ 1 มค. 2568 จำนวน 11,002 คน มีจำนวนผู้สูงอายุช่วงต้น 60 - 69 ปีมากถึง 1,316 คน ส่งผลให้ชุมชนต้องเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลระบบคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center: HDC) กระทรวงสาธารณสุข โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นภายหลังสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 มาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ทำให้ผู้สูงอายุขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นำมาซึ่งความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงจนเกิด ภาวะเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและภาวะทุพพลภาพ (สุรินทร์รัตน์ บัวเรงเทียนทอง, 2564) นอกจากนี้ การที่ไม่ได้ทำงานและรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระ อาจนำไปสู่ความรู้สึกน้อยใจและ ภาวะซึมเศร้า ตามแนวคิดทฤษฎีการถอยออกจากสังคม (Disengagement theory) ซึ่งเชื่อว่าบุคคลจะแยกตัวออกจากสังคมทีละน้อยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร, 2562: 11)

เทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เป็นพื้นที่ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ชุมชนเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความเหงาและภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว การลดบทบาทของครอบครัวขยาย และการที่ประชากรวัยทำงานออกไปประกอบอาชีพนอกพื้นที่ ทำให้ผู้สูงอายุขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและพื้นที่ในการทำกิจกรรมร่วมกัน สถานการณ์ดังกล่าวเพิ่มความเสี่ยงต่อความรู้สึกโดดเดี่ยว การขาดคุณค่าในตนเอง และปัญหาสุขภาพทางจิตในระยะยาว เพื่อตอบสนองต่อปัญหาดังกล่าว เทศบาลตำบลตลาดแร้งได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในปีงบประมาณ 2563 เพื่อเป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้พบปะและเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน อย่างไรก็ตาม รูปแบบกิจกรรมที่ดำเนินการอยู่ยังไม่สามารถเสริมสร้างสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมนันทนาการถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

(วัชรินทร์ เสมามอย, 2556) อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Kline, 2003) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง อันจะช่วยลดความโดดเดี่ยว เสริมสร้างความผูกพันทางสังคม และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตซึ่งมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ (นริสรา วงศ์พนารักษ์ และคณะ, 2556) แม้จะมีงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย แต่ยังไม่มีความชัดเจนเชิงประจักษ์เกี่ยวกับโปรแกรมที่ขับเคลื่อนด้วย PNI สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุระดับเทศบาล และ ยังไม่มีการจัดลำดับความต้องการเชิงระบบก่อนการพัฒนาโปรแกรม ช่องว่างนี้ทำให้การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญในการสร้างแนวทางที่มีหลักฐานรองรับและสามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทชุมชน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. วิเคราะห์สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยใช้ดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified)
2. พัฒนาโปรแกรมนันทนาการและตรวจสอบคุณภาพ โดยประเมิน ความเหมาะสม และ ความเป็นไปได้ ด้วยแบบสอบถามมาตรฐานค่า 5 ระดับจากผู้ทรงคุณวุฒิ

การทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถจัดระบบองค์ความรู้ที่สำคัญออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ และการประเมินความต้องการจำเป็น ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบและสนับสนุนกรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้

ประเด็นแรก แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ วรรณกรรมทั้งในระดับนานาชาติและระดับประเทศสะท้อนให้เห็นว่านิยามของผู้สูงอายุมีความหลากหลายตามบริบททางสังคมและวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม สำหรับประเทศไทยมีการกำหนดนิยามอย่างชัดเจนตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีการจำแนกช่วงวัยออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ วัยสูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) ซึ่งสะท้อนถึงความแตกต่างด้านสมรรถภาพและความต้องการในการดูแล งานวิจัยที่ผ่านมาให้ความสำคัญกับการจำแนกช่วงวัยดังกล่าว แต่ยังไม่ชัดเจนในการออกแบบกิจกรรมเชิงพัฒนา โดยเฉพาะกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตอย่างเฉพาะเจาะจงตามบริบทชุมชน

