

อิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีความต้องการ  
พื้นฐาน ด้านจิตใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นตัวแปรกำกับ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Influence of Leisure Participation on Life Satisfaction among Older People with  
Fulfillment of Basic Psychological Needs as Mediators and Participation Reasons as  
Moderators



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Psychology  
Common Course  
FACULTY OF PSYCHOLOGY  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2020  
Copyright of Chulalongkorn University

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์               | อิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย โดยมีความต้องการพื้นฐาน ด้านจิตใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นตัวแปรกำกับ |
| โดย                             | น.ส.ณัฐวรรณ อรรณพไกรสร  |
| สาขาวิชา                        | จิตวิทยา  |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก | อาจารย์ ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์   |

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| .....   | คณบดีคณะจิตวิทยา                |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณระพี สุทธิวรรณ)       |                                 |
| คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์                        | ประธานกรรมการ                   |
| .....   |                                 |
| (รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)           | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| .....   |                                 |
| (อาจารย์ ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์)                   | กรรมการ                         |
| .....   |                                 |
| (อาจารย์ ดร.ภคินันท์ จิตต์ธรรม)                 | กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย        |
| .....   |                                 |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล) |                                 |

ณัฐวรรณ อรรถณไพโรสร : อิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีความต้องการพื้นฐาน ด้านจิตใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นตัวแปรกำกับ. ( Influence of Leisure Participation on Life Satisfaction among Older People with Fulfillment of Basic Psychological Needs as Mediators and Participation Reasons as Moderators) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (การเติมเต็มการมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มความสัมพันธ์ และการเติมเต็มความสามารถ) เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท และเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม) เป็นตัวแปรกำกับ ในงานวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ที่มีการเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามและเลือกเก็บกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี สามารถดูแลและพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้ง มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบและไม่ได้รับรายได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง โดยใช้เวลาอย่างต่ำ 30 นาทีเป็นต้นไป จำนวนทั้งสิ้น 232 คน จากผลการวิเคราะห์ในงานวิจัย ไม่พบอิทธิพลส่งผ่าน และอิทธิพลกำกับ (Moderated Mediation) ของโมเดลการวิจัย กล่าวคือ ไม่พบความสัมพันธ์ของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อการทำนายความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (การเติมเต็มการมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มความสามารถ และการเติมเต็มความสัมพันธ์) เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท และเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม) เป็นตัวแปรกำกับ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ โดยขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม จึงสามารถกล่าวได้ว่า นอกจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ สิ่งสำคัญคือการรับรู้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ดังในงานวิจัยที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเข้าร่วมอย่างเป็นประจำ อาจนำไปสู่การได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6077630838 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: leisure activity, life satisfaction, fulfillment of basic psychological needs,  
reasons of participation in leisure activities

Nathawan Annopkraisorn : Influence of Leisure Participation on Life Satisfaction among  
Older People with Fulfillment of Basic Psychological Needs as Mediators and  
Participation Reasons as Moderators. Advisor: Yokfah Isaranon, Ph.D.

This research aims to study the frequency of participation in leisure activities for predicting life satisfaction with fulfillment of basic psychological needs (fulfillment of needs for autonomy, competence, and relatedness) as mediator variable whereas reasons of participation in leisure activities (for fun, for self-identity, and for social participation) were moderator variables. This research was conducted in the form of correlational research and data were collected by using questionnaires. The sample group was obtained by using purposive sampling consisted of 232 elderly persons with the age ranged from 60-69 years with ability of self-reliance in their daily life and participation in preferred leisure activities for 30 minutes and longer at least once a week without gaining any income from such participation during last 2 months. The results of analysis revealed that there was no moderated mediation of research model, i.e., there was no relationship between frequency of participation in leisure activities and prediction of life satisfaction with the fulfillment of basic psychological needs (fulfillment of needs for autonomy, competence, and relatedness) was used as mediator variable and reasons of participation in leisure activities (for fun, for self-identity, and for social participation) were used as moderator variables. However, the results of analysis also revealed that frequency of participation in leisure activities could predict fulfillment of needs for relatedness depending on reason of participation in leisure activities for socialization. As a result, it could be said that besides regular participation in leisure activities, older people were able to perceive benefits from participation in leisure activities that could respond to their demands as shown in this research which older people regularly participated in leisure activities for socialization leading to fulfillment of needs for relatedness.

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2020

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ โดยผ่านการได้รับความช่วยเหลือ แรงสนับสนุนและกำลังใจ  
อันดีจากบุคคลเหล่านี้

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร. หยกฟ้า อิศรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้เป็นบุคคลที่ให้  
คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และชี้แนะทางการทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี พร้อมทั้งคอยให้  
กำลังใจ และเชื่อมั่นว่าผู้วิจัยสามารถทำวิทยานิพนธ์ได้สำเร็จ

ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้ และประโยชน์  
แก่ผู้วิจัยให้สามารถทำวิทยานิพนธ์สำเร็จได้

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม จึง  
ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสิ้นได้ด้วยดี

ขอขอบคุณครอบครัวที่เป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยสามารถทำวิทยานิพนธ์สำเร็จได้ อีกทั้งยัง  
อดทน เป็นกำลังใจ และเชื่อมั่นในตัวผู้วิจัยเสมอมา พร้อมทั้งขอขอบคุณญาติทุกท่านที่เป็นกำลังใจให้  
ผู้วิจัยทำทุกขั้นตอนของวิทยานิพนธ์ให้ผ่านไปได้อย่างดี

ขอขอบคุณ คุณพิมพ์พร บัวทอง ผู้เป็นบุคคลที่คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ ชี้แนะ แนวทางใน  
ทุกขั้นตอน และกระบวนการของงานวิทยานิพนธ์นี้ให้สำเร็จไปได้ ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นแรงสนับสนุน  
ทางด้านจิตใจ ให้กำลังใจในวันที่ดีและแย่ของผู้วิจัย นอกจากนี้ ขอขอบคุณพี่ เพื่อน ปโท/เอก ทุกคน ที่  
คอยให้กำลังใจกันและกัน และช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณ คุณชญญา ลือสกุลกิจไพศาล ผู้เป็นแรงสนับสนุน ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยในทุก  
ช่วงเวลาของการทำวิทยานิพนธ์ อีกทั้งเป็นผู้ที่รับฟัง ให้คำปรึกษา จึงทำให้วันที่แย่ของผู้วิจัยเป็นวันที่ดี  
ได้ นอกจากนี้ ขอขอบคุณเพื่อนทุกท่านที่เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความจริงใจเสมอมา

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ณัฐวรรณ อรรณพไกรสร

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....ค   | ค    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง  | ง    |
| กิตติกรรมประกาศ.....จ   | จ    |
| สารบัญ.....ฉ  | ฉ    |
| สารบัญตาราง.....ณ   | ณ    |
| สารบัญภาพ.....ญ   | ญ    |
| บทที่ 1 บทนำ..... 1   | 1    |
| ที่มาและความสำคัญ..... 1  | 1    |
| แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 4                    | 4    |
| 1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ..... 4                             | 4    |
| 2. กิจกรรมยามว่าง (Leisure activities) ..... 5                  | 5    |
| 3. ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)..... 11               | 11   |
| 4. ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determination theory)..... 14 | 14   |
| 5. เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง..... 22                    | 22   |
| วัตถุประสงค์ในการวิจัย ..... 28                                 | 28   |
| กรอบความคิดการวิจัย..... 29                                     | 29   |
| ขอบเขตของการวิจัย..... 30                                       | 30   |
| ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย..... 30                                  | 30   |
| สมมติฐานการวิจัย ..... 31                                       | 31   |
| คำจำกัดความในงานวิจัย ..... 33                                  | 33   |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 37                               | 37   |

|  |    |
|--|----|
| บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....  | 39 |
| กลุ่มตัวอย่าง.....   | 39 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....   | 41 |
| การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ .....   | 47 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 55 |
| บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 56 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในงานวิจัย.....   | 56 |
| ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย .....  | 56 |
| การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน.....  | 64 |
| การวิเคราะห์เพิ่มเติม .....  | 72 |
| วิเคราะห์โมเดลโดยรวมของตัวแปรทั้งหมด .....   | 79 |
| บทที่ 4 อภิปรายผล.....   | 80 |
| สมมติฐานที่ 1 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางบวก ..   | 80 |
| สมมติฐานที่ 2 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ในทางบวก .....   | 81 |
| สมมติฐานที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต ได้รับอิทธิพลส่งผ่านจากการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ .....              | 83 |
| สมมติฐานที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ได้รับอิทธิพลกำกับจากเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ..... | 86 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ .....   | 93 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....   | 93 |
| สมมติฐานการวิจัย .....   | 93 |
| กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา.....   | 93 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....   | 93 |
| ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล .....   | 95 |



|  |     |
|--|-----|
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 95  |
| ผลการวิจัย .....   | 95  |
| ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต .....                        | 96  |
| ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้.....                             | 97  |
| บรรณานุกรม .....   | 99  |
| ภาคผนวก .....  | 112 |
| ภาคผนวก ก แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุ .....        | 113 |
| ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัด ..... | 122 |
| ภาคผนวก ค ตารางลักษณะกิจกรรมยามว่าง.....                               | 132 |
| ประวัติผู้เขียน .....  | 137 |



## สารบัญตาราง

หน้า

|               |  |     |
|---------------|--|-----|
| ตารางที่ 3.1  | ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย .....   | 58  |
| ตารางที่ 3.2  | ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (N = 232)..  | 63  |
| ตารางที่ 3.3  | ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต (N = 232).....   | 64  |
| ตารางที่ 3.4  | ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (N = 232) .....   | 65  |
| ตารางที่ 3.5  | ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต.....   | 66  |
| ตารางที่ 3.6  | ผลการวิเคราะห์อิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (N = 232)..   | 68  |
| ตารางที่ 3.7  | ข้อมูลประเภทของกิจกรรมยามว่าง .....  | 73  |
| ตารางที่ 3.8  | ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (N = 185)..  | 74  |
| ตารางที่ 3.9  | ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต (N = 185).....   | 75  |
| ตารางที่ 3.10 | ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์ (N = 185) .....  | 76  |
| ตารางที่ 3.11 | ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต (N = 185).....                                    | 76  |
| ตารางที่ 3.12 | ผลการวิเคราะห์ อิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์ (N = 185)..... | 78  |
| ตารางที่ ข.1  | ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดสุขภาพเกี่ยวกับความสามารถในการพึ่งพาและดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน.....   | 122 |



**ตารางที่ ข.13** ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในด้านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านความสัมพันธ์ ครั้งที่ 1 ..... 130

**ตารางที่ ข.14** ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในด้านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านความสัมพันธ์ ครั้งที่ 2..... 130

**ตารางที่ ข.15** ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต..... 131

**ตารางที่ ค.1** ลักษณะกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย ..... 132

**ตารางที่ ค.2** ลักษณะประเภทของกิจกรรมยามว่างของการวิเคราะห์เพิ่มเติม ..... 134



## สารบัญภาพ

หน้า

|            |  |    |
|------------|--|----|
| ภาพที่ 1.1 | กรอบความคิดการวิจัย .....  | 29 |
| ภาพที่ 3.1 | โมเดล Moderated Mediation ของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านการมีอิสระในตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานเป็นตัวแปรกำกับ .....            | 69 |
| ภาพที่ 3.2 | โมเดล Moderated Mediation ของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านความสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทเป็นตัวแปรกำกับ .....      | 70 |
| ภาพที่ 3.3 | โมเดล Moderated Mediation ของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ .....          | 71 |
| ภาพที่ 3.4 | โมเดล Moderated Mediation ของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ ..... | 79 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ที่มาและความสำคัญ

“สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) ไม่ใช่คำที่ห่างไกลสำหรับประเทศไทยอีกต่อไป กล่าวคือ ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ พ.ศ. 2548 เนื่องจากมีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี เกินร้อยละ 10.4 โดยในปี พ.ศ. 2560 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 17 หรือ ทั้งหมด 11 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) ยิ่งไปกว่านั้น ประมาณ 2 ปีนับจากนี้คือ ประมาณปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ เห็นได้จากจำนวนของผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี มีถึงร้อยละ 23.5 ของประเทศ และประเทศไทยจะถือได้ว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด ประมาณปี พ.ศ. 2574 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) โดยกำหนดได้จากเกณฑ์การวัดสังคมผู้สูงอายุในระดับสากลขององค์การสหประชาชาติ ที่ว่า สังคมผู้สูงอายุ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aged society) หมายถึง การมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 10 และ ประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 7 ของประเทศ ต่อมา “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete-aged society) หมายถึง การมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 20 และ ประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 14 ของประเทศ และ “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” (Super-aged society) หมายถึง การมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 28 หรือ ประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 20 ของประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) โดยจากรายงาน สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุในปี 2561 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ พบว่า ประเทศไทยได้มีการขับเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องจาก อัตราการเกิดของเด็กมีจำนวนที่น้อยลง ยิ่งไปกว่านั้น ความก้าวหน้าในด้านการแพทย์ที่ได้มีการพัฒนาในด้านการรักษาโรค ส่งผลให้ประชากรในประเทศไทยมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น โดยมีอายุเฉลี่ย ที่ 77 ปี จึงไม่น่าแปลกใจที่จำนวนประชากรของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นจนสังคมไทยได้กลายมาเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ดังนั้น เมื่อในสังคมในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากขึ้น World Health Organization (2002) จึงเสนอแนวคิด “Active aging” (พหุผลพลัง) ซึ่งเกี่ยวกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง มีการเข้าร่วมในสังคม มีความมั่นคงในชีวิตของตนเอง และมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองในระดับที่เหมาะสมตามสภาพร่างกายและจิตใจ มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีส่วนร่วมและได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

ทว่าการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ อาจมีข้อจำกัดผ่านการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กล่าวคือ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ก็หนีไม่พ้นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสามารถสนับสนุนได้จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โดย ธีรรัตน์ มิ่งสมร (2561) ที่นำเสนอการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านที่ผู้สูงวัยเผชิญ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม อย่างแรกคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก โดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายในก็คือ การทำงานของระบบในร่างกายที่สามารถทำงานได้น้อยลง และในส่วนของ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายนอกคือ รูปลักษณ์ของผู้สูงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลง เช่น สิวผด ผิวน้ำ หรือ การเคลื่อนไหวที่ช้าลง เป็นต้น ต่อมา การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ กล่าวคือ เมื่อบุคคลชรภาพลง ผู้สูงวัยมักไม่มีความมั่นใจ เนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในเรื่องของความจำที่ถดถอย อีกทั้ง เรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ ที่ผู้สูงวัยมักวิตกกังวล หงุดหงิด เอาแต่ใจตนเอง เนื่องจาก ความกลัวที่ตนจะถูกทอดทิ้งหรือยึดติดกับความคิดของตนมากเกินไป และการเปลี่ยนแปลงด้านสุดท้ายที่ผู้สูงวัยมักพบเจอคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม กล่าวได้ว่า เมื่อเข้าสู่ช่วงผู้สูงวัย บทบาทหน้าที่ที่เคยมีก็ได้ลดลงไป เช่น การเกษียณอายุจากการทำงาน หรือ บทบาทของผู้สูงวัยที่เหลือเป็นเพียงสมาชิกหนึ่งในครอบครัว เป็นต้น

ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญมีผลกระทบต่อผู้สูงวัย โดยงานวิจัยที่มีชื่อว่า *คุณค่าผู้สูงอายุ: ภาพสะท้อนมุมมองจากคนสองวัย* ของ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ (2553) ได้อธิบายถึงประเด็นสำคัญเมื่อผู้สูงวัยเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายคือ ผู้สูงวัยถูกตีความและมองภาพเหมารวมว่าเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นผ่านการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ถดถอยลง อีกทั้ง กรมกิจการผู้สูงอายุ (2560) ได้อธิบายถึงผลที่ตามมาหลังจากความเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงวัยเผชิญคือ ผู้สูงวัยมีมุมมองเกี่ยวกับตนเองในด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ไม่แข็งแรง ความรู้สึกว่าตนเองไม่สำคัญ และความรู้สึกถึงการเป็นภาระให้กับบุคคลอื่น ๆ โดยการมองตนเองในแง่ลบสามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ลดลงอีกด้วย

สามารถเห็นได้ว่า เมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ช่วงผู้สูงวัยได้เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่นำไปสู่ การลดคุณค่า ศักยภาพ และความสามารถของตน โดยท้ายที่สุดมักนำไปสู่การมีสุขภาพจิตของผู้สูงวัยที่ลดลงได้ หากการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านเป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญ และเป็นสิ่งที่ยากในการหลีกเลี่ยง เช่นเดียวกับความแตกต่างของแต่ละบุคคล เช่น เพศ ความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือ สุขภาพ ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัย เห็นได้จาก ผู้สูงวัยชาวจีนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสถานะทางการเงินที่มั่นคง พบว่ามีสุขภาพจิตที่ดี (Dai, Zhang, & Li, 2013) ทว่าทรัพยากรที่สำคัญ

เหล่านี้บางทีก็ยากเกินที่จะหาเพิ่มเติมให้กับผู้สูงวัยที่มีชีวิตในช่วงบั้นปลาย ซึ่งเหมือนกับความเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้าน ที่ผู้สูงวัยต้องพบเจอ อีกทั้ง กรมสุขภาพจิต (2561) ได้นำเสนอเช่นกันว่า ปัญหาทางร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยไม่สามารถหลีกเลี่ยงในการพบเจอได้ เพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงวัย สิ่งสำคัญคือ การทำให้ผู้สูงวัยยังรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญ และมีความหวังในชีวิต โดย Dai และคณะ (2013) เสนอแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงวัย ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างแทน สืบเนื่องจากผลการวิเคราะห์ที่พบว่า ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตที่ดีได้ ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยได้รับการสนับสนุนมาจากครอบครัว สุขภาพที่เอื้ออำนวย และรายได้ที่มั่นคงในการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมถือเป็นหนึ่งในการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีพลังจากแนวคิด “Active aging” ขององค์การอนามัยโลก (2002) อีกด้วย (World Health Organization, 2002) ดังนั้น งานวิจัยจึงสนใจศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยในประเทศไทยมีความพึงพอใจในชีวิต

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) มีการนำเสนอโดย Havighurst (1963) ซึ่ง Knapp (1977) ได้นำมาอธิบายว่า การเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมที่เข้าร่วมทางสังคมสามารถช่วยให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต โดยเฉพาะในบริบทของผู้สูงวัย ที่อ้างว่า ผู้สูงวัยมีแนวโน้มที่จะหาโอกาสพบเจอผู้คน และมีการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอีกด้วย โดยการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้สามารถนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิต ในขณะเดียวกัน Ryu และ Heo (2018) ก็ได้เสนอว่า การได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับสังคมของผู้สูงวัย ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยกับเพื่อน การออกไปรับประทานอาหาร การไปท่องเที่ยว หรือการได้ใช้เวลากับครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตในด้านของความพึงพอใจในชีวิต การมองโลกในแง่บวก และการรับรู้สุขภาพของตนไปในทางที่ดีอีกด้วย นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ใช้ร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย หรือ กิจกรรมที่ใช้ร่างกายน้อย เช่น การพูดคุย หรือ การอ่านหนังสือ ต่างก็สามารถทำนายการมีความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยชาวไต้หวันได้ (Ku, Fox, & Chen, 2016) โดยสามารถเห็นได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้น งานวิจัยนี้ จึงตั้งข้อสังเกตว่า มีกลไกใดหรือไม่ที่สามารถมาสนับสนุนการส่งผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการมีความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยในทางบวกได้

เป็นที่น่าสนใจว่าการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถดึงศักยภาพ ความสามารถ และการมีความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ผ่านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ตามทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determination Theory) ของ Deci และ Ryan (2002) ที่นำเสนอว่า บุคคลสามารถมีสุขภาพจิตที่ดีได้ ความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ (Psychological needs) ควรได้รับการสนับสนุนและเติมเต็ม โดยความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง (Autonomy) ความ



ต้องการด้านความสามารถ (Competence) และความต้องการด้านความสัมพันธ์ (Relatedness) ทั้งนี้ งานวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนได้เลือกเข้าร่วมด้วยตนเอง ซึ่งมาจากแรงจูงใจภายในมีผลทำให้ผู้สูงวัยได้รับประสบการณ์ที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการได้รับรู้ว่าตนยังสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง การได้แสดงออกถึงตัวตน และการได้ใช้ความสามารถหรือทักษะที่ตนมีในการเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังมีอารมณ์ทางบวก และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นโดยยังได้พบเพื่อนใหม่ในระหว่างทำกิจกรรมอีกด้วย (Dattilo, Mogle, Lorek, Freed, & Frysinger, 2018)

งานวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สามารถทำนายนายการมีความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางบวก โดยผ่านการที่ผู้สูงวัยรับรู้ว่าการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถมีอิทธิพลในการทำนายนายการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ไม่ว่าจะเป็น การเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ และการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ อีกทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมยังขึ้นอยู่กับเหตุผลในการที่ผู้สูงวัยเลือกทำกิจกรรม ด้วยหรือไม่ และอย่างไร

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงวัย

#### 1.1 ความหมายของผู้สูงวัย

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2556) ได้กล่าวถึง การให้ความหมายของผู้สูงวัย ในที่มีการพิจารณา ดังนี้

1. การพิจารณาจาก อายุ โดย “ผู้สูงวัย” หรือ “ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ และเป็นสัญชาติไทย
2. การพิจารณาจาก ลักษณะภายนอกของผู้สูงวัย เช่น ผมที่มีสีขาว หรือ ผิวหนังที่เหี่ยวย่นไปเมื่อสูงวัยขึ้น
3. การพิจารณาจาก สุขภาพหรือความจำที่ถดถอย
4. การพิจารณาจาก ความสามารถในการทำงานที่ช้าลง
5. การพิจารณาจาก พฤติกรรมและอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น การที่ผู้สูงวัย บ่น หรือ ทำพฤติกรรมซ้ำๆ คิดซ้ำๆ เป็นต้น
6. การพิจารณาจาก การเปลี่ยนแปลงไปตามสถานภาพ เช่น การที่บุคคลกลายมาเป็นคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย เป็นต้น

ดังนั้น ความหมายของ “ผู้สูงวัย” สามารถนิยามได้จาก อายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และสามารถนิยามได้จากความเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงตามสถานภาพ (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556)

## 1.2 แนวคิดผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ (Active aging)

องค์การอนามัยโลก (2002) ได้เสนอแนวคิด “Active aging” (พุดมพลัง) โดยเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมการตระหนักรู้ให้ผู้สูงวัยว่า ผู้สูงวัยยังคงเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ และความสามารถในการมีร่างกายที่แข็งแรง ในการเข้าร่วมสังคม และมีสุขภาวะทางจิตที่ดีได้ ผ่านการที่ผู้สูงวัยสามารถทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาบนพื้นฐานของความสามารถที่ตนเองมี (World Health Organization, 2002) ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบหลักก็คือ

1. การมีสุขภาพที่ดี (Health) คือ การที่ผู้สูงวัยเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี เห็นได้จากการที่ผู้สูงวัยสามารถพึ่งพาตนเองในการดำรงชีวิตได้

2. การมีส่วนร่วม (Participation) คือ การที่ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ว่าจะกิจกรรมจะเป็นกิจกรรมในครอบครัว หรือ สังคม เป็นต้น โดยกิจกรรมสามารถเสริมสร้างให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย

3. การมีความมั่นคง (Security) คือ การที่ผู้สูงวัยรู้สึกว่าจะตนมีความมั่นคงในชีวิต ไม่ว่าจะในด้าน สุขภาพ ที่พัก และเศรษฐกิจ

นอกจากนี้ ในประเทศไทยนำเสนอแนวคิด “Active aging” หรือ ที่เรียกว่า “ผู้สูงวัยในภาวะพุดมพลัง” โดยมีความหมายคล้ายคลึงกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลกคือ ผู้สูงวัยที่อยู่ในภาวะพุดมพลังเป็นบุคคลที่มีความเป็นอิสระ สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีกิจกรรมที่ตนได้ทำ (สุดาวงศ์สวัสดิ์, 2559) อีกทั้ง จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2549) กล่าวว่า ผู้สูงวัยที่ดำรงตนตามแนวคิด “พุดมพลัง” ควรมีการทำกิจกรรมอยู่เสมอ ไม่ว่าจะ เป็น งานอดิเรก หรือ กิจกรรมที่ทำในชุมชน เป็นต้น อีกทั้งควรมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี มีความสงบ และควรมีความมั่นคงในชีวิตในด้านของการมีรายได้ ที่พักอาศัย เป็นต้น

ดังนั้น จึงสามารถเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นหนึ่งในส่งเสริมให้ผู้สูงวัยยังคงเป็นบุคคลที่มีศักยภาพและความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ผ่านแนวคิด “Active aging” (พุดมพลัง)

## 2. กิจกรรมยามว่าง (Leisure activities)

การนิยามกิจกรรมยามว่างมีหลากหลาย เป็นต้นว่า กิจกรรมยามว่าง คือ กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างของตน เช่น การออกกำลังกาย หรือ การเข้าสังคม (Paggi, Jopp, & Hertzog, 2016) โดยกิจกรรมเปรียบเสมือนตัวเลือกที่แต่ละบุคคลเลือกได้ด้วยตนเอง หรือ มีอิสระในการเลือกทำ นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมที่ไม่เป็นทางการ และกิจกรรมที่

เป็นทางการ โดยกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำได้ง่าย เช่น การพูดคุย การฟังเพลง หรือ ดูโทรทัศน์ แต่กิจกรรมที่เป็นทางการระบุถึง กิจกรรมที่บุคคลหนึ่งมองว่าเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ เป็นกิจกรรมที่ใช้ความพยายาม ได้แสดงออกถึงทักษะ ความสามารถ และได้รับประสบการณ์จาก กิจกรรม (Stebbins, 2005)

นอกจากนี้ เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกานต์ ศักดาพร (2554) ยังได้นำเสนอ ผู้สูงวัยที่ยังคงสามารถทำประโยชน์ได้โดยผ่านการทำกิจกรรม โดยกิจกรรมที่เลือกก็สามารถแบ่งได้ออกเป็น 2 ลักษณะก็คือ กิจกรรมที่เป็นคุณประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในเชิงธุรกิจ และกิจกรรมที่เป็นคุณประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการบริการ ซึ่งลักษณะแรกคือ กิจกรรมที่ทำในเชิงธุรกิจ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงวัยเลือกทำตามความชอบและความถนัดของตน โดยผู้สูงวัยได้รับค่าตอบแทนในการทำกิจกรรม เช่น กลุ่มผู้สูงวัยที่ทำงานฝีมือและนำไปขาย เป็นต้น ลักษณะที่ 2 คือ กิจกรรมที่เน้นการบริการ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงวัยเลือกทำแต่ไม่ได้รับค่าตอบแทนในการทำกิจกรรม โดยสิ่งสำคัญคือ ผู้สูงวัยทำไปเพื่อตนเองและเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เช่น ผู้สูงวัยเกิดความต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ในครอบครัว โดยผ่านการช่วยเหลือบุตรหลาน หรือ การทำกิจกรรมอาสาสมัคร เป็นต้น

กิจกรรมยามว่างยังสามารถอธิบายได้ว่า เป็นกิจกรรมที่บุคคลเลือกทำเพราะความชอบ สนุก ให้ความเพลิดเพลินแก่ตนเอง ให้คุณค่าและมีความหมาย ในเวลาว่างของตน และเป็นกิจกรรมที่เลือกทำมาจากแรงจูงใจภายในของตนเองอีกด้วย (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; J. Kim, Irwin, Kim, Chin, & Kim, 2015)

สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในบริบทของงานวิจัยคือ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง โดยกิจกรรมที่บุคคลเลือกทำด้วยตนเอง อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่บุคคลเลือกทำในเวลาว่างของตนโดยที่ไม่ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมทำกิจกรรมนั้น ซึ่งสิ่งสำคัญก็คือกิจกรรมที่บุคคลนั้นเลือกทำสามารถมองได้ว่าเป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่า หรือ ความหมายในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการพยายามในการทำกิจกรรม หรือ ความสนุกและความเพลิดเพลินที่ได้รับจากการทำกิจกรรม เป็นต้น

## 2.1 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และบทบาทของผู้สูงวัย

จากทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของอีริคสัน ที่มีการนำเสนอการพัฒนาของบุคคลในแต่ละช่วงวัย โดยมีทั้งหมด 8 ชั้น โดยเมื่อก้าวเข้าสู่วัยกลางคนจะพัฒนาถึงขั้นที่อ้างว่าบุคคลเริ่มมีความต้องการนำประสบการณ์ที่ตนได้มี นำออกมาใช้ และเป็นประโยชน์ส่งต่อให้คนรุ่นหลัง (Generativity) ในทางกลับกันหากรู้สึกว่าย่างไม่พัฒนาในขั้นนี้จะรู้สึกชีวิตยังไม่ประสบความสำเร็จ และมักคิดถึงตนเอง (Stagnation) (Slater, 2003) และเมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมิการพัฒนาในขั้นสุดท้าย กล่าวคือ เป็นวัยที่อยู่ในความมั่นคงของชีวิต โดยหากบุคคลรู้สึกว่าคุณมีความมั่นคงในชีวิต ก็สามารถยอมรับความจริงได้ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงบั้นปลายชีวิต ทั้งด้านร่างกาย และ

บทบาทของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงไป (Integrity) ในขณะเดียวกัน ในขั้นสุดท้ายบางบุคคลอาจหมดหวัง ไม่สามารถรู้สึกว่ามีความมั่นคงในชีวิต และจมอยู่กับความผิดหวัง โดยนึกย้อนไปถึงอดีตที่น่าพิงพอใจของตนเอง (Despair) (Hearn et al., 2012) ดังนั้นการพัฒนาในช่วงวัยกลางคนสู่วัยผู้สูงอายุอาจมีความสอดคล้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่อาจนำไปสู่การได้พัฒนาให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าตนเองสามารถทำประโยชน์ และรู้สึกมั่นคงในวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นโอกาสในการค้นหาตัวตน และอาจสร้างตัวตนใหม่ในขั้นปลายชีวิตได้ โดยในช่วงผู้สูงวัย บางบุคคลอาจมีการเลิกทำกิจกรรมยามว่างเนื่องจากไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน บางบุคคลอาจยังคงทำกิจกรรมยามว่างที่เคยเข้าร่วมอยู่ หรือบางบุคคลอาจเลือกค้นหากิจกรรมยามว่างใหม่ที่ตนเองชื่นชอบ โดยการค้นหากิจกรรมยามว่างใหม่ถือได้ว่าเป็นเหมือนการได้โอกาสทำให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดีจากการได้สร้างบทบาท และตัวตนของตนเองในรูปแบบใหม่ อีกทั้งยังได้เห็นคุณค่าของตนเอง และมีการพัฒนาตนเองในวัยขั้นปลายของชีวิต (Son, Kerstetter, Yarnal, & Baker, 2007) โดยเห็นได้จากงานวิจัยของ Son, Kerstetter, Yarnal, และ Baker (2007) กล่าวว่า ผู้หญิงในวัยผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมชมรม Red Hat Society สามารถส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองผ่านการมีความมั่นใจในตนเอง และมีการยอมรับในตัวตนของตนเอง โดยไม่มีการตัดสินจากบุคคลอื่น นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้สูงวัยผู้หญิงที่เข้าร่วมชมรมยังสามารถรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีประโยชน์ในสังคม ผ่านการได้แบ่งปันประสบการณ์จากการนำเสนอประสบการณ์ที่ดีให้หลานสาวได้สนใจมาเข้าร่วม อีกทั้งยังรู้สึกดีที่ได้ทำให้ผู้อื่นยิ้ม หัวเราะ และคลายความเครียดอีกด้วย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Hebblethwaite และ Norris (2011) ที่พบว่า การเป็นอาสาสมัครของผู้สูงวัย ก็เหมือนได้ออกไปแสดงถึงตัวตนและบทบาทว่าสิ่งที่ตนเองได้ทำให้เกิดประโยชน์ให้แก่ชุมชนของตนเอง ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำให้ผู้สูงวัยได้เห็นบทบาทของตนเองผ่านการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สามารถถ่ายทอด และเป็นประโยชน์ให้แก่คนรุ่นหลัง อีกทั้งยังสามารถยอมรับและเห็นคุณค่าของตนผ่านกิจกรรมยามว่างที่ตนเองเข้าร่วมอีกด้วย

## 2.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) และการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย

Lemon, Bengtson, และ Peterson (1972) ได้พัฒนาทฤษฎีกิจกรรม เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย และนำเสนอว่า กิจกรรมเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถทำให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจในชีวิตได้ โดยมุ่งเน้นไปที่การเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์ต่อการมองภาพพจน์ของตนเอง (self-concept) กล่าวคือ กิจกรรมเป็นสิ่งที่มาทดแทนบทบาทที่ได้หายไป ดังนั้นผู้สูงวัยมีความพึงพอใจในชีวิตได้จากการที่มีบทบาทใหม่ในชีวิตผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายสามารถส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย เนื่องจาก เมื่อบุคคลทำกิจกรรมที่หลากหลาย บุคคลก็ยิ่งได้รับรู้ถึงบทบาทของตนเองชัดเจนขึ้นและ

เมื่อมีความชัดเจนในบทบาทของตน จึงเกิดความพึงพอใจในชีวิตตามมา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Michèle และคณะ (2019) ที่เมื่อเปรียบเทียบผู้สูงวัยที่ทำงานกิจกรรมยามว่างที่หลากหลายและกระตือรือร้นมากกว่าผู้สูงวัยที่ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมากกว่ารายงานว่าตนมีความพึงพอใจในชีวิต มีความมั่นใจในตนเอง และมีความรู้สึกซึมเศร้าที่น้อยลงอีกด้วย นอกจากนี้ Kim และคณะ (2015) ได้กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่แต่ละบุคคลให้คุณค่าในกิจกรรมยามว่างเป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้สูงวัย

## 2.3 ปัจจัยทางประชากรศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

### ของผู้สูงวัย

ความสัมพันธ์ในครอบครัว สุขภาพ สถานะทางการเงิน ระดับการศึกษา เพศ และการเปลี่ยนแปลงบทบาทชีวิตของผู้สูงวัย ในด้านของการเกษียณจากการทำงาน และสถานภาพสมรส เช่น การเป็นหม้าย สามารถเป็นปัจจัยในการทำนายการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่หลากหลายและแตกต่างกัน ดังนี้

ความสัมพันธ์ในครอบครัวสามารถสนับสนุนให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมากขึ้น เห็นได้จาก งานศึกษาของผู้สูงวัยประเทศจีน พบว่า เมื่อผู้สูงวัยมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวก็สามารถส่งเสริม เป็นแรงผลักดันให้ผู้สูงวัยทำกิจกรรมที่ตนต้องการได้ (Dai et al., 2013) โดยเฉพาะการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้ร่างกายในเวลาว่าง พบว่า ผู้สูงวัยที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยใช้ร่างกายมากและบ่อยครั้ง (Smith, Banting, Eime, O'Sullivan, & Van Uffelen, 2017) ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยใช้ร่างกายของผู้สูงวัยชาวเกาหลีใต้ ที่พบว่า ผู้สูงวัยชาวเกาหลีใต้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำเป็นผลมาจากการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนของตน (Kang, Park, & Wallace, 2018)

สถานภาพทางการเงิน หรือ รายได้ มีส่วนสำคัญในการเลือกทำกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยด้วยกัน เนื่องจาก ผู้สูงวัยที่มีรายได้ หรือ สถานะทางการเงินที่มั่นคง มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและสามารถเลือกทำกิจกรรมได้หลากหลายมากกว่า เนื่องจาก กิจกรรมยามว่างบางกิจกรรมจำเป็นต้องมีการเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วม เช่น การไปท่องเที่ยว หรือ สละสิ่งของต่าง ๆ (Borodulin et al., 2016; วัลย์ลิกา ลีตรานนท์, 2540) นอกจากนี้ งานวิจัยของ Galenkamp และคณะ (2016) ก็สนับสนุนว่า ถึงแม้ผู้สูงวัยที่ไม่มีโรคประจำตัวที่มาเป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม แต่ถ้าหากสถานะทางการเงินที่มีจำกัดก็ถือว่าเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงวัยที่ไม่ค่อยมีโรคประจำตัวไม่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทางสังคม

สุขภาพทางร่างกายของแต่ละบุคคลอาจเป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่มีความสัมพันธ์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ซึ่งเห็นได้จาก Paggi และคณะ (2016) ได้อ้างว่า อายุที่สูงขึ้นไม่ได้เป็นตัวกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย แต่เป็นเพราะสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงวัยในแต่ละคนที่มีจำกัดและถดถอยลงต่างหากที่มีความสัมพันธ์ต่อการลดการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Simone และ Haas (2013) ที่พบว่า ผู้สูงวัยที่ร่างกายอ่อนแอและอยู่คนเดียวมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างน้อย ไม่ว่าจะกิจกรรมอยู่ในรูปแบบใดก็ตาม อีกทั้ง เมื่อเปรียบเทียบการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทางสังคมของผู้สูงวัยชาวยุโรปพบว่า ผู้สูงวัยที่มีโรคประจำตัวมากมักเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทางสังคมน้อยกว่าผู้สูงวัยที่ไม่ค่อยมีโรคประจำตัว (Galenkamp et al., 2016)

ระดับการศึกษาเป็นอีกหนึ่งปัจจัยในการเลือกทำกิจกรรมยามว่างที่ตรงกับความต้องการของบุคคล ดังเช่น การวิจัยของ Everard, Lach, Fisher, และ Baum (2000) ที่พบว่าผู้สูงวัยที่มีการศึกษาในระดับสูงเลือกทำกิจกรรมยามว่างที่ส่งเสริมสุขภาพของตนไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้ง ผู้สูงวัยที่รายงานว่ามีระดับการศึกษาที่สูง เมื่อมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงวัยยังคงเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง โดยปรับกิจกรรมยามว่างให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและความพร้อมของตน เช่น การอ่านหนังสือ เพราะเป็นการทำกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวทางร่างกายไม่มาก เป็นต้น (Fernández-Mayoralas et al., 2015) นอกจากนี้ งานวิจัยของ Minhat และ Amin (2012) ได้ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายของผู้สูงวัยที่นำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต โดยเมื่อศึกษาถึงปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็น การศึกษา สถานภาพสมรส หรือ ภูมิลำเนา พบว่า การศึกษามีอิทธิพลทำนายการเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายได้ดีกว่าปัจจัยอื่นที่กล่าวมา โดยผู้สูงวัยที่มีการศึกษาในระดับสูงมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่หลากหลาย ทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ใช้ร่างกาย การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ต้องใช้ทักษะ และการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทางสังคม ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมหลากหลายเหล่านี้ก็นำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย

เพศยังสามารถสะท้อนให้เห็นความแตกต่างในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยได้ ดังเช่น ผู้สูงวัยผู้ชายเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายมากกว่าผู้สูงวัยผู้หญิง โดยผู้สูงวัยผู้ชายเน้นการทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น การออกกำลังกาย การสะสมสิ่งของ และการได้ออกไปพบปะเพื่อน เป็นต้น ในขณะที่ผู้สูงวัยผู้หญิงทำกิจกรรมภายในบ้าน เช่น การดูโทรทัศน์ ดูแลลูกหลาน หรือ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน (วัลย์ลิกา ลีตรานนท์, 2540) โดยสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kaur และคณะ (2015) พบว่า ผู้สูงวัยผู้ชายมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้ร่างกายมากกว่าผู้สูงวัยผู้หญิง กล่าวคือ ผู้สูงวัยผู้หญิงเมื่ออายุมากขึ้นมีความกังวลที่ได้รับอาการบาดเจ็บจากการใช้ร่างกายในการทำกิจกรรมที่มากเกินไป นอกจากนี้ บทบาทของผู้หญิงส่วนมากมีหน้าที่ในการดูแลบ้านจึงส่งผลให้ไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมทางร่างกายมากเท่าที่ควร แต่เมื่อพิจารณางานวิจัยที่อยู่ในบริบทปัจจุบัน ก็พบว่า ผู้สูงวัยผู้หญิงหันมาทำกิจกรรมที่โลดโผนเช่นเดียวกับผู้สูงวัยผู้ชายมากขึ้น เห็นได้จากงานวิจัยของ Liechty, West,

Naar, และ Son (2017) ที่ศึกษาผู้สูงวัยผู้หญิงที่เล่นกีฬาซอฟต์บอลเป็นกิจกรรมยามว่างของตน พบว่า จากการเล่นกีฬาซอฟต์บอล ผู้สูงวัยผู้หญิงรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในการได้ทำกิจกรรมที่ผู้หญิงก็สามารถเข้าร่วมได้เช่นกัน นอกจากนี้ ผู้สูงวัยผู้ชายและผู้สูงวัยผู้หญิงสามารถมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางร่างกายที่แตกต่างกัน โดย เหตุผลของผู้สูงวัยผู้ชายที่เข้าร่วมกิจกรรมทางร่างกายเป็นเพราะ ชื่นชอบในการแข่งขัน ในขณะที่ผู้สูงวัยผู้หญิงสนใจในเรื่องของการดูแลรูปร่างและสุขภาพของตน (Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015)

การเปลี่ยนแปลงทางชีวิตในด้านของการเปลี่ยนสถานภาพสมรสและการเกษียณจากการทำงาน ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงวัย โดยการเกษียณจากการทำงานพบว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของผู้สูงวัยในการได้หันกลับมาดูแลความสนใจของตนเอง เห็นได้จาก งานวิจัยของ Liechty และคณะ (2017) ที่มุ่งศึกษา การรับรู้การเป็นผู้สูงวัยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในรูปแบบของการเล่นกีฬาซอฟต์บอล พบว่า ผู้สูงวัยผู้หญิงส่วนหนึ่งได้กลับมาเล่นกีฬาซอฟต์บอลเป็นกิจกรรมยามว่างหลังจากที่ตนเกษียณจากการทำงาน เนื่องจากตนได้มีเวลาทำกิจกรรมที่ตนต้องการและสนใจอีกครั้ง อีกทั้งสามารถสนับสนุนได้จากงานวิจัยของ Jaumot-Pascual, Monteagudo, Kleiber, และ Cuenca (2018) ที่พบว่า หลังจากเกษียณจากการทำงาน ผู้สูงวัยที่เป็นผู้หญิงได้มีโอกาสเริ่มต้นกิจกรรมที่แปลกใหม่และเป็นที่สนใจของตนเอง ในส่วนของผู้สูงวัยผู้ชายพบว่า ตนเองได้มีเวลาในการให้ความสนใจกับกิจกรรมยามว่างเดิมของตนมากขึ้น โดยผลการวิเคราะห์นี้ได้สอดคล้องกับมุมมองของการสูญเสียคนที่ตนรักเช่นกัน โดยเฉพาะผู้สูงวัยผู้หญิงที่ไม่ต้องมีหน้าที่หรือความรับผิดชอบในบ้านที่ตนต้องดูแลมากนัก ดังนั้น หลังจากที่ตนเปลี่ยนสถานภาพสมรสมาเป็นแม่หม้าย ผู้สูงวัยผู้หญิงจึงมีโอกาสได้เลือกทำกิจกรรมยามว่างใหม่ๆ และน่าสนใจมากขึ้นเช่นกัน ในส่วนของสถานภาพสมรสที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการเป็น พ่อหม้าย หรือ แม่หม้าย เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เนื่องจาก กิจกรรมยามว่างเป็นช่องทางในการหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบ เช่น ความโดดเดี่ยวและความเหงาได้ เห็นได้จากงานวิจัยของ Bergland, Tveit, และ Gonzalez (2016) นำเสนอว่าผู้สูงวัยผู้ชายที่เป็นหม้ายจากสูญเสียภรรยาของตนไป รู้สึกเหงา เศร้า และคิดถึงภรรยาของตน แต่ในอีกแง่หนึ่งก็พบว่า การได้อยู่คนเดียว ไม่ได้ส่งผลถึงความเหงาเสมอไป เพราะการได้อยู่คนเดียว ก็เป็นอีกหนทางที่ตนสามารถมองหาอิสระในชีวิตและสามารถสรรหากิจกรรมที่ตนอยากทำได้ กล่าวคือ การที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำให้ผู้สูงวัยมีความกระฉับกระเฉง สามารถทำให้ชีวิตประจำวันมีความหมายในแต่ละวันได้ นอกจากนี้ ผู้สูงวัยผู้ชายสามารถได้ทำกิจกรรมที่พบปะสังคมนมากขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกไม่เหงาและเศร้าจากการอยู่คนเดียว นอกจากนี้กิจกรรมที่ได้ทำร่วมกับคนอื่นยังได้เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ หรือ มองย้อนไปถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ดีมาอีกด้วย โดยการวิเคราะห์ได้สอดคล้องกับผู้สูงวัยผู้หญิงที่สูญเสียคนรัก กล่าวว่าการสูญเสียคนรักเป็นปัจจัยที่ทำให้ตนออกไปพบปะผู้คนและได้รับการสนับสนุนทางสังคมผ่านการ

เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อีกด้วย (Liechty et al., 2017) อีกทั้ง ผู้สูงวัยที่เป็นหม้ายรายงานว่าตนมีอารมณ์ซึมเศร้าที่น้อยลงเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง โดยเฉพาะกิจกรรมทางศาสนา โดยกิจกรรมทางศาสนานั้นช่วยให้ผู้สูงวัยเข้าใจธรรมชาติของชีวิต (Hu, Chiu, Wong, Lin, & Wray, 2018)

สำหรับการวิจัย นำปัจจัยทางประชากรศาสตร์ที่กล่าวข้างต้นมาศึกษาเป็นข้อมูลเชิงบรรยายของผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

### 3. ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)

#### 3.1 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต คือ หนึ่งในองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตแบบอัตวิสัย (Subjective well-being) โดยสุขภาวะทางจิตแบบอัตวิสัยแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ การมีอารมณ์ทางบวก และการหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบ และความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (Diener, 2000) โดยความพึงพอใจในชีวิต คือ การประเมินชีวิตผ่านกระบวนการรู้คิด ในขณะที่อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ หมายถึง การประเมินชีวิตผ่านกระบวนการทางด้านอารมณ์และความรู้สึก (Pavot & Diener, 2009)

ทั้งนี้ บุคคลได้ตอบและประเมินกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป โดยอาจขึ้นอยู่กับความคาดหวัง คุณค่าในชีวิต หรือประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละบุคคล ดังนั้น การประเมินความพึงพอใจในชีวิต คือ การที่บุคคลหนึ่งประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเองผ่านการเปรียบเทียบกับ ความคาดหวัง คุณค่า หรือเกณฑ์ในชีวิต ที่แต่ละบุคคลสร้างขึ้นมาเป็นตัวชี้วัดความพึงพอใจในชีวิต (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) โดยการประเมินความพึงพอใจในชีวิตรวมถึงการประเมินชีวิตในภาพรวม ที่ได้ประเมินเหตุการณ์หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยไม่ได้เน้นการประเมินเฉพาะอารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของตนเอง (Diener, 1994) โดยบุคคลที่รายงานว่าตนมีความพึงพอใจในชีวิตสูง หมายถึงการที่บุคคลหนึ่งประเมินสถานการณ์ในชีวิตของตนเองตรงกับ เกณฑ์ หรือคุณค่าที่บุคคลตั้งไว้ อีกทั้ง เกณฑ์ หรือ ค่าที่แสดงถึงความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันไปอีกด้วย (Diener, 2009)

ในงานวิจัยนี้ ต้องการรับรู้ความสุขโดยรวมของผู้สูงวัย และเพื่อเป็นการป้องกันปัจจัยภายนอกเกี่ยวกับด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นของผู้สูงวัย ที่สามารถมีการแปรผันไปตามสถานการณ์โดยอยู่เหนือการควบคุม ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงเลือกศึกษาเฉพาะด้านความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยที่เน้นการประเมินภาพรวมของชีวิตทั้งหมด

#### 3.2 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต

การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถสนับสนุนและทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ โดย Walsh, Green, Holahan, Cance, และ Lee (2019) อ้างจากงานวิจัยว่า การเข้าร่วม



กิจกรรมทางกีฬาในเวลาว่าง เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงวัยปรับตัวหลังจากเกษียณจากการทำงานได้ โดยเฉพาะการให้บทบาทใหม่ในการทดแทนบทบาทของบุคคลทำงานแก่ผู้สูงวัย อีกทั้ง ยังสามารถสนับสนุนได้จาก งานวิจัยของ Kelly, Steinkamp, และ Kelly (1987) ที่กล่าวว่า ผู้สูงวัยที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และการได้ท่องเที่ยว มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากได้มีโอกาสในการพบเจอผู้คนใหม่ๆ และได้แบ่งปันประสบการณ์ ดังนั้นจึงมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Cho (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ของการนึกถึงกิจกรรมที่ผู้สูงวัยเคยทำในอดีต ความตั้งใจที่จะกลับไปเข้าร่วมกิจกรรม และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยสามารถมีอิทธิพลจากการนึกถึงกิจกรรมที่ตนเคยเข้าร่วมในอดีต เนื่องจากผู้สูงวัยได้รับประสบการณ์และอารมณ์ทางบวกจากกิจกรรมที่เคยทำในอดีต อีกทั้ง งานวิจัยของ Manasatchakun และคณะ (2016) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและสุขภาวะทางจิต ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต คุณภาพชีวิต อารมณ์ซึมเศร้า และ สุขภาพทั่วไป โดยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต โดยเฉพาะ การเข้าร่วมกิจกรรมที่ให้คุณประโยชน์ เช่น อาสาสมัคร เป็นต้น และกิจกรรมที่เข้าร่วมทางสังคม นอกจากนี้ ยังพบว่าในกลุ่มผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมบ่อยครั้งมีการรายงานการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีมากกว่ากลุ่มผู้สูงวัยที่ไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างบ่อยครั้งอีกด้วย นอกจากนี้ งานวิจัยของ Silva และคณะ (2018) พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในรูปแบบของการใช้ร่างกายสามารถทำนายการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เนื่องจาก การเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้ร่างกาย และได้รับการฝึกซ้อมช่วยให้ผู้สูงวัยมีอารมณ์ทางด้านบวกเช่นกัน โดยสามารถเห็นได้ว่า การทำกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการมีความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางบวก เนื่องจาก กิจกรรมยามว่างสามารถสนับสนุนให้ผู้สูงวัยปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการมีอารมณ์ทางบวกที่สามารถนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของตน

### 3.3 ปัจจัยทางประชากรศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย

ประชากรศาสตร์ก็เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ โดยปัจจัยประชากรศาสตร์ที่สำคัญที่มีอิทธิพลทำนายความพึงพอใจในชีวิตก็คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานภาพทางการเงิน และสุขภาพ ดังนี้

ความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้สูงวัยถือได้ว่าเป็นหนึ่งในตัวแปรสำคัญที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ ดังเช่น ในสังคมของประเทศจีน การให้คุณค่าต่อครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ โดย Dai และคณะ (2013) ได้กล่าวว่า ทรัพยากรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยชาวจีน ก็คือ สุขภาพ สถานะทางการเงินที่มั่นคง และความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว โดยความสัมพันธ์ในครอบครัวมีอิทธิพลในการทำนายการเกิดสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยได้ดีกว่าการมีสุขภาพที่ดีหรือสถานะทางการเงินที่มั่นคง เมื่อก้าวถึงในบริบทของประเทศไทยก็พบผลที่สอดคล้องกัน โดย

สนับสนุนได้จาก งานวิจัยของ พิศุทธิภา เมธิกุล (2554) ที่ได้ทำการศึกษาผู้สูงวัยในประเทศไทยที่ประสบความสำเร็จในการเป็นผู้สูงวัยและมีสุขภาวะจิตที่ดี โดยผลการศึกษาพบว่า การที่ผู้สูงวัยมีครอบครัวที่ดี มีความสัมพันธ์กับคูครองที่มีความสุข และมีลูกหลานที่ให้ความเอาใจใส่ นอกจากการที่ลูกหลานมีความห่วงใยถึงผู้สูงวัย การที่ผู้สูงวัยได้รับรู้ว่าลูกหลานเติบโตมาอย่างมีประสิทธิภาพ ดูแลและพึ่งพาตนเองได้ก็เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายการมีสุขภาวะจิตที่ดีได้เช่นกัน นอกจากนี้ ผลวิจัยการศึกษาความสัมพันธ์ของครอบครัวและความสัมพันธ์ของเพื่อนที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในประเทศไทยพบว่า จำนวนเพื่อนและครอบครัวที่สามารถรับฟังปัญหา หรือจำนวนเพื่อนและครอบครัวที่ติดต่อกันเป็นประจำไม่สามารถทำนายการมีสุขภาวะทางจิตได้โดยตรง แต่ผ่านการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการที่ผู้สูงวัยสามารถพึ่งพาเพื่อนหรือครอบครัว การที่ผู้สูงวัยมีเพื่อนหรือครอบครัวที่สามารถเป็นที่ปรึกษา ให้กำลังใจและรับฟังเวลาผู้สูงวัยเผชิญกับปัญหา สามารถมีอิทธิพลทำนายสุขภาวะทางจิตต่อผู้สูงวัยได้ ทั้งนี้ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวยังมีอิทธิพลในการทำนายสุขภาวะได้ดีกว่าการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนอีกด้วย (Thanakwang, Ingersoll-Dayton, & Soonthornhdhada, 2012) ซึ่งผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thanakwang และ Soonthornhdhada (2008) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของครอบครัวและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในจังหวัดน่าน พบว่า การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวมีอิทธิพลในการทำนายสุขภาวะทางจิตได้ดีกว่า จำนวนของครอบครัวที่สนิทหรือจำนวนคนในครอบครัวที่ติดต่อด้วยบ่อยครั้ง อีกทั้ง เมื่อผู้สูงวัยรายงานว่าตนมีสุขภาวะจิตที่ดียังมีความสัมพันธ์ต่อการที่ผู้สูงวัยหันมาดูแลและใส่ใจสุขภาพทางร่างกายของตนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

รายได้ หรือ สถานภาพทางการเงิน เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ เห็นได้จาก ผู้สูงวัยที่มีรายได้ที่มั่นคงรายงานว่าตนเองเป็นผู้สูงวัยที่ประสบความสำเร็จ โดยที่ผู้สูงวัยสามารถปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพที่ถดถอยลง อันเนื่องจากการที่มีเงินเพียงพอที่ได้รับการรักษาที่มีประสิทธิภาพ (Manasatchakun et al., 2016) ซึ่งผลที่พบดังกล่าวก็สอดคล้องกับ งานวิจัยของ กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2555) ที่พบว่าผู้สูงวัยที่รายได้สูง มีสุขภาวะทางจิตที่ดีกว่ากลุ่มที่มีรายได้น้อยกว่า ในแง่ของการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และความเชื่อว่าตนยังสามารถพัฒนาชีวิตได้ นอกจากการศึกษาปัจจัยทางรายได้หรือสถานะทางการเงินที่ทำนายการมีสุขภาวะทางจิตและความสุขของผู้สูงวัยในประเทศไทย ก็พบผลที่สอดคล้องกันในการศึกษาของประเทศจีนว่า ปัจจัยทางสถานะการเงินที่มั่นคงก็สามารถทำนายการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้สูงวัยได้ เนื่องจาก การมีเงินเก็บที่เพียงพอถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงวัยอยู่ในช่วงที่ดี (Ku, McKenna, & Fox, 2007)

สุขภาพที่ดีเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ เห็นได้จากวิจัยของ วรรณวิสาข์ ไชยโย (2551) พบว่าผู้สูงวัยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงถือได้ว่าเป็นหนึ่งใน

การนิยามความสุขของผู้สูงวัย อีกทั้งยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำนายความสุขของผู้สูงวัยอีกด้วย ซึ่งผลวิจัยก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิศุทธิภา เมธิกุล (2554) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงวัยที่ประสบความสำเร็จและมีการรายงานระดับสุขภาวะทางจิตที่สูง พบว่า นอกจากมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ผู้สูงวัยที่ประสบความสำเร็จในการเป็นผู้สูงวัยและมีสุขภาวะทางจิตที่สูงเป็นผลมาจากผู้สูงวัยใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง เนื่องจาก การมีสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรงทำให้ผู้สูงวัยตระหนักได้ว่าตนยังมีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง นอกจากนี้ ยังพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในจังหวัดชายแดนภาคใต้ กล่าวคือ ผู้สูงวัยในจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลางซึ่งก็มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงวัยที่อยู่ในเกณฑ์ที่ดีและมีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้ (จิราพร ทองดี, ดารารวรรณ รองเมือง, และ ฉันทนา นาคฉัตรีย์, 2555)

สำหรับการศึกษาครั้งนี้ นำปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ ที่รวมถึง ความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานทางการเงิน และสุขภาพของผู้สูงวัย มาศึกษาเป็นตัวแปรควบคุมที่สามารถมีอิทธิพลในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ โดยมีการเก็บข้อมูลเชิงบรรยายผ่านการเก็บข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ในแบบสอบถาม เพื่อนำปัจจัยทางประชากรศาสตร์ที่กล่าวข้างต้นมาศึกษาเป็นข้อมูลเชิงบรรยายของผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

#### 4. ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determination theory)

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determination theory) ได้นำเสนอว่า บุคคลเป็นคนที่ชอบริเริ่มและกระตือรือร้นทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวของบุคคลเอง อีกทั้ง บุคคลยังมีความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ 3 ด้านที่ต้องการได้รับการเติมเต็ม คือ ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง (Autonomy) ความต้องการด้านความสามารถ (Competence) และความต้องการด้านความสัมพันธ์ (Relatedness) โดยแนวโน้มที่บุคคลริเริ่มและลงมือกระทำด้วยตนเองและการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านมาจาก “บริบทภายนอก” ที่สามารถสนับสนุนและยับยั้งพฤติกรรม หรือตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านได้ (Deci & Ryan, 2002) โดยทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองมีการอธิบายทั้งหมด 4 ทฤษฎีย่อย ดังนี้

##### 1. ทฤษฎีการประเมินการรู้คิด (Cognitive evaluation theory)

ทฤษฎีย่อยได้อธิบายถึงบริบททางสังคมที่ถือได้ว่าเป็นปัจจัยในการส่งเสริมหรือยับยั้งการเกิดแรงจูงใจภายในที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรม โดยลักษณะของบริบททางสังคมที่ส่งเสริมหรือยับยั้งการเกิดแรงจูงใจคือ บริบททางสังคมที่สนับสนุนการมีอิสระในการทำพฤติกรรมด้วยตนเอง อีกทั้ง บริบททางสังคมที่ส่งเสริมการรับรู้ถึงความสามารถของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ บริบททางสังคม

ที่แสดงให้เห็นว่าสาเหตุที่ทำให้พฤติกรรมมาจากตนเอง ไม่ใช่เพราะสาเหตุภายนอก ก็สามารถส่งผลให้เพิ่มแรงจูงใจภายในได้ (Deci & Ryan, 1980; Deci & Ryan, 2002)

## 2. ทฤษฎีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมของสิ่งมีชีวิต (Organismic integration theory)

ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญของแรงจูงใจภายนอก กล่าวคือ บุคคลเลือกทำหรือกำหนดพฤติกรรมด้วยตนเอง เป็นผลมาจากแรงจูงใจภายนอก ยกตัวอย่างเช่น การทำกิจกรรมที่ไม่ตรงกับความต้องการของตนเอง แต่ถ้าบุคคลได้รับแรงจูงใจภายนอก เช่น รางวัล หรือ คำชม ผลที่ตามมาคือ บุคคลนำแรงจูงใจภายนอกมายึดเป็นพฤติกรรมที่ตนเลือกทำเองกิจกรรม (Deci & Ryan, 2002)

## 3. ทฤษฎีการหล่อหลอมพฤติกรรมจากสิ่งแวดล้อมและเหตุผลภายในตนเอง (Causality orientations theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวถึง ความแตกต่างของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็น บุคลิกภาพ หรือ ลักษณะนิสัย ที่นำไปสู่การกำหนดแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นในตนเอง โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ ลักษณะของการมีอิสระในตนเอง (Autonomy orientation) เป็นบุคคลที่แสดงพฤติกรรมตามความชื่นชอบและสนใจของตนเอง (Deci & Ryan, 2002) อีกทั้ง บุคคลที่แสดงพฤติกรรมตามความชื่นชอบของตน จะพบความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพที่นำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น ต่อมาคือ ลักษณะที่ถูกควบคุมโดยควรปฏิบัติตามความต้องการของบุคคลอื่น ซึ่งบุคคลในลักษณะนี้ มักพบว่า เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและพบอารมณ์ซึมเศร้าอีกด้วย และลักษณะสุดท้ายคือ ลักษณะของบุคคลที่ไม่มีแรงจูงใจ (Deci & Ryan, 1985)

## 4. ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน (Basic needs theory)

ทฤษฎีนี้กำหนดว่าบุคคลมีความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

(1) **ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง (Autonomy)** หมายถึง ความต้องการมีอิสระในการกำหนดชีวิตของตนเอง มีอำนาจในการตัดสินใจทำสิ่งใดด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบในการกระทำของตน อีกทั้ง ความต้องการเป็นอิสระมาจากบุคคลต้องการทำพฤติกรรมหรือตัดสินใจตามสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและสนใจ ถึงแม้ว่าเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกที่ทำให้ทำพฤติกรรม แต่บุคคลมีความสนใจที่มาจากภายในของแต่ละบุคคลเองด้วย

(2) **ความต้องการด้านความสามารถ (Competence)** หมายถึง ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวของตน โดยความต้องการด้านความสามารถนำบุคคลไปแสวงหาความท้าทายในชีวิต และความท้าทายมักอยู่ในขอบเขตตามความสามารถที่แต่ละบุคคลพึงมี นอกจากนี้ การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถยังส่งผลให้บุคคลรู้สึกมีความมั่นใจในการกระทำหรือพฤติกรรมของตนอีกด้วย

**(3) ความต้องการด้านความสัมพันธ์ (Relatedness)** หมายถึง ความสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลอื่น โดยเกิดความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่ง เป็นที่ยอมรับ และมีความผูกพันต่อบุคคลอื่นในสังคม

ดังนั้น เมื่อความต้องการด้านจิตใจได้รับการสนับสนุน หรือ เมื่อความต้องการทั้ง 3 ด้านได้รับการเติมเต็ม บุคคลจะรู้สึกว่าตนมีแรงจูงใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยตนเองและสามารถทำให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตที่ดีด้วย (Deci & Ryan, 2002)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ในงานวิจัยนี้ นำทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน (Basic needs theory) ที่เป็นหนึ่งในทฤษฎีย่อยของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง มาใช้ เนื่องจากงานวิจัยนี้มุ่งศึกษา ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย ที่ได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย

#### 4.1 ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย

ตามที่ Deci และ Ryan (2002) นำเสนอว่า เมื่อความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้รับการสนับสนุนสามารถส่งผลให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตที่ดีได้ เมื่อมาพิจารณาในบริบทของผู้สูงวัย สุขภาพทางจิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงวัย เนื่องจาก เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น และก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแน่นอนว่าผลที่ตามมาคือ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบริบททางสังคม ไม่ว่าจะเป็น ปัญหาทางด้านสุขภาพ ความรู้สึกเหงา หรือ พบเจอความสูญเสีย ดังนั้นหนึ่งในประเด็นสำคัญของงานวิจัยคือ เมื่อความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้รับการเติมเต็ม สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้หรือไม่

งานวิจัยของ Fernández-Mayoralas และคณะ (2015) และ Custers, Westerhof, Kuin, และ Riksen-Walraven (2010) ศึกษาความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในบริบทของ บ้านพักคนชรา และสถานสงเคราะห์ดูแลผู้สูงวัยที่ป่วย โดยทั้ง 2 สถานที่ พบว่าผู้สูงวัยถูกกีดกันและมีความจำกัดในความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจทั้ง 3 ด้าน ยกตัวอย่างเช่น ไม่มีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเอง เช่นเวลาตื่นนอนต้องไปเป็นไปตามเวลาที่บ้านพักกำหนด การเลือกเมนูอาหารของตน หรือความสามารถในการดูแลตนเองต้องขึ้นอยู่กับผู้อื่น เป็นต้น ขณะเดียวกันงานวิจัย ของ Ferrand, Martinet, และ Durmaz (2014) ที่มีชื่อว่า *“Psychological need satisfaction and well-being in adults aged 80 years and older living in residential homes: Using a self-determination theory perspective.”* มุ่งศึกษาสุขภาวะทางจิตและความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ประกอบไปด้วย ความรู้สึกว่าตนมีอิสระ ความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และการรู้สึกว่าตนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ของผู้สูงวัยที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา พบว่า ผู้สูงวัยที่ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้รับการเติมเต็ม มีสุขภาวะทางจิตที่ดีผ่านการมีเป้าหมายในชีวิต และรู้สึกว่าตนมีการพัฒนาและเป็นบุคคลที่เจริญงอกงาม ซึ่งหมายถึง การรับรู้ว่า

ตนมีความสามารถ มีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมหรือใช้ชีวิตในบ้านพักคนชรา และการรับรู้ว่าคุณมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างสามารถส่งผลให้ผู้สูงวัยไม่หยุดพัฒนาตนเองและรับรู้ได้ว่าตนมีเป้าหมายในชีวิตอีกด้วย นอกจากนี้ การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีผ่านการมีเป้าหมายในชีวิตของผู้สูงวัยก็สามารถสนับสนุนได้จากงานวิจัยของ Martinent, Ferrand, Humblot, Bauvineau, และ Noisiez (2019) ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวผ่านการสนับสนุนในด้านการมีอิสระในตนเอง การสนับสนุนในด้านความสามารถ และการสนับสนุนในด้านความสัมพันธ์ กับ สุขภาวะทางจิตและการมีอารมณ์ซึมเศร้าของผู้สูงวัย พบว่า ผู้สูงวัยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว โดยให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ผู้สูงวัยมีสุขภาวะทางจิตที่ดีผ่านการรับรู้ว่าคุณมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ทว่า หากผู้สูงวัยเกิดความสับสนในเรื่องของคุณสมบัติของตนเองและกังวลในเรื่องของคุณสมบัติจากการสนับสนุนจากคนในครอบครัว พบว่า ผู้สูงวัยมีอารมณ์ซึมเศร้าและไม่พบการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของผู้สูงวัย

งานวิจัยของ Custers และคณะ (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าหน้าที่พยาบาล ที่สนับสนุนความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของผู้สูงวัยและสุขภาวะทางจิต โดยสุขภาวะทางจิตในงานวิจัยให้คำจำกัดความใน 2 องค์ประกอบ คือ อารมณ์ซึมเศร้า และความพึงพอใจในชีวิต การที่ผู้สูงวัยรับรู้ว่าคุณต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของตนเองได้รับการสนับสนุนจากผู้ดูแลหรือพยาบาล ส่งผลให้ผู้สูงวัยมีสุขภาวะทางจิตที่ดี กล่าวคือ เมื่อความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้รับการสนับสนุน ผู้สูงวัยรายงานว่าตนมีอารมณ์ซึมเศร้ามลดลง และมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มสูงขึ้น โดยสรุปคือ การดูแลผู้สูงวัยสามารถทำให้ผู้สูงวัยได้เติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ โดยผลพบว่า ผู้สูงวัยที่รับรู้ว่าคุณดูแลทำให้ตนรู้สึกว่าเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง และมีอิสระในการดำเนินชีวิต ก็พบว่า ผู้สูงวัยมีอารมณ์ซึมเศร้าที่น้อยลง และมีความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย ซึ่งผลการวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัย Kloos, Trompetter, Bohlmeijer, และ Westerhof (2019) ที่พบว่า ผู้สูงวัยที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีโดยมีความพึงพอใจในชีวิตและมีอารมณ์ซึมเศร้าที่ลดลง หากความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้รับการเติมเต็ม ทั้งนี้ การได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเองของผู้สูงวัยเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจลักษณะเดียวที่มีอิทธิพลในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อีกด้วย

จากผลงานวิจัยข้างต้นสามารถเห็นได้ว่า ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ที่ประกอบไปด้วย ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ สามารถทำนายสุขภาวะจิตที่ดีได้ ไม่ว่าจะเป็นในด้านของความพึงพอใจในชีวิต และ อารมณ์ทางลบที่ลดลง เป็นต้น

#### 4.2 กิจกรรมยามว่าง และความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของผู้สูงวัย

การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ไม่ว่าจะเป็น ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ต่อผู้สูงวัยได้ กล่าวคือ เมื่อพิจารณาถึง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และการเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างคือบุคคลมีอิสระในการเลือกทำด้วยตนเอง โดย Austrom, Perkins, Damush, และ Hendrie (2003) นำเสนอว่า กิจกรรมเป็นเสมือนตัวเลือกที่บุคคลหนึ่งสามารถเลือกทำเพื่อความสุขและการหาประสบการณ์ที่ให้คุณค่าและความหมายต่อตัวบุคคล อีกนัยหนึ่งคือ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงวัยคงมีอิสระในการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้อยู่ เห็นได้จาก ในงานศึกษาผู้สูงวัยที่อยู่ในวัยเกษียณของ Stephan, Fouquereau, และ Fernandez (2008) พบว่า ผู้สูงวัยเมื่อเกษียณจากการทำงานยังคงเลือกทำกิจกรรมยามว่าง เนื่องจาก ผู้สูงวัยมีแรงจูงใจภายใน ซึ่งแรงจูงใจภายในมาจากการที่ผู้สูงวัยรับรู้ว่าคุณสมบัติอิสระในการเลือกทำสิ่งที่ยากทำ และตนเองยังมีความสามารถในการทำกิจกรรมอยู่ นอกจากแรงจูงใจที่เกิดจากภายในที่ทำให้ผู้สูงวัยในวัยเกษียณยังคงทำกิจกรรม ยังมาจากการที่เมื่อเกษียณอายุจากการทำงาน ผู้สูงวัยมีอิสระในการทำกิจกรรมที่ตนต้องการทำอีกด้วย อีกทั้ง MacKean และ Abbott-Chapman (2011) นำเสนอว่า กิจกรรมยามว่างเป็นการเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการสำหรับผู้สูงวัย โดยศึกษาจากผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในชุมชน พบว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในชุมชนส่งผลให้ผู้สูงวัยได้รับรู้ว่าตนเองมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมด้วยตนเอง ทั้งที่ตนเองมีรายได้ที่ลดน้อยลงและมีปัญหาทางสุขภาพมากขึ้น อีกทั้งยังรับรู้ว่าคุณสมบัติโอกาสได้ทำกิจกรรมที่ตนเองไม่เคยมีโอกาสได้ทำมาก่อนอีกด้วย นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่มาจากความต้องการของผู้สูงวัยก็สามารถส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิตได้ เห็นได้จากงานวิจัยของ Birnbaum และคณะ (2016) ที่กล่าวว่า นอกจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่หลากหลายและบ่อยครั้งสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตที่ดีได้ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงวัยรายงานว่าตนมีสุขภาวะทางจิตที่ดีผ่านการที่ผู้สูงวัยรับรู้ได้ว่าตนมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมยามว่างด้วยตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Schulz, Schulte, Raube, Disouky, และ Kandler (2018) ที่เสนอว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ แต่สิ่งที่สำคัญในการทำนายสุขภาวะทางจิตคือกิจกรรมที่เลือกเป็นกิจกรรมที่ตรงกับความชื่นชอบ และความสนใจของบุคคล เห็นได้จาก พบความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยที่มีความสนใจทำกิจกรรมที่หลากหลายถึงแม้ว่ากิจกรรมไม่เคยทำหรืออาจเป็นเพราะไม่มีโอกาส ในขณะที่ ผู้สูงวัยที่มีการรายงานว่าการทำกิจกรรมบ่อยครั้งแต่กิจกรรมที่เข้าร่วมตนเองไม่ได้สนใจและเต็มใจทำ ผลคือมีความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำ นอกจากนี้ งานวิจัยของ อรรถกร เฉยทิม นวลฉวี ประเสริฐสุข และอุรปริย เกิดในมงคล (2561) ที่ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นหนึ่งในปัจจัยที่นำพาความสุขมาให้ผู้สูงอายุในชมรม

ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เนื่องจาก ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว พบปะผู้คนใหม่ๆ โดยสามารถเห็นได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเองและความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้อีกด้วย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุสามารถได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และนำพาไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตได้เช่นกัน

นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างยังสอดคล้องกับการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เห็นได้จาก กิจกรรมยามว่างในลักษณะที่จริงจัง มีการแข่งขัน มีแพ้ชนะ และเป็นกิจกรรมที่ใช้ทั้งร่างกายและสมอง มากกว่ากิจกรรมที่ไม่ได้ใช้ร่างกาย เช่น การดูโทรทัศน์ หรือ งานอดิเรกทั่วไป โดยกิจกรรมในลักษณะนี้สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ถึงการประสบความสำเร็จและมีความสามารถ (Brkljačić, Sučić, & Brdovčak, 2017) โดย MacKean และ Abbott-Chapman (2011) ได้นำเสนอว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนพบว่าตนเองมีโอกาสได้เรียนรู้ ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย และได้ฝึกทักษะจากกิจกรรมที่ได้ทำ อีกทั้งยังสามารถได้แลกเปลี่ยนความรู้และทักษะที่ตนมีให้กับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนกับตนเองอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น จากงานวิจัยของ Brkljačić และคณะ (2017) พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถและการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างผ่านเกมส์ไฟ (Contract bridge) โดยการเติมเต็มด้านความสามารถ ผู้สูงอายุกล่าวว่า ตนมีความสามารถในการก้าวผ่านความยากลำบากที่ได้พัฒนาทักษะในการเล่น ยิ่งไปกว่านั้นยังสามารถทำนายการมีสุขภาวะจิตที่ดีผ่านการรู้สึกประสบความสำเร็จ มีความสามารถในการชนะ ฝึกซ้อม และแข่งขันอีกด้วย นอกจากนี้ Cheng และ Pegg (2016) ศึกษาความสุขและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยการทำสวน พบว่า หนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุรายงานว่าตนมีความสุขและสุขภาวะจิตที่ดีผ่านการทำสวน กล่าวคือ ในมุมมองของผู้สูงอายุที่ทำสวน กล่าวว่า การได้ทำสวนเป็นเครื่องพิสูจน์ความสำเร็จของผู้สูงอายุเอง โดยหมายถึงการที่ผู้สูงอายุมีความสามารถในการจัดการปลูกและเลี้ยงดูต้นไม้ให้เติบโต เป็นต้น

นอกจากกิจกรรมในรูปแบบของการแข่งขันที่สามารถเติมเต็มความสามารถของผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมในแบบที่ทำคนเดียวก็สามารถเติมเต็มการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถได้เช่นกัน ซึ่งสามารถสนับสนุนได้จากงานวิจัยของ Pöllänen (2015) ที่ศึกษาการมีสุขภาวะจิตผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในรูปแบบของงานฝีมือของผู้สูงอายุ โดยผลพบว่า การเข้าร่วมงานฝีมือในเวลาว่างของผู้สูงอายุส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความสามารถและได้มีความสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลอื่น โดยในด้านของการรับรู้ความสามารถพบว่า เมื่อผู้สูงอายุมองงานฝีมือที่ตนได้ทำเสร็จ ผู้สูงอายุตระหนักได้ว่าตนมีความสามารถและสามารถจัดการ ควบคุมตนเองให้ทำงานฝีมือให้สำเร็จได้ โดยผลการวิจัยก็



สอดคล้องกับงานวิจัยของ Reynolds (2010) ได้ศึกษาผู้สูงวัยผู้หญิงที่ทำงานศิลปะเป็นกิจกรรมยามว่าง พบว่า ผู้สูงวัยหญิงได้รับความรู้สึกว่าตนมีความสามารถจากการที่ตนเองได้ทำงานศิลปะที่ทำหายโดยผ่านกระบวนการได้คิดออกแบบผลงานอย่างสร้างสรรค์ อีกทั้ง การได้ทำกิจกรรมยามว่างผ่านการไปเรียนเต้นส่งผลให้ผู้สูงวัยค้นพบทักษะและความสามารถของตนในการจำทำเต้น และมีความหยิ่งหยุ่นและความสมดุลของร่างกายอีกด้วย (Joseph & Southcott, 2019)

การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นสิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความสามารถของบุคคล อีกนัยหนึ่งคือ บุคคลสามารถพิจารณาถึงความสามารถของตนในการเลือกทำกิจกรรม ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า บุคคลสามารถเลือกทำกิจกรรมใดก็ได้ที่ตนอยากทำ และสามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับตนเองได้ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลมีปัญหาทางด้านสุขภาพก็สามารถปรับให้เข้ากับสุขภาพของตน ซึ่งสิ่งนี้สามารถสะท้อนให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมสามารถเติมเต็มการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ เนื่องจาก บุคคลเลือกทำกิจกรรมตามความสามารถที่ตนพึงมี และสามารถปรับให้เข้ากับตนเองได้ (Paggi et.al., 2016) ซึ่งสามารถสนับสนุนได้จากงานวิจัยของ Lennartsson และ Silverstein (2001) ที่ศึกษา การร่วมทำกิจกรรมไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมที่ทำร่วมกับสังคม หรือ กิจกรรมที่ทำยามว่าง ส่งผลทำให้ผู้สูงวัยมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ทว่า เมื่อมีการพิจารณาถึงตัวแปรด้านสุขภาพพบว่า ผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดีกว่ามีแนวโน้มทำกิจกรรมที่มีการใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหวเมื่อเทียบกับผู้สูงวัยที่รายงานว่าตนมีปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงวัยผู้ชาย เลือกทำกิจกรรมที่เน้นการทำคนเดียวแต่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การทำสวน เป็นต้น อีกทั้ง งานวิจัยของ Uribe (2018) ก็สนับสนุนว่า การที่ผู้สูงวัยไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่โลดโผน ไม่ใช่มีเหตุผลมาจากสุขภาพที่แย่ของผู้สูงวัยเองเสมอไป แต่เป็นเพราะการที่ผู้สูงวัยมีความสามารถในการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถของตน ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า บุคคลเลือกทำกิจกรรมตามพื้นฐานความสามารถของตน โดยในบริบทของผู้สูงวัย เมื่อผู้สูงวัยเลือกทำกิจกรรมใดต้องมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ความสามารถของตนว่าตนมีแรงกำลังทำได้หรือไม่ และกิจกรรมก็สามารถเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถและตระหนักถึงความสามารถที่ตนมีอีกด้วย

ทั้งนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างยังสามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการทางด้านความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นเช่นกัน กล่าวคือ ลักษณะของกิจกรรมยามว่างมีความสามารถรักษาหรือสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลได้ โดย Lemon และคณะ (1972) นำเสนอว่า กิจกรรมยามว่างที่มีลักษณะแบบไม่เป็นทางการ กล่าวคือ กิจกรรมที่ทำร่วมกับคนใกล้ชิด เช่น เพื่อน หรือ ครอบครัว สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ เนื่องจาก การเข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลที่ใกล้ชิดสามารถทำให้เกิดมิตรภาพระหว่างกันได้ นอกจากนี้ Zainab และ Naz (2017) ได้สนับสนุนอีกว่า ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำในสังคม เช่น การออกไปซื้อของกับครอบครัว หรือ เพื่อน รายงานว่ามีทักษะการเข้าสังคมได้ดี และมีสัมพันธ์ที่ดีอีกด้วย โดยอีกหนึ่งความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ผู้สูงวัย

สามารถมีสุขภาพทางจิตที่ดีจากการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์อีกด้วย เห็นได้จากงานวิจัยของ Duncan, Killian, และ Lucier-Greer (2017) มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและผู้สูงอายุที่ป่วย โดยมีความต้องการด้านความสัมพันธ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งพบผลว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ส่งเสริมความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น เมื่อทำกิจกรรมแล้ว ได้รับการสนับสนุน ดูแล เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง สามารถส่งเสริมการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยที่ผู้สูงวัยมีความรู้สึกซึมเศร้าที่ลดลง และมีมุมมองต่อสุขภาพของตนเป็นไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Joseph และ Southcott (2019) ที่ศึกษาคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างผ่านการเรียนเต้นของผู้สูงวัยในประเทศออสเตรเลีย พบว่า การเข้าเรียนเต้นที่มีเพื่อนและครูสอนเต้น มีโอกาสได้ทำความรู้จัก มีปฏิสัมพันธ์ และนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือผู้สูงวัยได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่เข้าเรียนเต้นด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการไปตีหมากพหลังฝึกเต้น หรือการถามไถ่ถึงอาการหรือสุขภาพ นอกจากนี้ความสัมพันธ์ที่ดีจากเพื่อนร่วมเต้น ผู้สูงวัยยังรายงานว่าตนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวเนื่องจาก บุคคลในครอบครัวมีความสุขที่ตนได้ออกมาทำกิจกรรมนอกบ้าน ซึ่งผลการวิจัยได้สอดคล้องกับ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างผ่านเกมส์ไพ่ (Contract bridge) ที่เปิดช่องทางให้ผู้สูงวัยได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมเล่น ได้เจอบุคคลใหม่ๆ และรับรู้การเป็นส่วนหนึ่งในสังคม โดยการได้พบปะผู้คนและสร้างความสัมพันธ์ที่ดียังสามารถทำนายสุขภาพจิตที่ดีได้อีกด้วย (Brkljačić et al., 2017)

นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ทำร่วมกับบุคคลอื่น หรือ ทำคนเดียวก็สามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ และนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีได้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงวัยชาวเม็กซิกันมีกิจกรรมยามว่างโดยการดูละครได้รับการเติมเต็มด้านความสัมพันธ์จากความรู้สึกผูกพันและใกล้ชิดกับตัวละครหรือเนื้อเรื่องของละคร อีกทั้ง การทำอาหารของผู้สูงวัยชาวเม็กซิกันสามารถทำให้ผู้สูงวัยย้อนไปถึงบุคคลที่ตนรักและมีความสัมพันธ์กับอาหารที่ตนทำ เป็นต้น (Uribe, 2018) โดยพบผลการวิเคราะห์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pöllänen (2015) โดยได้รายงานผลว่านอกจากการเข้าร่วมกิจกรรมผ่านการทำงานฝีมือส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้เติมเต็มความสามารถ การทำงานฝีมือสามารถเติมเต็มความต้องการด้านสัมพันธ์อีกด้วย ซึ่ง Pöllänen (2015) ให้เหตุผลว่า ถึงแม้การทำงานฝีมือทำเวลาที่อยู่คนเดียว แต่เมื่องานสำเร็จ ผู้สูงวัยมักนำสิ่งที่ตนทำไปแจกให้บุคคลอื่นเป็นของขวัญ โดยผลงานฝีมือเปรียบเป็นตัวแทนความผูกพันที่ผู้สูงวัยทำขึ้นให้กับคนในครอบครัว หรือ เพื่อน เป็นต้น ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Reynolds (2010) พบว่า การทำงานศิลปะสามารถกระชับความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนในครอบครัวได้ผ่านการที่ได้นำผลงานศิลปะที่ตนสร้างสรรค์เป็นของขวัญให้กับเพื่อนและครอบครัวของตนเอง ดังนั้นจึงสามารถเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทั้งกิจกรรมที่ทำร่วมกับบุคคลอื่นหรือกิจกรรมยามว่างที่ทำคนเดียวก็สามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านสัมพันธ์ที่ดีได้ เนื่องจาก การเข้าร่วม