ประเด็นที่สอง สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศมีความเห็นสอดคล้องกันว่าสุขภาวะทางจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลกมองว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นกระบวนการสร้างศักยภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ไม่ใช่เพียงการลดความเจ็บป่วยทางจิตเท่านั้น งานของอรพินทร์ ชูชม (2563) ได้เสนอกรอบสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไทยใน 5 มิติ ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก การพึ่งพาตนเอง สมพันธภาพทางสังคม ที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดสำคัญที่สามารถนำมาใช้เป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมและตัวชี้วัดได้ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยจำนวนมากยังเป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (survey research) และเน้นการประเมินสภาพปัญหา มากกว่าการพัฒนาและทดสอบรูปแบบกิจกรรมเชิงปฏิบัติการในบริบทพื้นที่จริง

ประเด็นที่สาม กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ วรรณกรรมด้านนันทนาการทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่านันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ครอบคลุมมิติทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา งานวิจัยของณัฐวุฒิ เพ็ชรคง (2558) และศักดิ์ภัทร์ เณลิมพุดพิงศ์ (2556) ยืนยันว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเหล่านี้ส่วนใหญ่ยังเน้นผลลัพธ์เชิงกว้าง และยังขาดการเชื่อมโยงกิจกรรมนันทนาการกับมิติสุขภาวะทางจิตอย่างเป็นระบบ รวมถึงยังขาดการออกแบบกิจกรรมที่อิงบริบทของโรงเรียนผู้สูงอายุภายใต้การดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ประเด็นที่สี่ การประเมินความต้องการจำเป็น วรรณกรรมด้านการประเมินความต้องการจำเป็นชี้ให้เห็นว่า Needs Assessment เป็นกระบวนการสำคัญในการวิเคราะห์ช่องว่างระหว่างสภาพที่เป็นอยู่ กับสภาพที่พึงประสงค์ ดัชนีความต้องการจำเป็นแบบปรับแก้ (PNI Modified) ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการจัดลำดับความสำคัญของการพัฒนา (สุวิมล ว่องวานิช, 2558; วรรณพร รุจิพงษ์กุล, 2564) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่นำ PNI Modified มาใช้ร่วมกับการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในระดับชุมชนยังมีจำนวนจำกัด

สำหรับเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางจิต วรรณกรรมระบุว่าแบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น (T-GMHA-15) ของกรมสุขภาพจิตเป็นเครื่องมือที่มีความน่าเชื่อถือและใช้กันอย่างแพร่หลาย อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยนี้ การกล่าวถึง T-GMHA-15 มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นกรอบอ้างอิงเชิงแนวคิดในการทำ ความเข้าใจมิติสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ มิได้มุ่งใช้เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงความคลาดเคลื่อนด้านวัตถุประสงค์และความซับซ้อนของเครื่องมือวิจัย

กล่าวโดยสรุป จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แม้จะมีองค์ความรู้ที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ สุขภาวะทางจิต และกิจกรรมนันทนาการอย่างชัดเจน แต่ยังมีช่องว่างขององค์ความรู้ในการ พัฒนากิจกรรมนันทนาการที่ออกแบบบนฐานความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ และเชื่อมโยงผลลัพธ์กับมิติ สุขภาวะทางจิตอย่างเป็นระบบในบริบทโรงเรียนผู้สูงอายุระดับชุมชน งานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว เพื่อสร้างแนวทางเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและขยายผลในระดับพื้นที่ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

- 1) สภาพปัจจุบัน (Present Condition: P)
 - 1.1) ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนผู้สูงอายุ
 - 1.2) ความถี่และรูปแบบกิจกรรมที่มีอยู่
- 2) สภาพที่พึงประสงค์ (Ideal Condition: N)
 - 2.1) ความต้องการของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมที่ตอบสนองมิติสุขภาวะจิต
 - 2.2) ความคาดหวังต่อรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม
- 3) ดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified)
 - 3.1) ค่าที่ได้จากการคำนวณ $(I-D)/D$ เพื่อจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม

ตัวแปรแทรกแซง (Intervention Variable)

- 1) โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาจาก Top-PNI ประกอบด้วยกิจกรรมที่สอดคล้องกับมิติสุขภาวะจิต

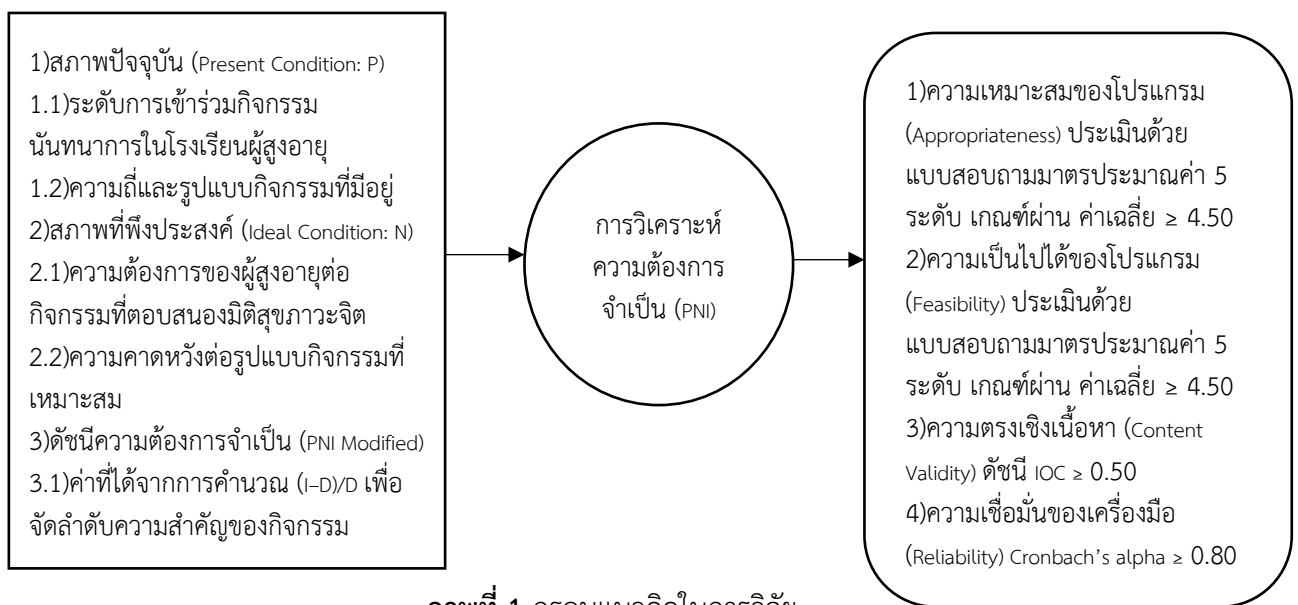
ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

- 1) ความเหมาะสมของโปรแกรม (Appropriateness) ประเมินด้วยแบบสอบถามมาตรฐาน
ประมาณค่า 5 ระดับ เกณฑ์ผ่าน ค่าเฉลี่ย ≥ 4.50
- 2) ความเป็นไปได้ของโปรแกรม (Feasibility) ประเมินด้วยแบบสอบถามมาตรฐาน
ประมาณค่า 5 ระดับ เกณฑ์ผ่าน ค่าเฉลี่ย ≥ 4.50
- 3) ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ดัชนี IOC ≥ 0.50
- 4) ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) Cronbach's alpha ≥ 0.80

เขียนตัวแปรอิสระ

กระบวนการ/เครื่องมือ/พื้นที่/กลุ่มเป้าหมาย

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็น วิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) อ้างอิงแนวทาง ADDIE Model ตามแนวคิดของ Steven J. McGriff (2008) อาศัยหลักของวิธีระบบ (System Approach) 5 ขั้นตอน คือ 1) Analysis 2) Design 3) Development 4) Implementation 5) Evaluation ประกอบด้วย 3 ระยะสำคัญ ได้แก่ การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น, การพัฒนาโปรแกรม, และการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1: ประชากรคือสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร้ง จำนวน 53 คน กลุ่มตัวอย่าง 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ อายุ 60–69 ปี เคลื่อนไหวสะดวก และเข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่อง