กิจกรรมยามว่างส่งผลให้ผู้สูงวัยสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นได้ ไม่ว่าจะเป็นช่องทางสำคัญในการพบปะเพื่อนรุ่นเดียวกัน มีโอกาสได้แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต พุดคุย มีการสนับสนุนและเป็นที่ปรึกษาให้แก่กันและกัน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ในทางบวก โดยการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเปรียบได้กับตัวเลือกที่ผู้สูงวัยสามารถเลือกทำตามความสนใจด้วยตนเอง อีกทั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของผู้สูงวัยผ่านการที่ผู้สูงวัยเลือกทำกิจกรรมตามสภาพร่างกายและความเหมาะสมของตน นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความสัมพันธ์อันดีต่อผู้อื่นผ่านการได้ทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นอีกด้วย โดยการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถนำไปสู่การทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้เช่นกัน

## 5. เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

มุมมองที่สำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างคือ กิจกรรมยามว่างให้คุณค่าและมี ความหมายต่อบุคคลที่เลือกทำในเวลาว่างของตนเอง โดย อรรถกร เฉยทิม นวลฉวี ประเสริฐสุข และ อรุณีย์ เกิดในมงคล (2561) กล่าวว่า กิจกรรมที่ผู้สูงวัยเข้าร่วม ต้องมาจากความสนใจของบุคคลอย่างแท้จริง เนื่องจากได้ศึกษาความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นหนึ่งในตัวแปรที่ทำนายความสุขของผู้สูงวัย ซึ่งพบผลว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงวัย กล่าวคือ ผู้สูงวัยได้เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจและความต้องการของตนเอง ถึงแม้ว่าผู้สูงวัยจะไม่ได้มีกิจกรรมที่หลากหลายให้เข้าร่วม หรือ ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำก็ตาม โดยการวิเคราะห์ผลวิจัยข้างต้นนี้สอดคล้องกับ Everard (1999) ที่อ้างว่า ในผู้สูงวัย การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สม่ำเสมอหรือมีหลากหลาย ไม่ได้เป็นส่วนสำคัญในการทำนายสุขภาวะทางจิตได้ แต่ประเด็นสำคัญคือขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม โดย Everard (1999) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยโดยมีเหตุผลเป็นตัวแปรกำกับและพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปเพราะเหตุผลทางสังคม กล่าวคือ การได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม มีการได้พัฒนาความสัมพันธ์ สามารถทำนายการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีในผู้สูงวัยได้ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Nimrod (2007) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยที่เพิ่งเกษียณจากการทำงาน จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมที่บ่อยครั้งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยที่เกษียณจากการทำงานแต่ขึ้นอยู่กับผู้สูงวัยที่เกษียณจากการทำงานมองว่ากิจกรรมที่เลือกทำได้ให้ประโยชน์ใดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งประโยชน์ที่ผู้สูงวัยเห็นว่ามีค่าที่สุดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมก็คือ เมื่อทำกิจกรรมแล้วจะได้รับความรู้ถึงคุณค่าในการทำกิจกรรมนั้น โดย “ความสำคัญ” นี้หมายถึง การได้รับรู้ถึงบทบาท

ความสามารถ และทักษะที่ยังพัฒนาได้ของผู้สูงวัย อีกทั้งยังรวมถึงการที่ผู้สูงวัยยังสามารถได้ช่วยเหลือผู้อื่น และการเป็นส่วนหนึ่งในสังคมอีกด้วย ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมและได้ประโยชน์ใดจากการเข้าร่วมกิจกรรมเปรียบได้กับการที่บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เพราะมีเหตุผลว่าการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้สิ่งใดตอบแทน

ทั้งนี้ งานวิจัยต้องการนำเสนอว่าผู้สูงวัยมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง โดยงานวิจัย นำเสนออีกว่าไม่ใช่ทุกกิจกรรมที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ หากขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม โดย Uribe (2018) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่มีลักษณะหรือประเภทของกิจกรรมอย่างเดียวกัน ไม่สามารถอธิบายด้วยแรงจูงใจหรือความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจเดียวกันได้ อาจขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย เห็นได้จาก ผู้สูงวัยชาวเม็กซิกันที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพราะได้รับความสนุก ในขณะที่ผู้สูงวัยชาวเม็กซิกันที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเช่นเดียวกัน กล่าวว่าแรงจูงใจที่เข้าร่วมเพราะการได้จัดการอารมณ์และผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจากผลการวิจัยก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ Couto และคณะ (2017) ที่ศึกษา การรับรู้ถึงการได้รับการเติมเต็มพื้นฐานด้านจิตใจ ต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยและการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ใช้ร่างกาย พบว่า การที่ผู้สูงวัยรับรู้ว่าจะได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทั้ง 3 ด้านส่งผลให้ผู้สูงวัยมีความสุข แต่การรับรู้ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจไม่ส่งผลให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ร่างกายมากขึ้น หากผู้สูงวัยมีความต้องการรับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถก็สามารถมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมากขึ้น โดยการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยใช้ร่างกายมากขึ้นสามารถส่งผลถึงความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยอีกด้วย

งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยเป็นสิ่งสำคัญที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ โดยเหตุผลสำคัญมีทั้งหมด 3 ประการ คือ เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมสังคม และเพื่อความสนุกสนาน โดยเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างนี้ยังสามารถส่งผลให้ผู้สูงวัยได้รับการเติมเต็มพื้นฐานด้านจิตใจ ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

### 5.1 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท (For self-identity)

การเข้าร่วมกิจกรรมสามารถส่งเสริมให้บุคคลเห็นภาพของตนเองชัดเจน และรับรู้บทบาทของตนได้ โดย Haggard และ Williams (1992) ได้นำเสนอว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถสะท้อนให้เห็นถึงภาพลักษณ์ของตน ระบุได้ว่าตัวฉันเป็นใคร เป็นบุคคลในลักษณะใด และให้คนอื่นได้รับรู้ตามสิ่งที่บุคคลเชื่ออย่างแท้จริง อีกนัยหนึ่งคือ กิจกรรมเป็นเหมือนสัญลักษณ์ที่สะท้อนให้เห็นตัวตนของแต่ละบุคคลว่าเป็นบุคคลแบบใด อีกทั้งสัญลักษณ์ที่สะท้อนความเป็นตัวตนสามารถเปรียบเสมือนแรงขับเคลื่อนให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมได้อีกด้วย เห็น

ได้จากงานวิจัยของ Haggard และ Williams (1992) ทำการศึกษาบทบาทของการเข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถทำให้บุคคลระบุและแสดงความเป็นตนเองออกมาได้ โดยกลุ่มผู้วิจัยทำการศึกษาทั้งหมด 2 การศึกษา โดยในการศึกษาแรก ต้องการชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง และสามารถระบุได้ว่าตนเป็นบุคคลแบบใดผ่านพฤติกรรมที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม วิธีการคือ ผู้เข้าร่วมวิจัยได้อ่านรายชื่อกิจกรรมและระบุว่า กิจกรรมที่ได้อ่านสะท้อนได้ว่าบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นคนอย่างไร ซึ่งผลการศึกษาในการศึกษาแรกพบว่า กิจกรรมสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะและตัวตนของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม ยกตัวอย่างเช่น คนที่ชอบแบกเป้ท่องเที่ยวสามารถระบุและยืนยันตัวเองได้ว่าเป็นคนที่ชอบความท้าทาย แสวงหาความสุข และชอบลุย เป็นต้น ต่อมา ในการศึกษาครั้งที่ 2 ต้องการสำรวจว่าบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมมาจากความต้องการที่บุคคลอยากเป็นตามลักษณะของกิจกรรม ซึ่งผลการศึกษาพบว่าบุคคลต้องการมีความสุข ท้าทาย บุคคลจึงเลือกมาเป็นนักเดินทาง แบกเป้ท่องเที่ยว เป็นต้น ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างจึงเปรียบเสมือนการได้ยืนยันตัวตนของตนเองผ่านการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมยามว่าง อีกทั้ง ตัวตนที่สะท้อนผ่านตัวกิจกรรมยังเป็นเหมือนแรงจูงใจที่สำคัญในการที่ทำให้บุคคลเลือกเข้าไปทำกิจกรรมอีกด้วย

เมื่อมาศึกษาในบริบทของผู้สูงอายุจึงมีความสอดคล้องและสำคัญ เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ บทบาทและหน้าที่มีเปลี่ยนแปลงไปทันทีเมื่อบุคคลเข้าสู่ช่วงอายุวัยตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนต้องเกษียณอายุจากการทำงาน และสถานะภาพในสังคมของผู้สูงอายุเปลี่ยนมาเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น นอกจากนี้ อัตลักษณ์ทางสังคมของผู้สูงอายุถูกอธิบายผ่านการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่มาจากปัญหาาร่างกายที่ถดถอยลง จึงนำไปสู่การมองภาพของตนเองว่าเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพาคนอื่น (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุรับรู้ได้ว่า ตนเองมีอีกหนึ่งบทบาทสำคัญ และมองผ่านปัญหาทางด้านร่างกายสามารถทำให้รู้สึกตัวตนยังมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้ โดย Adams, Leibbrandt, และ Moon (2011) อ้างว่า กิจกรรมยามว่าง หรือ งานอดิเรก สามารถมองเป็นอีกหนึ่งบทบาทของบุคคลที่ทำให้รับรู้ได้ว่าตนเองเป็นคนที่มีเป้าหมาย มีจุดมุ่งหมายและยังมีอัตลักษณ์ในตนเอง ยิ่งไปกว่านั้น การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเปรียบเสมือนการได้ยืนยันตัวตนผ่านการที่บุคคลได้ทำกิจกรรม อีกทั้ง กิจกรรมยังสามารถสนับสนุนการรับรู้ว่าคุณยังมีความเป็นอิสระ มีความสามารถ และเป็นส่วนหนึ่งในสังคม จากความต้องการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ถึงตัวตนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง จากงานวิจัยของ Son, Kerstetter, Yarnal, และ Baker (2007) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมชมรมที่มีชื่อว่า “Red Hat Society” ในการเสริมสร้างสุขภาพและสุขภาพทางจิตใจในผู้สูงอายุผู้หญิง พบว่า ผู้สูงอายุสามารถระบุตัวตนได้ว่าเป็นผู้หญิงที่สนุกสนาน และขี้เล่น เป็นต้น เนื่องจาก ชมรม “Red Hat Society” คือชมรมสำหรับผู้หญิงวัยกลางคนและผู้หญิงที่สูงอายุมีจุดประสงค์เพื่อสร้างความ

สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้หญิงด้วยกันเอง อีกทั้ง การได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ส่งเสริมการแสดงตัวตนของตนเองว่า บุคคลหนึ่งมีอีกหลากหลายบทบาท ผ่านทักษะและความสามารถจากกิจกรรมยามว่าง ขณะเดียวกัน Hunt, Truran, และ Reynolds (2018) อภิปรายว่าการได้ทำงานศิลปะที่เป็นหนึ่งในกิจกรรมยามว่างสามารถยืนยันตัวตน และบทบาท ของผู้สูงวัยได้ โดยจากการสัมภาษณ์ผู้สูงวัยผู้หญิง พบว่าผู้สูงวัยผู้หญิงที่ทำหน้าที่ดูแลคนรักที่มีปัญหาเกี่ยวกับความจำได้รับการมองว่าเป็นบุคคลที่มีหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วย เมื่อมีการได้ทำกิจกรรมยามว่างโดยการ ทำงานศิลปะ เหมือนเป็นการได้แสดงตัวตนผ่านทักษะ ความสนใจของตนเอง สิ่งที่มาคือ ผู้คนภายนอกก็รับรู้ได้ว่าผู้สูงวัยมีความสามารถ ความสนใจและมีทักษะในงานศิลปะเช่นกัน ทั้งนี้ จากการศึกษาความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมทำสวนในเวลาว่างของผู้สูงวัย จากงานวิจัยของ Cheng และ Pegg (2016) พบว่า หนึ่งในปัจจัยในการทำนายความสุขของผู้สูงวัยคือ การมองภาพตนเองในทางบวกจากการทำสวน โดยผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยการทำสวนมองเห็นภาพของตนเองว่าไม่ใช่ผู้สูงวัยที่ต้องนอนเฉย ๆ ภายในบ้านของตนเอง แต่การทำสวนสามารถทำให้ผู้สูงวัยมองว่าตนเองเป็น คนที่มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้คืออยู่ อีกทั้ง ยังสามารถอธิบายถึงตัวและบทบาทของ ตนเองได้ว่า เป็นบุคคลที่ทำสวนได้ดีและสะอาด เป็นต้น นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง สามารถสะท้อนให้เห็นภาพและรับรู้บทบาทของตนเองชัดเจนขึ้น โดยผ่านการสนับสนุนจากการรับรู้ ว่าตนเองยังมีความสามารถ กล่าวคือ การที่บุคคลเข้าร่วมกิจกรรม ยังสามารถที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จได้ (Adams et al., 2011) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า การเข้าร่วม กิจกรรมยามว่างที่ต้องใช้ความท้าทาย ผู้สูงวัยที่ตั้งเป้าหมายทำให้ประสบความสำเร็จ สามารถ เชื่อมโยงได้กับการรับรู้ว่าคุณยังมีความสามารถทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ ตั้งไว้ ดังเช่น ผู้สูงวัยท่านหนึ่งได้ให้สัมภาษณ์ว่า ตนเองไม่ยอมรับรู้ถึงความชราของตน แต่เมื่อตนเอง ได้มาเล่นกอล์ฟและการเล่นในแต่ละครั้งก็ทำได้ดี ทำให้รู้สึกว่าคุณยังเก่ง และยังสามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยเอง (Berlin, Kruger, & Klenosky, 2018) นอกจากนี้ ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมผ่านการเล่น Pickleball ยังสามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตได้ ผ่านการรับรู้ว่าคุณยังมีความสามารถ เนื่องจากการที่ผู้สูงวัยเล่น Pickleball ผู้สูงวัยรายงานว่าคุณต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่ต้องฝึกฝนทักษะในการเล่น เพื่อไปใช้ในการแข่งขัน และต้องพบเจอประสบการณ์ที่บาดเจ็บ โดยความพยายามฝึกฝน และพัฒนาทักษะสามารถสะท้อนให้ผู้สูงวัยรับรู้ว่าคุณยังมีความสามารถ (Heo, Ryu, Yang, Kim, & Rhee, 2018) นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สามารถสะท้อนให้เห็นตัวตนของผู้สูงวัยได้ก็มีความสำคัญในการเลือกทำกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยเช่นกัน เห็นได้จากผู้สูงวัยมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น หากเมื่อย้อนกลับไปนึกถึงกิจกรรมในอดีตที่ให้เห็นและสะท้อนตัวตนของตนเองได้ชัดเจน (Cho, 2020)

## 5.2 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม (For social participation)

ลักษณะสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นเสมือนพื้นที่ให้บุคคลได้มาพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น กิจกรรมยามว่างบางกิจกรรมได้ทำร่วมกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว โดยบุคคลที่เข้าร่วมทำกิจกรรมยามว่างเนื่องจากอยากเข้าร่วมสังคมกับผู้อื่น เช่น การหาเพื่อนใหม่ พัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนให้สนิทกันมากขึ้น สนุกสนานไปกับเพื่อน เมื่อการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมให้บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดี และกล่าวได้ว่าเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้บุคคลจัดการกับความเครียดของตนได้ โดยการรับรู้ว่าคุณเองยังได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น ซึ่งการรับรู้ว่าคุณยังมีบุคคลอื่นให้ได้พบปะ และมีความสัมพันธ์ที่ดี สามารถได้ระบาย หรือ แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ ผลที่ตามมาคือ บุคคลสามารถจัดการความเครียดของตนเองได้ (Coleman & Iso-Ahola, 1993)

เมื่อพิจารณาในบริบทของผู้สูงวัยสามารถเห็นได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจาก บุคคลเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกว่าคุณเป็นภาระของลูกหลาน และไม่เป็นส่วนหนึ่งในสังคมที่เคยเป็นมา (Eades, Segal, & Coolidge, 2019) ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมทางสังคม และมีความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นเหตุผลที่นำไปสู่การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงวัย

การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีแนวโน้มส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งในสังคม (Berlin et al., 2018) โดย Hunt และคณะ (2018) นำเสนอว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในรูปแบบของการทำงานศิลปะสามารถสนับสนุนการเข้าร่วมและเป็นหนึ่งในสังคมผ่านการพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เนื่องจาก การศึกษาพบว่าผู้ที่ผู้สูงวัยได้ทำงานศิลปะสนับสนุนให้ผู้สูงวัยเกิดความผูกพัน และมีมิตรภาพที่อบอุ่นระหว่างคนรักที่ตนดูแลอยู่ ซึ่งนำไปสู่การมีความผูกพันมากขึ้น โดยหนึ่งในผู้เข้าร่วมวิจัยสัมภาษณ์ว่า เมื่อตนได้ทำงานศิลปะ ตนนำสิ่งที่ตนได้ทำมาแบ่งปันให้กับสามีที่ป่วยได้ชื่นชม ซึ่งการที่ได้แบ่งปัน ได้มีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้นึกย้อนไปถึงความสัมพันธ์ก่อนที่สามีของตนจะมีปัญหาทางด้านความจำ นอกจากนี้ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างที่ใกล้ชิด การได้ทำงานศิลปะของผู้สูงวัยนำไปสู่การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นที่มีงานศิลปะเป็นกิจกรรมยามว่าง และการผูกพันนำไปสู่การสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงวัยมีอีกสังคมหนึ่งที่ตนได้อยู่เช่นกัน โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้รายงานมาว่า เมื่อตนได้เข้าเรียนงานศิลปะ ตนได้พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน มีการพูดคุยในสิ่งที่สนใจเหมือนกัน และมีการสนับสนุนกันและกัน โดยการพัฒนาความสัมพันธ์และได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสนใจเหมือนกันสามารถสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้นำตัวเองออกมาจากภาวะที่ต้องดูแลบุคคลที่มีปัญหาทางด้านความจำ และสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงวัยก็เป็นส่วนหนึ่งในสังคมของงานศิลปะเช่นกัน อีก

ทั้ง งานวิจัยของ Cheng และ Pegg (2016) พบว่า ผู้สูงวัยได้พบปะ พูดคุยกับบุคคลในสังคม จากการที่ผู้สูงวัยเข้าร่วมชมรมการทำสวนในเวลาว่างของตน โดยชมรมการทำสวนทำให้ผู้สูงวัยที่สนใจการทำสวนมารวมตัวกัน จึงส่งผลให้ผู้สูงวัยได้กระชับความสัมพันธ์จากการได้พูดคุยถึงเรื่องการทำสวน

นอกจากนี้ งานวิจัยของ Kim และคณะ (2015) มุ่งศึกษาประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยผู้หญิงในประเทศเกาหลีใต้ พบผลที่น่าสนใจว่า ผู้สูงวัยชาวเกาหลีใต้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงความเหงา และโดดเดี่ยว ขณะเดียวกัน Franco และคณะ (2015) เสนอว่าผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น หากผู้สูงวัยรับรู้ว่าการออกกำลังกายสามารถทำได้เป็นกลุ่ม เนื่องจาก ผู้สูงวัยรู้สึกเป็นกังวลที่ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย แต่ถ้าหาก ผู้สูงวัยได้ร่วมทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน หรือ ครูฝึก เป็นต้น ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และลดความกังวลได้ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ทำร่วมกับบุคคลอื่น ส่งเสริมความสัมพันธ์และนำไปสู่สุขภาพทางจิตใจที่ดีได้ เห็นได้จากผู้สูงวัยทำกิจกรรมยามว่างร่วมกับบุคคลในครอบครัว โดยการทำกิจกรรมยามว่างร่วมกับครอบครัวส่งผลให้มีเวลาร่วมกับลูกหลาน ได้พูดคุย และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อีกทั้ง ยังทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ไม่เป็นภาระให้กับครอบครัว ทั้งนี้เหตุผลของผู้สูงวัยที่เข้าร่วมชมรม “Red Hat Society” และได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนานพบว่า เพื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคม และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในวัยเดียวกัน โดยนอกจากการได้ทำกิจกรรมในชมรม ผู้สูงวัยผู้หญิงได้รับการสนับสนุน เป็นที่ปรึกษา ปลอดภัยกันและกันเมื่อเจอเหตุการณ์ที่แย่ เช่น การหย่าร้าง หรือ การที่สูญเสียคนที่ตนเองรัก เป็นต้น (Son et al., 2007) อีกทั้งการได้ไปท่องเที่ยวมีแนวโน้มส่งเสริมความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ โดยในงานวิจัยศึกษาการแรงจูงใจในการไปท่องเที่ยวของผู้สูงวัยที่มีความสัมพันธ์ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยผ่านการส่งเสริมการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยในงานวิจัยระบุว่า ผู้สูงวัยมีความพึงพอใจในชีวิตจากการไปท่องเที่ยวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื่องจาก การได้เตรียมตัวก่อนไปเที่ยว พูดคุยว่าต้องเตรียมตัวอย่างไรกับครอบครัวหรือเพื่อนที่ไป หรือ แม้กระทั่งเมื่อกลับมาจะมีการเล่าประสบการณ์ที่ไปพบเจอกันอีก สามารถทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนได้ โดยสามารถเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมผ่านการไปท่องเที่ยวยังสามารถให้ผู้สูงวัยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็สามารถทำให้ผู้สูงวัยเกิดความพึงพอใจในชีวิตได้ (Bai, Hung, & Lai, 2017)

### 5.3 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน (For enjoyment)

การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเปรียบเสมือนพื้นที่ที่สามารถเยียวยาจิตใจบุคคลได้ (Iwasaki, Messina, & Hopper, 2018) เนื่องจาก การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้สึกผ่อนคลาย และกระตุ้นอารมณ์ทางบวกได้ อีกทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีอีกด้วย (Pressman et al., 2009) เห็นได้จากผู้สูงวัยได้ออกไปทำสวนภายนอกบ้าน



โดยเป็นส่วนส่วนรวมที่ให้พื้นที่ในการมาทำสวน ซึ่งการที่ผู้สูงวัยออกไปทำสวนเพื่อความสุข ความผ่อนคลายจากการทำสวน นอกจากนี้ยังเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงความจำเจในบ้านของตนอีกด้วย (Hawkins, Mercer, Thirlaway, & Clayton, 2013) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yeh, Pai, และ Jeng (2019) ศึกษาปัจจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ส่งเสริมสุขภาพผ่านการเล่นเกมเสมือนจริง โดยพบว่า การตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวของผู้สูงวัยก็คือ กิจกรรมต้องให้มีความสุข ผ่อนคลาย และตื่นเต้น นอกจากนี้ MacKean และ Abbott-Chapman (2011) พบว่า ผู้สูงวัยที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนด้วยตนเองยังพบความสุขสนานที่ตนได้เลือกทำกิจกรรมด้วยตนเองอีกด้วย

ผลการวิจัยอีกชิ้นสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงวัยผู้หญิงที่มีหน้าที่ดูแลคนรักที่มีปัญหาทางด้านความจำรายงานว่า หน้าที่ที่ต้องดูแลคนป่วยมีความเหนื่อย โดยการที่ผู้สูงวัยผู้หญิงได้ทำงานศิลปะ ส่งเสริมให้มีความสุขที่ได้จับพู่กันในการวาด หรือ การลงสี นอกจากนี้ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและเป็น การปลดปล่อยอารมณ์ทางลบผ่านงานศิลปะได้ด้วยเช่นกัน (Hunt et al., 2018) ผลการวิเคราะห์นี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pöllänen (2015) กล่าวว่า ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างผ่านงานฝีมือ เพื่อหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบ นอกจากนี้ ผู้สูงวัยที่ได้เข้าร่วมชมรม “Red Hat Society” รายงานตนมี สุขภาวะจิตที่ดีโดยผ่านความสุขสนานที่ได้รับจากกิจกรรมที่ทำร่วมกันในชมรม (Son et al., 2007) นอกจากนี้ งานวิจัยของ Nimrod และ Rotem (2010) ศึกษาแรงจูงใจและสิ่งที่ผู้สูงวัยได้รับการ ไปท่องเที่ยวหลังจากที่ตนเองเกษียณจากการทำงาน พบว่าหนึ่งในแรงจูงใจที่ผู้สูงวัยไปท่องเที่ยวเพื่อ การได้รับความสุขสนานที่ได้วางแผนการไปท่องเที่ยว ความสุขสนานที่ได้แบ่งปันเรื่องราวจากการ ไปท่องเที่ยว อีกทั้งยังได้รับความผ่อนคลายจากการที่ตนเองมีเวลาไปท่องเที่ยวหลังจากเกษียณจาก การทำงานอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น การที่ผู้สูงวัยไปท่องเที่ยวเพราะได้รับความสุขสนาน ตื่นเต้น และ ผ่อนคลาย ผู้สูงวัยยังได้รับความผูกพันและเป็นส่วนหนึ่งกับบุคคลอื่นที่ได้ไปท่องเที่ยวด้วยกันอีกด้วย ซึ่งสามารถเห็นได้ว่าการทำกิจกรรมยามว่างสามารถสนับสนุนผู้สูงวัยให้เข้าถึงอารมณ์ทางบวกได้

กล่าวโดยสรุปก็คือ การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงวัยสามารถขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วม กิจกรรมของผู้สูงวัย ไม่ว่าจะเป็น เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และ เพื่อความสุขสนาน โดยเหตุผลสามารถเพิ่มเติมความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจทางบวกได้

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง การเพิ่มเติมความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากแนวคิดทฤษฎีการมุ่งมั่นในตนเอง เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

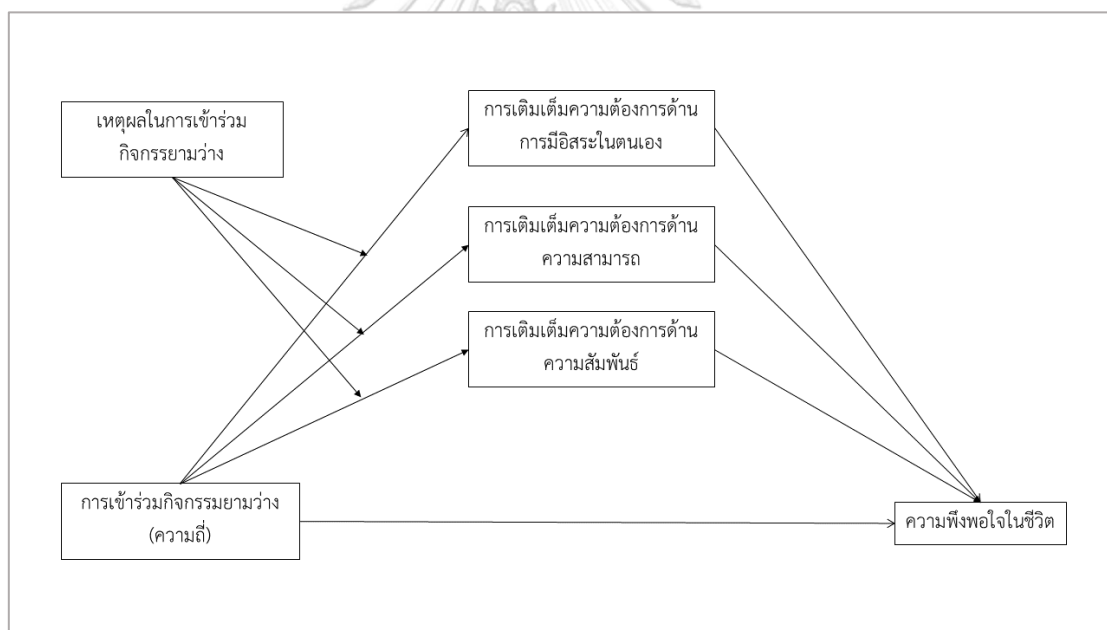
1. เพื่อศึกษาว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้หรือไม่

2. เพื่อศึกษาว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์) ได้หรือไม่

3. เพื่อศึกษาว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์) เป็นอิทธิพลส่งผ่านได้หรือไม่

4. เพื่อศึกษาว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์) โดยมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน) เป็นอิทธิพลกำกับด้วยหรือไม่

#### กรอบความคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบความคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน (Basic needs theory) ที่เป็นหนึ่งในทฤษฎีย่อยของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ผนวกกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง งานวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้โดยผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ กล่าวคือ การรับรู้ว่าคุณเองมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรม

ยามว่างด้วยตัวเอง การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการทำกิจกรรมยามว่าง และการรับรู้ว่าคุณมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นผ่านกิจกรรมยามว่างที่ตนได้เข้าร่วม นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุสามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ผ่านการรับรู้ได้ว่าตนเองมีอิสระในการเลือกทำ มีความสามารถ และมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นได้ โดยขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมสังคม และเพื่อความสนุกสนานอีกด้วย

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาอิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต ผ่านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์) โดยมี เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน) เป็นตัวแปรกำกับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยก็คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมีอายุระหว่าง 60-69 ปี เนื่องจาก เป็นช่วงอายุของผู้สูงอายุตอนต้นที่ยังคงมีพลัง มีความพร้อมในการใช้ประสบการณ์ ความรู้ และความสามารถที่ตนมี พร้อมทั้งยังมีร่างกายที่แข็งแรงในการพึ่งพาและดูแลตนเองได้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และใช้เวลาอย่างต่ำ 30 นาทีเป็นต้นไป โดเมนกิจกรรมยามว่างที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้เข้าร่วมเป็นกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงอายุชื่นชอบและไม่ได้รับรายได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ซึ่งจำนวนของผู้สูงอายุในการทำการวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น 232 คน ผ่านการวิเคราะห์จากกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb)

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

**ตัวแปรทำนาย** ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (ความถี่)

**ตัวแปรเกณฑ์** ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต

**ตัวแปรส่งผ่าน** ได้แก่ ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

(ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์)

**ตัวแปรกำกับ** ได้แก่ เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน)

## สมมติฐานการวิจัย

### 1. การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางบวก

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตในทางบวก เนื่องจาก การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมีแนวโน้มในการสนับสนุนให้ผู้สูงวัยสามารถปรับตัวหลังจากการเกษียณได้ โดยมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นบทบาทใหม่ในชีวิตหลังจากการทำงานได้ (Walsh et al., 2019) อีกทั้ง งานวิจัยของ Silva และคณะ (2018) พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ใช้ร่างกายของผู้สูงวัยยังส่งผลให้ผู้สูงวัยได้รับอารมณ์ทางบวกและนำไปสู่การมีสุขภาวะจิตที่ดีอีกด้วย โดยสามารถเห็นได้ถึงความสัมพันธ์ของการที่ผู้สูงวัยได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นจึงนำไปสู่สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตไปในทางบวกได้

### 2. การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ในทางบวก

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยสามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ไม่ว่าจะเป็น ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ กล่าวคือ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเปรียบได้กับตัวเลือกที่ผู้สูงวัยมีโอกาสและมีอิสระที่จะเลือกทำด้วยตนเอง (Austrom et al., 2003; Stephan et al., 2008) อีกทั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงวัยได้รับรู้ถึงความสามารถที่ตนมีและรู้ว่าตนเองมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงวัยที่เรียนเต้นเป็นกิจกรรมยามว่างของตน พบว่าร่างกายของตนยังมีความสมดุลในการฝึกฝน การเต้นและยังรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะจำท่าเต้นต่าง ๆ ได้อีกด้วย นอกจากนี้ ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนเต้นในเวลาว่างก็พบว่าตนเองมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมการเรียนเต้นและครูฝึกสอนจากการได้พูดคุยถึงการเรียนเต้น และการพูดคุยถึงสุขภาพโดยทั่วไปในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย (Joseph & Southcott, 2019) โดยสามารถเห็นได้ว่าผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถรับรู้ได้ว่าตนมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมยามว่างด้วยเอง รับรู้ว่าตนมีความสามารถและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น จึงนำไปสู่สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจไปในทางบวกได้

### 3. ความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต ได้รับอิทธิพลส่งผ่านจากการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยอาจเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการเกิดความพึงพอใจในชีวิตผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจเห็นได้จาก งานวิจัยของ Michèle และคณะ (2019) พบว่า ผู้สูงวัยมีสุขภาวะจิตที่ดีจากการที่ผู้สูงวัย

มีโอกาสได้เลือกทำกิจกรรมยามว่างด้วยตนเอง อีกทั้ง ผู้สูงวัยมีความพึงพอใจในชีวิตผ่านการได้ทำกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงวัยรับรู้ว่าคุณเองยังมีความสามารถและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยการเล่นเกมสโฟ และผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยการทำงานฝีมือ พบว่า ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทั้ง 2 อย่างนี้ รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จากการที่ผู้สูงวัยจะต้องใช้ความพยายาม ฝึกฝน และวางแผนกับตนเองในการที่จะทำกิจกรรมนั้นให้ประสบผลสำเร็จ นอกจากนี้ผู้สูงวัยจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถของตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเล่นเกมสโฟและการเข้าร่วมกิจกรรมงานฝีมือแล้วนั้น ผู้สูงวัยยังรับรู้ว่าคุณมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีเพื่อนและเป็นส่วนหนึ่งในสังคมจากการได้พบปะและพูดคุยระหว่างเล่นเกมสโฟ ทั้งนี้ ในส่วนของกิจกรรมงานฝีมือนั้น ผู้สูงวัยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นผ่านผลงานที่ผู้สูงวัยทำและได้นำไปเป็นของขวัญให้กับบุคคลอื่น ๆ เช่น ครอบครัวหรือเพื่อน เป็นต้น (Brkljačić et al., 2017; Pöllänen, 2015) โดยการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น จึงส่งผลให้ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 อย่างนี้ มีการรายงานถึงสุขภาวะทางจิตที่ดีอีกด้วย โดยสามารถเห็นได้ว่าผู้สูงวัยมีความพึงพอใจในชีวิตผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ จึงนำไปสู่สมมติฐานการวิจัยที่ 3 ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตทางบวกได้ผ่านการได้รับการเติมเต็มพื้นฐานด้านจิตใจ

#### **4. ความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ได้รับอิทธิพลมาจาก เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง**

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้สูงวัยได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างนั้นขึ้นอยู่กับเหตุผลที่ทำให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็น การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน โดยสามารถสนับสนุนได้จาก งานวิจัยของ Berlin และคณะ (2018) กล่าวว่า ผู้สูงวัยรับรู้ว่าคุณเองยังเก่งและมีความสามารถในการเล่นกีฬา เนื่องจากการที่ผู้สูงวัยต้องการรับรู้ว่าคุณเองยังไม่ได้มีความชราตามอายุที่เพิ่มขึ้นไป อีกทั้ง งานวิจัยของ Kim และคณะ (2015) พบว่า ผู้สูงวัยชาวเกาหลีใต้รู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างกับครอบครัว เนื่องจากผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพราะไม่อยากรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว ทั้งนี้ ผู้สูงวัยยังเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพราะผู้สูงวัยต้องการอารมณ์ทางบวกอีกด้วย อีกทั้ง งานวิจัยของ Hawkins และคณะ (2013) ที่พบว่าผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยการทำสวนเพราะความสนุกสนานและความผ่อนคลายที่ได้รับจากการทำสวนภายนอกบ้าน ซึ่งการที่ผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมยามว่างที่ตนเองได้รับความสนุกเพลิดเพลินก็อาจนำไปสู่ความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ว่าคุณเองยังมีอิสระในการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ อีกด้วย โดยสามารถเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยสามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ โดยขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

นั้น ๆ ของผู้สูงวัยเอง ดังนั้น จึงนำไปสู่สมมติฐานที่ 4 ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ โดยได้รับอิทธิพลกำกับมาจากเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

## คำจำกัดความในงานวิจัย

### นิยามเชิงมนทัศน์

#### ผู้สูงวัย

“ผู้สูงวัย” หมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยเมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงวัยต้องเผชิญความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และบริบททางสังคม กล่าวคือ เมื่อบุคคลอายุมากขึ้นต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น ระบบการทำงานของร่างกายที่มีความเสื่อมถอย และรูปลักษณ์ภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น สิว หรือ เกิดรอยเหี่ยวย่นต่าง ๆ นอกจากนี้ ผู้สูงวัยพบเจอการเปลี่ยนแปลงไปตามบริบททางสังคม ทั้งที่มีการเกษียณอายุจากการทำงาน และเปลี่ยนสถานะภาพทางสังคมมาเป็น คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายแทน โดยการเปลี่ยนแปลงทั้ง 2 ด้าน ยังนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอีกด้วย กล่าวคือ ความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน เนื่องจากไม่สามารถดูแลตนเองได้ หรือ ความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวจากการที่ต้องพบเจอความสูญเสียทั้งบุคคลที่ตนรักหรือสูญเสียบทบาทของการทำงานไป เป็นต้น (Eades et al., 2019; กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ, 2553; ธิดารัตน์ มิ่งสมร, 2561)

ในงานวิจัยนี้ ประชากรคือผู้สูงวัย ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยคือ ผู้สูงวัย ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปีบริบูรณ์ อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีความสามารถในการดูแลและพึ่งพาตนเองได้ มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่บุคคลชื่นชอบและสนใจ เป็นกิจกรรมยามว่างที่ไม่ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทน โดยมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา อีกทั้งมีการเข้าร่วมอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และใช้เวลาในการเข้าร่วมอย่างต่ำ 30 นาทีเป็นต้นไป

#### ความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตแบบอัตวิสัย (Subjective well-being) ที่หมายถึง การประเมินความพึงพอใจในชีวิตผ่านกระบวนการคิด โดยนำสถานการณ์ในชีวิตไปเปรียบเทียบกับ ประสบการณ์ คุณค่า หรือความคาดหวังของแต่ละบุคคล (Diener, 2009; Diener et al., 1985)

ในงานวิจัยนำแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตมาศึกษา เฉพาะด้านความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยที่เน้นการประเมินภาพรวมของชีวิตทั้งหมด เนื่องจาก เพื่อรับรู้ความสุขโดยรวมของผู้สูงวัย และ

เพื่อเป็นการป้องกันปัจจัยภายนอกเกี่ยวกับด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นของผู้สูงวัย ที่สามารถมีการแปรผันไปตามสถานการณ์โดยอยู่เหนือการควบคุมอีกด้วย

### ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

ความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ เป็นหนึ่งในทฤษฎีย่อยของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determination theory) ที่ได้นำเสนอว่าบุคคลมีความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

1. ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง หมายถึง ความต้องการมีอิสระในการได้ตัดสินใจต่อการดำเนินชีวิตในแบบที่ตนต้องการ
2. ความต้องการด้านความสามารถ หมายถึง การรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถที่นำไปสู่แรงจูงใจ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิต หรือการกำหนดพฤติกรรมที่ท้าทายและต้องการ
3. ความต้องการด้านความสัมพันธ์ หมายถึง การรับรู้ที่ตนเองมีความสัมพันธ์ที่ดี เป็นที่ยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งกับบุคคลอื่นในสังคม

โดยสิ่งสำคัญ เมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานได้รับการเติมเต็ม ก็สามารถส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีได้อีกด้วย (Deci & Ryan, 2002)

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย ผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ดังนั้น ในงานวิจัยจึงนำทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน ที่เป็นหนึ่งในทฤษฎีย่อยของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ประกอบไปด้วย ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ เป็นทฤษฎีในการศึกษา

### กิจกรรมยามว่าง

กิจกรรมยามว่างคือกิจกรรมที่บุคคลเลือกทำตามความสนใจและชื่นชอบของตนเองในเวลาว่างของตน เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ไม่ได้รับค่าตอบแทน และเป็นกิจกรรมยามว่างที่บุคคลรับรู้ถึงประโยชน์หรือเหตุผลผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ตนได้เลือกทำอีกด้วย (Newman, 2013; Paggi et al., 2016; Stebbins, 2005; เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกานต์ ศักดาพร, 2554)

ในงานวิจัยนี้ มุ่งศึกษาความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง โดยการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงวัยชื่นชอบและสนใจ อีกทั้ง ไม่ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง นอกจากนี้ มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา โดยมีการเข้าร่วมอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และใช้เวลาในการเข้าร่วมอย่างต่ำ 30 นาทีเป็นต้นไป ดังนั้น จึงเข้าสู่สมมติฐานของงานวิจัยที่ว่า ผู้สูงวัยสามารถมีความพึงพอใจในชีวิต ผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่อยู่บนพื้นฐานของความชื่นชอบและสนใจ ยังเข้าร่วมถึงแม้ว่าไม่ได้  
รับรายได้หรือค่าตอบแทน และมีการเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ ได้หรือไม่

### เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างประกอบไปด้วย เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อ  
การเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน โดยการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตน  
และบทบาท คือ การที่บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพราะบุคคลสามารถรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท  
ของตนเอง โดยสามารถเห็นคุณค่าและสามารถแสดงออกถึงอัตลักษณ์ของตน ระบุความเป็นตัวตน  
และบทบาทของตนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (Hawkins et al., 2013) ต่อมา การเข้าร่วม  
กิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม คือ บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพราะสามารถรับรู้ได้ว่า  
ตนเองยังมีความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถพบปะเพื่อนใหม่ พุดคุยกัน และ  
เป็นที่ปรึกษาให้แก่กันและกันผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอีกด้วย (Coleman & Iso-Ahola,  
1993; Lemon et al., 1972) และการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน คือ บุคคลได้รับความ  
ความสนุกสนาน และผ่อนคลาย จากการได้เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่างของตนเอง (Iwasaki et al.,  
2018; Pressman et al., 2009)

ในงานวิจัยนี้ เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ประกอบไปด้วย การเข้าร่วมกิจกรรม  
ยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน เพื่อ  
ศึกษาว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย สามารถมีอิทธิพลในการทำนายการเติมเต็มความ  
ต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ โดยขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง หรือไม่