ระยะที่ 3: ผู้ทรงคุณวุฒิ 6 คนจาก 3 สาขา ได้แก่ นันทนาการ สุขภาวะจิต และการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี

2. เครื่องมือวิจัย

2.1 แบบสอบถามความต้องการจำเป็น: มาตรฐานค่า 5 ระดับ ใช้วัดสภาพปัจจุบัน (P) และสภาพที่พึงประสงค์ (N) ตรวจสอบ IOC (≥ 0.60) และความเชื่อมั่น (Cronbach's $\alpha = 0.92$)

2.2 แบบประเมินคุณภาพโปรแกรม: ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ด้วยมาตรฐานค่า 5 ระดับ พร้อมรายงาน IOC และ CVI

3. ขั้นตอนดำเนินการ

ระยะที่ 1: เก็บข้อมูล P และ N วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคำนวณดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified = $(I-D)/D$) เพื่อจัดลำดับความสำคัญ

ระยะที่ 2: พัฒนาโปรแกรมจากกิจกรรมที่มีค่า PNI สูงสุด (Top-PNI) ให้ครอบคลุมมิติสุขภาพจิต พร้อมจัดทำคู่มือและตารางกิจกรรม

ระยะที่ 3: ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย Appropriateness และ Feasibility พร้อม IOC และ CVI โดยเกณฑ์ผ่านคือค่าเฉลี่ย ≥ 4.50

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา (ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, 95% CI) และคำนวณ PNI เพื่อจัดลำดับความต้องการ ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมด้วย IOC และ CVI

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ โดยสรุปผลการวิจัยได้เป็น 2 ส่วนหลัก ดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรม

1) สภาพปัจจุบัน (Performance: $\bar{X}P$) และ สภาพที่พึงประสงค์ (Need: $\bar{X}N$) ผลการวิเคราะห์พบว่า สภาพปัจจุบัน ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}=3.09$, S.D.=0.53) โดยกิจกรรมที่มีการดำเนินการต่ำที่สุดคือ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ($\bar{X}=2.95$) ในทางกลับกัน สภาพที่พึงประสงค์ ของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{x}=4.79$, S.D.=0.44) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงช่องว่างความต้องการ (Need Gap) ขนาดใหญ่ระหว่างสิ่งที่ทำได้กับสิ่งที่ผู้สูงอายุคาดหวัง

2) ความต้องการจำเป็นสูงสุด (Priority Needs Index: PNI) ผลการวิเคราะห์ PNI แสดงถึงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรม โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังตารางสรุป

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และค่าดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI) ของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

รายการกิจกรรม (ด้านสุขภาวะทางจิต)	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่พึงประสงค์			PNI modified	ลำดับ
	x	S.D.	แปลผล	x	S.D.	แปลผล		
การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต เพื่อรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง	3.01	0.65	ปานกลาง	4.88	0.32	มากที่สุด	0.374	1
การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม	2.95	0.7	ปานกลาง	4.79	0.4	มากที่สุด	0.368	2
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อลดภาวะเหนื่อยนิ่งและเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์	3.12	0.68	ปานกลาง	4.9	0.29	มากที่สุด	0.356	3
การจัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีบทบาทในสังคม	3.05	0.62	ปานกลาง	4.6	0.45	มากที่สุด	0.31	4
การจัดกิจกรรมด้านดนตรี/ร้องเพลง ที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทางอารมณ์	3.3	0.6	ปานกลาง	4.8	0.35	มากที่สุด	0.3	5
รวม	3.09	0.65	ปานกลาง	4.79	0.36	มากที่สุด		

ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้สูงมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 ทั้งสองด้าน ซึ่งสรุปได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพสูง และสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม จากผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น โดยใช้ดัชนีความต้องการจำเป็นแบบปรับแก้ (PNI Modified) พบว่ากิจกรรมนันทนาการที่มีค่าดัชนีความต้องการจำเป็นสูงสุด 3 ลำดับแรก ผู้วิจัยจึงได้นำผลดังกล่าวมาใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม นันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งให้โปรแกรมตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุในบริบทโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