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

#### ผู้สูงวัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยคือ กลุ่มผู้สูงวัยตอนต้น ซึ่งมีอายุระหว่าง 60-69 ปี ยังมีความสามารถในการ  
ดูแล พึ่งพาและช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ และอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล  
มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ นอกจากนี้ ทำการเก็บข้อมูลด้านประชากรศาสตร์จาก  
ผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่ อายุ เพศ การศึกษาขั้นสูงสุด สถานภาพ อาชีพ ระยะเวลาจากการเกษียณอายุ  
งาน รายได้ สุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยมาตรวัดสุขภาพประกอบไปด้วยการรับรู้  
สุขภาพโดยทั่วไป ซึ่งปรับใช้มาตรวัดของ Dai และคณะ (2013) ที่ถูกดัดแปลงมาจาก Pinquart  
(2001) และ Chou, Macfarlane, Chi, และ Cheng (2008) และความสามารถในการพึ่งพาและดูแล  
ตนเองในชีวิตประจำวัน วัดด้วยมาตรวัด “Instrumental Activities of Daily Living (IADL)” ของ  
Lawton และ Brody (1969) ข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้คะแนนมาตรวัดสูงบ่ง  
บอกว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีการรับรู้ถึงสุขภาพและความสามารถในการพึ่งพาและดูแลตนเองได้ในระดับดี  
นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ในครอบครัววัดด้วยมาตรวัด “Social and Emotional Loneliness Scale



for Adults (SELSA-S)” ของ Ditommaso, Brannen, และ Best (2004) ซึ่งมีข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ ประกอบไปด้วย ข้อกระทงทางบวก 3 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 2 ข้อ โดยข้อกระทงทางลบมีการกลับคะแนน ดังนั้นผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้คะแนนจากมาตรวัดสูงสามารถบ่งบอกได้ว่ามีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี

### ความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตของผู้เข้าร่วมวิจัยวัดด้วยมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตของ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2561) ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 5 ข้อ แปลมาจากมาตรวัด “The satisfaction with life scale (SWLS)” ของ Diener และคณะ (1985) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้คะแนนมาตรวัดสูงสามารถบ่งบอกได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีความพึงพอใจในชีวิต

### ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษา ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน (Basic needs theory) ที่เป็นหนึ่งในทฤษฎีย่อยของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง โดยความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจทั้ง 3 ด้าน ประกอบไปด้วย ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ วัดด้วยมาตรวัด “The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)” ของ Vlachopoulos, Ntoumanis, และ Smith (2010) ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 11 ข้อ โดยในงานวิจัยปรับข้อคำถามจากการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการออกกำลังกายเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยได้คะแนนมาตรวัดสูงสามารถบ่งบอกได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

### กิจกรรมยามว่าง

การวัดการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้เข้าร่วมวิจัยวัดโดยผู้เข้าร่วมวิจัยระบุว่าในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา ตนมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างหรือไม่ อีกทั้ง หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีกิจกรรมยามว่างที่เข้าร่วม ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนชื่นชอบและสนใจในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา ทั้งหมด 2 กิจกรรมอีกด้วย โดยไม่ได้บังคับหากผู้เข้าร่วมวิจัยระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนชื่นชอบมาในอันดับที่ 1 เพียงกิจกรรมเดียว อีกทั้ง จากการที่ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุกิจกรรมที่ตนเข้าร่วม นำกิจกรรมมาจัดกลุ่มประเภทกิจกรรมยามว่าง เพื่อศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเภทของกิจกรรมยามว่างและการทำงานการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ นอกจากนี้ เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่บุคคลไม่ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทน ในงานวิจัยมีการวัดโดยการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุว่าตนเองได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองระบุมาทั้ง 2 กิจกรรมหรือไม่ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่ระบุว่าตนเองไม่ได้รับรายได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทั้ง 2 กิจกรรม ผู้วิจัยนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย ต่อมา ในงานวิจัยวัดความถี่

และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุมาทั้ง 2 กิจกรรม โดยวัดความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ดัดแปลงมาจาก Leversen, Danielsen, Wold, และ Samdal (2012) และที่สำคัญนำความถี่ในการเข้าร่วมการวิจัยมาวิเคราะห์ข้อมูล อีกทั้งวัดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ดัดแปลงมาจาก World Health Organization (2010) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่ระบุการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นต้นไป และใช้เวลาอย่างต่ำ 30 นาที เป็นต้นไป สามารถระบุได้ว่าเป็นบุคคลที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ

### เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในงานวิจัย ประกอบไปด้วย การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน โดยเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของผู้เข้าร่วมวิจัยวัดด้วยมาตรวัด “Serious leisure inventory and measure (SLIM)” ของ Gould, Moore, McGuire, และ Stebbins (2008) ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกที่วัดเกี่ยวกับการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาททั้งหมด 4 ข้อ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้คะแนนมาตรวัดสูงสามารถบ่งบอกได้ว่าเหตุผลของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท ต่อมา เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมของผู้เข้าร่วมวิจัยวัดด้วยมาตรวัด “Social motives” ของ Leversen, Danielsen, Birkeland, และ Samdal (2012) ประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวก 3 ข้อ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้คะแนนมาตรวัดสูงสามารถบ่งบอกได้ว่าเหตุผลของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อได้รับความสนุกสนานวัดด้วยมาตรวัด “Serious leisure inventory and measure (SLIM)” ของ Gould และคณะ (2008) มีข้อกระทงทางบวกที่วัดเกี่ยวกับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 4 ข้อ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้คะแนนมาตรวัดสูงสามารถบ่งบอกได้ว่าเหตุผลของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน ดังนั้น มาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างจึงมีข้อคำถาม รวมกันทั้งสิ้น 11 ข้อ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงอิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย
2. เพื่อทราบถึงอิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในการทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (ความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์)
3. เพื่อทราบถึงอิทธิพลของการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ผ่านการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการ

ด้านความสัมพันธ์ ในการเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

4. เพื่อทราบถึงอิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในการทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ โดยมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นอิทธิพลกำกับ (เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน)



## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุและความพึงพอใจในชีวิต ทำการวิจัยในเชิงสหสัมพันธ์ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปีบริบูรณ์ อาศัยอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สามารถดูแลและพึ่งพาตนเองได้ และมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่บุคคลชื่นชอบและสนใจ จำนวนทั้งสิ้น 232 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

- (1) เป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง
- (2) เป็นผู้สูงอายุตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปีบริบูรณ์ โดย กรมกิจการผู้สูงอายุ (2560) ได้อ้างว่า ผู้สูงอายุวัยตอนต้นยังมีศักยภาพ ในการนำความรู้ หรือประสบการณ์ของตนมาใช้ และมีความสามารถที่จะพึ่งพาและดูแลตนเองได้
- (3) เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เนื่องจาก จากการศึกษาสภาพที่เอื้อต่อการมีคุณภาพสูง (Active aging) ในแง่ของการเข้าถึงเทคโนโลยีและระดับการอ่านออกเขียนได้ของผู้สูงอายุไทยในระดับ ภูมิภาค จังหวัด และประเทศ เมื่อเทียบค่าดัชนีคุณภาพสูง ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีคุณภาพสูงระหว่างกรุงเทพมหานครและภูมิภาคอื่น ๆ ในประเทศไทย พบว่า กรุงเทพมหานครมีค่าดัชนีคุณภาพสูง ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีคุณภาพสูงมากที่สุด อยู่ที่ 0.798 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ดังนั้นจากการเป็นจังหวัดที่มีความเอื้อต่อการมีคุณภาพสูงของผู้สูงอายุ จึงอาจนำไปสู่การเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่าง ๆ ได้ง่ายและสะดวก นอกจากนี้ เพื่อเป็นการกระจายพื้นที่ในการเก็บข้อมูล ในงานวิจัยเลือกเก็บกลุ่มตัวอย่างที่มาจากพื้นที่ในเขตปริมณฑล ได้แก่ นครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร ซึ่งเป็นพื้นที่เมือง (Built-up Area) ที่รวมกิจกรรมต่าง ๆ ไม่แตกต่างจากกรุงเทพมหานคร เช่นกัน (สำนักผังเมือง, 2559)

(4) เป็นผู้สูงวัยที่สามารถดูแล พึ่งพาและช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ เช่น การเดิน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การเข้าห้องน้ำ การแต่งตัว หรือ การออกไปข้างนอกบ้านแม้ไม่ได้ไปตามลำพังแต่ก็สามารถดูแลตนเองได้ เป็นต้น

(5) เป็นผู้สูงวัยที่มีและได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ตนเองเลือกทำตามความชื่นชอบและอยู่บนพื้นฐานความสนใจของตนเอง โดยผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา หรือมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างน้อย 2 เดือนเป็นต้นไป อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในแต่ละครั้งเข้าร่วมอย่างต่ำ 30 นาที ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับเกณฑ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างนี้จาก องค์การอนามัยโลก (2011) ที่มีการนำเสนอวิธีการรักษาสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสำหรับผู้สูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปผ่านการที่ผู้สูงวัยควรเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้ร่างกาย เช่น การเดินเล่น การออกกำลังกาย การทำงานบ้าน หรือการเล่นเกมส์ เป็นต้น โดย องค์การอนามัยโลก (2011) ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ซึ่งได้กำหนดว่าผู้สูงวัยควรทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกาย เช่น การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน และใช้เวลานานประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ที่สำคัญคือขึ้นอยู่กับลักษณะของการออกกำลังกายด้วย จากความสำคัญของระยะเวลาในการออกกำลังกายดังกล่าว ผู้วิจัยจึงนำเกณฑ์มาปรับใช้ในการกำหนดระยะเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในผู้สูงวัย คือ เป็นผู้สูงวัยที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่ำ 30 นาที

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย คือ ผู้สูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปีบริบูรณ์ อาศัยอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีความสามารถในการดูแลและพึ่งพาตนเอง และมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งโดยใช้เวลาอย่างต่ำ 30 นาทีในการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างก็คือ การกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) โดย Wilson Von Voorhis และ Morgan (2007) ได้เสนอการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาแบบ Regression ผ่านการใช้กฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ได้ว่า สำหรับ Regression ที่มีการใช้ตัวแปรอยู่ที่ 6 ตัวแปร หรือ มากกว่า 6 ตัวแปร มีการยอมรับในการวิเคราะห์ตัวแปรอยู่ที่ 10-30 เท่า ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ มีตัวแปรทั้งหมด 7 ตัวแปร ได้แก่ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง การเติมเต็มความต้องการทางด้านความมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มความต้องการทางด้านความสามารถ การเติมเต็มความต้องการทางด้านความสัมพันธ์ เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงเลือกขนาดจำนวน 30 เท่าของตัวแปร จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างมาทั้งหมดคือ 210 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการเก็บข้อมูลคือ 232 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องด้วยในการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ดังนั้นในการเก็บข้อมูลจึงมีการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามทั้งหมด โดยมีการแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก คือ ส่วนแรกของแบบสอบถามเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย และในส่วนที่ 2 ประกอบไปด้วยมาตรวัดที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง การเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต (ดูแบบสอบถาม ภาคผนวก ก) ดังนี้

### ส่วนที่ 1 : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปประกอบไปด้วย อายุ เพศ การศึกษาขั้นสูงสุด สถานภาพอาชีพ ระยะเวลาจากการเกษียณอายุงาน รายได้ สุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยสุขภาพและความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้วิจัยที่เข้าร่วมการวิจัยประเมินระดับสุขภาพและความสัมพันธ์ในครอบครัวของตนเอง ดังนี้

การพิจารณาถึงสุขภาพร่างกาย ได้แบ่งออกเป็น 2 ข้อคำถาม โดยในคำถามแรกนำการวัดสุขภาพของแต่ละบุคคลมาจาก Dai และคณะ (2013) ที่ถูกดัดแปลงมาจาก Pinquart (2001) และ Chou และคณะ (2008) มาใช้ คือ

“How do you assess your health at this moment?”

(โปรดประเมินว่าสุขภาพของท่านในตอนนี้เป็นอย่างไร)

โดยวิธีการก็คือผู้เข้าร่วมวิจัยประเมินสุขภาพทางร่างกายของแต่ละบุคคล โดยมีการประเมินคะแนนทั้งหมด 5 ระดับ ดังนี้

|   |         |                 |
|---|---------|-----------------|
| 1 | หมายถึง | แย่มาก          |
| 2 | หมายถึง | แย่             |
| 3 | หมายถึง | ดีและแย่มากๆกัน |
| 4 | หมายถึง | ดี              |
| 5 | หมายถึง | ดีมาก           |

ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้รับคะแนนจากมาตรวัดสูงสามารถบ่งบอกได้ว่าเป็นผู้สูงวัยที่รับรู้ถึงสุขภาพของตนเองในระดับดี

ในส่วนของข้อคำถามเกี่ยวกับความสามารถในการพึ่งพาและดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน โดยในงานวิจัยนี้ นำลักษณะของการดูแลและพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันที่อยู่ในมาตรวัด

“Instrumental Activities of Daily Living (IADL)” ของ Lawton และ Brody (1969) มาปรับใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจลักษณะของการดูแลและพึ่งพาตนเองมากยิ่งขึ้น ดังนี้

“ฉันสามารถเข้าห้องน้ำและอาบน้ำด้วยตนเองได้” เป็นต้น

โดยผู้เข้าร่วมวิจัยประเมินให้ตรงกับตัวของผู้เข้าร่วมวิจัยมากที่สุด ซึ่งใช้การประเมินทั้งหมด 5 ระดับ ดังนี้

|   |         |                    |
|---|---------|--------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่ตรงเลย          |
| 2 | หมายถึง | ค่อนข้างไม่ตรง     |
| 3 | หมายถึง | ตรงและไม่ตรงพอๆกัน |
| 4 | หมายถึง | ค่อนข้างตรง        |
| 5 | หมายถึง | ตรงมาก             |

ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยได้คะแนนจากมาตรวัดสูงสามารถระบุได้ว่าเป็นผู้สูงวัยที่สามารถดูแลและพึ่งพาตนเองได้

ในส่วนของความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้สูงวัย นำมาตรวัด “Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S)” ของ Ditommaso และคณะ (2004) มาปรับใช้ โดยผู้วิจัยได้เลือกนำมาตรวัดย่อยเกี่ยวกับอารมณ์เหงาและความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งเป็น 1 ใน 3 ของมาตรวัดย่อย ได้แก่ มาตรวัดย่อยเกี่ยวกับการเข้าร่วมทางสังคม และมาตรวัดย่อยเกี่ยวกับอารมณ์เหงาและความสัมพันธ์แบบคู่รัก มาใช้และได้แปลเป็นภาษาไทย ซึ่งมาตรวัดย่อยเกี่ยวกับอารมณ์เหงาและความสัมพันธ์ในครอบครัวมีข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ ประกอบไปด้วย ข้อกระทงทางบวก 3 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 2 ข้อ ดังเช่น

“My family really cares about me.”

(ครอบครัวของฉันเป็นห่วงเป็นใยฉันจริง ๆ)

“There is no one in my family I can depend on for support and encouragement, but I wish there was.”

(ไม่มีคนในครอบครัวของฉันคนใดที่ฉันสามารถพึ่งพาเพื่อขอแรงสนับสนุนและเป็นกำลังใจได้ แต่ฉันก็ยังหวังว่าจะมีสักคน) เป็นต้น

โดยผู้เข้าร่วมวิจัยประเมินความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ตรงกับตนเองจากระดับคะแนนแบบลิเคิร์ท ที่มีทั้งหมด 5 ระดับ ดังนี้

|   |         |                              |
|---|---------|------------------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วย                  |
| 2 | หมายถึง | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย          |
| 3 | หมายถึง | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน |
| 4 | หมายถึง | ค่อนข้างเห็นด้วย             |
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วย                     |

ส่วนที่ 2 : มาตรการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง มาตรการเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง มาตรการเพิ่มความถี่ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และมาตรการความพึงพอใจในชีวิต

#### มาตรการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

โดยทั่วไปมาตรการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมีการแบ่งเป็นประเภทของกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงวัยเลือกทำกิจกรรมยามว่าง แต่ในงานวิจัยมุ่งศึกษาการที่ผู้สูงวัยมีและได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ตนชื่นชอบและสนใจในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา รวมทั้งความถี่และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง โดยนำความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมาวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

ในข้อคำถามแรก ผู้เข้าร่วมวิจัยทบทวนไปในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาว่าตนเองมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างหรือไม่ ในข้อคำถามต่อมา สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาระบุและเรียงลำดับกิจกรรมยามว่างที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เข้าร่วมและเลือกระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบมากที่สุดมาทั้งหมด 2 กิจกรรม โดยไม่ได้บังคับหากผู้เข้าร่วมวิจัยได้ระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนชื่นชอบมาในอันดับที่ 1 เพียงกิจกรรมเดียว

นอกจากนี้ จัดกลุ่มประเภทของกิจกรรมจากการที่ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุกิจกรรมที่ตนได้เข้าร่วมเพื่อนำมาศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเภทของกิจกรรมยามว่างและการทำนายการเพิ่มความถี่ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ อีกทั้ง ในงานวิจัยนี้ หนึ่งในเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีกิจกรรมยามว่างก็คือ บุคคลไม่ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทั้ง 2 กิจกรรมที่ตนเองได้ระบุไว้ในข้อคำถามข้างต้นอีกด้วย โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่ระบุว่าตนไม่ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ผู้วิจัยนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป

นอกจากนี้ ยังมีข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอีกด้วย โดยความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างดัดแปลงมาจาก Leversen, Danielsen, Birkeland, และ Samdal (2012) ซึ่งในงานวิจัยแบ่งช่วงความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกตอบ ดังนี้

“เดือนละครั้ง, 2 – 3 ครั้งต่อเดือน , สัปดาห์ละครั้ง, 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์, 4 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์ และ ทุกวัน”

ต่อมา ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของแต่ละบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในแต่ละครั้ง โดยมีช่วงเวลายกหนด ดังนี้

“ต่ำกว่า 30 นาที, 30 นาที – 1 ชั่วโมง, 1 ชั่วโมง – 2 ชั่วโมง, 2 ชั่วโมง – 3 ชั่วโมง, และ 3 ชั่วโมงเป็นต้นไป”

งานวิจัยนำความถี่และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมาเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นประจำและสม่ำเสมอ โดยที่สำคัญ ในงานวิจัยนำความถี่ในการ



เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมาเป็นตัวแปรทำนายในงานวิจัย โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่ระบุว่ามีการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 กิจกรรม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งและใช้เวลาอย่างต่ำ 30 นาทีสามารถระบุได้ว่าเป็นบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำและสม่ำเสมอ

#### มาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

จากการทบทวนเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย ในงานวิจัยเสนอเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย ได้แก่ เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน ดังนี้

#### มาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท

ในงานวิจัยครั้งนี้ นำมาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท มาปรับใช้คือ มาตรวัด “Serious leisure inventory and measure (SLIM)” ของ Gould และคณะ (2008) มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบเครื่องมือวัดเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเข้าร่วมกิจกรรมที่จริงจัง ซึ่งประกอบไปด้วย 18 องค์ประกอบหลัก โดยในงานวิจัยนำ องค์ประกอบของ “Self-Image” มาปรับใช้แทนที่องค์ประกอบ “Self-Identity” เนื่องจาก การนิยามของ “Self-Image” มีความสอดคล้องกับการนิยาม เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท (Self-Identity) ที่ว่า บุคคลรับรู้การแสดงออกถึงตัวตนผ่านการรับรู้ของบุคคลเอง ซึ่งต่างจากองค์ประกอบ “Self-Identity” ที่มีการนิยามถึงการรับรู้และแสดงออกถึงตัวตนผ่านมุมมองของบุคคลอื่น ดังนั้น ข้อกระทงในการวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท จึงปรับใช้มาจากองค์ประกอบ “Self-Image” ประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 4 ข้อ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้คะแนนจากมาตรวัดสูงสามารถระบุเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวและบทบาทของตนเอง ดังเช่น

“..... has enhanced my self-identity.”

(เพราะกิจกรรมยามว่างส่งเสริมให้ฉันรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของตนเองได้มากขึ้น) เป็นต้น

#### มาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม

มาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทางสังคมนำมาจากมาตรวัด “Social motives” ของ Leversen, Danielsen, Wold, และ Samdal (2012) มาปรับใช้ โดยมาตรวัดแรงจูงใจทางสังคมมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของวัยรุ่น ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก 3 ข้อ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคะแนนสูงจากมาตรวัดสามารถระบุได้ว่าเป็นผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ดังเช่น

“To make new friends”

(เพราะฉันจะได้หาเพื่อนใหม่ๆ) เป็นต้น

### มาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน

ในงานวิจัยครั้งนี้ใช้มาตรวัด “Serious leisure inventory and measure (SLIM)” ของ Gould และคณะ (2008) เพื่อวัดการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน ที่ประกอบไปด้วย 18 องค์ประกอบหลัก ซึ่งการวัดเพื่อความสนุกสนานเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลัก โดยมีข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 4 ข้อ ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้คะแนนจากมาตรวัดสูงสามารถระบุได้ว่าเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน ดังเช่น

“..... is enjoyable to me.”

(เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉันเป็นสิ่งที่เพลิดเพลินสำหรับฉัน) เป็นต้น

### มาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

ในงานวิจัยครั้งนี้ นำมาตรวัด “The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)” ของ Vlachopoulos, Ntoumanis, และ Smith (2010) ที่พัฒนามาจาก Vlachopoulos และ Michailidou (2006) มาปรับใช้ให้อยู่ในบริบทของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เนื่องจากมีการใช้คำที่ไม่ซับซ้อนและมีประโยคที่ไม่ยาวจนเกินไป (Van Aart, Hartman, Elferink-Gemser, Mombarg, & Visscher, 2017) ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นว่ามีความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้สูงวัย โดยเป็นมาตรวัดเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ ของ Deci และ Ryan (2002) ที่มาศึกษาอยู่ในบริบทของการออกกำลังกาย โดย Vlachopoulos และคณะ (2010) ได้นำมาตรวัด BPNES มาศึกษาข้ามวัฒนธรรม (Cross-cultural study) ในปี 2010 โดยเริ่มจากแปลข้อกระทงทั้ง 12 ข้อ ที่ดั้งเดิมเป็นภาษากรีกมาเป็นภาษาอังกฤษ จากนั้นได้นำข้อกระทงมาทดสอบก็พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคในความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ อยู่ที่ .75 .80 และ .86 ตามลำดับ อีกทั้งยังได้นำมาตรวัด BPNES ไปทดสอบความตรงกับ มาตรวัด “Psychological Needs in Exercise Scale (PNES)” ของ Wilson, Rogers, Rodgers, และ Wild (2006) ซึ่งเป็นมาตรวัดความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจในบริบทของการออกกำลังกายเช่นกัน พบความสอดคล้องกันจากค่าสหสัมพันธ์ของข้อกระทงความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ( $r = .47$ ) ข้อกระทงความต้องการด้านความสามารถ ( $r = .61$ ) และข้อกระทงความต้องการด้านความสัมพันธ์ ( $r = .72$ ) นอกจากนี้ จากการทดสอบด้วย Confirmatory Factor Analysis (CFA) ก็พบว่า ในข้อกระทงทั้ง 12 ข้อ จากมาตรวัด BPNES ที่แปลมาเป็นภาษาอังกฤษประกอบไปด้วย 11 ข้อ เนื่องจาก พบค่า Factor loading ของข้อกระทงในองค์ประกอบของความต้องการด้านความสัมพันธ์ (“I feel comfortable with the people I exercise with.”) ไปอยู่ในองค์ประกอบของความต้องการด้านความสามารถ ดังนั้น ในมาตร BPNES ของ Vlachopoulos และคณะ (2010) จึงมีข้อกระทงทั้งหมด 11 ข้อ ประกอบด้วย ข้อกระทง

เกี่ยวกับความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ทั้งหมด 4 ข้อ ข้อกระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความสามารถ ทั้งหมด 4 ข้อ และมีข้อกระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความสัมพันธ์ ทั้งหมด 3 ข้อ

โดยผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้รับคะแนนจากมาตรวัดสูงสามารถระบุได้ว่าเป็นผู้สูงวัยที่ได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ดังเช่น

#### การเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความมีอิสระในตนเอง (Autonomy)

“The exercise program I follow is highly compatible with my choices and interests.”

(กิจกรรมยามว่างที่ฉันเข้าร่วมนั้นเป็นกิจกรรมที่ตรงกับสิ่งที่ฉันเลือกเอง ชื่นชอบ และสนใจ)

เป็นต้น

#### การเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความสามารถ (Competence)

“I feel exercise is an activity which I do very well.”

(ฉันรู้สึกว่าการออกกำลังกายที่ฉันเข้าร่วมเป็นกิจกรรมที่ฉันสามารถทำได้เป็นอย่างดี) เป็นต้น

#### การเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์ (Relatedness)

“My relationships with the people I exercise with are very friendly.”

(ฉันมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรกับคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างกับฉันด้วย) เป็นต้น

#### มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

ในงานวิจัยครั้งนี้ทำการวัดความพึงพอใจในชีวิตของ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2561) ซึ่งแปลมาจากมาตรวัด “The satisfaction with life scale (SWLS)” ของ Diener และคณะ (1985) ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 5 ข้อ โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .85 ยกตัวอย่างเช่น

“If I could live my life over, I would change almost nothing.”

(หากฉันสามารถตั้งต้นชีวิตใหม่ได้อีกครั้ง ฉันเกือบจะไม่อยากเปลี่ยนแปลงสิ่งใดเลย) เป็นต้น

โดยมาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง มาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตใช้การวัดโดยการประเมินจากลิเคิร์ต ที่มีทั้งหมด 5 ระดับ ดังนี้

|   |         |                              |
|---|---------|------------------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วย                  |
| 2 | หมายถึง | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย          |
| 3 | หมายถึง | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน |
| 4 | หมายถึง | ค่อนข้างเห็นด้วย             |
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วย                     |

## การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

### การพัฒนามาตรวัด

ในงานวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลนำร่องเพื่อนำมาทดสอบคุณภาพของมาตรวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา และการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis - CFA) ก่อนนำมามาตรวัดที่ใช้ในงานวิจัยไปดำเนินการเก็บข้อมูลจริง

### ขั้นตอนในการพัฒนามาตรวัด

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่นำมาพัฒนามาตรวัดอย่างน้อย 100 คน เพื่อที่ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ความเที่ยงและเพื่อใช้วิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis - CFA) ได้ วิธีการเก็บข้อมูลแบบสอบถามในการพัฒนามาตรวัด ผู้วิจัยเก็บข้อมูลแบบสอบถามทั้งในรูปแบบของกระดาษและแบบสอบถามทางออนไลน์

การเก็บข้อมูลแบบสอบถามทางกระดาษ ผู้วิจัยได้เดินทางไปสวนสาธารณะที่จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งมีผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยไปทำกิจกรรม ยกตัวอย่างเช่น การออกกำลังกาย การเต้นรำวง การร้องเพลงคาราโอเกะ เป็นต้น และแจกแบบสอบถามให้แก่ผู้สูงวัย อีกทั้ง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลแบบ Snowball sampling โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามให้กับญาติของผู้วิจัยเองที่มีอายุตรงตามเกณฑ์ ซึ่งก็คือ 60 – 69 ปี จากนั้นญาติของผู้วิจัยก็ได้ติดต่อให้นำแบบสอบถามไปให้กับเพื่อนและคนรู้จักที่มีกิจกรรมยามว่าง เช่น การทำสวนครัว หรือ ชมรมปั่นจักรยาน เป็นต้น

ในส่วนของแบบสอบถามทางออนไลน์ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามลงทางสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook หรือ Line โดยให้บุคคลที่ผู้วิจัยรู้จักส่งต่อแบบสอบถามทางออนไลน์ให้บุคคลที่มีอายุตรงตามเกณฑ์ ซึ่งก็คือ 60 – 69 ปี อีกด้วย โดยการทำแบบสอบถามทั้งในรูปแบบของกระดาษและแบบสอบถามทางออนไลน์ ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนในการทำแบบสอบถามและเอกสารเกี่ยวกับสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยเบื้องต้นในการสมัครใจทำแบบสอบถาม

จากการเก็บข้อมูลแบบสอบถามทั้งในรูปแบบของกระดาษและทางออนไลน์ จึงได้ข้อมูลแบบสอบถาม เป็นจำนวนทั้งสิ้น 279 คน แบ่งเป็น แบบสอบถามทางกระดาษจำนวน 135 คน และแบบสอบถามทางออนไลน์จำนวน 144 คน จากการเก็บข้อมูลทั้งหมด มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งทางกระดาษและทางออนไลน์ที่ผ่านเกณฑ์คัด เข้า-ออกของงานวิจัย มีจำนวนทั้งสิ้น 169 คน แบ่งเป็นแบบสอบถามทางกระดาษจำนวน 99 คน และ แบบสอบถามทางออนไลน์จำนวน 70 คน

### การทดสอบความเที่ยง (Reliability)

ในงานวิจัย มีการทดสอบความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เพื่อหาความสัมพันธ์และความสอดคล้องของข้อกระทงภายในมาตรวัด ดังนี้

### มาตรวัดสุขภาพเกี่ยวกับความสามารถในการพึ่งพาและดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยนำข้อคำถามมาปรับใช้และแปลเป็นภาษาไทยจากมาตรวัด “Instrumental Activities of Daily Living (IADL)” ของ Lawton และ Brody (1969) ซึ่งมีข้อคำถามทั้ง 5 ข้อ โดยเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่า ข้อคำถามด้านความสามารถในการพึ่งพาและดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน มีค่า CITC ตั้งแต่ .661 ถึง .722 อีกทั้ง จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach’s Alpha Coefficient) พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านความสามารถในการพึ่งพาและดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เท่ากับ .863 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 1 ภาคผนวก ข

### มาตรวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว

มาตรวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้วิจัยนำมาตรวัด “Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S)” ของ Ditommaso และคณะ (2004) โดยนำองค์ประกอบย่อยของมาตรวัดที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัวมาปรับใช้และแปลเป็นภาษาไทย ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 3 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 2 ข้อ

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่า ข้อคำถามในมาตรวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว มีค่า CITC ตั้งแต่ .474 ถึง .734 อีกทั้ง จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach’s Alpha Coefficient) พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ .797 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 2 ภาคผนวก ข

### มาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมยามว่าง

งานวิจัยวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ทั้งหมด 3 เหตุผล ได้แก่ เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน โดยทั้ง 3 เหตุผล นำมาตรวัดที่แตกต่างกันมาปรับใช้และแปลเป็นภาษาไทย และได้รับการตรวจสอบจากที่ปรึกษาคือ อาจารย์ ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์ เป็นที่เรียบร้อยแล้วก่อนนำไปเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนามาตรวัด ซึ่งมีผลของการพัฒนามาตรวัดทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

### มาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท

ผู้วิจัยนำ มาตรวัด “Serious leisure inventory and measure (SLIM)” ของ Gould และคณะ (2008) โดยเลือกองค์ประกอบ “Self-Image” ที่เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของมาตรวัดมาปรับใช้และแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 4 ข้อ นอกจากนี้ ผู้วิจัยคิดข้อกระทงทางลบขึ้นมา 1 ข้อ รวมทั้งหมดเป็น 5 ข้อ

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่าองค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท มีทั้งหมด 5 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 4 ข้อ และ ข้อกระทงทางลบ 1 ข้อ พบข้อกระทงทางบวกในองค์ประกอบมีค่า CITC ตั้งแต่ .487 ถึง .654 และ ข้อกระทงทางลบมีค่า CITC เท่ากับ .105 อีกทั้งจากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เท่ากับ .720 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 3 ภาคผนวก ข

ดังนั้น จากผลการทดสอบ ผู้วิจัยเลือกตัดข้อที่ค่า CITC ต่ำที่สุดคือ เพื่อตัวตนและบทบาท (เพื่อตัวตนและบทบาท \_05) ที่มีค่า CITC อยู่ที่ .105 โดยเมื่อตัดข้อดังกล่าว พบว่าข้อกระทงทางบวกในองค์ประกอบมีค่า CITC ตั้งแต่ .496 ถึง .673 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เท่ากับ .774 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 4 ภาคผนวก ข

#### **มาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม**

ผู้วิจัยนำมาจากมาตรวัด “Social motives” ของ Leversen, Danielsen, Birkeland, และ Samdal (2012) มาปรับใช้และแปลเป็นภาษาไทย ประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวก 3 ข้อ และผู้วิจัยคิดข้อกระทงทางลบขึ้นมา 1 ข้อ รวมทั้งหมดเป็น 4 ข้อ

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่าองค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ที่มีทั้งหมด 4 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 3 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 1 ข้อ พบข้อกระทงทางบวกในองค์ประกอบมีค่า CITC ตั้งแต่ .368 ถึง .576 และข้อกระทงทางลบมีค่า CITC เท่ากับ .210 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม เท่ากับ .629 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 5 ภาคผนวก ข

จากผลการทดสอบพบว่า ค่า CITC และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาอยู่ในเกณฑ์ที่ค่อนข้างต่ำ ดังนั้นผู้วิจัยเลือกตัดข้อที่ค่า CITC ต่ำที่สุดคือ เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม (เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม \_04) ที่มีค่า CITC อยู่ที่ .210 เมื่อตัดข้อดังกล่าว พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม เท่ากับ .668 และมีค่า CITC ตั้งแต่ .369 ถึง .605 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 6 ภาคผนวก ข

### มาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน

ผู้วิจัยนำ มาตรวัด “Serious leisure inventory and measure (SLIM)” ของ Gould และคณะ (2008) โดยเลือกองค์ประกอบเพื่อความสนุกสนาน ของมาตรวัดมาปรับใช้และแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 4 ข้อ นอกจากนี้ ผู้วิจัยคิดข้อกระทงทางลบขึ้นมา 1 ข้อ รวมทั้งหมดเป็น 5 ข้อ

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่า องค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน พบข้อกระทงทางบวกในองค์ประกอบมีค่า CITC ตั้งแต่ .560 ถึง .650 และข้อกระทงทางลบมีค่า CITC เท่ากับ .092 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน เท่ากับ .747 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 7 ภาคผนวก ข

ดังนั้น จากผลการทดสอบ ผู้วิจัยเลือกตัดข้อที่ค่า CITC ต่ำที่สุดคือ เพื่อความสนุกสนาน (เพื่อความสนุกสนาน\_05) ที่มีค่า CITC อยู่ที่ .092 โดยเมื่อตัดข้อดังกล่าว พบว่าข้อกระทงทางบวกในองค์ประกอบมีค่า CITC ตั้งแต่ .564 ถึง .686 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อตัวตนและบทบาท เท่ากับ .808 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 8 ภาคผนวก ข

### มาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

ในงานวิจัย ผู้วิจัยนำมาตรวัด “The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)” ของ Vlachopoulos และคณะ (2010) ที่พัฒนามาจาก Vlachopoulos และ Michailidou (2006) มาปรับใช้และแปลเป็นภาษาไทยให้อยู่ในบริบทของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ประกอบไปด้วยข้อกระทงทั้งหมด 11 ข้อ แบ่งเป็น ข้อกระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ทั้งหมด 4 ข้อ ข้อกระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความสามารถ ทั้งหมด 4 ข้อ และมีข้อกระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความสัมพันธ์ ทั้งหมด 3 ข้อ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้คิดข้อกระทงทางลบเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ อย่างละ 1 ข้อ จึงรวมทั้งหมดเป็น 14 ข้อ โดยได้รับการตรวจสอบจากที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์ เป็นที่เรียบร้อยแล้วก่อนนำไปเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนามาตรวัด ซึ่งมีผลการพัฒนามาตรวัดทั้ง 3 องค์ประกอบ ดังนี้

### องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง (Autonomy)

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่า องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง พบข้อกระทงทางบวกในองค์ประกอบมีค่า CITC ตั้งแต่ .603 ถึง .731 และข้อกระทงทางลบมีค่า CITC เท่ากับ .110 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง เท่ากับ .778 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 9 ภาคผนวก ข

จากผลการทดสอบพบว่า ค่า CITC ของข้อกระทงทางลบ (ความต้องการด้าน ความมีอิสระในตนเอง\_05) มีค่า CITC ต่ำกว่า .30 ดังนั้นผู้วิจัยเลือกตัดข้อที่ค่า CITC ต่ำที่สุดคือข้อ กระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง (ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง\_ 05) ที่มีค่า CITC เท่ากับ .110 เมื่อตัดข้อดังกล่าว พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านความ ต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง เท่ากับ .838 และมีค่า CITC ตั้งแต่ .621 ถึง .725 ดังรายละเอียด ในตารางที่ ข 10 ภาคผนวก ข

### องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความสามารถ (Competence)

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่า องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความสามารถ พบข้อกระทงทางบวกในองค์ประกอบมีค่า CITC ตั้งแต่ .591 ถึง .637 และข้อกระทงทางลบมีค่า CITC เท่ากับ .114 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความสามารถ เท่ากับ .754 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 11 ภาคผนวก ข

จากผลการทดสอบพบว่า ค่า CITC ของข้อกระทงทางลบ (ความต้องการด้าน ความสามารถ\_05) มีค่า CITC ต่ำกว่า .30 ดังนั้นผู้วิจัยเลือกตัดข้อกระทงดังกล่าว จึงพบค่า สัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านความต้องการด้านความสามารถ เท่ากับ .818 และมีค่า CITC ตั้งแต่ .598 ถึง .674 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 12 ภาคผนวก ข

### องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความสัมพันธ์ (Relatedness)

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่า องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความสัมพันธ์ พบข้อกระทงทางบวกในองค์ประกอบมีค่า CITC ตั้งแต่ .558 ถึง .600 และข้อกระทงทางลบมีค่า CITC เท่ากับ .240 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ องค์ประกอบด้านความต้องการด้านความสัมพันธ์ เท่ากับ .698 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 13 ภาคผนวก ข



จากผลการทดสอบพบว่า ค่า CITC ของข้อกระทงทางลบ (ความต้องการด้านความสัมพันธ์\_04) มีค่า CITC ต่ำกว่า .30 ดังนั้นผู้วิจัยเลือกตัดข้อกระทงดังกล่าว จึงพบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาขององค์ประกอบด้านความต้องการด้านความสัมพันธ์ เท่ากับ .748 และมีค่า CITC ตั้งแต่ .563 ถึง .5990 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 14 ภาคผนวก ข

#### มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

ผู้วิจัยนำมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต ของ หยุกฟ้า อิศรานนท์ (2561) ซึ่งแปลมาจากมาตรวัด “The satisfaction with life scale (SWLS)” ของ Diener และคณะ (1985) ประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 5 ข้อ

จากการทดสอบความเที่ยงของมาตรวัดแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีศึกษาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อกระทง (Corrected Item-Total Correlation-CITC) พบว่า ข้อคำถามในมาตรวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว มีค่า CITC ตั้งแต่ .563 ถึง .711 อีกทั้งจากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach’s Alpha Coefficient) พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ .829 ดังรายละเอียดในตารางที่ ข 15 ภาคผนวก ข

#### การทดสอบความตรง (Validity)

ในงานวิจัย มีการทดสอบความตรง (Validity) ของมาตรวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) ผ่าน Confirmatory Factor Analysis (CFA) เพื่อยืนยันว่าองค์ประกอบมีความตรงกับทฤษฎีหรือไม่ โดยในงานวิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ของมาตรวัดเหตุผลในการทำกิจกรรมยามว่าง และมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ผ่านโปรแกรม Mplus Demo Editor 8 โดยวิธีการประมาณค่า (ESIMATOR) ด้วยวิธี ML โดยระบุตัวแปรแฝง จากนั้นใช้คำสั่ง BY และตามด้วยตัวแปรสังเกตได้ งานวิจัยได้พิจารณาจากผลรวมของค่าเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตได้ และตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยค่า  $\chi^2/df$  มีค่าไม่เกิน 2 P-value มีค่ามากกว่า 0.05 ค่าดัชนี CFI และTLI ที่มีค่ามากกว่า 0.95 และ SRMR มีค่าต่ำกว่า 0.08 (โกศล จิตวิรัตน์, 2556) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังนี้

#### มาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของการวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม พบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบเชิงยืนยัน ได้แก่  $\chi^2 = 0.110$ ,  $df = 1$ ,  $\chi^2/df = 0.11$ , P-value = 0.7391, TLI = 1.000, CFI = 1.000, SRMR = 0.032

## มาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

### ยามว่าง

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของการวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์ พบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบเชิงยืนยัน ได้แก่  $X^2 = 0.002$ ,  $df = 1$ ,  $X^2/df = 0.002$ ,  $P\text{-value} = 0.9685$ ,  $TLI = 1.000$ ,  $CFI = 1.000$ ,  $SRMR = 0.001$

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในงานวิจัย เป็นการเก็บข้อมูลแบบ cross sectional study คือการเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัย ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง โดยในงานวิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถาม และไม่มี การไปเก็บข้อมูลในเวลาต่อมา โดยขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นการเก็บกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เนื่องจากเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเป็นหลัก โดยมีการเก็บข้อมูลจากผู้สูงวัยที่เป็นสมาชิกชมรมของ โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศิริสัญญา สมาคมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนนทบุรี ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหมู่บ้านปิยวารมณีย์ ปทุมธานี และสวนลุมพินี

ขั้นตอนแรก ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารคำร้องขอเก็บข้อมูลวิจัยจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำไปขออนุญาตในการเก็บข้อมูลกับผู้สูงวัยที่เป็นสมาชิกในชมรมและศูนย์บริการผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำเอกสารคำร้องฯไปให้ชมรมและศูนย์บริการผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลพิจารณา โดยทำการแจ้งรายละเอียดถึงวัตถุประสงค์เบื้องต้นในการศึกษาให้กับผู้ดูแลในชมรมหรือศูนย์บริการผู้สูงอายุ เป็นผู้สูงวัยที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปีบริบูรณ์ ระยะเวลาในการทำแบบสอบถาม วันและเวลาในการเข้าไปเก็บข้อมูล พร้อมทั้งแนบบแบบสอบถามที่ผ่านการอนุญาตเรียบร้อยแล้วจากจริยธรรมการวิจัยในคน COA No. 039/2563