2.1 ผลการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่

- 1) หลักการและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- 2) เนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรม
- 3) วิธีการพัฒนาและการจัดกระบวนการเรียนรู้
- 4) การวัดและประเมินผล

เนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรมได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ โดยเน้นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตในมิติต่าง ๆ อย่างครอบคลุม ได้แก่

- 1) กิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง เช่น กิจกรรม “เล่าเรื่องฉัน/ประวัติชีวิต” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตและตระหนักถึงคุณค่าและบทบาทของตนเอง
- 2) กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางปัญญา เช่น กิจกรรม “Smart Senior: เรียนรู้ดิจิทัล” เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ทักษะใหม่และการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน
- 3) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กิจกรรม “ร่ายรำย้อนยุคบำบัดใจ” ซึ่งช่วยสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเพิ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ

ในด้านกระบวนการพัฒนา โปรแกรมใช้แนวทางการจัดกิจกรรมแบบฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยผสมผสานการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Action Learning) และการสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ โปรแกรมยังมีการกำหนดการวัดและประเมินผลในหลายช่วงเวลา ได้แก่ การประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การประเมินระหว่างการทำกิจกรรม และการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม

2.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ หลังจากพัฒนาโปรแกรมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบคุณภาพใน 2 ด้าน ได้แก่ ความเหมาะสมของโปรแกรม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านที่ 1 ความเหมาะสมของโปรแกรม			
1. ความสอดคล้องของโปรแกรมกับวัตถุประสงค์การวิจัย	4.83	0.41	มากที่สุด
2. ความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรมต่อวัยผู้สูงอายุ	4.8	0.45	มากที่สุด

3. ความครบถ้วนขององค์ประกอบโปรแกรม (หลักการ เนื้อหา วิธีการ ประเมินผล)	4.7	0.52	มากที่สุด
4. ความชัดเจนของขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	4.67	0.52	มากที่สุด
5. ความเหมาะสมของระยะเวลาและจำนวนกิจกรรม	4.75	0.5	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมด้านความเหมาะสมของโปรแกรม	4.75	0.48	มากที่สุด
ด้านที่ 2 ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้			
1. ความสามารถในการนำโปรแกรมไปใช้ได้จริงในบริบท โรงเรียนผู้สูงอายุ	4.83	0.41	มากที่สุด
2. ความเหมาะสมของทรัพยากร บุคลากร และวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้	4.7	0.45	มากที่สุด
3. ความง่ายต่อการจัดกิจกรรมและการบริหารจัดการ	4.77	0.43	มากที่สุด
4. ความยืดหยุ่นของโปรแกรมต่อการประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่น	4.67	0.52	มากที่สุด
5. ความยั่งยืนและความต่อเนื่องในการดำเนินกิจกรรม	4.8	0.45	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมด้านความเป็นไปได้ในการนำไปใช้	4.75	0.45	มากที่สุด
เฉลี่ยรวมทั้งโปรแกรม	4.75	0.46	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้สูงมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 ทั้งสองด้าน ซึ่งสรุปได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพสูง และสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

การมีส่วนร่วมทางสังคมและการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการฟื้นฟูสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ งานวิจัยของ ศศธร สุมณ (2562) พบว่าโปรแกรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ที่เน้นการสร้างเชื่อมั่นในบทบาทใหม่ ๆ นอกจากนี้ งานวิจัยของ สุดารัตน์ นามกระจำ และคณะ (2560) พบว่าโปรแกรมที่เน้นด้าน “สุขสบาย” และ “สุขสนุก” ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้นและมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยในระดับนานาชาติยังพบว่าการนันทนาการช่วยลดความเหงาและเพิ่มความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย และส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นกลไกสำคัญในการลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า

มิติทางปัญญา กล่าวคือกิจกรรมที่มุ่งเน้นการกระตุ้นสมองและสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีบทบาทสำคัญต่อการเพิ่ม ทนสำรองทางปัญญา (Cognitive Reserve) และชะลอความเสื่อมถอยของสมอง งานวิจัยของ ธชา รุญเจริญ (2562) พบว่าโปรแกรมนันทนาการช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางสมองและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม การสังเคราะห์งานวิจัยยังพบว่าเกมอิเล็กทรอนิกส์และเกมที่กระตุ้นปฏิกิริยาทางร่างกายมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Xinxin Yang (2022) พบว่าการให้ผู้สูงอายุใช้ทักษะความรู้ที่สั่งสมมาช่วยในการตีความชีวิตและแก้ปัญหา

ช่วยเสริมความรู้สึกรู้ค่าและคงความสามารถทางปัญญาได้นานขึ้น แนวคิด Lifelong Learning จึงมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้

มิติทางสังคม กล่าวคือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมถือเป็นหัวใจสำคัญของสุขภาวะผู้สูงอายุ งานวิจัยของ อูไรวรรณ ขมวัฒนา และ สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ (2566) พบว่าการจัดกิจกรรมระหว่างวัย (Intergenerational Activities) ช่วยเพิ่มสุขภาพทางสังคมและคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ งานวิจัยไทยพบว่าโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดช่วยลดความรู้สึกลดโดดเดี่ยวได้อย่างชัดเจน งานวิจัยต่างประเทศยังยืนยันว่ากิจกรรมกลุ่ม เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน ช่วยเสริมแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

ดังนั้น การใช้ ดัชนีความต้องการจำเป็น (Priority Needs Index; PNI) เป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาโปรแกรม (PNI-driven curriculum) จึงเป็นการรับประกันว่ากิจกรรมนันทนาการที่ได้ออกแบบนั้นจะมีความสอดคล้องเชิงระบบกับความต้องการแท้จริงของผู้สูงอายุ (สุวิมล ว่องวานิช, 2550) การออกแบบโปรแกรมที่ตอบสนองต่อมิติทางจิตใจ ปัญญา และสังคม จึงเป็นการเพิ่ม ความน่าเชื่อถือเชิงปฏิบัติการ (Operational Reliability) และความสามารถในการนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้สร้างความรู้ใหม่ที่สำคัญสำหรับการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นหลักดังนี้

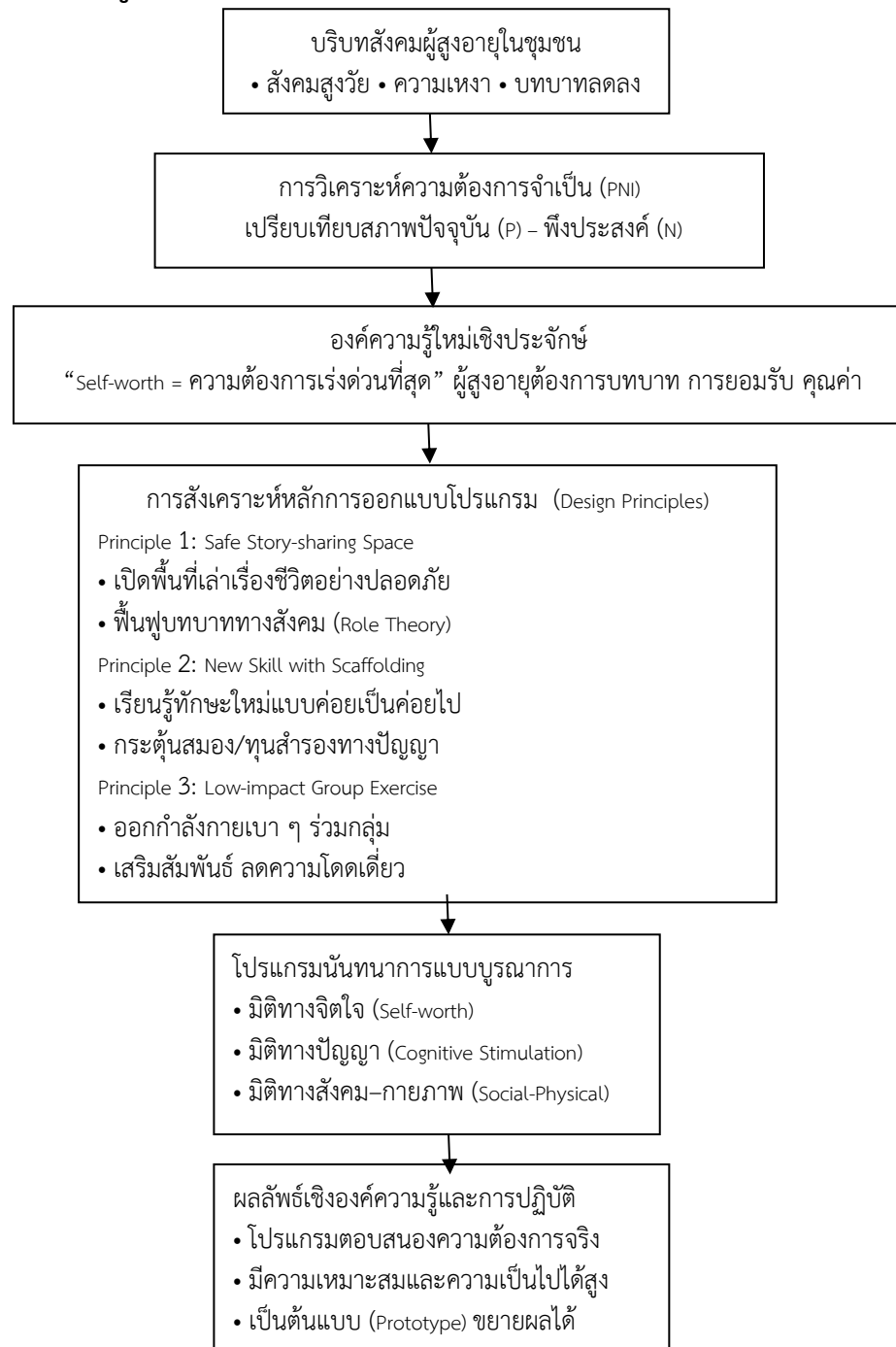
1. **ความต้องการจำเป็นที่สำคัญที่สุด** ผลการศึกษาแสดงว่า “คุณค่าในตนเอง (self-worth)” เป็นความต้องการจำเป็นที่เร่งด่วนที่สุด ซึ่งหมายความว่าพัฒนาโปรแกรมไม่ควรมุ่งเน้นเฉพาะกิจกรรมทางกายภาพ แต่ต้องให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูบทบาททางสังคมและการยอมรับคุณค่าประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดทฤษฎีบทบาท (Role Theory)

2. **กรอบการออกแบบโปรแกรมแบบยึดความต้องการจำเป็นเป็นฐาน (PNI-driven Program Design)** งานวิจัยเสนอกรอบการออกแบบที่ใช้ข้อมูลความต้องการจำเป็นเป็นจุดตั้งต้น เพื่อแก้ช่องว่างระหว่างสภาพปัจจุบันกับสภาพที่พึงประสงค์ วิธีนี้ช่วยลดการออกแบบกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับบริบทจริง และเพิ่มโอกาสในการนำโปรแกรมไปใช้ซ้ำหรือขยายผลในพื้นที่อื่น

3. **หลักการออกแบบโปรแกรม** องค์ความรู้ใหม่ถูกสังเคราะห์เป็นหลักการออกแบบที่บูรณาการ 3 มิติ ได้แก่ มิติทางจิตใจ มิติทางปัญญา มิติกายภาพ

4. **องค์ความรู้เชิงระบบ (Prototype Knowledge)** ความรู้นี้ไม่จำกัดเฉพาะพื้นที่ศึกษา แต่สามารถใช้เป็นต้นแบบสำหรับการออกแบบโปรแกรมในบริบทชุมชนอื่นได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น และนำไปปฏิบัติได้จริง

แผนภาพองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

สรุป

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ” เป็นการวิจัยและพัฒนา (R&D) พบว่า สภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่ สภาพที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนถึงความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมอย่างชัดเจน โดย

กิจกรรมที่มีความต้องการสูงสุด ได้แก่ กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการออกกำลังกายร่วมกัน

โปรแกรมสนับสนุนการพัฒนาที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิว่ามีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.75$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีคุณภาพสูงและสามารถใช้ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในเชิง นโยบายเชิงนโยบายท้องถิ่น ผลการวิจัยชี้ว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถใช้ผลการศึกษาเป็นฐานในการ จัดสรรงบประมาณด้านผู้สูงอายุอย่างตรงประเด็น และบูรณาการการทำงานร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัคร และบุคลากรสาธารณสุขระดับตำบล เพื่อเพิ่มความต่อเนื่องและความคุ้มค่าในการดำเนินงาน

สำหรับ การขยายผล โปรแกรมสามารถพัฒนาเป็น คู่มือหรือชุดกิจกรรมมาตรฐาน ที่ระบุขั้นตอนระยะเวลา และทรัพยากรขึ้นได้อย่างชัดเจน เพื่อเอื้อต่อการนำไปใช้และขยายผลในโรงเรียนผู้สูงอายุหรือชุมชนอื่นได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) ควรนำโปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้นไปใช้จริงในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) ใช้ผลการวิจัยเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเน้นการเสริมคุณค่าในตนเอง การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- 3) หน่วยงานท้องถิ่นควรสนับสนุนงบประมาณและบุคลากร เพื่อให้การดำเนินโปรแกรมเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรขยายการศึกษาไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น เพื่อเปรียบเทียบและพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมกับแต่ละชุมชน
- 2) ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมในระยะยาว เพื่อประเมินประสิทธิผลอย่างต่อเนื่อง
- 3) เพิ่มการศึกษาด้านสุขภาพกายและสังคม เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่ครอบคลุมสุขภาวะผู้สูงอายุทุกมิติ

เอกสารอ้างอิง

- ชาญลักษณ์ เขี่ยมมิตร. (2562). พฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (หน้า 11). วิทยานิพนธ์/รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.
- ณัฐวุฒิ เพชรคง. (2558). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการศึกษา นันทนาการและการท่องเที่ยว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นริศรา วงศ์พนารักษ์, และคณะ. (2556). การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ. วารสารวิจัย

- สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 6(2), 160–164.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง (หน้า 12). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- วรรณพร รุจิพงษ์กุล. (2564). การศึกษาสภาพและประเมินความต้องการที่จำเป็นในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. *วารสารรัชต์ภาคย์*, 15(39), 160–173.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศธร สุนน. (2562). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. (2564). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2550). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2558). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (พิมพ์ครั้งที่ 3, ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรินทร์รัตน์ บัวเร่งเทียนทอง. (2564). ผู้สูงอายุกับพฤติกรรมเนือยนิ่งในสถานการณ์การระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารเกื้อการุณย์*, 28(2), 154–164.
- สุดารัตน์ นามกระจำจ, และคณะ. (2560). ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 22(2), 45–65.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). รายงานสถิติจำนวนและลักษณะของผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- _____. (2564). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564. กรุงเทพฯ: กองสถิติสังคม.
- อรพินทร์ ชูชม. (2563). การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุไทย. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 12(23), มกราคม–มิถุนายน.
- อุไรวรรณ ขมวัฒนา, และสุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2566). ประสิทธิภาพของโปรแกรมนันทนาการระหว่างวัยสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารพัฒนาศาสตร์และสุขภาพ*, 14(1), 23–40.
- Kline, C. (2003). *Recreation and leisure for older adults* (p. 2). New York, NY: Routledge.
- McGriff, S. J. (2008, February 18). WikiEducator: Free e-learning content. *WikiEducator*. Retrieved June 23, 2011, from http://wikieducator.org/File:ADDIE_model_diagram_by_McGriff.gif
- Yang, X. (2022). Effect of leisure activities on cognitive aging in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1080740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1080740>