อีกทั้ง ในงานวิจัยมีผู้ช่วยวิจัยมาเป็นผู้ช่วยในการเก็บแบบสอบถามเช่นกัน โดยหน้าที่ของผู้ช่วยวิจัยคือ การแจกเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การแจกแบบสอบถาม อธิบายคำชี้แจง วิธีการตอบแบบสอบถามให้แก่ผู้สูงวัย และการอ่านแบบสอบถามให้แก่ผู้สูงวัยในกรณีที่ผู้สูงวัยเลือกให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้อ่านแบบสอบถามให้ฟัง ก่อนการปฏิบัติงานนั้น ผู้วิจัยอธิบายถึงกระบวนการในการเก็บข้อมูล จากนั้น ผู้วิจัยอธิบายข้อกระทงทุกข้อในแบบสอบถามให้แก่ผู้ช่วยวิจัยให้เข้าใจความหมายที่ตรงกัน

หลังจากได้รับการอนุญาตจากชมรมหรือศูนย์บริการผู้สูงอายุเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้สูงวัยเองก็มีสิทธิ์ในการเลือกตัดสินใจทำหรือไม่ทำแบบสอบถามก็ได้ ผ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้สูงวัยได้พิจารณาถึงจุดประสงค์ในการทำวิจัย วิธีการและขั้นตอนในการทำแบบสอบถาม ระยะเวลาที่ใช้ในการทำแบบสอบถาม ข้อความที่ระบุว่าคุณสมบัติที่ได้จากการทำแบบสอบถามของผู้สูงวัยเป็นความลับ ข้อความที่ระบุถึงการป้องกันความเสี่ยงที่สามารถเกิดกับทางด้านอารมณ์ของผู้สูงวัย และประโยชน์ที่ผู้สูงวัยสามารถได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัย

โดยในขั้นตอนของการป้องกันความเสี่ยงของผู้สูงวัย หากผู้สูงวัยเกิดอารมณ์ทางลบจากการทำแบบสอบถาม ขั้นตอนแรก คือ ผู้วิจัยทำการข้ามข้อคำถามที่ส่งผลถึงอารมณ์ทางลบได้ แต่หากผู้เข้าร่วมวิจัยแสดงออกถึงอารมณ์ทางลบและไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อไปได้ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์เลือกและสามารถหยุดการทำแบบสอบถามและถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ทันที และผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบทุกกระบวนการในการติดต่อให้ผู้สูงวัยได้รับการปรึกษาที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีกทั้งผู้สูงวัยยังได้รับความมั่นใจว่าถ้าตนเองไม่เข้าใจวิธีการและขั้นตอนในการทำ สามารถถามและขอความช่วยเหลือได้ตลอดเวลา และในส่วนของผู้ช่วยวิจัยนั้น หากสังเกตได้ว่าผู้สูงวัยมีข้อสงสัย ขอความช่วยเหลือ หรือเกิดอารมณ์ทางลบระหว่างทำแบบสอบถาม ผู้ช่วยวิจัยแจ้งแก่ผู้วิจัย โดยผู้วิจัยเป็นผู้ตอบคำถามเหล่านั้นและให้ความช่วยเหลือด้วยตนเอง

เมื่อผู้สูงวัยทบทวนและพิจารณาเอกสารข้อมูลและหนังสือแสดงความยินยอมเรียบร้อยแล้ว และยินดีที่ทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยให้ผู้สูงวัยลงนามในเอกสารข้อมูลและหนังสือแสดงความยินยอมดังกล่าว ต่อมา ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้เลือกทำแบบสอบถามด้วยตนเองหรือให้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยอ่านแบบสอบถามให้แก่ผู้สูงวัย หากผู้สูงวัยต้องการทำแบบสอบถามด้วยตนเอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำแบบสอบถามให้แก่ผู้สูงวัย พร้อมทั้งมีหน้าที่สังเกตหากผู้สูงวัยเกิดข้อสงสัยในแบบสอบถามหรือต้องการความช่วยเหลือ

หลังจากที่ผู้สูงวัยทำแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บแบบสอบถาม พร้อมทั้งให้ผู้สูงวัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้หากมีข้อสงสัย จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวขอบคุณและมอบของที่ระลึกให้แก่ผู้สูงวัยที่สละเวลาเข้าร่วมการวิจัย

ในแบบสอบถามได้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนหลัก โดยในส่วนแรกของแบบสอบถาม ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของตนเอง เช่น อายุ เพศ สถานภาพ สุขภาพ หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น จำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ ในส่วนที่ 2 ผู้เข้าร่วมวิจัยทบทวนความทรงจำที่ตนได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วงเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาว่าตนเองได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างใดบ้าง โดยให้เลือกกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบที่สุดและเรียงลำดับมา 2 กิจกรรม อีกทั้งกิจกรรมยามว่างทั้ง 2 กิจกรรมได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนหรือไม่ และระบุความถี่และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม

ยามว่าง โดยเป็นจำนวนทั้งสิ้น 9 ข้อ ในส่วนที่ 3 ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 11 ข้อ ในส่วนที่ 4 คือ แบบสอบถามในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ จำนวนทั้งสิ้น 11 ข้อ และในส่วนที่ 5 คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 56 ข้อ โดยใช้เวลาประมาณทั้งสิ้น 15 – 20 นาที

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) โดยมีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอ จำนวน ความถี่ (Frequency) และ ร้อยละ (Percent) สำหรับข้อมูลของตัวแปรเชิงคุณภาพ และหา ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) สำหรับข้อมูลของตัวแปรเชิงปริมาณ ซึ่งมีเพียงการรายงาน ค่าสถิติดังกล่าว

การวิเคราะห์ อธิธิพลส่งผ่าน (Mediation) ด้วยโปรแกรม PROCESS ผ่าน โมเดลที่ 4 เพื่อทำการวิเคราะห์ ตัวแปรทำนาย (ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง) ตัวแปรเกณฑ์ (ความพึงพอใจในชีวิต) ตัวแปรส่งผ่าน (การเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ: การเติมเต็มทางด้านความมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มทางด้านความสามารถ และการเติมเต็มทางด้านความสัมพันธ์) อีกทั้งทำการวิเคราะห์ อธิธิพลส่งผ่าน อธิธิพลกำกับ (Moderated mediation) ด้วยโปรแกรม PROCESS โมเดลที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ โมเดลที่ 7 ที่มีการวิเคราะห์ตัวแปรกำกับเพิ่มเติมจากโมเดลที่ 4 โดยตัวแปรกำกับในงานวิจัยคือ เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน)

### บทที่ 3

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ของอิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นตัวแปรกำกับ สามารถรายงานผลการวิเคราะห์ได้เป็น 6 ตอนตามลำดับ ได้แก่

1. ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
2. ค่าสถิติพื้นฐานและสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
3. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน
4. การทดสอบอิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง
5. การวิเคราะห์โมเดลโดยรวมของตัวแปรทั้งหมด
6. การวิเคราะห์เพิ่มเติม

โดยมีรายละเอียดของผลการวิจัย ดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในงานวิจัย

|         |     |   |
|---------|-----|---|
| $M$     | แทน | ค่าเฉลี่ย   |
| $SD$    | แทน | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน                           |
| $R^2$   | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์                         |
| $\beta$ | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน |
| $p$     | แทน | ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ                          |
| $t$     | แทน | คะแนนการทดสอบค่าสถิติที (t-score)                 |

#### ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

จากการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม พบกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 232 คน เป็นผู้สูงอายุตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ตนชื่นชอบในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา อาศัยอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล เป็นเพศชาย ร้อยละ 26.7 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 73.3 อายุของกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากที่สุดคือ อายุ 69 ปี ร้อยละ 18.1 และช่วงอายุที่มีจำนวนเป็นอันดับที่น้อยที่สุดคือ อายุ 61 ปี ร้อยละ 4.7

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 36.2 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี และร้อยละ 48.7 สมรสแล้ว โดยรายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 20,000 บาท ในสัดส่วนเท่ากันคือ ร้อยละ 32.3

ด้านข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างยังคงประกอบอาชีพ ร้อยละ 34.5 และไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว ร้อยละ 65.5 และส่วนของข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างประเมินสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ 51.7 โดยรายละเอียดการแจกแจงความถี่และร้อยละของลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างแสดงดังตารางที่ 3.1

จากข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในตารางที่ 3.1 กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ชื่นชอบ และเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ไม่ได้รับรายได้ โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบมากที่สุด 2 อันดับ โดยไม่ได้บังคับหากกลุ่มตัวอย่างได้ระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบมาในอันดับที่ 1 เพียงกิจกรรมเดียว จากข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 1 เพียงอย่างเดียว ร้อยละ 43.5 และกลุ่มตัวอย่างที่ระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนชื่นชอบทั้ง 2 อันดับ ร้อยละ 56.5

ด้านข้อมูลความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในแต่ละครั้ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเกณฑ์การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างตามที่ถูกวิจัยกำหนดคือ กลุ่มตัวอย่างควรเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสัปดาห์ละครั้ง และใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างน้อย 30 นาที เป็นต้นไป ดังแสดงในตารางที่ 3.1 ดังนี้

จากข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 1 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง 2 -3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.2 ในส่วนของระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในอันดับที่ 1 ของตนเอง พบว่าส่วนใหญ่ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 1 คือใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 35.8 และกิจกรรมยามว่างในอันดับที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่างมีหลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น การปั่นจักรยาน ทำสวน อ่านหนังสือ เป็นต้น โดยกิจกรรมยามว่างที่กลุ่มตัวอย่างชื่นชอบเป็นอันดับที่ 1 พบว่าส่วนใหญ่คือการออกกำลังกาย เป็นจำนวน 31 คน ร้อยละ 13.4 ดังรายละเอียดในตารางที่ ค.1 ภาคผนวก ค

ด้านความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทุกวัน เป็นอันดับที่ 1 ร้อยละ 35.1 ในส่วนของระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในอันดับที่ 2 ของตนเอง พบว่าส่วนใหญ่ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง คือ ใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.1 ทั้งนี้ กิจกรรมยามว่างในอันดับที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างมีหลากหลาย ยกตัวอย่าง

เช่น ลีลาศ แอโรบิก เป็นต้น โดยกิจกรรมยามว่างที่กลุ่มตัวอย่างชื่นชอบเป็นอันดับที่ 2 พบว่าส่วนใหญ่คือ ร้องเพลง ร้อยละ 9.2 ดังรายละเอียดในตารางที่ ค.1 ภาคผนวก ค

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย

|                       | ระบุนการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 1 เพียงกิจกรรมเดียว |        | ระบุนการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทั้ง 2 อันดับ |        | รวม        |        |
|-----------------------|---|--------|---|--------|------------|--------|
|                       | จำนวน (คน)  | ร้อยละ | จำนวน (คน)                                  | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| 1. เพศ                |   |        |   |        |            |        |
| ชาย                   | 31  | 30.7   | 31  | 23.7   | 62         | 26.7   |
| หญิง                  | 70  | 69.3   | 100   | 76.3   | 170        | 73.3   |
| รวม                   | 101   | 100    | 131   | 100    | 232        | 100    |
| 2. อายุ (ปี)          |   |        |   |        |            |        |
| 60 ปี                 | 5   | 5.0    | 13  | 9.9    | 18         | 7.8    |
| 61 ปี                 | 2   | 2.0    | 9   | 6.9    | 11         | 4.7    |
| 62 ปี                 | 10  | 9.9    | 22  | 16.8   | 32         | 13.8   |
| 63 ปี                 | 10  | 9.9    | 12  | 9.2    | 22         | 9.5    |
| 64 ปี                 | 13  | 12.9   | 8   | 6.1    | 21         | 9.1    |
| 65 ปี                 | 14  | 13.9   | 14  | 10.7   | 28         | 12.1   |
| 66 ปี                 | 6   | 5.9    | 10  | 7.6    | 16         | 6.9    |
| 67 ปี                 | 9   | 8.9    | 11  | 8.4    | 20         | 8.6    |
| 68 ปี                 | 12  | 11.9   | 10  | 7.6    | 22         | 9.5    |
| 69 ปี                 | 20  | 19.8   | 22  | 16.8   | 42         | 18.1   |
| รวม                   | 101   | 100    | 131   | 100    | 232        | 100    |
| 3. การศึกษาขั้นสูงสุด |   |        |   |        |            |        |
| ต่ำกว่าประถมศึกษา     | 1   | 1.0    | 2   | 1.5    | 3          | 1.3    |
| ประถมศึกษา            | 26  | 25.7   | 22  | 16.8   | 48         | 20.7   |
| มัธยมศึกษา            | 17  | 16.8   | 17  | 13.0   | 34         | 14.7   |

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย (ต่อ)

|  | ระบุงการเข้าร่วม<br>กิจกรรมยามว่าง<br>อันดับที่ 1 เพียง<br>กิจกรรมเดียว |        | ระบุงการเข้าร่วม<br>กิจกรรมยามว่าง<br>ทั้ง 2 อันดับ |        | รวม           |        |
|--|---|--------|---|--------|---------------|--------|
|  | จำนวน<br>(คน)   | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน)                                       | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| <b>3. การศึกษาชั้นสูงสุด (ต่อ)</b>           |   |        |   |        |               |        |
| ปวช./ปวส./อนุปริญญา                          | 14  | 13.9   | 16  | 12.2   | 30            | 12.9   |
| ปริญญาตรี                                    | 30  | 29.7   | 54  | 41.2   | 84            | 36.2   |
| ปริญญาโทหรือสูงกว่า                          | 4   | 4.0    | 16  | 12.2   | 20            | 8.6    |
| อื่นๆ  | 9   | 8.9    | 4   | 3.1    | 13            | 5.6    |
| รวม  | 101   | 100    | 131   | 100    | 232           | 100    |
| <b>4. สถานะภาพ</b>                           |   |        |   |        |               |        |
| โสด  | 26  | 25.7   | 36  | 27.5   | 62            | 26.7   |
| สมรส   | 53  | 52.5   | 60  | 45.8   | 113           | 48.7   |
| หม้าย  | 19  | 18.8   | 25  | 19.1   | 44            | 19.0   |
| หย่าร้าง                                     | 3   | 3.0    | 10  | 7.6    | 13            | 5.6    |
| รวม  | 101   | 100    | 131   | 100    | 232           | 100    |
| <b>5. รายได้ต่อเดือน</b>                     |   |        |   |        |               |        |
| น้อยกว่า 5,000 บาท                           | 43  | 42.6   | 32  | 24.4   | 75            | 32.3   |
| 5,001 – 10,000 บาท                           | 10  | 9.9    | 18  | 13.7   | 28            | 12.1   |
| 10,001 – 15,000 บาท                          | 9   | 8.9    | 13  | 10.    | 22            | 9.5    |
| 15,001 – 20,000 บาท                          | 16  | 15.8   | 16  | 12.2   | 32            | 13.8   |
| มากกว่า 20,000 บาท                           | 23  | 22.8   | 52  | 39.7   | 75            | 32.3   |
| รวม  | 101   | 100    | 131   | 100    | 232           | 100    |
| <b>6. อาชีพ (ปัจจุบันประกอบอาชีพหรือไม่)</b> |   |        |   |        |               |        |
| กำลังประกอบอาชีพ                             | 40  | 30.1   | 40  | 30.5   | 80            | 34.5   |
| ไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว                        | 61  | 45.9   | 91  | 69.5   | 152           | 65.5   |
| รวม  | 101   | 100    | 131   | 100    | 232           | 100    |



ตารางที่ 3.1 ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย (ต่อ)

|                                       | ระบุงการเข้าร่วม<br>กิจกรรมยามว่าง<br>อันดับที่ 1 เพียง<br>กิจกรรมเดียว |        | ระบุงการเข้าร่วม<br>กิจกรรมยามว่าง<br>ทั้ง 2 อันดับ |        | รวม           |        |
|---------------------------------------|---|--------|---|--------|---------------|--------|
|                                       | จำนวน<br>(คน)   | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน)                                       | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| 6.1 อาชีพปัจจุบันที่กำลังประกอบ (ต่อ) |   |        |   |        |               |        |
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                 | 1   | 1.0    | 1   | .8     | 2             | 2.5    |
| ค้าขาย/อาชีพอิสระ                     | 18  | 17.8   | 16  | 12.2   | 34            | 42.5   |
| รับจ้างทั่วไป                         | 5   | 5.0    | 6   | 4.6    | 11            | 13.8   |
| พ่อบ้าน/แม่บ้าน                       | 13  | 12.9   | 13  | 9.9    | 26            | 32.5   |
| อื่นๆ                                 | 3   | 3.0    | 4   | 3.1    | 7             | 8.8    |
| รวม                                   | 40  | 100    | 40  | 100    | 80            | 100    |
| 6.2 อาชีพที่เคยประกอบ                 |   |        |   |        |               |        |
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                 | 35  | 34.7   | 60  | 45.8   | 95            | 62.5   |
| ค้าขาย/อาชีพอิสระ                     | 13  | 12.9   | 17  | 13.0   | 30            | 19.7   |
| รับจ้างทั่วไป                         | 12  | 11.9   | 10  | 7.6    | 22            | 14.5   |
| พ่อบ้าน/แม่บ้าน                       | 0   | 0.0    | 1   | .8     | 1             | .7     |
| อื่นๆ                                 | 1   | 1.0    | 3   | 2.3    | 4             | 2.6    |
| รวม                                   | 61  | 100    | 91  | 100    | 152           | 100    |
| 6.2.1 ระยะเวลาที่เกษียณ               |   |        |   |        |               |        |
| ต่ำกว่า 1 ปี                          | 2   | 2.0    | 7   | 7.7    | 9             | 5.9    |
| 1-5 ปี                                | 14  | 13.9   | 28  | 30.8   | 42            | 27.6   |
| 6-10 ปี                               | 20  | 19.8   | 30  | 32.9   | 49            | 32.2   |
| 10 ปีขึ้นไป                           | 25  | 24.8   | 26  | 28.6   | 51            | 33.6   |
| รวม                                   | 61  | 100    | 91  | 100    | 152           | 100    |
| 7. สุขภาพโดยทั่วไป                    |   |        |   |        |               |        |
| ดีมาก                                 | 80  | 79.2   | 32  | 24.4   | 112           | 48.3   |
| ดี                                    | 21  | 15.8   | 99  | 75.6   | 120           | 51.7   |
| รวม                                   | 101   | 100    | 131   | 100    | 232           | 100    |

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย (ต่อ)

|  | ระบุงการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง<br>อันดับที่ 1 เพียง<br>กิจกรรมเดียว |        | ระบุงการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง<br>ทั้ง 2 อันดับ |        | รวม           |        |
|--|---|--------|---|--------|---------------|--------|
|  | จำนวน<br>(คน)   | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน)                                   | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| 8. กิจกรรมยามว่างอันดับที่ 1                                 |   |        |   |        |               |        |
| 8.1 ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อันดับที่ 1           |   |        |   |        |               |        |
| สัปดาห์ละครั้ง   | 15  | 14.9   | 23  | 9.9    | 23            | 9.9    |
| 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์  | 34  | 33.7   | 84  | 36.2   | 84            | 36.2   |
| 4 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์  | 19  | 18.8   | 49  | 21.1   | 49            | 21.1   |
| ทุกวัน   | 33  | 32.7   | 76  | 32.8   | 76            | 32.8   |
| รวม  | 101   | 100    | 232   | 100    | 232           | 100    |
| 8.2 ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อันดับที่ 1 |   |        |   |        |               |        |
| 30 นาที – 1 ชั่วโมง  | 32  | 31.7   | 55  | 23.7   | 55            | 23.7   |
| 1 ชั่วโมง – 2 ชั่วโมง  | 27  | 26.7   | 83  | 35.8   | 83            | 35.8   |
| 2 ชั่วโมง – 3 ชั่วโมง  | 19  | 18.8   | 49  | 21.1   | 49            | 21.1   |
| 3 ชั่วโมง เป็นต้นไป  | 23  | 22.8   | 45  | 19.4   | 45            | 19.4   |
| รวม  | 101   | 100    | 232   | 100    | 232           | 100    |
| 9. กิจกรรมยามว่างอันดับที่ 2                                 |   |        |   |        |               |        |
| 9.1 ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อันดับที่ 2           |   |        |   |        |               |        |
| สัปดาห์ละครั้ง   | -   | -      | 20  | 15.3   | 20            | 15.3   |
| 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์  | -   | -      | 42  | 32.1   | 42            | 32.1   |
| 4 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์  | -   | -      | 23  | 17.6   | 23            | 17.6   |
| ทุกวัน   | -   | -      | 46  | 35.1   | 46            | 35.1   |
| รวม  | -   | -      | 131   | 100    | 131           | 100    |
| 9.2 ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อันดับที่ 2 |   |        |   |        |               |        |
| 30 นาที – 1 ชั่วโมง  | -   | -      | 31  | 23.7   | 31            | 23.7   |

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย (ต่อ)

|  | ระบุงการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง<br>อันดับที่ 1 เพียง<br>กิจกรรมเดียว |        | ระบุงการเข้าร่วม<br>กิจกรรมยามว่าง<br>ทั้ง 2 อันดับ |        | รวม           |        |
|--|---|--------|---|--------|---------------|--------|
|  | จำนวน<br>(คน)   | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน)                                       | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| 9.2 ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อันดับที่ 2 (ต่อ) |   |        |   |        |               |        |
| 1 ชั่วโมง – 2 ชั่วโมง  | -   | -      | 63  | 48.1   | 63            | 48.1   |
| 2 ชั่วโมง – 3 ชั่วโมง  | -   | -      | 22  | 16.8   | 22            | 16.8   |
| 3 ชั่วโมง เป็นต้นไป  | -   | -      | 15  | 11.5   | 15            | 11.5   |
| รวม  | -   | -      | 131   | 100    | 131           | 100    |

#### ค่าสถิติพื้นฐานและสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในงานวิจัย

จากการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน พบค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของตัวแปรที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยทั้งหมด 8 ตัวแปร ตัวแปรเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ( $M = 4.932$ ,  $SD = .259$ ) และตัวแปรการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (ความถี่) มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด ( $M = 2.767$ ,  $SD = 1.018$ ) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่าความต้องการด้านความสัมพันธ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมกันมากที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $.885$  ( $p < .001$ ) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (N = 232)

| ตัวแปร  | M     | SD    | 1       | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|---|-------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. ความถี่                                    | 2.767 | 1.018 | -       |        |        |        |        |        |        |        |
| 2. การเติมเต็มความต้องการด้านการศึกษาของตนเอง | 4.930 | 0.222 | -.029   | (.838) |        |        |        |        |        |        |
| 3. การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ       | 4.858 | 0.348 | .040    | .628** | (.818) |        |        |        |        |        |
| 4. การเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์     | 4.736 | 0.760 | -.244** | .276** | .137*  | (.748) |        |        |        |        |
| 5. เพื่อตัวตนและบทบาท                         | 4.818 | 0.436 | -.052   | .624** | .481** | .354** | (.774) |        |        |        |
| 6. เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม                   | 4.670 | 0.826 | -.236** | .350** | .158*  | .885** | .470** | (.668) |        |        |
| 7. เพื่อความสนุกสนาน                          | 4.932 | 0.259 | .108    | .495** | .329** | .110   | .338** | .207** | (.808) |        |
| 8. ความพึงพอใจในชีวิต                         | 4.735 | 0.495 | -.159*  | .520** | .436** | .438** | .476** | .407** | .218** | (.829) |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บแนวทแยง คือ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคของแต่ละองค์ประกอบ

### การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ในการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม PROCESS ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบความสัมพันธ์ที่ 4 (Model 4) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (ความถี่) และความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (การเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ และการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์) เป็นตัวแปรส่งผ่าน นอกจากนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบความสัมพันธ์ที่ 7 (Model 7) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรกำกับในตัวแบบที่มีอิทธิพลส่งผ่าน ซึ่งตัวแปรกำกับในการวิเคราะห์คือ เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน)

### การวิเคราะห์ผลทางตรงในความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 3.3 พบว่าความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทิศทางทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $b = -.159, t = -2.446, p < .05$ ) ทว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ไม่สนับสนุนและพบผลที่ตรงกันข้ามต่อสมมติฐานที่ 1 กล่าวคือ สมมติฐานที่ 1 ของงานวิจัยมีการอธิบายว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางบวก ในทางกลับกันผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าหากมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในความถี่ที่เข้าร่วมมากเพียงใดก็จะพบความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำ

ตารางที่ 3.3 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต ( $N = 232$ )

| ตัวแปรเกณฑ์        | ตัวแปรทำนาย | $\beta$ | SE   | t      | 95% CI         | $R^2$ |
|--------------------|-------------|---------|------|--------|----------------|-------|
| ความพึงพอใจในชีวิต | ความถี่     | -.159*  | .032 | -2.446 | [-.140, -.015] | .025  |

\*  $p < .05$

### การวิเคราะห์ผลทางตรงในความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

ในการวิเคราะห์ผลทางตรงในครั้งนี้นี้ คือการทดสอบการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ในทางบวก หากแต่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบอิทธิพลทำนายของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อความต้องการพื้นฐานด้าน

ความมีอิสระในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $b = -.066, t = -0.445, p = .657$ ) และไม่พบอิทธิพลทำนายความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อความต้องการพื้นฐานด้านความสามารถอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $b = .014, t = 0.604, p = .547$ )

ทั้งนี้ ยังพบผลที่ตรงกันข้ามกับสมมติฐานที่ 2 โดยพบอิทธิพลทำนายในทิศทางลบของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มพื้นฐานความต้องการด้านความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $b = -.182, t = -3.813, p < .01$ )

ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมากเท่าใดก็ไม่สามารถเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเองและความต้องการด้านความสามารถได้ ยิ่งไปกว่านั้นยังพบผลในทางตรงกันข้ามที่แสดงว่ายิ่งเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ยิ่งลดการได้รับการเติมเต็มพื้นฐานด้านจิตใจในด้านความสัมพันธ์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.4

**ตารางที่ 3.4** ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ( $N = 232$ )

| ตัวแปรเกณฑ์                                 | ตัวแปรทำนาย | $\beta$ | SE   | t      | 95% CI         | $R^2$ |
|---|-------------|---------|------|--------|----------------|-------|
| การเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง | ความถี่     | -.066   | .014 | -0.445 | [-.035, .022]  | .001  |
| การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ        |             | .014    | .023 | 0.604  | [-.031, .058]  | .002  |
| การเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์      |             | -.182** | .048 | -3.813 | [-.276, -.088] | .060  |

\*\*  $p < .01$

การทดสอบตัวแปรส่งผ่านและการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต

ผลวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต พบว่าตัวแปรส่งผ่านซึ่งก็คือการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (ความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง, ความต้องการด้านความสามารถ และความต้องการด้านความสัมพันธ์) ไม่

มีอิทธิพลส่งผ่านของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $b = -.041, t = -1.575, 95\%$  ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น  $[-.092, .010]$ ,  $p = .117$ ) ซึ่งถือว่าไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ของงานวิจัยเช่นกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.5

อย่างไรก็ตาม จากการวิเคราะห์ผลทางตรงในความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจและความพึงพอใจในชีวิต ในตารางที่ 3.5 พบว่า การได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเองมีอิทธิพลทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $b = .676, t = 4.442, 95\%$  ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น  $[.376, .976]$ ,  $p < .001$ ) เช่นกันกับการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถก็พบว่ามีอิทธิพลทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $b = .294, t = 3.111, 95\%$  ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น  $[.108, .480]$ ,  $p < .01$ ) และพบว่า การได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์มีอิทธิพลทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $b = .199, t = 5.517, 95\%$  ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น  $[.128, .270]$ ,  $p < .001$ )

**ตารางที่ 3.5** ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต ( $N = 232$ )

| ตัวแปรเกณฑ์        | ตัวแปรทำนาย                                 | $\beta$ | SE   | t      | 95% CI        | $R^2$ |
|--------------------|---|---------|------|--------|---------------|-------|
| ความพึงพอใจในชีวิต | ความถี่                                     | -.041   | .026 | -1.575 | [-.092, .010] | .398  |
|                    | การเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง | .676*** | .152 | 4.442  | [.376, .976]  |       |
|                    | การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ        | .294**  | .095 | 3.111  | [.108, .480]  |       |
| ความสัมพันธ์       | การเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์      | .199*** | .036 | 5.517  | [.128, .270]  |       |

\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### การทดสอบอิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

เหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในงานวิจัยนี้มีทั้งหมด 3 เหตุผล นั่นคือ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน โดยผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานย่อยคือ

1. ผู้สูงอายุจะได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง หากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน
2. ผู้สูงอายุจะได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ หากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท
3. ผู้สูงอายุจะได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ หากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม

โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในตารางที่ 3.6 พบว่า เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานไม่เป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ( $b = .073, t = 1.181, 95\%$  ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น  $[-.049, .195], p = .239$ ) เช่นเดียวกับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทก็ไม่เป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ ( $b = -.012, t = -0.323, 95\%$  ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น  $[-.0858, .0617], p = .748$ )

ในขณะเดียวกันก็พบว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมีปฏิสัมพันธ์กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมในการทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $b = .120, t = 3.951, 95\%$  ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น  $[.060, .179], p < .001$ ) โดยการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในแต่ละครั้งจะมีอิทธิพลทางบวกต่อการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ หากขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุที่มีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม



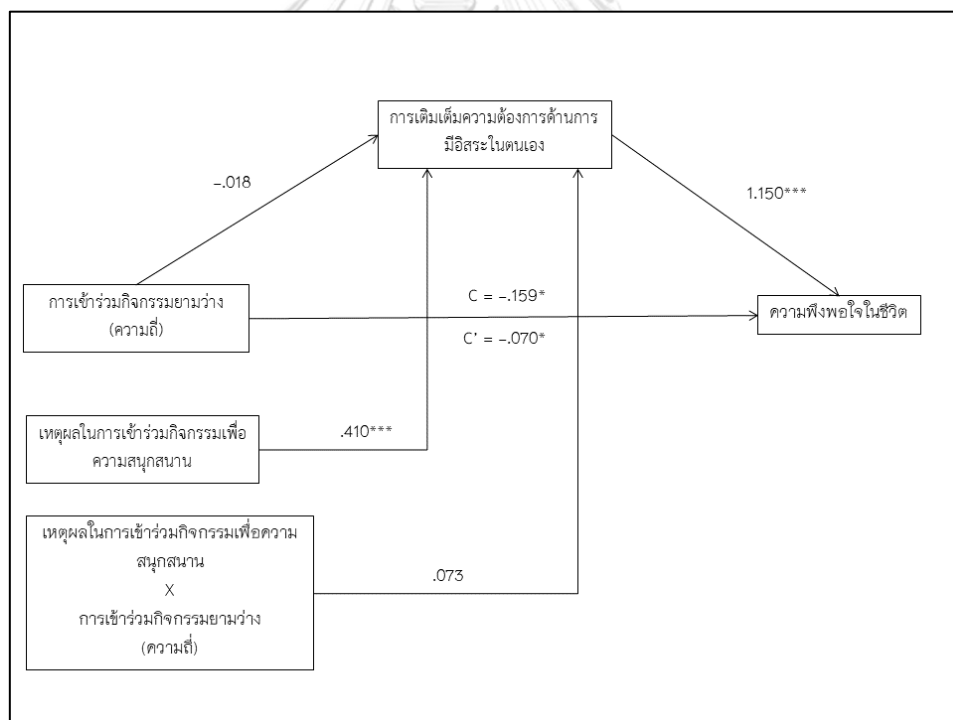
ตารางที่ 3.6 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ที่โลกกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (N = 232)

| ตัวแปรเกณฑ์            | ตัวแปรทำนาย                        | $\beta$ | SE   | t      | 95% CI        | $R^2$ |
|------------------------|------------------------------------|---------|------|--------|---------------|-------|
| การเติมเต็มความต้องการ | ความถี่                            | -.018   | .013 | -1.347 | [-.044, .008] | .191  |
| ด้านอารมณ์อิสระในตนเอง | เพื่อความสนุกสนาน                  | .410*** | .062 | 6.579  | [.287, .533]  |       |
|                        | ความถี่ x เพื่อความสนุกสนาน        | .073    | .062 | 1.181  | [-.049, .195] |       |
| การเติมเต็มความต้องการ | ความถี่                            | .022    | .020 | 1.087  | [-.018, .061] | .236  |
| ด้านความสามารถ         | เพื่อตัวตนและบทบาท                 | .387*** | .046 | 8.344  | [.296, .478]  |       |
|                        | ความถี่ x เพื่อตัวตนและบทบาท       | -.012   | .037 | -0.323 | [-.086, .062] |       |
| การเติมเต็มความต้องการ | ความถี่                            | -.035   | .023 | -1.510 | [-.080, .011] | .799  |
| ด้านความสัมพันธ์       | เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม           | .724*** | .035 | 20.615 | [.654, .793]  |       |
|                        | ความถี่ x เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม | .120*** | .030 | 3.951  | [.060, .179]  |       |

\*\*\*  $p < .001$

### การวิเคราะห์โมเดลโดยรวมของตัวแปรทั้งหมด

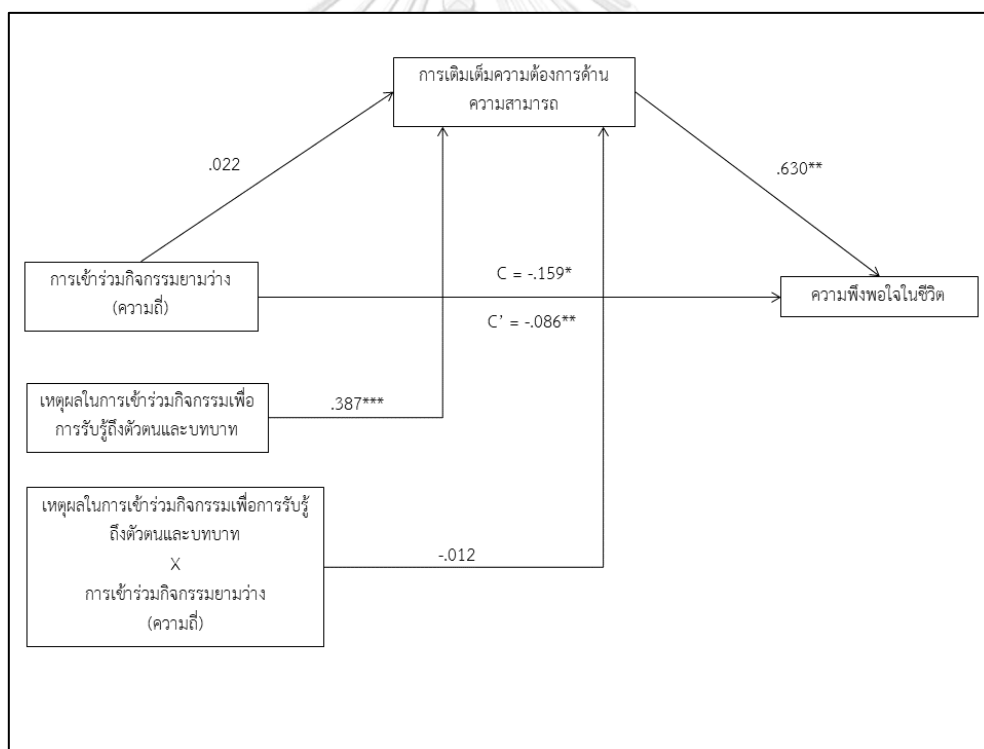
จากภาพที่ 3.1 ไม่พบอิทธิพลส่งผ่าน และอิทธิพลกำกับ โดยความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างไม่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง โดยมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานเป็นตัวแปรกำกับ ( $b = .084$ , Boot 95% CI = [-.389, .539]) อย่างไรก็ตาม ในอิทธิพลทางตรงของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างก็สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทิศทางลบ ทว่าไม่พบอิทธิพลทางอ้อมของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิตผ่านตัวแปรส่งผ่านซึ่งก็คือการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลก็ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเองโดยที่ขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานอีกด้วย ทั้งนี้ยังพบว่าอิทธิพลทางตรงของการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเองสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางบวก



\*  $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

**ภาพที่ 3.1** โมเดล Moderated Mediation ของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านการมีอิสระในตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานเป็นตัวแปรกำกับ

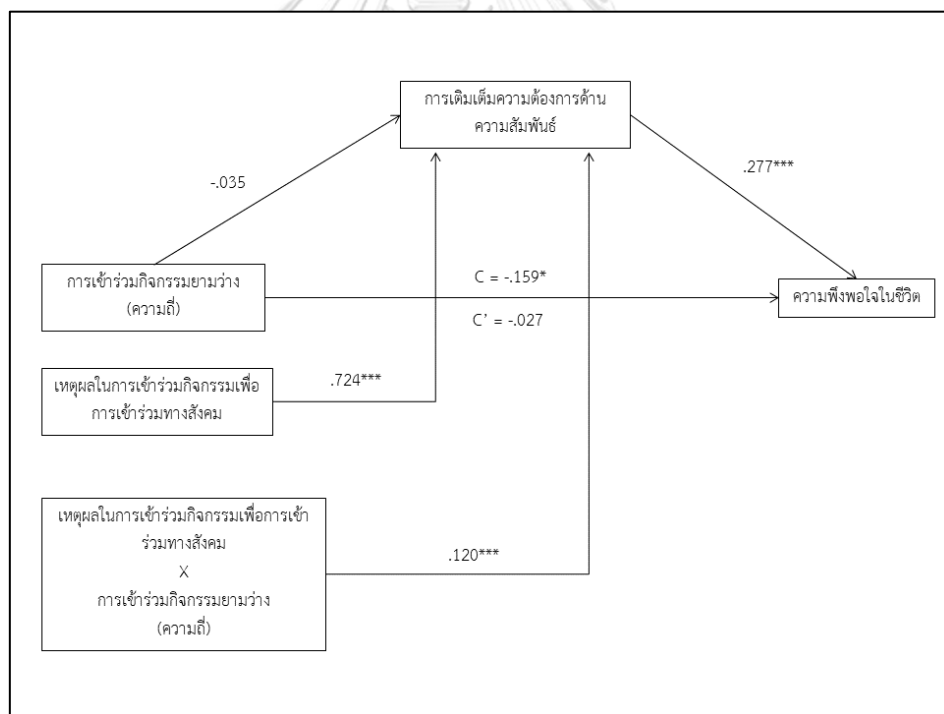
จากภาพที่ 3.2 ไม่พบอิทธิพลส่งผ่าน และอิทธิพลกำกับ โดยความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ยามว่างไม่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้าน ความสามารถ โดยมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทเป็นตัว แปรกำกับ ( $b = -.008$ , Boot 95% CI = [-.138, .096]) อย่างไรก็ตาม ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ยามว่างมีอิทธิพลทางตรงในทิศทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต อีกทั้งยังไม่พบอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัว แปรส่งผ่านของความสัมพันธ์ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถมีอิทธิพลทำนายความ พึงพอใจในชีวิตผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถอีกด้วย นอกจากนี้ ไม่พบ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมีปฏิสัมพันธ์กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการ รับรู้ถึงตัวตนและบทบาทในการทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ หากแต่ผลการ วิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นอิทธิพลทางตรงของการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางบวก



\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**ภาพที่ 3.2** โมเดล Moderated Mediation ของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านความสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทเป็นตัวแปรกำกับ

จากภาพที่ 3.3 ไม่พบอิทธิพลส่งผ่าน และอิทธิพลกำกับ โดยความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างไม่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ โดยมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ ( $b = .033$ , Boot 95% CI = [-.001, .079]) อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์โดยขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม อีกทั้งเมื่อนำตัวแปรการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์มาเป็นตัวเป็นส่งผ่าน พบอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรส่งผ่านนั้นก็คือการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ในทิศทางลบ จึงทำให้สามารถอธิบายได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถมีอิทธิพลทำนายความพึงพอใจในชีวิตผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ในทิศทางลบ นอกจากนี้พบว่าหากผู้สูงวัยรับรู้ว่าคุณได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ก็สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้



\*  $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

**ภาพที่ 3.3** โมเดล Moderated Mediation ของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ

### การวิเคราะห์เพิ่มเติม

จากผลการวิเคราะห์ในสมมติฐานที่ 4 ที่พบว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมีปฏิสัมพันธ์กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ในการทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เพิ่มเติม โดยศึกษาว่าหากแบ่งประเภทของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างจะสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิต ทำนายอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรส่งผ่าน (ความต้องการด้านความสัมพันธ์) และทำนายอิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม) ได้หรือไม่ เนื่องจาก กิจกรรมยามว่างที่ผู้ร่วมวิจัยระบุมา มีความหลากหลาย พร้อมกับสามารถนำมาจัดประเภทได้ อีกทั้ง มีความเป็นไปได้ว่า ประเภทกิจกรรมยามว่างที่แตกต่างกันอาจส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกัน โดยจากการศึกษาของ Adams และคณะ (2011) อ้างว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตในแง่บวกที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้สามารถพิจารณาได้จากประเภทของกิจกรรมยามว่าง โดยการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เข้าร่วมทางสังคมแบบไม่เป็นทางการนั้น ก็มีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วมโดยการรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตของตนเองไม่โดดเดี่ยวในสังคม และให้ตนเองรับรู้ถึงบทบาทในสังคม ในขณะที่เดียวกันกิจกรรมยามว่างแบบมีเป้าหมายก็มีอิทธิพลต่อสุขภาพและสุขภาวะทางจิตต่อความพึงพอใจในผลลัพธ์จากการทำกิจกรรม อีกทั้งยังมีอิทธิพลให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถเพิ่มคุณค่าให้ตนเองได้อีกด้วย โดยเริ่มจาก ผู้วิจัยทำการแบ่งประเภทของกิจกรรมยามว่างโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. กิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง ยกตัวอย่างเช่น ดูทีวี หรือทำสวน เป็นต้น
  2. กิจกรรมยามว่างแบบเชิงสังคม ยกตัวอย่างเช่น การร้องเพลง หรือการรำไทเก๊ก เป็นต้น
- จากการแบ่งประเภทของกิจกรรมตามข้อมูลเบื้องต้น และก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดการแบ่งประเภทกิจกรรมยามว่างทั้ง 2 กิจกรรมเป็นตัวแปรดัมมี่ โดยมีวิธีการดังนี้

1. กำหนดให้กิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง เป็นประเภทที่ใช้ในการเปรียบเทียบกับประเภทของกิจกรรมว่างแบบเชิงสังคม จึงกำหนดค่าเท่ากับ 0
2. กำหนดตัวแปรดัมมี่ของประเภทของกิจกรรมว่างแบบเชิงสังคม โดยกำหนดให้ประเภทของกิจกรรมว่างแบบเชิงสังคม มีค่าเท่ากับ 1 และกิจกรรมยามว่างประเภทอื่น กำหนดค่าเท่ากับ 0

ต่อมาจึงนำตัวแปรดัมมี่ไปใช้ในการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร จากนั้น วิเคราะห์อิทธิพลทางตรงด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Linear Regression) และวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านและอิทธิพลของตัวแปรกำกับด้วยโปรแกรม PROCESS ดังต่อไปนี้

จากการจัดประเภทกิจกรรมยามว่างแบบเชิงสังคมที่เข้าร่วมกับผู้อื่น และกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง พบว่าจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทั้งหมด 232 คน มีผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ระบุกิจกรรมยามว่างเข้าข่าย 1 ใน 2 ประเภทดังกล่าวทั้งสิ้น 185 คน โดยในจำนวนนี้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างแบบเชิงสังคม ร้อยละ 73.5 และเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง ร้อยละ 26.5 ดังตารางที่ 3.7

นอกจากนี้ จากการรวบรวมลักษณะกิจกรรมยามว่างของทั้ง 2 ประเภท พบว่า ลักษณะกิจกรรมยามว่างแบบเชิงสังคมที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมส่วนใหญ่คือ การร้องเพลง ร้อยละ 22.1 และพบว่าลักษณะกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพังที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมเป็นอันดับที่ 1 คือ นั่งสมาธิ ร้อยละ 22.4 ดังตารางที่ ค.2 ภาคผนวก ค

โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานและสหสัมพันธ์ระหว่างระหว่างตัวแปร ดังแสดงในตารางที่ 3.8 พบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างระหว่างตัวแปรว่ากิจกรรมยามว่างเชิงสังคมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมกันมากที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .435 ( $p < .01$ )

**ตารางที่ 3.7** ข้อมูลประเภทของกิจกรรมยามว่าง

| รายการ                            | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------------------------|------------|--------|
| 1.กิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง | 49         | 26.5   |
| 2. กิจกรรมยามว่างเชิงสังคม        | 136        | 73.5   |
| รวม                               | 185        | 100    |

ตารางที่ 3.8 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (N = 185)

| ตัวแปร  | M     | SD    | 1       | 2       | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|---|-------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. กิจกรรมยามว่างเชิงสังคม                      | -     | -     | -       |         |        |        |        |        |        |        |
| 2. การเติมเต็มความต้องการด้านอารมณ์อิสระในตนเอง | 4.920 | 0.240 | .081    | (.838)  |        |        |        |        |        |        |
| 3. การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ         | 4.835 | 0.376 | .071    | .628*** | (.818) |        |        |        |        |        |
| 4. การเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์       | 4.679 | 0.838 | .424*** | .273**  | .123   | (.748) |        |        |        |        |
| 5. เพื่อตัวตนและบทบาท                           | 4.791 | 0.475 | .161*   | .635**  | .487** | .351** | (.774) |        |        |        |
| 6. เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม                     | 4.607 | 0.905 | .435**  | .340**  | .139   | .885** | .474** | (.668) |        |        |
| 7. เพื่อความสนุกสนาน                            | 4.918 | 0.286 | .192**  | .482**  | .315** | .093   | .334** | .187*  | (.808) |        |
| 8. ความพึงพอใจในชีวิต                           | 4.704 | 0.534 | .209**  | .522**  | .442** | .432** | .489** | .398** | .200** | (.829) |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บแนวทแยง คือ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคองแต่ละองค์ประกอบ

**การวิเคราะห์ผลทางตรงในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคม  
และความพึงพอใจในชีวิต**

**ตารางที่ 3.9** ผลการวิเคราะห์หือทธิพลทางตรงของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต ( $N = 185$ )

| ตัวแปรเกณฑ์        | ตัวแปรทำนาย             | $\beta$ | SE   | t     | 95% CI       | $R^2$ |
|--------------------|-------------------------|---------|------|-------|--------------|-------|
| ความพึงพอใจในชีวิต | กิจกรรมยามว่างเชิงสังคม | .209**  | .087 | 2.890 | [.080, .424] | .044  |

\*\*  $p < .01$

การวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 3.9 เมื่อผู้วิจัยนำการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมมาวิเคราะห์หือทธิพลทางตรงต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพังเป็นข้อมูลเปรียบเทียบ พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทิศทางทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $b = .209, t = 2.890, p < .01$ )

**การทดสอบตัวแปรส่งผ่านและการวิเคราะห์หือทธิพลทางอ้อมผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต**

จากการวิเคราะห์หือทธิพลทางตรงของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ พบหือทธิพลทำนายของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมต่อการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ได้ในทางบวกเมื่อเทียบกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $b = .804, t = 6.340, p < .001$ ) ดังตารางที่ 3.10



**ตารางที่ 3.10** ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์ ( $N = 185$ )

| ตัวแปรเกณฑ์                            | ตัวแปรทำนาย             | $\beta$ | SE   | t     | 95% CI        | $R^2$ |
|--|-------------------------|---------|------|-------|---------------|-------|
| การเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ | กิจกรรมยามว่างเชิงสังคม | .804*** | .127 | 6.340 | [.554, 1.054] | .180  |

\*\*\*  $p < .001$

เมื่อนำมาวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต ในตารางที่ 3.11 พบว่า ก่อนใส่ตัวแปรส่งผ่าน การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ที่ระดับ.01 ( $b = .209$ ,  $t = 2.890$ ,  $p < .01$ ) ต่อมา พบว่าหลังจากการใส่ตัวแปรส่งผ่าน การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมไม่สามารถมีอิทธิพลทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $b = .038$ ,  $t = 0.425$ , 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [-.138, .214],  $p < .672$ ) จึงสามารถสรุปได้ว่าการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์ เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณ์ (Full Mediation) ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต

นอกจากนี้ ยังมีอิทธิพลทางตรงทางบวกของการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $b = .267$ ,  $t = 5.671$ , 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [.174, .360],  $p < .001$ ) ดังตารางที่ 3.11

**ตารางที่ 3.11** ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมผ่านการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต ( $N = 185$ )

| ตัวแปรเกณฑ์        | ตัวแปรทำนาย                            | $\beta$ | SE   | t     | 95% CI        | $R^2$ |
|--------------------|--|---------|------|-------|---------------|-------|
| ความพึงพอใจในชีวิต | กิจกรรมยามว่างเชิงสังคม                | .038    | .089 | 0.425 | [-.138, .214] | .187  |
|                    | การเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ | .267*** | .047 | 5.671 | [.174, .360]  |       |

\*\*\*  $p < .001$

### การทดสอบอิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

การทดสอบอิทธิพลกำกับของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมในการทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ โดยอ้างอิงจากการเปรียบเทียบของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง มีรายละเอียดดังนี้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ในการทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ในตารางที่ 3.12 พบว่าเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์หากเป็นไปในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $b = -.456, t = -5.754, 95\%$  ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น  $[-.612, -.300], p < .001$ ) โดยผลการวิเคราะห์พบความแตกต่างของระดับอิทธิพลของตัวแปรกำกับของเหตุผลเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม โดยพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมในระดับต่ำ ( $-1 SD$ ) พบค่าอิทธิพลในระดับสูงของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคม ต่อการทำนายความพึงพอใจในชีวิต โดยผ่านการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ( $b = .140, \text{Boot } 95\% \text{ CI} = [.050, .250]$ ) ในทางกลับกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมในระดับสูง ( $+1 SD$ ) พบค่าอิทธิพลในระดับต่ำของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคม ต่อการทำนายความพึงพอใจในชีวิต โดยผ่านการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ( $b = -.018, \text{Boot } 95\% \text{ CI} = [-.072, .030]$ )

**ตารางที่ 3.12** ผลการวิเคราะห์ อิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์ (N = 185)

| ตัวแปรเกณฑ์     | ตัวแปรทำนาย                     | $\beta$  | SE   | t      | 95% CI         | R <sup>2</sup> |
|-----------------|---------------------------------|----------|------|--------|----------------|----------------|
| การเติมเต็มความ | กิจกรรมยามว่างเชิงสังคม         | .111     | .067 | 1.672  | [-.020, .243]  | .891           |
| ต้องการด้าน     | เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม        | .898***  | .037 | 24.476 | [.826, .970]   |                |
| ความสัมพันธ์    | กิจกรรมยามว่างเชิงสังคม x เพื่อ | -.456*** | .079 | -5.754 | [-.612, -.300] |                |
|                 | การเข้าร่วมทางสังคม             |          |      |        |                |                |

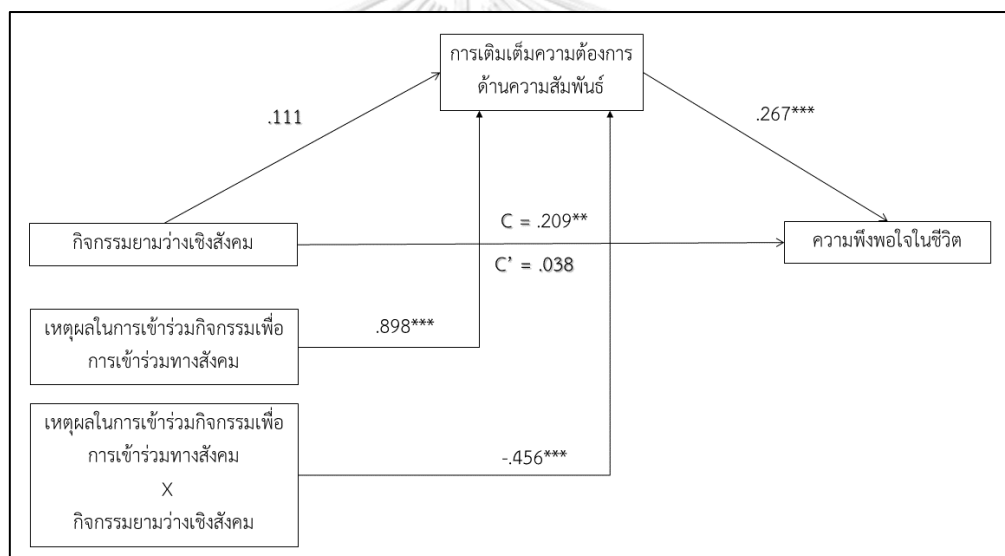
\*\*\*  $p < .001$



### วิเคราะห์โมเดลโดยรวมของตัวแปรทั้งหมด

#### การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคม โดยอ้างอิงการเปรียบเทียบกับ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง

จากภาพที่ 3.4 พบความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมต่อการทำนายความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ ในการศึกษาทางลบ ( $b = -.122$ , boot 95% CI =  $[-.208, -.043]$ ) อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ของอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรส่งผ่านพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ โดยตัวแปรส่งผ่านซึ่งก็คือการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ( $b = .214$ , boot 95% CI =  $[.080, .384]$ )



\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**ภาพที่ 3.4** โมเดล Moderated Mediation ของความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ

## บทที่ 4

### อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัย เรื่อง “อิทธิพลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย โดยมีความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นตัวแปรกำกับ” จึงมีการอภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

#### **สมมติฐานที่ 1 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางบวก**

จากผลการวิเคราะห์พบว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตหากเป็นไปในทิศทางลบ กล่าวคือ ยิ่งมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง พบว่าผู้สูงวัยมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำ ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 1

ผลการวิจัยที่พบจึงคาดการณ์ว่า ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมในงานวิจัยอาจมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับที่ต่ำ จึงมาเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ เพื่อนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้น โดยสามารถสนับสนุนได้จากการศึกษาการเปรียบเทียบผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมแบบเคลื่อนไหวร่างกาย กับกิจกรรมที่อยู่เฉยๆ เช่น การดูโทรทัศน์ ต่อสุขภาวะทางจิตในด้านของอารมณ์ โดยผลการศึกษา พบว่า กิจกรรมทั้ง 2 แบบสามารถเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบได้ และอาจเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีได้อีกด้วย (Yamashita, Bardo, & Liu, 2018) จากการศึกษาที่ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zurawik, Snape, และ Carson (2019) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบการเดินออกกำลังกายแบบ Nordic (การเดินออกกำลังกายแบบจริงจังโดยมีเครื่องมือออกกำลังกายควบคู่ไป) กับการเดินออกกำลังกายทั่วไป ต่อสุขภาวะทางจิตด้านอารมณ์ทางบวก พบว่า การเดินออกกำลังกายแบบทั่วไปส่งผลถึงอารมณ์ทางบวก ลดความเครียด และยังได้พบปะ พูดคุย กับเพื่อนๆที่เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ จึงสามารถกล่าวได้ว่า กิจกรรมยามว่างมีแนวโน้มที่จะสามารถลดความเครียด หรือความรู้สึกทางลบที่ผู้สูงวัยพบเจอในชีวิตประจำวันได้ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Tennakoon (2019) ที่ศึกษาเหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยชาวศรีลังกา ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักดูแลผู้สูงวัย โดยพบว่า หนึ่งในเหตุผลที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เป็นเพราะรับรู้ว่าคุณภาพที่ย่ำแย่ จึงเลือกเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เนื่องจากกิจกรรมยามว่างส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพที่ดีได้ ดังเช่น ผู้สูงวัยที่เล่นหมากรุก พบว่าการเล่นหมากรุกสามารถช่วยในเรื่องของความทรงจำที่ดี เป็นต้น อีกทั้ง การอยู่

บ้านพักทำให้ผู้สูงวัยรู้สึก เหงา และโดดเดี่ยว จึงมาเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เพื่อลดการอยู่คนเดียว หรือการแยกตัว ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะ สังสรรค์กับผู้คน และไม่เหงาอีกด้วย

ดังจะเห็นได้ว่า ผู้สูงวัยเลือกทำกิจกรรมยามว่างก็เพื่อลดความรู้สึกทางลบ หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งนี้ เมื่อพิจารณากับผลการวิจัย ในงานวิจัยไม่ได้ทำการวัดระดับความพึงพอใจในชีวิตก่อน และหลังจึงทำให้เกิดข้อจำกัดในการรับรู้วาระระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอยู่ในระดับใด โดยจากผลการวิเคราะห์จึงรับรู้ได้แค่ระดับความพึงพอใจในชีวิตหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ซึ่งอาจมีความเป็นไปได้ว่าผู้สูงวัยอาจมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำ จึงยังมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นทางการเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งนี้อาจมากระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต

## **สมมติฐานที่ 2 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ในทางบวก**

จากผลการวิเคราะห์พบว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างไม่มีอิทธิพลทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านการมีอิสระในตนเอง และความสามารถ อย่างไรก็ตามก็พบอิทธิพลทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์แต่เป็นไปในทิศทางลบ โดยไม่

### **สนับสนุนสมมติฐานที่ 2**

ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tymoszuk, Perkins, Spiro, Williamon, และ Fancourt (2020) ที่พบว่า ผู้สูงวัยที่รายงานว่าตนได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเกี่ยวกับศิลป์ เช่น การไปหอศิลป์ ไปชมภาพยนตร์ และชมคอนเสิร์ต เป็นต้น ในตลอดระยะเวลา 10 ปี พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่องเกิดประโยชน์ให้ผู้สูงวัยมีสุขภาวะทางจิตที่ดี อีกทั้ง ผู้สูงวัยที่ไปหอศิลป์ คอนเสิร์ต และโรงภาพยนตร์ มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ถึงตนเอง รับรู้วาทนเองสามารถดูแลตนเอง มีร่างกายแข็งแรงในการไปรับชมงานศิลป์ต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการเข้าร่วมทางสังคมผ่านเพื่อนที่ไปเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย เช่นเดียวกับการศึกษาถึงระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในน้ำของผู้สูงวัยที่เข้าร่วม 1 ถึง 5 ปี และเข้าร่วมอย่างเป็นทางการ พบการรายงานว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีจุดมุ่งหมายในชีวิต เนื่องจาก กิจกรรมมีประโยชน์ต่อผู้สูงวัยในการมีความผูกพันกับกิจกรรมและคนที่เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นผลที่ตามมาคือ มีอารมณ์ที่ดี มองโลกในแง่บวก สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ (Oliveira et al., 2019)

จากผลการวิจัยข้างต้นที่พบว่า ความถี่ที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถส่งผลถึงสุขภาวะทางจิตที่ดี ไม่ว่าจะเป็ ความสุข และความพึงพอใจในชีวิตได้ โดยจากการพิจารณาถึงระยะเวลาที่ศึกษาในงานวิจัยข้างต้นสามารถเห็นได้ว่า มีการศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัยในระยะเวลาที่ค่อนข้างนาน ดังเช่น ในระยะเวลา 10 ปีของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเกี่ยวกับศิลป์

หรือ ระยะเวลา 1 ถึง 5 ปี ในการเข้าร่วมการออกกำลังกายในน้ำ จึงอาจกล่าวได้ว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจมีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต หากมีความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในระยะยาว ทว่า เมื่อนำมาพิจารณากับงานวิจัยนี้ พบว่าความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของงานวิจัย ไม่พบความสัมพันธ์กับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านการมีอิสระในตนเอง และการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ ทั้งนี้ จึงคาดการณ์ว่า ในงานวิจัยกำหนดให้ผู้สูงวัยนี้ยกย่อนไป ถึงกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบ และได้เข้าร่วมในช่วงระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา จึงอาจมีความเป็นไปได้ว่าในระยะเวลา 2 เดือนที่ให้ผู้สูงวัยนี้ยกย่อนไป อาจเป็นเวลาที่ยั่งยืนและไม่เพียงพอ ต่อการแสดงความสัมพันธ์ต่อการตอบสนองการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ โดยสามารถสนับสนุนได้จาก ผลการวิจัยของ Zurek และคณะ (2020) ที่พบว่า ผู้สูงวัยอายุประมาณ 80 ปี และมากกว่า มีการรายงานว่าตนเองมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างแบบออกกำลังกายน้อย ส่วนมากเป็นการเดินออกกำลังกายประมาณ 10 นาที จึงไม่เพียงพอที่อาจอนุมานได้ว่า การออกกำลังกายของผู้สูงวัยกลุ่มนี้ สามารถส่งผลถึงการมีความพึงพอใจในชีวิตได้ เช่นเดียวกับ การศึกษาการเข้าโปรแกรมการร้องคาราโอเกะ ของผู้สูงวัยที่มีสุขภาพแข็งแรงโดยมีการเข้าร่วมอาทิตย์ละครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง ในช่วง 3 เดือน พบว่าหลังจากมีการเข้าร่วมตลอดโปรแกรม ผู้สูงวัยมีการพัฒนาในเรื่องของระบบความคิด ความจำ และการออกเสียงที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการควบคุมอารมณ์ และยับยั้งชั่งใจในตนเอง คิดไตร่ตรองที่ดีมากขึ้น ทว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการร้องคาราโอเกะ ไม่พบความสัมพันธ์ต่อการมีสุขภาวะทางจิต ความพึงพอใจในชีวิต หรือการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยนักวิจัยได้อ้างว่า เนื่องจากระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม มีเพียงแค่ 3 เดือน จึงอาจไม่มีเหตุผลที่เพียงพอในการสรุปได้ว่า ผู้สูงวัยมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมการร้องคาราโอเกะในครั้งนี้ (Miyazaki et al., 2020) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดังนั้น จากผลการวิเคราะห์ของงานวิจัยข้างต้น สามารถแสดงให้เห็นว่าความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายระบบความคิดไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ ในขณะที่เดียวกันก็ยังไม่สามารถสรุปได้ว่า ความถี่ในระยะ 3 เดือนสามารถมีอิทธิพลทำนายนุภาพทางจิตได้ ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้จึงเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับงานวิจัยที่ความถี่ในช่วงระยะเวลา 2 เดือนที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อาจยังไม่สามารถสนับสนุนอิทธิพลทำนายนุภาพการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้เช่นกัน

### สมมติฐานที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต ได้รับอิทธิพลส่งผ่านจากการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

จากผลการวิเคราะห์พบว่า การได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจไม่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3

การได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ต่อการมีความพึงพอใจในชีวิต โดยศึกษาเพียงความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจไม่มีอิทธิพลเพียงพอเนื่องจาก กิจกรรมยามว่างไม่ใช่เป็นเพียงแค่การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อฆ่าเวลาว่างในชีวิตประจำวันแต่ควรเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (Eifert et al., 2019) ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Nimrod (2007) ที่พบว่า ทั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย และเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ และกลุ่มผู้สูงอายุไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย และเข้าร่วมไม่สม่ำเสมอ พบว่าหลังจากเกษียณจากการทำงานมีความพึงพอใจในชีวิต โดยอาจกล่าวได้ว่า ไม่การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมากหรือน้อย ก็มีแนวโน้มที่สามารถส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิต หากสิ่งสำคัญคือการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจต้องสามารถตอบสนองของความ ต้องการ มีประโยชน์ และให้คุณค่าแก่ผู้สูงอายุได้ โดย Kim, Dattilo, และ Heo (2011) อ้างในงานวิจัยว่า หากบุคคลเชื่อว่ากิจกรรมยามว่างให้คุณค่าหรือประโยชน์แก่บุคคลในด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งคุณค่าหรือประโยชน์สามารถตอบเจตนาให้บุคคลรู้สึกสนุก ชื่นชอบ และมีสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ซึ่งจากการศึกษาการเล่นเทควันโดและความพึงพอใจในชีวิต พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีประสบการณ์การเล่นเทควันโดที่น้อยมาก ทว่ามีความรู้สึกในทิศทางบวกต่อการเล่นเทควันโด มีการรับรู้ถึงความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีสังคมย่อยในกิจกรรมนั้น พบว่ามีความพึงพอใจในชีวิตและการรับรู้ถึงสุขภาพที่ดี เช่นนี้จึงอาจกล่าวได้ว่า หากรับรู้ถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างผ่านการได้มีความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมก็มีความเป็นไปได้ว่าสามารถที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตได้ (Kim et al., 2011)

นอกจากนี้ เป็นที่น่าสังเกตจากผลการวิเคราะห์ว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ในทิศทางลบ กล่าวคือ ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการรับรู้การเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ จึงยังมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ เช่นนี้จึงอาจกล่าวได้ว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจสามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ หากผู้สูงอายุต้องรับรู้ได้ว่ากิจกรรมยามว่างที่ตนเข้าร่วมนั้น ตอบสนองหรือให้ประโยชน์แก่ตนเองในด้านใดบ้าง ดังเห็นได้จากการศึกษาของ Scott, Masser, และ Pachana (2020) ที่ศึกษาการได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมชมรมทำสวน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการทำสวนและทัศนคติต่อความสูงวัยโดยพบว่า ยังมีความถี่ในการทำสวน ทำให้ยังเห็นถึง



ประโยชน์ที่ผู้สูงวัยได้รับจากการทำสวน โดยประโยชน์จากการทำสวนทั้งที่บ้านและในชมรมคือการได้พักผ่อน ลดความเครียด และเป็นการได้ออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง โดยประโยชน์ที่ได้รับจากการทำสวนนั้น ส่งผลให้ผู้สูงวัยมีทัศนคติต่อการอยู่ในช่วงวัยสูงอายุในทิศทางบวก เนื่องจากได้รับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพที่ดี อีกทั้งผู้สูงวัยที่เข้าร่วมชมรมทำสวนยังมีการได้เข้าร่วมทางสังคม พบปะเพื่อนในชมรมที่มีความสนใจแบบเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการทำสวนอีกด้วย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Gagliardi, Pillemer, Gambella, Piccinini, และ Fabbietti (2020) จัดทำโปรแกรมการเป็นอาสาสมัครการดูแลสิ่งแวดล้อมของผู้สูงวัย เช่น การทำสวน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น โดยใช้ระยะเวลา 1 ปี หลังจาก 1 ปี พบว่า หนึ่งในประโยชน์จากการได้เข้าร่วมกิจกรรม คือการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ได้ทำกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับเพื่อนสูงวัยคนอื่น จึงทำให้มีการแลกเปลี่ยนความเห็น ยิ่งไปกว่านั้นยังทำให้รู้สึกภูมิใจในตนเอง เนื่องจาก การเป็นอาสาสมัครเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ต้องมีการออกแบบสวนวางแผนกับเพื่อน เพื่อการจัดสวนให้ออกมาดูดี

นอกจากนี้ยังสังเกตได้ว่าระยะเวลาที่เข้าร่วมโปรแกรมอาสาสมัครเป็นระยะเวลาที่ค่อนข้างนานคือ ระยะเวลา 1 ปี จึงอาจมีอิทธิพลต่อการได้รับประโยชน์จากกิจกรรมยามว่างและสามารถมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตได้ ทั้งนี้ หลักฐานในงานวิจัยข้างต้นจึงสามารถแสดงให้เห็นว่า สิ่งสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ นอกจากความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม การที่ผู้สูงวัยสามารถตระหนักรู้ได้ว่ากิจกรรมที่ตนเข้าร่วมเกิดประโยชน์ต่อตนเอง โดยหากมีรูปแบบของกิจกรรมที่อาจมีความเป็นรูปธรรม มีพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ก็อาจมีความสำคัญเช่นกัน ดังเช่น ผู้สูงวัยสามารถลดความเครียด มีความสัมพันธ์ในสังคมจากการเข้าร่วมกิจกรรมการทำสวน หรือโปรแกรมการเป็นอาสาสมัคร (Scott et al., 2020)

นอกจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ตอบสนองความต้องการ มีประโยชน์ และให้คุณค่าแก่ผู้สูงวัยอาจส่งผลให้ผู้สูงวัยสามารถได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และอาจนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต้องมาจากความชื่นชอบ หรือพึงพอใจในกิจกรรมยามว่างอีกด้วย โดยสามารถสนับสนุนได้จากการศึกษาของ Shahapal และคณะ (2019) พบว่า ความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่างส่งผลถึงความสุขได้ดีกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นทางการหรือการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่หลากหลาย ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ชื่นชอบ และตรงตามความต้องการสามารถมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต และสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ โดยจากการศึกษาความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่าง และจำนวนของการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ต่ออาการซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชาวเกาหลี พบว่า อิทธิพลของความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่างมีมาก

สุดกับการลดอาการซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ จึงสามารถอนุมานได้ว่า ปัจจัยที่อาจส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต้องมาจากความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่างมากกว่าจำนวนหรือความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างนั้น (Lee et al., 2020) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Krause, North, และ Davidson (2019) ที่พบว่าความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีไม่สามารถทำนายการมีสุขภาวะจิตที่ดี และไม่มีอิทธิพลทำนายการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านได้ หากแต่พบผลการวิเคราะห์ว่า การได้รับประโยชน์ด้านสุขภาวะทางจิตที่ดีต้องมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีที่มาจากความชื่นชอบของบุคคล ที่ตรงตามความต้องการในการใช้ชีวิต ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีจึงสามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ ผ่านกิจกรรมที่น่าสนใจ และท้าทาย ที่สามารถทำให้บุคคลหนึ่งมีแรงผลักดันที่มาจากตนเองให้เข้าร่วมกิจกรรม และทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการเข้าร่วม และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีเช่นกัน

ทั้งนี้ ในงานวิจัย ผู้เข้าร่วมงานวิจัยระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบ หากในงานวิจัยไม่ได้มีการวัดระดับความชื่นชอบที่ชัดเจน จึงไม่สามารถรับรู้ได้ชัดเจนว่ากิจกรรมยามว่างที่ระบุ มาจากความชื่นชอบในตัวกิจกรรม หรือความชื่นชอบจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ยกตัวอย่างเช่น ผู้เข้าร่วมงานวิจัยอาจระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนชื่นชอบ แต่ไม่ได้เกิดความพึงพอใจจากตัวกิจกรรมยามว่าง หากอาจเข้าร่วมเพราะต้องการพบปะเพื่อนฝูงจึงชื่นชอบที่จะมาเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ตนเองระบุ เป็นต้น โดยการที่ผู้สูงวัยสามารถมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง หรือการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจอาจมีผลมาจากการชื่นชอบ หรือมีความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่าง มากกว่าความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างปัจจัยเดียว โดยการคาดการณ์นี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mansfield, Daykin, และ Kay (2020) ที่นำเสนอว่า กิจกรรมยามว่าง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียว ทำเป็นกลุ่ม มีความท้าทาย มีการแข่งขัน หรือให้ความผ่อนคลาย ก็สามารถทำให้บุคคลที่เข้าร่วมได้รับสุขภาวะทางจิตทางบวกจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทั้งสิ้น โดยสิ่งสำคัญคือบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต้องมีความชื่นชอบต่อกิจกรรมและบุคคลมองว่ากิจกรรมที่ตนเข้าร่วมให้คุณค่าและมีประโยชน์

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ไม่ว่าจะเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างบ่อยครั้งเท่าใด หากสิ่งสำคัญคือผู้สูงวัยตระหนักรู้ได้ว่ากิจกรรมยามว่างที่เข้าร่วมตอบสนองความต้องการของตนเองด้านใด ร่วมกับกิจกรรมยามว่างต้องมีพื้นฐานมาจากความชื่นชอบหรือความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่างที่เข้าร่วม จึงอาจสามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ และมีแนวโน้มที่อาจส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้

อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ยังพบอิทธิพลทางตรงของการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างไม่ว่าจะเป็นการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระ

ในตนเอง การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ และการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ โดยจากผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการพื้นฐานที่ระบุว่าบุคคลหนึ่งสามารถมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีได้ เมื่อบุคคลนั้นได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากบริบทภายนอกที่สามารถสนับสนุนหรือยับยั้งการตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ (Deci & Ryan, 2002) เช่นนี้จึงอาจคาดการณ์ได้ว่า ผู้สูงวัยเลือกเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง โดยที่ตัวของกิจกรรมยามว่างสามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และอาจนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตได้ ซึ่งสามารถสนับสนุนได้จากการศึกษาประโยชน์ของการไปดำน้ำของผู้สูงวัยชาวออสเตรเลีย พบว่า การได้ไปดำน้ำ ส่งผลให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตนเองยังแข็งแรง และมีมุมมองเกี่ยวกับตนเองว่าเหมือนดั่งนักผจญภัย จึงมีความมั่นใจในการไปดำน้ำ และเมื่อผู้สูงวัยรับรู้ประโยชน์จากการได้ไปดำน้ำจึงมีอิทธิพลให้ผู้สูงวัยมีความต้องการที่จะไปดำน้ำบ่อยครั้งเพื่อให้ตนเองรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตของตนเองจะออกไปเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อีกด้วย (Gregory & Dimmock, 2019) เช่นเดียวกับ กิจกรรมยามว่างแบบเข้าร่วมทางสังคมสามารถช่วยให้ผู้สูงวัยมีความสุขได้ เนื่องจากการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ไม่รู้สึกเหงา หรือโดดเดี่ยว (Chul-Ho, Johnson, & Chulhwan, 2020) ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า เมื่อผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจได้ จึงอาจนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัย

#### **สมมติฐานที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ได้รับอิทธิพลกำกับจากเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง**

ในงานวิจัยนำตัวแปรเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมาเป็นตัวแปรกำกับ เนื่องจากนอกจากความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ตัวแปรเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างก็สามารถร่วมทำนายการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตได้ โดยสนับสนุนจากงานวิจัยของ Nimrod (2007) ที่ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้เกษียณงาน โดยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เป็นประจำสามารถนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตได้ หากผู้สูงวัยรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตของตนเองได้รับประโยชน์ใดจากการเข้าร่วมกิจกรรม และประโยชน์สามารถนำไปสู่การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง นอกจากนี้ จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในลักษณะใดก็ตาม ก็สามารถมีการตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจที่แตกต่างกัน โดยหนึ่งในสิ่งสำคัญคืออาจขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรม (Uribe, 2018) เห็นได้จากการรักษาคุณภาพชีวิต สามารถมีการพึ่งพาตนเองได้ เป็นสิ่งสำคัญในช่วงอายุของผู้สูงวัย โดย Kaufman, Sauvé, และ Ireland (2020) อ้างว่าการยังคงทำกิจกรรมถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้ผู้สูงวัยยังคงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้จึงทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการเล่นเกมสื่อดิจิตอลกับคุณภาพชีวิต และสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัย โดย

เมื่อได้ทำการศึกษาพบว่า การเล่นเกมสื่อดิจิตอลของผู้สูงวัยเกิดขึ้นได้หลากหลายเหตุผล เช่น เพื่อการแก้เบื่อหรือความเหงา เพื่อได้รับความสนุกสนาน และความผ่อนคลาย เพื่อได้พบปะผู้คนผ่านการเล่นเกมส์ หรือเพื่อได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เป็นต้น ดังจะเห็นได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งอย่างสามารถมีเหตุผลในการเข้าร่วมที่หลากหลาย และต่างตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ทั้งนี้ ในงานวิจัยจึงคาดการณ์ว่าเพียงการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ในเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา อาจสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้ หากขึ้นอยู่กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย และนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต โดยสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานไม่เป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง โดยจากผลการวิเคราะห์นี้ **ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4**

จากผลการวิเคราะห์จึงอาจมีความเป็นไปได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยมีความถี่ในการเข้าร่วมสูงหรือต่ำอาจไม่มีความสำคัญในการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านการมีอิสระในตนเอง โดยขึ้นอยู่กับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน เนื่องจาก ความสนุกสนานที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างคือเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความรูสึกส่วนบุคคล (Vitales-Hernandez, 2020) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าเพียงการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานก็สามารถเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเองได้ ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับอิทธิพลทางตรงของตัวแปรเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานต่อการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง ยิ่งไปกว่านั้น กิจกรรมยามว่างมีพื้นฐานมาจากการที่บุคคลตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง (Austrom et al., 2003) จึงอาจมีความเป็นไปได้ว่า เพียงการที่บุคคลตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างด้วยตนเองอาจเป็นแรงสนับสนุนที่ทำให้รู้สึกว่าคุณยังมีความอิสระในการตัดสินใจด้วยตัวเอง และนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยที่พบว่าการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเองสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิต เช่นกันกับผู้สูงวัยที่เกษียณออกจากราชการมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงวัยมีอำนาจตัดสินใจเลือกทำสิ่งที่ตนเองต้องการจะทำ (Stephan et al., 2008) ทั้งนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า ทั้งเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน และการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง อาจเป็นแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเอง โดยเพียงพิจารณาจากความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจไม่มีอิทธิพลสำคัญในการทำนายการเติมเต็มด้านการมีอิสระในตนเอง หรือการทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้เพียงปัจจัยเดียว

นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีการเข้าร่วมเพราะควบคุมสิ่งต่างๆ มาจากการตัดสินใจของตนเองได้นั้น โดยนอกจากความถี่ในการเข้า

ร่วมกิจกรรมยามว่าง อาจขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ดังสามารถสนับสนุนได้จากงานวิจัยของ Nieri และ Hughes (2016) ที่กล่าวว่า ผู้หญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมชมบ้ำรู้สึกถึงการที่ตนเองมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเอง เนื่องจากเข้าร่วมกิจกรรมที่เกิดจากความสนุกจากการเดินชมบ้ำ และความสุขที่ไม่มี การตัดสินใจว่าการเดินในลักษณะใดคือการเดินผิดหรือถูก เพียงแค่สนุกสนาน เดินตามที่ตนมองว่าสมควร และสนุกไปกับกิจกรรม อีกทั้งประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจได้รับมาจากผู้นำกิจกรรม โดยงานวิจัยของ Kritz และคณะ (2020) กล่าวว่า ผู้นำกิจกรรมยามว่างมีส่วนสำคัญในการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเองแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยสามารถส่งผลให้ผู้สูงวัยรู้สึกสนุกร่วมไปกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และความสุขสนานที่ได้รับสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงวัยต้องการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างด้วยตนเอง และมีความต้องการเข้าร่วมเพิ่มขึ้น อีกทั้งผู้นำกิจกรรมยังสามารถให้ผู้สูงวัยรับรู้ได้ว่าตนเองพอใจในการทำกิจกรรม และทำให้ผู้สูงวัยมีทางเลือกในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นของตนเอง ดังการที่ผู้นำกิจกรรมสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาถึงร่างกายของตนเองว่าสามารถมีแรงในการเดินมากน้อยเท่าใด และสามารถเลือกหยุด หรือพักระหว่างการทำกิจกรรมได้ หากร่างกายมีอาการเหนื่อยล้า อีกทั้ง บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่มีการออกกำลังกายแบบจริงจังพบว่าที่มาเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพราะการได้รับความสนุกสนาน พร้อมทั้งการออกกำลังกายแบบจริงจังยังสามารถสะท้อนให้บุคคลได้รับรู้ความสามารถ และรับรู้ว่าเป็นทางเลือกของตนเองที่มาเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านคำพูดของผู้ฝึก และเพื่อนที่เป็นหนึ่งในการให้กำลังใจ สนับสนุนให้ก้าวผ่านการออกกำลังกายแบบจริงจัง (Burn et al, 2019) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สามารถตอบสนองความต้องการได้ อาจขึ้นอยู่กับประสบการณ์หรือบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สามารถสนับสนุนให้ผู้สูงวัยรับรู้ได้ว่าตนเองได้รับการเติมเต็ม

ต่อมา เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทไม่เป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ โดยไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4

ในงานวิจัยคาดการณ์ว่า จากการเปลี่ยนแปลงสถานะภาพในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการเกษียณจากงาน หรือการที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทำให้มีสุขภาพที่แย่ลง จึงอาจส่งผลให้ผู้สูงวัยมีความรู้สึกว่าตนเองต้องพึ่งพาคู่คนอื่น ดังนั้น ยิ่งมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท อาจสามารถเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ และนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตได้ หากผลการวิจัยกลับพบว่า ยิ่งมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง โดยมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท ก็ไม่สามารถเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถได้ ทั้งนี้จึงอาจมีความเป็นไปได้ว่าอาจขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมยามว่างที่มีความท้าทาย และต้องใช้ความพยายามจึงสามารถทำให้ตนเองรับรู้ได้ว่ายังคงมีความสามารถ

(Adams et al., 2011) ซึ่งเห็นได้จากลักษณะของกิจกรรมยามว่างแบบจริงจัง สามารถสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทและตัวตนของผู้สูงวัยได้ชัดเจน เนื่องจาก กิจกรรมยามว่างแบบจริงจัง เป็นกิจกรรมที่สามารถเพิ่มทักษะ ใช้ความพยายามในการฝึกฝนเพื่อให้มีการสั่งสมประสบการณ์ จึงทำให้มีบทบาทและตัวตนอย่างชัดเจน ดังเช่น กิจกรรมการวิ่งมาราธอน โดยงานวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งมาราธอนรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความสามารถ มีความพยายาม และอดทนจึงทำให้ได้รับประโยชน์จากการเห็นตัวตน และคุณค่าในตนเอง (Cheng et al., 2019) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Zurawik, Snape, และ Carson (2019) ที่พบว่า การเดินออกกำลังกายแบบ Nordic กับการเดินออกกำลังกายทั่วไปสามารถส่งผลถึงสุขภาวะทางจิตที่ดีในด้านการรู้สึกประสบความสำเร็จ หากมีมิติที่แตกต่างกันไป กล่าวคือ บุคคลที่เดินออกกำลังกายแบบ Nordic ได้รับประโยชน์มากกว่า เนื่องจาก การเดินออกกำลังกายแบบ Nordic ต้องใช้ความพยายามเพื่อเรียนรู้วิธีการเดิน พร้อมทั้งการใช้เทคนิคต่าง ๆ และเรียนรู้การใช้เครื่องมืออีกด้วย อีกทั้งตัวกิจกรรมยังมีความท้าทาย มีการแข่งขันในกิจกรรม ทั้งนี้ จากการต้องใช้ความพยายามฝึกฝนต่าง ๆ จึงทำให้ บุคคลที่เดินออกกำลังกาย แบบ Nordic รู้สึกประสบความสำเร็จมีเป้าหมายให้มีความมั่นใจในตนเอง และเอาชนะตนเองได้ ต่างจากการเดินออกกำลังกายแบบทั่วไป ที่บุคคลเน้นการได้รับคุณค่าทางด้านจิตใจมากกว่าความประสบความสำเร็จ เนื่องจากมีความผ่อนคลายจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ชื่นชอบ มีอารมณ์ทางบวก และได้พบปะเพื่อนๆ ดังจะเห็นได้ว่า ความถี่อาจไม่สำคัญมากพอในการร่วมทำนายนการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท ต่อการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ เนื่องจากอาจขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมยามว่างที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการทำกิจกรรมยามว่าง ดังเช่น การวิ่งมาราธอน หรือการเดินออกกำลังกายแบบ Nordic เป็นต้น อีกทั้งจากการพิจารณาตัวแปรการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท ที่พบว่ามื่ออิทธิพลทางตรงต่อการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ อาจสามารถสนับสนุนได้จากการที่ลักษณะของกิจกรรมยามว่างมีความท้าทาย และใช้ความพยายามที่อาจเป็นเพียงเหตุผลที่ทำให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อสามารถรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง และอาจนำไปสู่การรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความสามารถได้ โดยที่ไม่มีความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมาเกี่ยวข้อง

อย่างไรก็ดี จากผลการวิเคราะห์ยังพบตัวแปรกำกับที่**สนับสนุนสมมติฐานที่ 4** คือ เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ กล่าวคือ ความถี่มีผลในการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านความสัมพันธ์ หากขึ้นอยู่กับเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม

จากผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับงานวิจัยของ Scott และคณะ (2020) ที่กล่าวว่า การที่ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำจะยังสามารถเพิ่มการรับรู้ถึงประโยชน์จากการเข้าร่วม

กิจกรรมยามว่าง อีกทั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสิ่งสำคัญคือการรับรู้ว่าคุณเองได้รับประโยชน์ใด จากกิจกรรมยามว่าง จึงสามารถนำไปสู่การตอบสนองความต้องการด้านจิตใจของตนเอง และมีสุขภาพจิตที่ดีได้ (Kim et al., 2011; Nimrod, 2007) โดยจากผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า ยิ่งผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ยิ่งทำให้ผู้สูงวัยได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ เนื่องจาก การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม อาจมีความเป็นรูปธรรมที่ผู้สูงวัยสามารถรับรู้ได้จากการพบปะเพื่อนๆ มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็น มีพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน จึงทำให้ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ได้ โดยขึ้นอยู่กับการที่ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม เช่นเดียวกับการเข้าร่วมกิจกรรมการเข้าชมภาพยนตร์ให้โอกาสแก่ผู้สูงวัยได้พบเจอผู้คน และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยถือได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีที่สามารถช่วยเพิ่มอารมณ์ทางบวก (Meeks, Shryock, & Vandenbroucke, 2018) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ยิ่งเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และกิจกรรมยามว่างสามารถเอื้อต่อการสนับสนุนทางสังคมที่ชัดเจน อาจส่งผลให้ผู้สูงวัยได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์

นอกจากนี้ จากผลการวิจัยที่พบว่า การที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ และมีการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม สามารถส่งผลทำให้ผู้สูงวัยได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ ในงานวิจัยจึงทำการวิเคราะห์ผลเพิ่มเติม โดยการแบ่งประเภทกิจกรรมยามว่าง ก็คือ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง และการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคม เนื่องจาก จากการศึกษาของ Adams และคณะ (2011) อ้างว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ต่างประเภทอาจสามารถมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่แตกต่างกันไป โดยผลการวิเคราะห์พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทิศทางบวก เมื่อมีการเปรียบเทียบกับ การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อใส่ตัวแปรอิทธิพลส่งผ่าน ซึ่งก็คือการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ก็พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ โดยต้องมีอิทธิพลส่งผ่านของการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ จากผลการวิเคราะห์จึงอาจคาดการณ์ได้ว่า ถึงแม้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ หากความถี่หรือการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำอาจไม่สามารถส่งผลทางบวกให้เพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยเพียงอย่างเดียว แต่อาจมีผลมาจากลักษณะกิจกรรมที่มีการตอบสนองความต้องการด้านจิตใจผ่านการเข้าร่วมทางสังคม ได้พบเจอผู้คน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จึงอาจสามารถเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ และนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังงานศึกษาการเล่นไทเก๊กของผู้สูงวัยชาวจีนต่อสุขภาพจิตของ Cheng และคณะ (2019) โดยพบผลว่า การเล่นไทเก๊กมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตที่ดีต่อผู้สูงวัยชาวจีน เนื่องจาก ผู้สูงวัยรับรู้ว่าการเล่นไทเก๊กมีประโยชน์ต่อตนเอง ทั้งในด้านของการมีสุขภาพที่ดี และการ

ได้พบปะผู้คนที่เล่นไทเก๊กด้วยกัน จึงทำให้มีทัศนคติที่ดี จึงมีการเข้าร่วม และผลที่ตามมาคือการมีสุขภาพทางจิตที่ดี

ทว่า เมื่อพิจารณาถึงผลการวิเคราะห์อิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ของความสัมพันธ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมต่อการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเชิงสังคมมีปฏิสัมพันธ์กับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมในการทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ในทิศทางลบ เช่นนี้จึงอาจมีความเป็นไปได้ว่า เหตุผลเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม คือการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างตามความคาดหวัง เห็นได้จากผลค่าเฉลี่ยที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมอยู่ที่ 4.607 โดยผู้สูงวัยในงานวิจัยอาจมีความคาดหวังว่าการได้มาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมสามารถตอบสนองความต้องการด้านความสัมพันธ์ผ่านการได้พบปะ พูดคุยกับบุคคลร่วมกิจกรรมยามว่าง อีกทั้งยังสามารถได้พบเจอเพื่อนใหม่ โดยจากข้อคำถามเกี่ยวกับเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมยังเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อพบเจอเพื่อนใหม่ร่วมด้วย เช่นนี้ การมาเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม อาจไม่สามารถเติมเต็มความคาดหวังของผู้สูงวัยในงานวิจัยได้ เนื่องจากผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจไม่สามารถเติมเต็มความคาดหวังที่สามารถพบเจอเพื่อนใหม่ได้ พร้อมทั้งอาจมีความเป็นไปได้ว่าการจะเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ต้องมีความถี่ที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้คน que เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเช่นกัน ดังการศึกษาของ Scott และคณะ (2020) ที่พบว่าผู้สูงวัยที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทำสวนอย่างเป็นประจำ ก็ส่งผลให้ผู้สูงวัยได้รับประโยชน์จากการทำสวน ไม่ว่าจะเป็นการได้รับอารมณ์ทางบวก หรือการมีสุขภาพที่ดี

จากการอภิปรายผลจึงสามารถสรุปได้ว่า อิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ต่อความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจสามารถสนับสนุนสมมติฐานได้ในบางส่วน

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า เมื่อพิจารณาถึงโมเดลการวิจัยโดยรวมกลับไม่พบอิทธิพลส่งผ่านและอิทธิพลกำกับ (Moderated Mediation) ของโมเดลการวิจัย กล่าวคือ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างไม่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตผ่านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (การเติมเต็มด้านการมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มด้านความสามารถ และการเติมเต็มด้านความสัมพันธ์) โดยมีอิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อความสนุกสนานเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท และการเข้าร่วมทางสังคม) จากผลการศึกษาข้างต้นอาจมีผลมาจากการศึกษาความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในงานวิจัยที่มีความสั้นและไม่เพียงพอ จึงอาจส่งผลต่อการทำนายความพึงพอใจในชีวิต ผ่านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ โดยมีอิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อีกทั้งเพียงความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม



ยามว่างอาจไม่มีอิทธิพลทำนายนายความพึงพอใจในชีวิต หากสิ่งสำคัญอาจมาจากการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ก็สามารถส่งผลให้ผู้สูงวัยนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีได้ (Kim et al., 2011) เห็นได้จากผลการวิเคราะห์ตัวแปรกำกับของการที่ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเนื่องจากต้องการมีการเข้าร่วมทางสังคม และมีการเข้าร่วมอย่างเป็นประจำก็สามารถเติมเต็มความต้องการได้ความสัมพันธ์ได้ นอกจากนี้ อาจต้องพิจารณาถึงลักษณะหรือประเภทของกิจกรรมยามว่างที่อาจมีลักษณะที่สามารถส่งผลถึงการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิตได้อีกด้วย ดังเช่นผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมที่แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทางสังคมสามารถทำนายนายความพึงพอใจในชีวิต โดยผ่านการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ได้



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (ความถี่) และความพึงพอใจในชีวิต โดยมีอิทธิพลส่งผ่านของการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (การเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ และการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์) นอกจากนี้ยังมุ่งศึกษาอิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน) ในความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (ความถี่) และการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

#### สมมติฐานการวิจัย

1. การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทางบวก
2. การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจในทางบวก
3. ความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และความพึงพอใจในชีวิต ได้รับอิทธิพลส่งผ่านจากการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ
4. ความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ได้รับอิทธิพลกำกับจาก เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

#### กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 232 คน ที่สามารถดูแลและพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้ง มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบและไม่ได้รับรายได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง โดยใช้เวลาอย่างต่ำ 30 นาที เป็นต้นไป

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย มีทั้งหมด 4 มาตรฐาน ประกอบด้วย มาตรฐานการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง มาตรฐานเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง มาตรฐานการเติมเต็มความต้องการพื้นฐาน

ด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต โดยมีรายละเอียดดังนี้

**1. มาตรวัดการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง** ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุกิจกรรมยามว่างและเรียงลำดับทั้งหมด 2 กิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบและไม่ได้รับรายได้ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา นอกจากนี้ผู้วิจัยปรับใช้และแปลข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง โดยได้ดัดแปลงมาจาก Leversen, Danielsen, Birkeland, และ Samdal (2012) มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ

**2. มาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง** ในงานวิจัยได้มีการแบ่งเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างออกเป็น 3 เหตุผล ดังนี้

**2.1 มาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท** ผู้วิจัยปรับใช้และแปลมาจากมาตรวัด “Serious leisure inventory and Measure (SLIM)” ของ Gould และคณะ (2008) มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 4 ข้อ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .774

**2.2 มาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม** ผู้วิจัยปรับใช้และแปลมาจากมาตรวัด “Social Motives” ของ Leversen, Danielsen, Birkeland, และ Samdal (2012) มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 3 ข้อ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .668

**2.3 มาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน** ผู้วิจัยปรับใช้และแปลมาจากมาตรวัด “Serious leisure inventory and Measure (SLIM)” ของ Gould และคณะ (2008) มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 4 ข้อ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .808

**3. มาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง** ผู้วิจัยปรับใช้และแปลมาจากมาตรวัด “The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)” ของ Vlachopoulos และคณะ (2010) ประกอบด้วย ข้อกระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความมีอิสระในตนเอง ทั้งหมด 4 ข้อ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .838 ข้อกระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความสามารถ ทั้งหมด 4 ข้อ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .818 และมีข้อกระทงเกี่ยวกับความต้องการด้านความสัมพันธ์ ทั้งหมด 3 ข้อ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .748

**4. มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต** ผู้วิจัยปรับใช้และแปลมาจากมาตรวัดมาจาก หยกฟ้า อิศรานนท์ (2561) ซึ่งแปลมาจากมาตรวัด “The satisfaction with life scale (SWLS)” ของ Diener และคณะ (1985) มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 5 ข้อ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .829

## ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนแรก ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตในการเก็บข้อมูลถึงชมรมและศูนย์บริการผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมีทั้งหมด 6 สถานที่ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีธัญญา สมาคมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนนทบุรี ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหมู่บ้านปิยวารมณีย์ ปทุมธานี และสวนลุมพินี ซึ่งในการเก็บข้อมูล มีผู้ช่วยในการวิจัย ซึ่งเป็นนิสิตเพ่งสำเร็จการศึกษาจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 2 คน โดยก่อนเก็บข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดการเก็บข้อมูลแก่ผู้ช่วยวิจัย โดยผู้ช่วยวิจัยได้รับรู้ถึงวัตถุประสงค์ในงานวิจัย คำอธิบายเกี่ยวกับข้อกระทงในแบบสอบถาม การแจกแบบสอบถาม การอธิบายคำชี้แจงในงานวิจัย และการแจกเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ต่อมา หลังจากได้รับการอนุญาตจากชมรมหรือศูนย์บริการผู้สูงอายุเป็นที่เรียบร้อย ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูล โดยหลังจากการแจกแบบสอบถาม และผู้สูงวัยยินยอมร่วมทำแบบสอบถาม ผู้สูงวัยสามารถเลือกทำแบบสอบถามด้วยตนเองหรือให้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยอ่านแบบสอบถามให้แก่ผู้สูงวัย ซึ่งใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 10-15 นาที และเมื่อผู้สูงวัยทำแบบสอบถามเสร็จสิ้น ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจึงกล่าวขอบคุณและมอบของที่ระลึกให้แก่ผู้สูงวัยที่สละเวลามาเข้าร่วมการวิจัย

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ในการอธิบายข้อมูลของตัวแปรเชิงปริมาณ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม PROCESS เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต โดยมีอิทธิพลส่งผ่านของตัวแปรส่งผ่าน คือการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (การเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ และการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์) และวิเคราะห์อิทธิพลกำกับของเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม และเพื่อความสนุกสนาน)

## ผลการวิจัย

1. ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตในทิศทางลบ ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 1
2. ไม่พบอิทธิพลทางตรงของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อการได้รับการเติมเต็มความต้องการขั้นพื้นฐานด้านการมีอิสระในตนเอง และความสามารถ อย่างไรก็ตาม การวิเคราะห์

ข้อมูลก็พบอิทธิพลทางตรงของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ในทิศทางลบ ซึ่ง**ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2**

3. การได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจไม่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่ง**ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3**

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบผลสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ของงานวิจัยในบางส่วน กล่าวคือ

4.1 เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนานไม่เป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการด้านการมีอิสระในตนเอง **ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4**

4.2 เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทไม่เป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการด้านความสามารถ **ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4**

4.3 เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ **สนับสนุนสมมติฐานที่ 4**

อีกทั้ง ไม่พบอิทธิพลส่งผ่าน และอิทธิพลกำกับ (Moderated Mediation) ของโมเดลการวิจัย กล่าวคือ ไม่พบความสัมพันธ์ของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่อการทำนายความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ (การเติมเต็มด้านการมีอิสระในตนเอง การเติมเต็มด้านความสามารถ และ การเติมเต็มด้านความสัมพันธ์) เป็นตัวแปรส่งผ่าน และเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง (เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท และเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม) เป็นตัวแปรกำกับ

### **ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต**

เนื่องด้วยในงานวิจัยพบว่าความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ในทางลบ เช่นเดียวกับความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างสามารถทำนายการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ในทิศทางลบ โดยในงานวิจัยคาดการณ์ว่า อาจมีผลมาจากในงานวิจัยมีการวัดความพึงพอใจในชีวิต และการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจเพียงภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง จึงทำให้รับรู้แค่ระดับความพึงพอใจในชีวิต หรือการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง จึงอาจมีความเป็นไปได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยอาจมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำ หรือมีความต้องการเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์จึงมาเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ ดังนั้น ในงานวิจัยในอนาคตอาจมีการวัด

ระดับความพึงพอใจในชีวิต หรือวัดระดับการเติมเต็มความต้องการด้านจิตใจทั้งก่อนและหลัง เพื่อสามารถรับรู้ได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีความพึงพอใจในชีวิต หรือการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจอยู่ในระดับใด ก่อนที่จะมีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ อีกทั้ง ในงานวิจัยในอนาคตอาจมีการเพิ่มข้อคำถามของความพึงพอใจในชีวิต ที่อาจได้เห็นมุมมองที่หลากหลายของความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากเมื่อพิจารณาจาก ข้อคำถามเรื่องความพึงพอใจในชีวิตมีข้อกระทงที่อาจน้อยเกินไปในการวัดความพึงพอใจในชีวิตให้มีความครอบคลุม พร้อมทั้งข้อคำถามอาจมีแนวโน้มที่ทำให้เกิดการตอบแบบไม่ตรงกับความเป็นจริงได้ เช่นเดียวกันกับข้อคำถามในงานวิจัยในส่วนของ การเติมเต็มเติมความต้องการด้านความมีอิสระในตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างก็พบว่าข้อคำถามมุ่งถามเพียงการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่มีพื้นฐานมาจากการตัดสินใจของตนเอง และไม่มีผู้อื่นบังคับให้มาเข้าร่วมกิจกรรม หากในงานวิจัยขาดข้อคำถามที่ถามเกี่ยวกับการได้รับการเติมเต็มความต้องการด้านความมีอิสระในตนเองที่มาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ดังนั้นอาจมีความเป็นไปได้ว่าความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอาจส่งผลมาจากประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างร่วมไปด้วย นอกจากนี้ แม้ว่าในงานวิจัยมีการให้ผู้สูงวัยระบุกิจกรรมยามว่างที่ตนเองชื่นชอบ หากในงานวิจัยมีข้อจำกัดของการรับรู้ถึงความชื่นชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างว่าผู้สูงวัยในงานวิจัยมีความชื่นชอบในตัวกิจกรรมยามว่าง หรือเกิดความชื่นชอบจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง เนื่องจากไม่ได้มีการวัดระดับความชื่นชอบที่ชัดเจน และสุดท้าย การวัดความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในงานวิจัยในอนาคตอาจมีการกำหนดเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่มากกว่า 2 เดือน เนื่องจากอาจมีความเป็นไปได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาอาจไม่เพียงพอต่อการศึกษาอิทธิพลของความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างและความพึงพอใจในชีวิต และงานวิจัยในอนาคตอาจมีการศึกษาประเภทของกิจกรรมยามว่างในหลากหลายมิติ เพื่ออาจสามารถลดข้อจำกัดของกลุ่มตัวอย่างที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่หลากหลาย ที่อาจส่งผลถึงการตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้

จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำและมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง อาจไม่สามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และไม่สามารถนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิต โดยอาจมีความเป็นไปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างไม่ใช่เพียงการเข้าร่วมอย่างเป็นประจำ แต่สิ่งสำคัญคือการที่ผู้สูงวัยได้รับประโยชน์ที่ตรงตามความต้องการของตนเอง ดังการที่ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่างเป็นประจำ และรับรู้ว่าคุณเองเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างจากความต้องการเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม จึงสามารถนำไปสู่การเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ อีกทั้ง ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงวัยมีการรายงานว่าคุณเองได้รับการเติมเต็ม

ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และการได้รับการเติมเต็มนั้นก็นำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต เช่นเดียวกับการวิเคราะห์เพิ่มเติมที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างทางสังคมสามารถเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ และนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า หากมีการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยรับรู้ถึงประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างโดยส่งเสริมให้ผู้สูงวัยรับรู้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างก็สามารถตอบสนองตรงตามความต้องการของตนเอง ผ่านการพิจารณาถึงลักษณะของกิจกรรมยามว่างควบคู่ไปกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่สามารถทำให้ผู้สูงวัยรับรู้ว่าคุณเองยังมีอิสระในการตัดสินใจ มีความสามารถ และเป็นส่วนหนึ่งในสังคม ก็อาจนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตได้



## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). *ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “สุขภาพดี”*.

กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

กรมสุขภาพจิต. (2561). *ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ*. ไทยโพสต์.

กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ. (2553). *คุณค่าผู้สูงอายุ: ภาพสะท้อนมุมมองจากคนสองวัย*. ใน สุขาดา ทวีสิทธิ์ และสรวีย์ บุญยमानนท์ (บรรณาธิการ), *ประชากรและสังคม 2552: คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย*. เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลข 372. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2555). *สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไทย*. *BU Academic Review*, 11, 1-12.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ. (2549). *รายงานการวิจัย โครงการพัฒนาพลัง: กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม*. กรุงเทพฯ

จิราพร ทองดี ดารารวรรณ รองเมือง และฉันทนา นาคฉัตรีย์. (2555). *ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้*. *Nursing Journal of The Ministry of Public Health*, 22, 88-99.

จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). *สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ*. *วารสารกึ่งวิชาการ*, 38, 6-28.

ธิดารัตน์ มิ่งสมร. (2561). *การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ. ชุดความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพโรงเรียนผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.html>

พิศุทธิภา เมธิกุล. (2554). *ประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาวะทางจิตสูง : การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559*. สืบค้นจาก [http://thaitgri.org/?page\\_id=35858](http://thaitgri.org/?page_id=35858)

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560*. สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/know/2/147>

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). *มนต์คนใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.



- เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกานต์ ศักดาพร. (2554). *ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ  
 วรรณวิสาข์ ไชโย. (2551). ทรรศนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์. *มนุษยศาสตร์สาร*, 13, 16-30.
- วัลย์ลิกา ลีตรานนท์. (2540). *พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง กรณีศึกษา : ชุมชนตรอกบ้านพานถม*. (สารนิพนธ์ปริญญาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). การทำงานของประชากร มกราคม 2562. Retrieved from <http://www.nso.go.th/sites/2014/>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *แถลงข่าว "สถิติบอกอะไร ผู้สูงวัยปัจจุบันและอนาคต"*. สืบค้นจาก [http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press\\_Release/2561/N10-04-61-1.aspx](http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx)
- สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2559). พัฒนาผู้สูงวัยสู่ภาวะ “พุดฉิมพล์”. *สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต*, 24, 202-207.
- หยกฟ้า อิศรานนท์. (2561). อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเองแบบเอเจนซีและคอมมูเนี่ยน ต่อความสุขเชิง อัตวิสัย ในวัฒนธรรมแบบคตริวมหมู่ : อิทธิพลส่งผ่านของคุณภาพของมิตรภาพและความพึงพอใจในความสัมพันธ์ *Veridian E-Journal, Silpakorn University* ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 11, 1245-1259.
- อรรถกร เฉยทิม นวลฉวี ประเสริฐสุข และอูร์ปริย เกิดในมงคล. (2561). ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร. *Integrated social science journal, faculty of social sciences and humanities, mahidol university*, 5, 85-108.

#### ภาษาอังกฤษ

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.
- Austrom, M. G., Perkins, A. J., Damush, T. M., & Hendrie, H. C. (2003). Predictors of life satisfaction in retired physicians and spouses. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 38(3), 134-141.
- Bai, X., Hung, K., & Lai, D. W. (2017). The role of travel in enhancing life satisfaction among Chinese older adults in Hong Kong. *Ageing & Society*, 37(9), 1824-1848.
- Bergland, A. M. G., Tveit, B., & Gonzalez, M. T. (2016). Experiences of older men living alone: A qualitative study. *Issues in mental health nursing*, 37(2), 113-120.

- Berlin, K., Kruger, T., & Klenosky, D. B. (2018). A mixed-methods investigation of successful aging among older women engaged in sports-based versus exercise-based leisure time physical activities. *Journal of women & aging, 30*(1), 27-37.
- Birnbaum, L. A., Rodriguez, J. S., Topel, C. H., Behrouz, R., Misra, V., Palacio, S., . . . Cornell, J. E. (2016). Older stroke patients with high stroke scores have delayed door-to-needle times. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases, 25*(11), 2668-2672.
- Borodulin, K., Sipilä, N., Rahkonen, O., Leino-Arjas, P., Kestilä, L., Jousilahti, P., & Prättälä, R. (2016). Socio-demographic and behavioral variation in barriers to leisure-time physical activity. *Scandinavian journal of public health, 44*(1), 62-69.
- Brkljačić, T., Sučić, I., & Brdovčak, B. (2017). Serious leisure activities and well-being of senior citizens: Case of contract bridge. *Rocznik Andragogiczny, 24*(1), 157.
- Burn, J., Sims, A. J., Patrick, H., Heaney, L. G., & Niven, R. M. (2019). Efficacy and safety of bronchial thermoplasty in clinical practice: a prospective, longitudinal, cohort study using evidence from the UK Severe Asthma Registry. *BMJ open, 9*(6), e026742.
- Cheng, E., & Pegg, S. (2016). "If I'm not gardening, I'm not at my happiest": exploring the positive subjective experiences derived from serious leisure gardening by older adults. *World Leisure Journal, 58*(4), 285-297.
- Cheng, T.-L., Li, S., Yuan, B., Wang, X., Zhou, W., & Qiu, Z. (2019). Expanding C-T base editing toolkit with diversified cytidine deaminases. *Nature communications, 10*(1), 1-10.
- Cho, H. (2020). Importance of leisure nostalgia on life satisfaction and leisure participation. *The Service Industries Journal, 40*(1-2), 90-109.
- Chou, K.-L., Macfarlane, D. J., Chi, I., & Cheng, Y. (2008). Barriers to exercise scale for Chinese older adults. *Topics in geriatric rehabilitation, 24*(4), 295-304.
- Chul-Ho, B., Johnson, J. A., & Chulhwan, C. (2020). Healthy aging and happiness in the Korean elderly based upon leisure activity type. *Iranian Journal of Public Health, 49*(3), 454-462.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research, 25*(2), 111-128.

- Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2017). Impact of the basic psychological needs in subjective happiness, subjective vitality and physical activity in an elderly Portuguese population. *Motricidade, 13*(2), 58-70.
- Custers, A. F., Westerhof, G. J., Kuin, Y., & Riksen-Walraven, M. (2010). Need fulfillment in caring relationships: Its relation with well-being of residents in somatic nursing homes. *Aging & mental health, 14*(6), 731-739.
- Dai, B., Zhang, B., & Li, J. (2013). Protective factors for subjective well-being in Chinese older adults: The roles of resources and activity. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1225-1239.
- Dattilo, J., Mogle, J., Lorek, A. E., Freed, S., & Frysinger, M. (2018). Using self-determination theory to understand challenges to aging, adaptation, and leisure among community-dwelling older adults. *Activities, Adaptation & Aging, 42*(2), 85-103.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In *Advances in experimental social psychology, 13*, 39-80.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Toward an organismic integration theory. In *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, 113-148.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3-33.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist, 55*(1), 34.
- Diener, E. (2009). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. In *Assessing well-being*, 25-65
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Ditommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement, 64*(1), 99-119.
- Duncan, J. M., Killian, T. S., & Lucier-Greer, M. (2017). Leisure, relatedness, and ill-being among older adults in long-term care. *Activities, Adaptation & Aging, 41*(4), 273-290.

- Eades, A., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2019). Suicide risk factors among older adults: exploring thwarted belongingness and perceived burdensomeness in relation to personality and self-esteem. *The International Journal of Aging and Human Development, 88*(2), 150-167.
- Eifert, E. K., Hall, M., Smith, P. H., & Wideman, L. (2019). Quality of life as a mediator of leisure activity and perceived health among older women. *Journal of women & aging, 31*(3), 248-268.
- Everard, K. M. (1999). The relationship between reasons for activity and older adult well-being. *Journal of Applied Gerontology, 18*(3), 325-340.
- Everard, K. M., Lach, H. W., Fisher, E. B., & Baum, M. C. (2000). Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 55*(4), S208-S212.
- Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F., Martínez-Martín, P., Prieto-Flores, M.-E., Rodríguez-Blázquez, C., Martín-García, S., . . . Forjaz, M.-J. (2015). Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Aging & mental health, 19*(11), 1031-1041.
- Ferrand, C., Martinet, G., & Durmaz, N. (2014). Psychological need satisfaction and well-being in adults aged 80 years and older living in residential homes: Using a self-determination theory perspective. *Journal of Aging Studies, 30*, 104-111.
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British journal of sports medicine, 49*(19), 1268-1276.
- Gagliardi, C., Pillemer, K., Gambella, E., Piccinini, F., & Fabbietti, P. (2020). Benefits for older people engaged in environmental volunteering and socializing activities in City Parks: Preliminary results of a program in Italy. *International journal of environmental research and public health, 17*(11), 3772.

- Galenkamp, H., Gagliardi, C., Principi, A., Golinowska, S., Moreira, A., Schmidt, A. E., . . . Deeg, D. J. (2016). Predictors of social leisure activities in older Europeans with and without multimorbidity. *European journal of ageing, 13*(2), 129-143.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of leisure research, 40*(1), 47-68.
- Gregory, S. F., & Dimmock, K. (2019). Alive and kicking: The benefits of scuba diving leisure for older Australian women. *Annals of Leisure Research, 22*(4), 550-574.
- Haggard, L. M., & Williams, D. R. (1992). Identity affirmation through leisure activities: Leisure symbols of the self. *Journal of leisure research, 24*(1), 1-18.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Processes of aging: Social and psychological perspectives, 1*, 299-320.
- Hawkins, J. L., Mercer, J., Thirlaway, K. J., & Clayton, D. A. (2013). "Doing" gardening and "being" at the allotment site: exploring the benefits of allotment gardening for stress reduction and healthy aging. *Ecopsychology, 5*(2), 110-125.
- Hearn, S., Saulnier, G., Strayer, J., Glenham, M., Koopman, R., & Marcia, J. E. (2012). Between integrity and despair: Toward construct validation of Erikson's eighth stage. *Journal of Adult Development, 19*(1), 1-20.
- Hebblethwaite, S., & Norris, J. (2011). Expressions of generativity through family leisure: Experiences of grandparents and adult grandchildren. *Family Relations, 60*(1), 121-133.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, A. C. H., & Rhee, Y. (2018). Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 67-77.
- Hu, Y.-H., Chiu, C.-J., Wong, J. D., Lin, D.-C., & Wray, L. A. (2018). The role of leisure activities in the relationship between marital transition in later midlife and psychological well-being trajectories. *The International Journal of Aging and Human Development, 86*(4), 327-346.
- Hunt, B., Truran, L., & Reynolds, F. (2018). "Like a drawing of breath": leisure-based art-making as a source of respite and identity among older women caring for loved ones with dementia. *Arts & Health, 10*(1), 29-44.

- Iwasaki, Y., Messina, E. S., & Hopper, T. (2018). The role of leisure in meaning-making and engagement with life. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 29-35.
- Jaumot-Pascual, N., Monteagudo, M. J., Kleiber, D. A., & Cuenca, J. (2018). Gender differences in meaningful leisure among older adults: Joint displays of four phenomena. *Frontiers in psychology, 9*, 1450.
- Joseph, D., & Southcott, J. (2019). Meanings of leisure for older people: An Australian study of line dancing. *Leisure Studies, 38*(1), 74-87.
- Kang, H.-W., Park, M., & Wallace, J. P. (2018). The impact of perceived social support, loneliness, and physical activity on quality of life in South Korean older adults. *Journal of sport and health science, 7*(2), 237-244.
- Kaufman, D., Sauvé, L., & Ireland, A. (2020). Playful aging: Digital games for older adults. *Age Well Project 4.2*, 2-26.
- Kaur, J., Kaur, G., Ho, B. K., Yao, W. K., Salleh, M., & Lim, K. H. (2015). Predictors of physical inactivity among elderly Malaysians: Recommendations for policy planning. *Asia Pacific Journal of Public Health, 27*(3), 314-322.
- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1987). Later-life satisfaction: Does leisure contribute? *Leisure Sciences, 9*(3), 189-199.
- Kim, J., Dattilo, J., & Heo, J. (2011). Education and recreation activities of older Asian immigrants. *Educational Gerontology, 37*(4), 336-350.
- Kim, J., Irwin, L., Kim, M., Chin, S., & Kim, J. (2015). The role of leisure engagement for health benefits among Korean older women. *Health care for women international, 36*(12), 1357-1374.
- Kloos, N., Trompetter, H. R., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2019). Longitudinal associations of autonomy, relatedness, and competence with the well-being of nursing home residents. *The Gerontologist, 59*(4), 635-643.
- Knapp, M. R. (1977). The activity theory of aging an examination in the English context. *The Gerontologist, 17*(6), 553-559.
- Krause, A. E., North, A. C., & Davidson, J. W. (2019). Using self-determination theory to examine musical participation and well-being. *Frontiers in psychology, 10*, 405.

- Kritz, M., Thøgersen-Ntoumani, C., Mullan, B., McVeigh, J., & Ntoumanis, N. (2020). Effective peer leader attributes for the promotion of walking in older adults. *The Gerontologist*, 1-193.
- Ku, P.-W., Fox, K. R., & Chen, L.-J. (2016). Leisure-time physical activity, sedentary behaviors and subjective well-being in older adults: An eight-year longitudinal research. *Social Indicators Research*, 127(3), 1349-1361.
- Ku, P.-W., McKenna, J., & Fox, K. R. (2007). Dimensions of subjective well-being and effects of physical activity in Chinese older adults. *Journal of aging and physical activity*, 15(4), 382-397.
- Lawton, M. P., & Brody, E. M. (1969). Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. *The Gerontologist*, 9(3\_Part\_1), 179-186.
- Lee, H., Lee, H., Song, K.-H., Kim, E. S., Park, J. S., Jung, J., . . . Kim, H. B. (2020). Impact of public health interventions on seasonal influenza activity during the SARS-CoV-2 outbreak in Korea. *Clinical Infectious Diseases*.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of gerontology*, 27(4), 511-523.
- Lennartsson, C., & Silverstein, M. (2001). Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden? The role of social and leisure activities. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(6), S335-S342.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588-1599.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Wold, B., & Samdal, O. (2012). What they want and what they get: Self-reported motives, perceived competence, and relatedness in adolescent leisure activities. *Child Development Research*, 2012.
- Liechty, T., West, S., Naar, J., & Son, J. (2017). Perceptions of ageing among older women softball players. *Annals of Leisure Research*, 20(3), 295-313.

- MacKean, R., & Abbott-Chapman, J. (2011). Leisure activities as a source of informal learning for older people: The role of community-based organisations. *Australian Journal of Adult Learning, 51*(2), 226.
- Manasatchakun, P., Chotiga, P., Hochwalder, J., Roxberg, ., Sandborgh, M., & Asp, M. (2016). Factors associated with healthy aging among older persons in Northeastern Thailand. *Journal of cross-cultural gerontology, 31*(4), 369-384.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies, 39*(1), 1-10.
- Martinent, G., Ferrand, C., Humblot, E., Bauvineau, A., & Noisiez, M. (2019). Role of need-supportive family behaviours on purpose in life and depressive feelings of French older people: A self-determination theory perspective. *Applied Sciences, 9*(1), 115.
- Meeks, S., Shryock, S. K., & Vandenbroucke, R. J. (2018). Theatre involvement and well-being, age differences, and lessons from long-time subscribers. *The Gerontologist, 58*(2), 278-289.
- Michele, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F., & Kamel, G. (2019). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: a longitudinal study. *Aging & mental health, 23*(1), 77-83.
- Minhat, H. S., & Amin, R. M. (2012). Sociodemographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia. *Journal of community health, 37*(4), 840-847.
- Miyazaki, A., Okuyama, T., Mori, H., Sato, K., Ichiki, M., & Nouchi, R. (2020). Improvement in cognitive and motor functions of older adults with dementia at elderly nursing home following a drum communication program intervention: Preliminary evidence from pilot randomized controlled trial. *Frontiers in Aging Neuroscience, 12*, 142.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health, 15*(1), 66.
- Newman, J. A. (2013). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 555-578.



- Nieri, T., & Hughes, E. (2016). All about having fun: Women's experience of zumba fitness. *Sociology of Sport Journal*, 33(2), 135-145.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- Nimrod, G., & Rotem, A. (2010). Between relaxation and excitement: Activities and benefits gained in retirees' tourism. *International Journal of Tourism Research*, 12(1), 65-78.
- Oliveira, D. V. d., Ribeiro, C. C., Pico, R. E. R., Murari, M. O., Freire, G. L. M., Contreira, A. R., & Nascimento Júnior, J. R. A. d. (2019). Is life satisfaction associated with the purpose in life of elderly hydrogymnastics practitioners? *Motriz: Revista de Educação Física*, 25(3).
- Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. *In Assessing well-being*, 101-117.
- Pinquart, M. (2001). Correlates of subjective health in older adults: A meta-analysis. *Psychology and aging*, 16(3), 414.
- Pöllänen, S. (2015). Elements of crafts that enhance well-being: Textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of leisure research*, 47(1), 58-78.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725.
- Reyes Uribe, A. C. (2018). The influence of psychological needs in Mexican older adults' leisure motivations. *Leisure Sciences*, 40(6), 601-616.
- Reynolds, F. (2010). 'Colour and communion': Exploring the influences of visual art-making as a leisure activity on older women's subjective well-being. *Journal of Aging Studies*, 24(2), 135-143.
- Ryu, J., & Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342.

- Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., & Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 19*(4), 1135-1150.
- Scott, T. L., Masser, B. M., & Pachana, N. A. (2020). Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. *SAGE Open Medicine, 8*, 2050312120901732.
- Shahapal, A., Cho, E. B., Yong, H. J., Jeong, I., Lee, J. K., Kim, W., . . . Kim, H. (2019). FAM19A5 expression during embryogenesis and in the adult traumatic brain of FAM19A5-LacZ knock-in mice. *Frontiers in neuroscience, 13*, 917.
- Silva, A., Teixeira, B., Guimarães, C., Pereira, P., Fernandes, R., & Mendes, F. (2018). Physical activity and subjective well-being in elderly. *The European Proceedings of Social & Behavioural Science, 48*, 165-172.
- Simone, P. M., & Haas, A. L. (2013). Frailty, leisure activity and functional status in older adults: Relationship with subjective well being. *Clinical Gerontologist, 36*(4), 275-293.
- Slater, C. L. (2003). Generativity versus stagnation: An elaboration of Erikson's adult stage of human development. *Journal of Adult Development, 10*(1), 53-65.
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(1), 56.
- Son, J. S., Kerstetter, D. L., Yarnal, C. M., & Baker, B. L. (2007). Promoting older women's health and well-being through social leisure environments: What we have learned from the Red Hat Society®. *Journal of women & aging, 19*(3-4), 89-104.
- Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences, 27*(4), 349-352.
- Stephan, Y., Fouquereau, E., & Fernandez, A. (2008). The relation between self-determination and retirement satisfaction among active retired individuals. *The International Journal of Aging and Human Development, 66*(4), 329-345.

- Tennakoon, T. (2019). A study on understanding leisure time activities among institutionalized older adults in Sri Lanka. *International Journal of Engineering Applied Sciences and Technology*, 04(05), 47-55.
- Thanakwang, K., Ingersoll-Dayton, B., & Soonthorndhada, K. (2012). The relationships among family, friends, and psychological well-being for Thai elderly. *Aging & mental health*, 16(8), 993-1003.
- Thanakwang, K., & Soonthorndhada, K. (2008). Family relations and health-promoting behavior among older people in Nan Province. *Medical journal of the Medical Association of Thailand*, 91(7), 1102.
- Tymoszuk, U., Perkins, R., Spiro, N., Williamon, A., & Fancourt, D. (2020). Longitudinal associations between short-term, repeated, and sustained arts engagement and well-being outcomes in older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(7), 1609-1619.
- Van Aart, I., Hartman, E., Elferink-Gemser, M., Mombarg, R., & Visscher, C. (2017). Relations among basic psychological needs, PE-motivation and fundamental movement skills in 9–12-year-old boys and girls in Physical Education. *Physical education and sport pedagogy*, 22(1), 15-34.
- Vitales-Hernandez, T. L. (2020). Motivation for exercise in adults with spina bifida. *Walden University*, 2-80.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in physical education and exercise science*, 10(3), 179-201.
- Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N., & Smith, A. L. (2010). The basic psychological needs in exercise scale: Translation and evidence for cross-cultural validity. *international Journal of sport and exercise psychology*, 8(4), 394-412.
- Walsh, D. W., Green, B. C., Holahan, C., Cance, J. D., & Lee, D. (2019). Healthy aging? An evaluation of sport participation as a resource for older adults in retirement. *Journal of leisure research*, 50(1), 56-80.

- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*(3), 231-251.
- Wilson Von Voorhis, C., & Morgan, B. (2007). Understanding power and rules of thumb for determining sample sizes. *Tutorial in Quantitative Methods for Psychology, 3*(2), 4350.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*: World Health Organization.
- Yamashita, T., Bardo, A. R., & Liu, D. (2018). Numeracy skills, health information-seeking, and preventative health behaviors among middle and older aged adults in the US. *The Gerontologist, 59*(4), 718-726.
- Yeh, T.-M., Pai, F.-Y., & Jeng, M.-Y. (2019). The factors affecting older adults' intention toward ongoing participation in virtual reality leisure activities. *International journal of environmental research and public health, 16*(3), 333.
- Zainab, N., & Naz, H. (2017). Daily living functioning, social engagement and wellness of older adults. *Psychology, Community & Health, 6*(1), 93-102.
- Zurawik, M. A., Snape, R., & Carson, J. (2019). 'Relaxing way to spend a day' or 'best way to keep fit and healthy'. Comparison of leisure experiences in rambling and Nordic walking and their contributions to well-being. *International Journal of the Sociology of Leisure, 2*(4), 347-363.
- Żurek, G., Lepsy, E., Żurek, A., Radajewska, A., Ptaszkowski, K., & Golachowska, M. (2020). The relationship between the level of physical activity, independence in daily activities, and life quality and satisfaction in women over 80 living in rural areas—a pilot study. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny, 71*(2), 171-180.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## ภาคผนวก ก

### แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของผู้สูงวัย โดยเป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่
  - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
  - ส่วนที่ 2 การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง
  - ส่วนที่ 3 เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง
  - ส่วนที่ 4 ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ
  - ส่วนที่ 5 ความพึงพอใจในชีวิต
3. แบบสอบถามมีคำถามทั้งสิ้น 56 ข้อ ใช้เวลาตอบประมาณ 15 - 20 นาที
4. ขอความร่วมมือท่านตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง โดยข้อมูลจากท่านจะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งในการพัฒนาองค์ความรู้ในเชิงวิชาการ และคำตอบทุกข้อเป็นการตอบตามความเป็นจริงและตามความคิดเห็นส่วนตัวของท่าน **ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด**
5. ขอรับรองว่าข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับท่าน จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมเท่านั้น อีกทั้งการตอบแบบสอบถามของท่านจะไม่มีผลกระทบหรือความเสี่ยงใด ๆ ต่อท่านทั้งสิ้น
6. หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม สามารถติดต่อผู้วิจัยโดยตรงได้ทาง E-mail: [liwnathawan@gmail.com](mailto:liwnathawan@gmail.com) / [nathawan.anks@gmail.com](mailto:nathawan.anks@gmail.com) หรือหมายเลขโทรศัพท์ 083-5653377

ในการนี้ ผู้วิจัยขออนุญาตขอหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของท่าน ในกรณีที่ผู้วิจัยมีคำถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลในแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะไม่มีการเผยแพร่หมายเลขโทรศัพท์ของท่านให้ผู้อื่นรับรู้ และจะไม่มีการนำไปใช้ในกรณีอื่นใดที่นอกเหนือจากการติดต่อที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย หากท่านยินยอมและเต็มใจ โปรดระบุหมายเลขโทรศัพท์ .....หากท่านไม่สะดวกให้หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อท่านสามารถเปิดหน้าถัดไป เพื่อเริ่มทำแบบสอบถาม






ขอขอบพระคุณอย่างยิ่ง

### ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. อายุ \_\_\_\_\_ ปี
2. เพศ  
 ชาย  หญิง
3. การศึกษาขั้นสูงสุด  
 ต่ำกว่าประถมศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  
 ปวช/ปวส/อนุปริญญา  ปริญญาตรี  ปริญญาโทหรือสูงกว่า  
 อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_
4. สถานภาพ  
 โสด  สมรส  หม้าย  หย่าร้าง
5. รายได้ต่อเดือน  
 น้อยกว่า 5,000 บาท  5,001 – 10,000 บาท  
 10,001 – 15,000 บาท  15,001 – 20,000 บาท  
 มากกว่า 20,000 บาท
6. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพหรือไม่  
 ใช่ (โปรดตอบคำถามข้อ 7 และโปรดเว้นข้อ 8 และ ข้อ 9)  
 ไม่ใช่ (โปรดตอบคำถามข้อ 8 และ ข้อ 9 และโปรดเว้นข้อ 7)
7. หากท่านกำลังประกอบอาชีพ อาชีพของท่านคือ  
 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  ค้าขาย/อาชีพอิสระ  รับจ้างทั่วไป  
 พ่อบ้าน/แม่บ้าน  อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_
8. หากปัจจุบันท่านไม่ได้ประกอบอาชีพ อาชีพที่ท่านเคยทำคือ  
 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  ค้าขาย/อาชีพอิสระ  รับจ้างทั่วไป  
 พ่อบ้าน/แม่บ้าน  อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_
9. ท่านเกษียณ มาเป็นเวลา  
 ต่ำกว่า 1 ปี  1-5 ปี  6-10 ปี  10 ปีขึ้นไป
10. โปรดประเมินว่าสุขภาพของท่านในตอนนี้เป็นอย่างไ  
 ดีมาก  ดี  ดีและแย่มาก  แย่  แย่มาก

ประเมินการดำรงชีวิตและการพึ่งพาตนเองที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

- 1 หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับตัวของท่านเลย 
- 2 หมายถึง ข้อความค่อนข้างไม่ตรงกับตัวของท่าน 
- 3 หมายถึง ข้อความทั้งตรงและไม่ตรงกับตัวของทำพอกัน 
- 4 หมายถึง ข้อความค่อนข้างตรงกับตัวของท่าน 
- 5 หมายถึง ข้อความตรงกับตัวของท่านมา 

| ข้อความ                                       | ระดับการประเมิน      |                           |                              |                        |                   |
|---|----------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------|
|   | ไม่ตรง<br>เลย<br>(1) | ค่อนข้าง<br>ไม่ตรง<br>(2) | ตรงและไม่<br>ตรงพอกัน<br>(3) | ค่อนข้าง<br>ตรง<br>(4) | ตรง<br>มาก<br>(5) |
| 11. ฉันสามารถเดินด้วยตนเองได้                 |                      |                           |                              |                        |                   |
| 12. ฉันสามารถออกไปข้างนอกบ้านเองได้           |                      |                           |                              |                        |                   |
| 13. ฉันสามารถรับประทานอาหารด้วยตนเองได้       |                      |                           |                              |                        |                   |
| 14. ฉันสามารถเข้าห้องน้ำและอาบน้ำด้วยตนเองได้ |                      |                           |                              |                        |                   |
| 15. ฉันสามารถแต่งตัวด้วยตนเองได้              |                      |                           |                              |                        |                   |



### ความสัมพันธ์ในครอบครัว

- 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความเลย
- 2 หมายถึง ท่านค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความ
- 3 หมายถึง ท่านทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับข้อความพอกัน
- 4 หมายถึง ท่านค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความ
- 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความ

| ข้อความ   | ระดับความเห็น      |                                |  |                             |                     |
|---|--------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|---------------------|
|   | ไม่เห็นด้วย<br>(1) | ค่อนข้าง<br>ไม่เห็นด้วย<br>(2) | เห็นด้วยและไม่<br>เห็นด้วยพอกัน<br>(3) | ค่อนข้าง<br>เห็นด้วย<br>(4) | เห็น<br>ด้วย<br>(5) |
| 16. ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อฉันอยู่กับครอบครัวของฉัน   |                    |                                |  |                             |                     |
| 17. ไม่มีคนในครอบครัวของฉันคนใดที่ฉันสามารถพึ่งพาเพื่อขอแรงสนับสนุนและเป็นที่กำลังใจได้ แต่ฉันก็ยังหวังว่าจะมีสักคน |                    |                                |  |                             |                     |
| 18. ฉันรู้สึกใกล้ชิดและสนิทสนมกับครอบครัวของฉัน   |                    |                                |  |                             |                     |
| 19. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวของฉัน   |                    |                                |  |                             |                     |
| 20. ครอบครัวของฉันเป็นห่วงเป็นใยฉันจริง   |                    |                                |  |                             |                     |

## ส่วนที่ 2: การเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

คำชี้แจง: โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

21. ในระยะเวลาสองเดือนที่ผ่านมา ท่านมีหรือเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างหรือไม่ (เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา วาดรูป พบปะเพื่อนฝูง ทำสวน เป็นต้น)
- มี / เข้าร่วม                       ไม่มี / ไม่ได้เข้าร่วม

โปรดระบุโดยเรียงลำดับกิจกรรมยามว่างที่ท่านได้เข้าร่วมและชื่นชอบมากที่สุด มาอย่างน้อย 2 อย่าง

22. กิจกรรมยามว่างที่ท่านชื่นชอบ อันดับที่ 1. \_\_\_\_\_
23. จากกิจกรรมยามว่างที่ท่านระบุข้างต้น ท่านได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างนั้นหรือไม่
- ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทน                       ไม่ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทน
24. ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 1 ของท่าน
- เดือนละครั้ง                       2 - 3 ครั้งต่อเดือน                       สัปดาห์ละครั้ง
- 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์                       4-5 ครั้งต่อสัปดาห์                       ทุกวัน
25. ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 1 ในแต่ละครั้งของท่าน
- ต่ำกว่า 30 นาที                       30 นาที - 1 ชั่วโมง                       1 ชั่วโมง - 2 ชั่วโมง
- 2 ชั่วโมง - 3 ชั่วโมง                       3 ชั่วโมง เป็นต้นไป
26. กิจกรรมยามว่างที่ท่านชื่นชอบ อันดับที่ 2. \_\_\_\_\_
27. จากกิจกรรมยามว่างที่ท่านระบุข้างต้น ท่านได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างนั้นหรือไม่
- ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทน                       ไม่ได้รับรายได้หรือค่าตอบแทน
28. ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 2 ของท่าน
- เดือนละครั้ง                       2 - 3 ครั้งต่อเดือน                       สัปดาห์ละครั้ง
- 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์                       4-5 ครั้งต่อสัปดาห์                       ทุกวัน
29. ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอันดับที่ 2 ในแต่ละครั้งของท่าน
- ต่ำกว่า 30 นาที                       30 นาที - 1 ชั่วโมง                       1 ชั่วโมง - 2 ชั่วโมง
- 2 ชั่วโมง - 3 ชั่วโมง                       3 ชั่วโมง เป็นต้นไป

### ส่วนที่ 3: เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความและโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความรู้สึกและความเห็นของท่านมากที่สุด

- 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความเลย
- 2 หมายถึง ท่านค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความ
- 3 หมายถึง ท่านทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับข้อความพอๆ
- 4 หมายถึง ท่านค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความ
- 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความ

| ข้อความ<br>ฉันเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพราะ...                                       | ระดับความเห็น      |                                |                                      |                             |                 |
|--|--------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------|
|  | ไม่เห็นด้วย<br>(1) | ค่อนข้างไม่<br>เห็นด้วย<br>(2) | เห็นด้วยและไม่<br>เห็นด้วยพอๆ<br>(3) | ค่อนข้าง<br>เห็นด้วย<br>(4) | เห็นด้วย<br>(5) |
| 30. เพราะกิจกรรมยามว่างส่งเสริมให้ฉันรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของตนเองได้มากขึ้น      |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 32. เพราะฉันจะได้ใช้เวลาอยู่กับคนอื่น ๆ ที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างแบบเดียวกับฉัน |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 33. เพราะฉันสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉัน                                 |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 34. เพราะตั้งแต่ที่ฉันเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ฉันสามารถระบุได้ว่าฉันเป็นคนแบบใด     |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 35. เพราะฉันจะได้หาเพื่อนใหม่ๆ   |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 36. เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉันเป็นสิ่งที่เพลิดเพลินสำหรับฉัน             |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 37. เพราะฉันจะได้พบปะเพื่อนๆ ของฉัน  |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 38. เพราะกิจกรรมยามว่างช่วยให้ฉันมีมุมมองเกี่ยวกับตัวเองที่ดีขึ้น                  |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 39. เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉันทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนาน                     |                    |                                |                                      |                             |                 |
| 40. เพราะกิจกรรมยามว่างทำให้ฉันรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของตัวเองได้ดีมากขึ้น         |                    |                                |                                      |                             |                 |

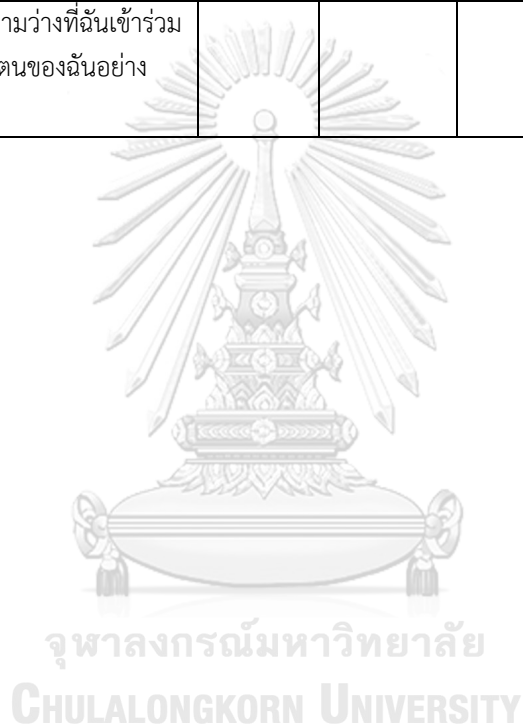
#### ส่วนที่ 4: ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความและโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความรู้สึกและความเห็นของท่านมากที่สุด

- 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความเลย
- 2 หมายถึง ท่านค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความ
- 3 หมายถึง ท่านทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับข้อความพอกัน
- 4 หมายถึง ท่านค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความ
- 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความ

| ข้อความ   | ระดับความเห็น      |                            |                                    |                         |                 |
|---|--------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------|
|   | ไม่เห็นด้วย<br>(1) | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย<br>(2) | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน<br>(3) | ค่อนข้างเห็นด้วย<br>(4) | เห็นด้วย<br>(5) |
| 41. กิจกรรมยามว่างที่ฉันเข้าร่วมนั้นเป็นกิจกรรมยามว่างที่ตรงกับสิ่งที่ฉันเลือกเอง ชื่นชอบ และสนใจ       |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 42. ฉันมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรกับคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างกับฉันด้วย                         |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 43. ฉันรู้สึกว่าการทำกิจกรรมยามว่างได้ดี และสำเร็จตามเป้าหมายที่ฉันต้องการ                              |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 44. ฉันรู้สึกว่ากิจกรรมที่ฉันเข้าร่วมในเวลาว่างเป็นสิ่งที่ฉันต้องการเลือกทำและมาจากการตัดสินใจด้วยตนเอง |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 45. ฉันรู้สึกว่ากิจกรรมยามว่างที่ฉันเข้าร่วมเป็นกิจกรรมที่ฉันสามารถทำได้เป็นอย่างดี                     |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 46. ฉันมีความผูกพันและใกล้ชิดกับคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง                                      |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 47. ฉันประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมยามว่างของฉัน   |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 48. ฉันรู้สึกว่าฉันมีอิสระและโอกาสที่จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างที่ฉันสนใจด้วยตัวของตัวเอง            |                    |                            |                                    |                         |                 |

| ข้อความ  | ระดับความเห็น      |                            |                                    |                         |                 |
|--|--------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------|
|  | ไม่เห็นด้วย<br>(1) | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย<br>(2) | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน<br>(3) | ค่อนข้างเห็นด้วย<br>(4) | เห็นด้วย<br>(5) |
| 49. ฉันมีความสามารถและมีศักยภาพในการทำกิจกรรมยามว่างให้บรรลุไปตามเป้าหมายของกิจกรรมยามว่างนั้น ๆ |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 50. ฉันสื่อสารและพูดคุยอย่างราบรื่นและเป็นกันเองกับคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง            |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 51. ฉันรู้สึกว่าการกิจกรรมยามว่างที่ฉันเข้าร่วมเป็นการแสดงออกถึงตัวตนของฉันอย่างแท้จริง          |                    |                            |                                    |                         |                 |



ส่วนที่ 5: ความพึงพอใจในชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความและโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความรู้สึกและความเห็นของท่านมากที่สุด

- 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความเลย
- 2 หมายถึง ท่านค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความ
- 3 หมายถึง ท่านทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับข้อความพอกัน
- 4 หมายถึง ท่านค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความ
- 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความ

| ข้อความ   | ระดับความเห็น      |                            |                                    |                         |                 |
|---|--------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------|
|   | ไม่เห็นด้วย<br>(1) | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย<br>(2) | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน<br>(3) | ค่อนข้างเห็นด้วย<br>(4) | เห็นด้วย<br>(5) |
| 52. ชีวิตของฉันใกล้เคียงกับอุดมคติของฉัน เกือบทุกแง่มุม                       |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 53. สภาพชีวิตของฉันตอนนี้ดีเยี่ยม   |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 54. ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน   |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 55. เท่าที่ผ่านมา ฉันได้สิ่งสำคัญ ๆ ที่ฉันต้องการในชีวิตแล้ว                  |                    |                            |                                    |                         |                 |
| 56. หากฉันสามารถตั้งต้นชีวิตใหม่ได้อีกครั้ง ฉันเกือบจะไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งใดเลย |                    |                            |                                    |                         |                 |

...ขอขอบพระคุณอย่างยิ่งที่ท่านสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม...

## ภาคผนวก ข

## ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัด

ตารางที่ ข.1 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดคุณภาพเกี่ยวกับความสามารถในการพึ่งพาและดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

| ข้อกระทง                     | ข้อความ                                   | CITC (N = 169) |
|------------------------------|---|----------------|
| สุขภาพ_01                    | ฉันสามารถเดินด้วยตนเองได้                 | .684           |
| สุขภาพ_02                    | ฉันสามารถออกไปข้างนอกบ้านเองได้           | .661           |
| สุขภาพ_03                    | ฉันสามารถรับประทานอาหารด้วยตนเองได้       | .666           |
| สุขภาพ_04                    | ฉันสามารถเข้าห้องน้ำและอาบน้ำด้วยตนเองได้ | .722           |
| สุขภาพ_05                    | ฉันสามารถแต่งตัวด้วยตนเองได้              | .687           |
| <b><math>\alpha =</math></b> |   | <b>.863</b>    |

ตารางที่ ข.2 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดความล้มพันในครอบครัว

| ข้อกระทง                     | ข้อความ  | CITC (N = 169) |
|------------------------------|--|----------------|
| ครอบครัว_01                  | ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อฉันอยู่กับครอบครัวของฉัน  | .474           |
| ครอบครัว_02                  | ไม่มีคนในครอบครัวของฉันคนใดที่ฉันสามารถพึ่งพาเพื่อขอแรงสนับสนุนและเป็นกำลังใจได้ แต่ฉันก็ยังหวังว่าจะมีสักคน | .343           |
| ครอบครัว_03                  | ฉันรู้สึกใกล้ชิดและสนิทสนมกับครอบครัวของฉัน  | .725           |
| ครอบครัว_04                  | ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวของฉัน  | .642           |
| ครอบครัว_05                  | ครอบครัวของฉันเป็นห่วงเป็นใยฉันจริง ๆ  | .734           |
| <b><math>\alpha =</math></b> |  | <b>.797</b>    |

ตารางที่ ข.3 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท ครั้งที่ 1

| ข้อกระทง              | ข้อคำถาม   | CITC (N = 169) |
|-----------------------|--|----------------|
| เพื่อตัวตนและบทบาท_01 | เพราะกิจกรรมยามว่างส่งเสริมให้ฉันรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของตนเองได้มากขึ้น  | .487           |
| เพื่อตัวตนและบทบาท_02 | เพราะตั้งแต่ที่ฉันเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ฉันสามารถระบุได้ว่าฉันเป็นคนแบบใด | .618           |
| เพื่อตัวตนและบทบาท_03 | เพราะกิจกรรมยามว่างช่วยให้ฉันมีมุมมองเกี่ยวกับตัวเองที่ดีขึ้น              | .515           |
| เพื่อตัวตนและบทบาท_04 | เพราะกิจกรรมยามว่างทำให้ฉันรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของตัวเองได้ดีมากขึ้น     | .654           |
| เพื่อตัวตนและบทบาท_05 | เพราะกิจกรรมยามว่างทำให้ฉันไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง                          | .105           |
| $\alpha =$            |  | .720           |

ตารางที่ ข.4 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการรับรู้ถึงตัวตนและบทบาท ครั้งที่ 2

| ข้อกระทง              | ข้อคำถาม   | CITC ครั้งที่ 1<br>(N = 169) | ข้อที่ผ่าน | CITC ครั้งที่ 2<br>(N = 169) |
|-----------------------|--|------------------------------|------------|------------------------------|
| เพื่อตัวตนและบทบาท_01 | เพราะกิจกรรมยามว่างส่งเสริมให้ฉันรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของตนเองได้มากขึ้น  | .487                         | ✓          | .496                         |
| เพื่อตัวตนและบทบาท_02 | เพราะตั้งแต่ที่ฉันเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ฉันสามารถระบุได้ว่าฉันเป็นคนแบบใด | .618                         | ✓          | .619                         |
| เพื่อตัวตนและบทบาท_03 | เพราะกิจกรรมยามว่างช่วยให้ฉันมีมุมมองเกี่ยวกับตัวเองที่ดีขึ้น              | .515                         | ✓          | .530                         |
| เพื่อตัวตนและบทบาท_04 | เพราะกิจกรรมยามว่างทำให้ฉันรับรู้ถึงตัวตนและบทบาทของตัวเองได้ดีมากขึ้น     | .654                         | ✓          | .673                         |
| เพื่อตัวตนและบทบาท_05 | เพราะกิจกรรมยามว่างทำให้ฉันไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง                          | .105                         | -          | --                           |
| $\alpha =$            |  | .720                         | -          | .774                         |



ตารางที่ ข.5 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ครั้งที่ 1

| ข้อกระทง                     | ข้อความ  | CITC (N = 169) |
|------------------------------|--|----------------|
| เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม_01  | เพราะฉันจะได้ใช้เวลาร่วมกับคนอื่น ๆ ที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างแบบเดียวกับฉัน | .368           |
| เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม_02  | เพราะฉันจะได้หาเพื่อนใหม่ๆ   | .510           |
| เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม_03  | เพราะฉันจะได้พบปะเพื่อนๆ ของฉัน  | .576           |
| เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม_04  | เพราะกิจกรรมยามว่างทำให้ฉันได้ใช้เวลาอยู่คนเดียว                               | .210           |
| <b><math>\alpha =</math></b> |  | <b>.629</b>    |

ตารางที่ ข.6 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อการเข้าร่วมทางสังคม ครั้งที่ 2

| ข้อกระทง                     | ข้อความ  | CITC ครั้งที่ 1 (N = 169) | ข้อที่ผ่าน | CITC ครั้งที่ 2 (N = 169) |
|------------------------------|--|---------------------------|------------|---------------------------|
| เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม_01  | เพราะฉันจะได้ใช้เวลาร่วมกับคนอื่น ที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างแบบเดียวกับฉัน | .368                      | ✓          | .369                      |
| เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม_02  | เพราะฉันจะได้หาเพื่อนใหม่ๆ   | .510                      | ✓          | .480                      |
| เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม_03  | เพราะฉันจะได้พบปะเพื่อนๆ ของฉัน  | .576                      | ✓          | .605                      |
| เพื่อการเข้าร่วมทางสังคม_04  | เพราะกิจกรรมยามว่างทำให้ฉันได้ใช้เวลาอยู่คนเดียว                             | .210                      | -          | -                         |
| <b><math>\alpha =</math></b> |  | <b>.629</b>               | <b>-</b>   | <b>.668</b>               |

ตารางที่ ข.7 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน ครั้งที่ 1

| ข้อกระทง                 | ข้อคำถาม   | CITC<br>(N = 169) |
|--------------------------|--|-------------------|
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_01 | เพราะฉันรู้สึกเพลิดเพลินจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง<br>ของฉัน         | .617              |
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_02 | เพราะฉันสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉัน                         | .623              |
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_03 | เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉันเป็นสิ่งที่<br>เพลิดเพลินสำหรับฉัน | .560              |
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_04 | เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉันทำให้ฉันรู้สึก<br>สนุกสนาน         | .650              |
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_05 | เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉันเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ<br>สำหรับฉัน   | .092              |
| $\alpha =$               |  | .747              |

ตารางที่ ข.8 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเพื่อความสนุกสนาน ครั้งที่ 2

| ข้อกระทง                 | ข้อคำถาม   | CITC ครั้งที่ 1<br>(N = 169) | ข้อที่<br>ผ่าน | CITC ครั้งที่ 2<br>(N = 169) |
|--------------------------|--|------------------------------|----------------|------------------------------|
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_01 | เพราะฉันรู้สึกเพลิดเพลินจากการ<br>เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างของฉัน             | .617                         | ✓              | .625                         |
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_02 | เพราะฉันสนุกกับการเข้าร่วม<br>กิจกรรมยามว่างของฉัน                         | .623                         | ✓              | .630                         |
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_03 | เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง<br>ของฉันเป็นสิ่งที่เพลิดเพลินสำหรับ<br>ฉัน | .560                         | ✓              | .564                         |
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_04 | เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง<br>ของฉันทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนาน             | .650                         | ✓              | .686                         |
| เพื่อความ<br>สนุกสนาน_05 | เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง<br>ของฉันเป็นสิ่งที่น่าเบื่อสำหรับฉัน       | .092                         | -              | -                            |
| $\alpha =$               |  | .747                         | -              | .808                         |

ตารางที่ ข.9 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในด้านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านด้านความมีอิสระในตนเอง ครั้งที่ 1

| ข้อกระทง                                     | ข้อคำถาม  | CITC (N = 169) |
|--|---|----------------|
| ความต้องการด้าน<br>ความมีอิสระใน<br>ตนเอง_01 | กิจกรรมยามว่างที่ฉันเข้าร่วมนั้นเป็นกิจกรรม<br>ยามว่างที่ตรงกับสิ่งที่ฉันเลือกเอง ชื่นชอบ และ<br>สนใจ   | .663           |
| ความต้องการด้าน<br>ความมีอิสระใน<br>ตนเอง_02 | ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันเข้าร่วมในเวลาว่างเป็น<br>สิ่งที่ฉันต้องการเลือกทำและมาจากการ<br>ตัดสินใจด้วยตนเอง | .603           |
| ความต้องการด้าน<br>ความมีอิสระใน<br>ตนเอง_03 | ฉันรู้สึกว่าฉันมีอิสระและโอกาสที่จะเลือกเข้า<br>ร่วมกิจกรรมยามว่างที่ฉันสนใจด้วยตัวของฉัน<br>เอง        | .731           |
| ความต้องการด้าน<br>ความมีอิสระใน<br>ตนเอง_04 | ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันเข้าร่วมเป็นการ<br>แสดงออกถึงตัวตนของฉันอย่างแท้จริง                               | .639           |
| ความต้องการด้าน<br>ความมีอิสระใน<br>ตนเอง_05 | ฉันไม่ได้เป็นผู้เลือกเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างตรง<br>ตามความชื่นชอบและความสนใจของตนเอง                     | .110           |
| $\alpha =$                                   |   | .778           |

ตารางที่ ข.10 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในด้านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านความมีอิสระในตนเอง ครั้งที่ 2

| ข้อกระทง                                     | ข้อความ   | CITC ครั้งที่ 1<br>(N = 169) | ข้อที่<br>ผ่าน | CITC ครั้งที่ 2<br>(N = 169) |
|--|---|------------------------------|----------------|------------------------------|
| ความต้องการ<br>ด้านความมีอิสระ<br>ในตนเอง_01 | กิจกรรมยามว่างที่ฉันเข้าร่วมนั้น<br>เป็นกิจกรรมยามว่างที่ตรงกับสิ่ง<br>ที่ฉันเลือกเอง ชื่นชอบ และสนใจ       | .663                         | √              | .657                         |
| ความต้องการ<br>ด้านความมีอิสระ<br>ในตนเอง_02 | ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันเข้าร่วม<br>ในเวลาว่างเป็นสิ่งที่ฉันต้องการ<br>เลือกทำและมาจากการตัดสินใจ<br>ด้วยตนเอง | .603                         | √              | .621                         |
| ความต้องการ<br>ด้านความมีอิสระ<br>ในตนเอง_03 | ฉันรู้สึกว่าฉันมีอิสระและโอกาสที่<br>จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง<br>ที่ฉันสนใจด้วยตัวของตัวเอง            | .731                         | √              | .725                         |
| ความต้องการ<br>ด้านความมีอิสระ<br>ในตนเอง_04 | ฉันรู้สึกว่าการที่ฉัน<br>เข้าร่วมเป็นการแสดงออกถึง<br>ตัวตนของฉันอย่างแท้จริง                               | .639                         | √              | .683                         |
| ความต้องการ<br>ด้านความมีอิสระ<br>ในตนเอง_05 | ฉันไม่ได้เป็นผู้เลือกเข้าร่วม<br>กิจกรรมยามว่างตรงตามความ<br>ชื่นชอบและความสนใจของฉัน<br>เอง                | .110                         | -              | -                            |
|  |   | $\alpha =$                   |                |                              |
|  |   | .778                         | -              | .838                         |

ตารางที่ ข.11 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในด้านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านความสามารถ ครั้งที่ 1

| ข้อกระทง        | ข้อความ  | CITC<br>(N = 169)                 |
|-----------------|--|-----------------------------------|
| ความต้องการด้าน | ฉันรู้สึกว่าคุณภาพของกิจกรรมยามว่างได้ดีและสำเร็จตามเป้าหมาย       | .591                              |
| ความสามารถ_01   | ที่ฉันต้องการ  |                                   |
| ความต้องการด้าน | ฉันรู้สึกว่าคุณภาพของกิจกรรมยามว่างที่ฉันเข้าร่วมเป็นกิจกรรมที่ฉัน | .628                              |
| ความสามารถ_02   | สามารถทำได้เป็นอย่างดี   |                                   |
| ความต้องการด้าน | ฉันประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมยามว่างของฉัน                      | .629                              |
| ความสามารถ_03   |  |                                   |
| ความต้องการด้าน | ฉันมีความสามารถและมีศักยภาพในการทำกิจกรรมยามว่าง                   | .637                              |
| ความสามารถ_04   | ให้บรรลุไปตามเป้าหมายของกิจกรรมยามว่างนั้น ๆ                       |                                   |
| ความต้องการด้าน | ฉันรู้สึกว่าคุณภาพของกิจกรรมยามว่างไม่ดีและไม่สำเร็จ               | .114                              |
| ความสามารถ_05   | ตามเป้าหมายที่ฉันต้องการ   |                                   |
|                 |  | <b><math>\alpha =</math> .754</b> |

ตารางที่ ข.12 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในด้านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านความสามารถ ครั้งที่ 2

| ข้อกระทง                         | ข้อความคำถาม   | CITC ครั้งที่ 1<br>(N = 169) | ข้อที่<br>ผ่าน | CITC ครั้งที่ 2<br>(N = 169) |
|----------------------------------|--|------------------------------|----------------|------------------------------|
| ความต้องการด้าน<br>ความสามารถ_01 | ฉันรู้สึกว่าคุณทำกิจกรรมยามว่าง<br>ได้ดีและสำเร็จตามเป้าหมายที่ฉัน<br>ต้องการ                            | .591                         | ✓              | .598                         |
| ความต้องการด้าน<br>ความสามารถ_02 | ฉันรู้สึกว่าคุณทำกิจกรรมยามว่างที่ฉัน<br>เข้าร่วมเป็นกิจกรรมที่ฉันสามารถ<br>ทำได้เป็นอย่างดี             | .628                         | ✓              | .622                         |
| ความต้องการด้าน<br>ความสามารถ_03 | ฉันประสบความสำเร็จในการทำ<br>กิจกรรมยามว่างของฉัน  | .629                         | ✓              | .662                         |
| ความต้องการด้าน<br>ความสามารถ_04 | ฉันมีความสามารถและมีศักยภาพ<br>ในการทำกิจกรรมยามว่างให้<br>บรรลุไปตามเป้าหมายของ<br>กิจกรรมยามว่างนั้น ๆ | .637                         | ✓              | .674                         |
| ความต้องการด้าน<br>ความสามารถ_05 | ฉันรู้สึกว่าคุณไม่สามารถทำ<br>กิจกรรมยามว่างได้ดีและไม่สำเร็จ<br>ตามเป้าหมายที่ฉันต้องการ                | .114                         | -              | -                            |
| <b><math>\alpha =</math></b>     |  | <b>.754</b>                  | <b>-</b>       | <b>.818</b>                  |

ตารางที่ ข.13 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในด้านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านความสัมพันธ์ ครั้งที่ 1

| ข้อกระทง                     | ข้อคำถาม  | CITC (N = 169) |
|------------------------------|---|----------------|
| ความต้องการด้าน              | ฉันมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรกับคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วม | .558           |
| ความสัมพันธ์_01              | กิจกรรมยามว่างกับฉันด้วย                            |                |
| ความต้องการด้าน              | ฉันมีความผูกพันและใกล้ชิดกับคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วม    | .600           |
| ความสัมพันธ์_02              | กิจกรรมยามว่าง                                      |                |
| ความต้องการด้าน              | ฉันสื่อสารและพูดคุยกับคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรม   | .574           |
| ความสัมพันธ์_03              | ยามว่างอย่างราบรื่นและเป็นกันเอง                    |                |
| ความต้องการด้าน              | ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง       | .240           |
| ความสัมพันธ์_04              |   |                |
| <b><math>\alpha =</math></b> |   | .698           |

ตารางที่ ข.14 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง ในด้านการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางด้านความสัมพันธ์ ครั้งที่ 2

| ข้อกระทง                     | ข้อคำถาม   | CITC ครั้งที่ 1<br>(N = 169) | ข้อที่<br>ผ่าน | CITC ครั้งที่ 2<br>(N = 169) |
|------------------------------|--|------------------------------|----------------|------------------------------|
| ความต้องการด้าน              | ฉันมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรกับ                        | .558                         | √              | .571                         |
| ความสัมพันธ์_01              | คนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมยาม<br>ว่างกับฉันด้วย       |                              |                |                              |
| ความต้องการด้าน              | ฉันมีความผูกพันและใกล้ชิดกับ                           | .600                         | √              | .599                         |
| ความสัมพันธ์_02              | คนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมยาม<br>ว่าง                 |                              |                |                              |
| ความต้องการด้าน              | ฉันสื่อสารและพูดคุยกับคนอื่น ๆ                         | .574                         | √              | .563                         |
| ความสัมพันธ์_03              | ที่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างอย่าง<br>ราบรื่นและเป็นกันเอง |                              |                |                              |
| ความต้องการด้าน              | ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อเข้าร่วม                        | .240                         | -              | -                            |
| ความสัมพันธ์_04              | กิจกรรมยามว่าง   |                              |                |                              |
| <b><math>\alpha =</math></b> |  | .698                         | -              | .748                         |

ตารางที่ ข.15 ผลการวิเคราะห์คุณภาพของข้อกระทงและความเที่ยงของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

| ข้อกระทง                     | ข้อความคำถาม  | CITC (N = 169) |
|------------------------------|---|----------------|
| ความพึงพอใจในชีวิต_01        | ชีวิตของฉันใกล้เคียงกับอุดมคติของฉันเกือบทุกแง่มุม                        | .653           |
| ความพึงพอใจในชีวิต_02        | สภาพชีวิตของฉันตอนนี้ดีเยี่ยม   | .711           |
| ความพึงพอใจในชีวิต_03        | ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน   | .580           |
| ความพึงพอใจในชีวิต_04        | เท่าที่ผ่านมา ฉันได้สิ่งสำคัญๆ ที่ฉันต้องการในชีวิตแล้ว                   | .642           |
| ความพึงพอใจในชีวิต_05        | หากฉันสามารถตั้งต้นชีวิตใหม่ได้อีกครั้ง ฉันเกือบจะไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งใดเลย | .563           |
| <b><math>\alpha =</math></b> |   | <b>.829</b>    |



ภาคผนวก ค  
 ตารางลักษณะกิจกรรมยามว่าง

ตารางที่ ค.1 ลักษณะกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย

| รายการ                       | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------|------------|--------|
| 1. กิจกรรมยามว่างอันดับที่ 1 |            |        |
| ออกกำลังกาย                  | 31         | 13.4   |
| เดินออกกำลังกาย              | 3          | 1.3    |
| กีฬา                         | 1          | .4     |
| ฟิตเนส                       | 3          | 1.3    |
| วิ่ง                         | 3          | 1.3    |
| ปั่นจักรยาน                  | 3          | 1.3    |
| โยคะ                         | 19         | 8.2    |
| รำไทเก๊ก                     | 4          | 1.7    |
| รำกลองยาว                    | 1          | .4     |
| รำมวย                        | 2          | .9     |
| ปิงปอง                       | 4          | 1.7    |
| ว่ายน้ำ                      | 1          | .4     |
| เปตอง                        | 3          | 1.3    |
| แบดมินตัน                    | 2          | .9     |
| ฟุตบอล                       | 1          | .4     |
| แอโรบิค                      | 6          | 2.6    |
| เต้น/เต้นรำ                  | 12         | 5.2    |
| ไลน์แดนซ์                    | 14         | 6      |
| ลีลาศ                        | 3          | 1.3    |
| บาสโลบ                       | 2          | .9     |
| พบปะเพื่อนฝูง                | 5          | 2.2    |
| ปักผ้า/งานฝีมือ              | 3          | 1.3    |
| ปลูกต้นไม้/ทำสวน             | 10         | 4.3    |
| นั่งสมาธิ/เข้าวัด            | 12         | 5.2    |
| ร้องเพลง                     | 30         | 12.9   |
| ดูหนัง/ดูละคร/ดูทีวี         | 7          | 3      |

ตารางที่ ค.1 ลักษณะกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย (ต่อ)

| รายการ   | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--|------------|--------|
| ฟังวิทยุ/ฟังเพลง   | 4          | 1.7    |
| เล่นดนตรี/อังกฤษ   | 4          | 1.7    |
| อ่านหนังสือ/อ่านนิยาย  | 10         | 4.3    |
| เรียนภาษา/อังกฤษ   | 1          | .4     |
| ท่องเที่ยว   | 6          | 2.6    |
| ทำครัว/ทำอาหาร   | 1          | .4     |
| ทำงานบ้าน  | 1          | .4     |
| เล่นคอมพิวเตอร์  | 1          | .4     |
| เล่นกับหลาน  | 1          | .4     |
| เลี้ยงสัตว์  | 1          | .4     |
| ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ                              | 4          | 1.7    |
| ผู้นำสอนไทเก๊ก/วิทยากรด้านสุขภาพ/สอนสมาธิ/ผู้นำกิจกรรม         | 5          | 2.2    |
| เรื่องสุขภาพ/<br>อสม งานชุมชน/กิจกรรมอาสา/จิตอาสา/กรรมการชุมชน | 8          | 3.5    |
| รวม  | 232        | 100    |
| 2. กิจกรรมยามว่างอันดับที่ 2                                   |            |        |
| ออกกำลังกาย  | 10         | 7.6    |
| เดินดู/เดินออกกำลังกาย   | 6          | 4.6    |
| กีฬา   | 2          | 1.5    |
| ฟิตเนส   | 3          | 2.3    |
| ปั่นจักรยาน  | 3          | 2.3    |
| โยคะ   | 5          | 3.8    |
| เต้าเต๋อ   | 1          | .8     |
| รำพัด  | 2          | 1.5    |
| ปิงปอง   | 1          | .8     |
| ว่ายน้ำ  | 1          | .8     |
| แอโรบิค  | 5          | 3.8    |
| เต้น/เต้นรำ  | 5          | 3.8    |
| ไลน์แดนซ์  | 8          | 6.1    |
| ลีลาศ  | 3          | 2.3    |

ตารางที่ ค.1 ลักษณะกิจกรรมยามว่างของผู้ร่วมวิจัย (ต่อ)

| รายการ   | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--|------------|--------|
| บาสโลบ   | 2          | 1.5    |
| พบปะเพื่อนฝูง  | 4          | 3      |
| ปักผ้า/งานฝีมือ  | 2          | 1.5    |
| วาดรูป   | 1          | .8     |
| ปลูกต้นไม้/ทำสวน   | 4          | 3      |
| นั่งสมาธิ/ไหว้พระ  | 5          | 3.8    |
| ร้องเพลง   | 12         | 9.2    |
| ดูหนัง/ดูละคร/ดูทีวี   | 11         | 8.4    |
| ฟังวิทยุ/ฟังเพลง   | 1          | .8     |
| อ่านหนังสือ/อ่านนิตยสาร  | 7          | 5.3    |
| เรียนภาษา/อังกฤษ   | 5          | 3.8    |
| เข้าห้องสมุด   | 1          | .8     |
| ท่องเที่ยว   | 2          | 1.5    |
| รับประทานอาหารนอกบ้าน  | 1          | .8     |
| ทำครัว/ทำอาหาร   | 7          | 5.3    |
| เล่นไพ่  | 1          | .8     |
| เลี้ยงสัตว์  | 1          | .8     |
| พับเหรียญไปรษณีย์  | 1          | .8     |
| Shopping   | 1          | .8     |
| ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ                                  | 2          | 1.5    |
| ผู้นำสอนไทเก๊ก/วิทยากรด้านสุขภาพ/สอนสมาธิ/ผู้นำกิจกรรมเรื่องสุขภาพ | 3          | 2.3    |
| อสม งานชุมชน/กิจกรรมอาสา/จิตอาสา/กรรมการชุมชน                      | 2          | 1.5    |
| รวม  | 131        | 100    |

ตารางที่ ค.2 ลักษณะประเภทของกิจกรรมยามว่างของการวิเคราะห์เพิ่มเติม

| รายการ                             | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------|------------|--------|
| 1. กิจกรรมยามว่างที่เน้นทำโดยลำพัง |            |        |
| ดูทีวี                             | 2          | 4.1    |
| ดูละคร                             | 3          | 6.1    |
| ดูหนัง                             | 2          | 4.1    |

ตารางที่ ค.2 ลักษณะประเภทของกิจกรรมยามว่างของการวิเคราะห์เพิ่มเติม (ต่อ)

| รายการ                     | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------------------------|------------|--------|
| ทำครัว                     | 1          | 2.0    |
| ทำงานบ้าน                  | 1          | 2.0    |
| ทำสวน                      | 3          | 6.1    |
| นั่งสมาธิ                  | 11         | 22.4   |
| ปลูกต้นไม้                 | 7          | 14.3   |
| ปักผ้า                     | 3          | 6.1    |
| ฟังวิทยุ                   | 4          | 8.2    |
| เล่นคอมพิวเตอร์            | 1          | 2.0    |
| เลี้ยงนก                   | 1          | 2.0    |
| อ่านนิยาย                  | 1          | 2.0    |
| อ่านหนังสือ                | 9          | 18.4   |
| รวม                        | 49         | 100    |
| 2. กิจกรรมยามว่างเชิงสังคม |            |        |
| กรรมการชุมชน               | 1          | .7     |
| กิจกรรมอาสา                | 2          | 1.5    |
| จิตอาสา                    | 3          | 2.2    |
| จิตอาสาตัดผมฟรี            | 1          | .7     |
| ชมรมผู้สูงอายุ             | 2          | 1.5    |
| เต้น                       | 9          | 6.6    |
| เต้นรำ                     | 3          | 2.2    |
| ท่องเที่ยว                 | 6          | 4.4    |
| บาสโลบ                     | 2          | 1.5    |
| แบดมินตัน                  | 2          | 1.5    |
| ปั่นจักรยาน                | 2          | 1.5    |
| ปิงปอง                     | 4          | 2.9    |
| เปตอง                      | 3          | 2.2    |
| ผู้นำกิจกรรมเรื่องสุขภาพ   | 1          | .7     |
| พบปะเพื่อนฝูง              | 5          | 3.7    |

ตารางที่ ค.2 ลักษณะประเภทของกิจกรรมยามว่างของการวิเคราะห์เพิ่มเติม (ต่อ)

| รายการ             | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--------------------|------------|--------|
| ฟุตบอล             | 1          | .7     |
| โยคะ               | 19         | 14.0   |
| ร้องเพลง           | 30         | 22.1   |
| รำกลองยาว          | 1          | .7     |
| รำไทเก๊ก           | 4          | 2.9    |
| รำมวย              | 2          | 1.5    |
| เรียนภาษาอังกฤษ    | 1          | .7     |
| โรงเรียนผู้สูงอายุ | 2          | 1.5    |
| ลีลาศ              | 3          | 2.2    |
| เล่นกอล์ฟ          | 1          | .7     |
| เล่นดนตรี          | 1          | .7     |
| ไลน์แดนซ์          | 14         | 10.3   |
| วิทยากรด้านสุขภาพ  | 2          | 1.5    |
| สอนไทเก๊ก          | 1          | .7     |
| สอนสมาธิ           | 1          | .7     |
| อสม งานชุมชน       | 1          | .7     |
| แอโรบิค            | 6          | 4.4    |
| รวม                | 136        | 100    |

## ประวัติผู้เขียน

|                   |   |
|-------------------|---|
| ชื่อ-สกุล         | ณัฐวรรณ อรรถไพโรสร  |
| วัน เดือน ปี เกิด | 19 กรกฎาคม 2536   |
| สถานที่เกิด       | นครสวรรค์   |
| วุฒิการศึกษา      | โรงเรียนสตรีนครสวรรค์<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่               |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | 38 หมู่ 1 ตำบลนครสวรรค์ตก อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ 60000 |



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY