

สุขภาพและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

HEALTH AND LEISURE TIME BEHAVIOR OF THE ELDERLY NAFAI SUBDISTRICT, MUANG CHAIYAPHUM DISTRICT CHAIYAPHUM PROVINCE

สุภาพร ถีสุงเนิน | *Supaporn Theesoongnern* | ORCID ID: 0009-0009-6910-9075

อาจารย์สาขาวิชาคณิตศาสตร์ คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ประเทศไทย | Lecturer in Maternatic, Faculty of education, Chaiyaphum Rajabhat University, Chaiyaphum Province, Thailand

E-mail: boomsup.t@gmail.com

วรารุณี มหามิตร | *Warawut Mahamit* | ORCID ID: 0009-0001-3879-2512

อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ เอกการจัการสุขภาพผู้สูงอายุ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ประเทศไทย | Lecturer in Public health (Eldery Health), Faculty of Art and Science, Chaiyaphum Rajabhat University, Chaiyaphum Province, Thailand

Corresponding Author E-mail: Warawut.m9@gmail.com

Received: (November 10, 2025); Revised: (November 18, 2025); Accepted: (December 12, 2025)

Citation:



สุภาพร ถีสุงเนิน และ วรารุณี มหามิตร. (2569). สุขภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมืองจังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมเพื่อความยั่งยืน (JRIS)*, 3(2), 1-14.

Theesoongnern, S., and Mahamit, W. (2026). Health and Leisure Time Behavior of The Elderly Nafai Subdistrict, Muang Chaiyaphum District Chaiyaphum Province. *Journal of Research and Innovation for Sustainability (JRIS)*, 3(2), 1-14.

ABSTRACT

This Research Aimed to : Health and Leisure time Behavior of the Elderly Nafai subdistrict, Muang Chaiyaphum District Chaiyaphum Province. The Sample Consisted of Elderly Aged 60 Years and Over, Simple Random Sampling inclusion criteria: Is an elderly person who lives alone There were a total of 400 people and a questionnaire was used as a tool to collect data. and analyzed the data with descriptive statistics using numbers, frequencies, percentages, and means to describe the nature of the data.

The results of the study found that the majority of the sample were 62.0 percent were female, 38.0 percent were male, most were 60-69 years old, 71.3 percent, most were married, 52.1 percent, most had primary education, 50.5 per cent, and most were farmers, 62.2 percent. The results of the study on the behavior of the elderly in spending their free time, with the activities they mostly do alone being cooking regularly (41.2%), followed by reading books (56.70%). Activities that are done with family and society, most are talking with visiting relatives (35.40%). Creative free time activities, most do not do any creative free time activities at all, such as dancing (67.10%), followed by carving (65.80%). Outdoor leisure activities, mostly social gatherings, 45.20 percent, while in terms of overall health, the elderly agreed a lot ($M=2.87$, $SD = 0.41$).

Keyword: Behavior; Elderly; Leisure time

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาพและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสัมภาษณ์เป็น เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา โดยใช้จำนวน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ในการอธิบายลักษณะข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.0 เพศชาย ร้อยละ 38.0 ช่วงอายุ 60-69 ปี มากที่สุดร้อยละ 71.3 รองลงมาช่วง 70-79 ปี ร้อยละ 25.0 ซึ่งอยู่ในสถานภาพคู่สมรส มากที่สุด ร้อยละ 52.1 รองลงมา สถานภาพหม้าย/อยู่ร้าง ร้อยละ 34.1 ระดับการศึกษาสูงสุด ชั้นประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 50.5 รองลงมามีธยมศึกษา ร้อยละ 31.3 ซึ่งประกอบอาชีพ เกษตรกรมากที่สุด ร้อยละ 62.2 รองลงมาไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 25.5 ผลการศึกษา พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติตามลำพัง ส่วนใหญ่ทำอาหารเป็น ประจำ ร้อยละ 41.2 รองลงมาอ่านหนังสือ ร้อยละ 56.70 กิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกับครอบครัวและ สังคม ส่วนใหญ่พูดคุยกับญาติที่มาเยี่ยมร้อยละ 35.40 กิจกรรมการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์ ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์เลย ได้แก่ เต้นรำ ร้อยละ 67.10 รองลงมา

แกะสลัก ร้อยละ 65.80 กิจกรรมการใช้เวลารว่างนอกร้าน ส่วนใหญ่พบปะสังสรรค์บ่อยๆ ครั้ง
ร้อยละ 45.20 ส่วนด้านสุขภาวะโดยเฉลี่ยรวมผู้สูงอายุเห็นด้วยมาก ($M=2.87$, $SD = 0.41$)

คำสำคัญ: พฤติกรรม; ผู้สูงอายุ; เวลารว่าง

1. บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทย พบว่าปัจจุบัน สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีแนวโน้มที่จำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากรนั้น เกิดจากสัดส่วนของประชากรในวัยต่าง ๆ เมื่อจำแนกประชากรออกเป็นกลุ่มอายุ 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) พบว่า ในระหว่าง ปี พ.ศ. 2553- 2583 สัดส่วนของประชากรวัยเด็ก และวัยแรงงาน มีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สัดส่วนของประชากรสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 13.2 ใน ปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 32.1 ในปี พ.ศ.2583 (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2559) และที่น่าสังเกตคือในปี พ.ศ.2560 จะเป็นปีที่คาดว่าสัดส่วนของประชากรวัยเด็กจะเท่ากับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ อันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งการกระจายบริการด้านสาธารณสุข และจากนโยบายการวางแผนครอบครัว ที่ส่งผลให้อัตราการเจริญพันธุ์ของประชากรลดลง จึงทำให้ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาว ซึ่งการมีอายุที่เพิ่มขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และมีการคาดประมาณว่าในอีกไม่เกิน 15 ปี ข้างหน้าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (super aged society) เมื่อโครงสร้างของประชากรในสังคมเปลี่ยนแปลงไป โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้น ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบในด้านต่าง ๆ ตามมา

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ที่เกษียณอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ออกจากงานที่ทำอยู่ สิ่งก็ตามมาก็คือ เวลารว่าง หากขาดการเตรียมพร้อมในการรับมือกับเวลารว่าง อาจส่งผลทางลบกับผู้สูงอายุ (วนัฐพงศ์ เบญจพงศ์, 2563) กล่าวว่าการใช้เวลารว่างหมายถึง เวลาที่นอกเหนือจากการทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นอกเวลาทำงานนอกเวลาเรียน และไม่ใช้การนอน การรับประทานอาหาร หรือการประกอบกิจวัตรประจำวันอื่นๆ เป็นเวลาอิสระจากความกดดันจากสังคม สภาพแวดล้อมและบุคคลภายนอก ทำให้เราสามารถ เลือกทำกิจกรรมตามความพอใจของตัวเอง ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และเป็นคุณค่าให้กับตัวเอง และผู้อื่น แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ การใช้เวลารว่างกิจกรรมภายในบ้าน การใช้เวลารว่างกิจกรรมสร้างสรรค์ การใช้เวลารว่างกิจกรรมนอกสถานที่ และการใช้เวลารว่างกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ อีกอย่างที่ต้องให้ความสำคัญไม่แพ้กับพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง นั่นก็คือ สุขภาวะ Carruthers และ Hood (2007) กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่พึงปรารถนาซึ่งมีด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก สุขภาพ และสภาพแวดล้อมในสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ควรมี มีร่างกายดีเท่านั้นไม่เพียงพอ

ต้องมีจิตใจที่ดี มีความสุขสงบ มีสังคมที่ดี มีความคิด สติปัญญาที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งสุขภาวะ แบ่งออกเป็น 6 รูปแบบ ได้แก่ การใช้เวลาร่าง จิตวิทยาและอารมณ์ ความคิด สังคม ร่างกาย และจิตวิญญาณ

ดังนั้น การใช้เวลาร่างเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่เรามีเวลาร่าง และมีผลต่อสุขภาวะด้วย ซึ่งผู้ที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ มักถูกลดหน้าทีลง เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วผู้สูงอายุที่เคยเป็น หัวหน้าครอบครัว บทบาทของผู้นำครอบครัวก็ถูกรับลดลงไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุผลนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงจำเป็นต้องให้การสนับสนุนและช่วยเหลือแก่ ผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีสุขภาวะดี โดยสมัยก่อนแต่ละครอบครัว จะอยู่ร่วมกันในบ้านหนึ่งหลังอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา มีพ่อแม่พี่น้อง ลูกป้าตายาย ปู่ ย่าตายาย แต่ในยุคนี้กลับมีความเปลี่ยนแปลงซึ่งบุตรหลาน แยกออกมาอยู่เพียงพ่อแม่ลูก ออกมาสร้างครอบครัว และทำมาหากิน ด้วยหน้าที่การทำงาน ก็ทำให้ไม่สามารถเดินทางเยี่ยมเยือน ปัญหาภาวะโภชนาการหรือการได้สารอาหารไม่ครบถ้วนของผู้สูงอายุ ดังกล่าวข้างต้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุเอง เช่น ปัญหาทาง 3 ระบบทางเดินอาหาร ปัญหาการเคี้ยว การกลืนอาหาร รวมไปถึงประสาทรับรสที่เปลี่ยนไป

นอกจากนี้ในสังคมปัจจุบันมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงสู่สังคมข่าวสารอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม อันจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยโดยทั่ว โดยมีปัจจัยอื่นๆ หลายปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุไทยมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ยกตัวอย่างเช่น การขาดความรู้ การมีความเชื่อที่ผิดๆ การได้รับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง รวมไปถึงการถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน สภาพทางการเงินของผู้สูงอายุ จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้นจึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงและแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นและลดอัตราเสี่ยงทั้งโภชนาการขาดและโภชนาการเกินอันจะนำไปสู่ปัญหาโรคใดโรคหนึ่งซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุในภาคอีสาน เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีปัญหาการบริโภคสารอาหารต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากที่สุดดังกล่าวข้างต้น รวมทั้งเป็นพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดของประเทศ คิดเป็นร้อยละ 32.10 (วิภา มะลา, 2565) ผู้สูงอายุทำให้เกิดความเหินห่างออกไป เกิดเป็นภาวะความเหงา ความด้อยค่าในจิตใจ จากที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ศึกษาเบื้องต้นในจังหวัดนครนายก ก็พบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดนครนายกนี้ ไม่มีอาชีพหลักหรืองานประจำแล้วมีเวลาร่างมาก พร้อมกับพบเจอปัญหาของช่วยวัยผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย และสภาวะจิตใจ ที่เข้ามาตามช่วงวัย

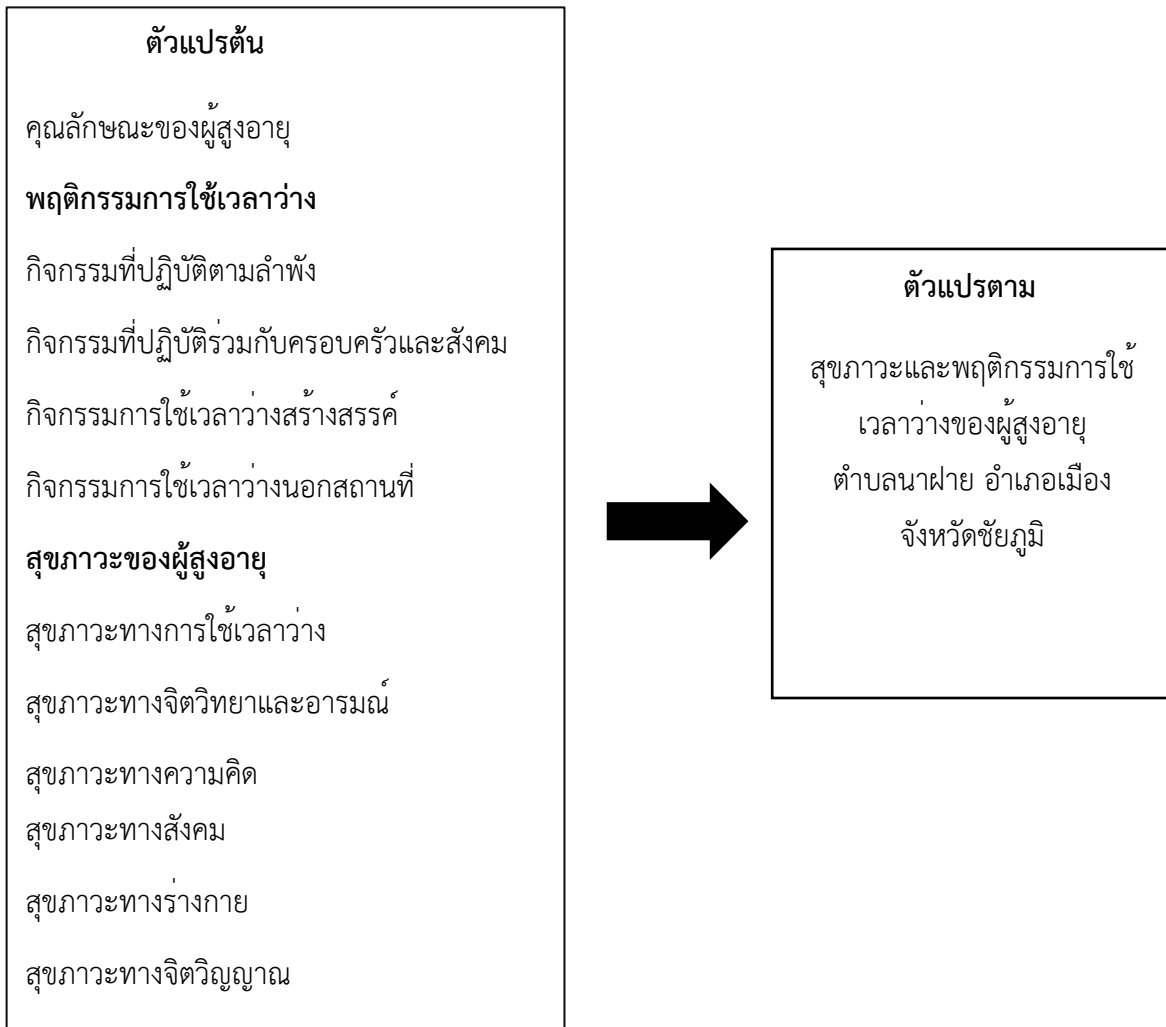
องค์การบริหารส่วนตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ประกอบด้วย 19 หมู่บ้าน เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีจำนวนผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นทุกปี จากการสำรวจประชากรของตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ พบว่าในปี 2566 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 1,051 คน คิดเป็นร้อยละ 14.54 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2566) ซึ่งถือว่าตำบลนาฝายเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) แล้ว เนื่องจากเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน และมีอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 10 ขึ้นไป (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและเล็งเห็นถึงผลกระทบเหล่านี้ ที่มากับช่วงวัยผู้สูงอายุ ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นพบกับปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการใช้เวลาว่างในแต่ละรูปแบบของผู้สูงอายุมีส่วนช่วยในการพัฒนา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิดของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาข้อมูลพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีประโยชน์ในทางสถิติเพื่อนำไปใช้ในการช่วยพัฒนาส่งเสริม การทำกิจกรรมการใช้เวลาของผู้สูงอายุให้เหมาะสมและดียิ่งขึ้น และฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นเพื่อตอบรับกับยุคของสังคมผู้สูงอายุได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสุขภาพและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. วิธีกรวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาสภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลารว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ทั้ง 19 หมู่บ้าน จำนวน 2,806 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย, 2567)

4.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปซึ่งคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรยามาเน (Yamane, 1973) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

เกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 2) ทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง 3) สามารถอ่านออกเขียนได้ 4) สนทนาสื่อสารเข้าใจเรื่อง และ 5) มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก คือ 1) มีความเจ็บป่วยไม่สบายขณะเก็บข้อมูล และ 2) ไม่อยู่ในพื้นที่ในช่วงเก็บข้อมูล จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลารว่างของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์และพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล มีจำนวน 9 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบและเติมคำ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว และการดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามตรงประเมินค่าเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลารว่าง

2.1 กิจกรรมที่ปฏิบัติตามลำพัง จำนวน 18 ข้อ

2.2 กิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกับครอบครัวและสังคม จำนวน 13 ข้อ

2.3 กิจกรรมการใช้เวลารว่างสร้างสรรค์ จำนวน 5 ข้อ

2.4 กิจกรรมการใช้เวลารว่างนอกร้าน จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 3 ประเมินสภาวะของผู้สูงอายุ (Carruthers & Hood, 2007; รัตนกร เส็งสอน, 2563) ลักษณะการวัดเป็นแบบ Rating Scale 4ระดับ คือ

4 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

3 หมายถึง เห็นด้วยมาก

2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

4.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยหาดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Objective-item Congruence (IOC)) ด้วยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.78-1.00 เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน (Hambleton, 1980) จากนั้นตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ด้วยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ตำบลนาฝาย จำนวน 30 คน จึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficients) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.87 ตามเกณฑ์ยอมรับ (Cronbach, 1951)

4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลช่วงระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง กันยายน พ.ศ. 2567 ด้วยแบบสอบถามตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. มีการทำเรื่องขออนุญาตรับรองและแนะนำตัวจากมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลไปยังตำบลห้วยบง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

2. ประชุมชี้แจงทำความเข้าใจที่มวิจัยและผู้ช่วยเก็บข้อมูลในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ในการลงเก็บรวบรวมข้อมูล มีการเซ็นใบยินยอมในการให้ข้อมูล โดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งใช้วิธีระบุรหัสแทน เพื่อปกป้องความลับของอาสาสมัคร

4. เก็บรวบรวมข้อมูลในตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้แบบสอบถาม จากนั้นตรวจสอบความถูกต้องเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

5. ลงรหัสข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลการแปรผลและสรุปผลการวิจัย

4.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการอธิบายลักษณะข้อมูลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมุติฐาน

5.6 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่เริ่มกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล จนกระทั่งนำเสนอผลวิจัย ซึ่งก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้แจ้งผู้เข้าร่วมโครงการทราบถึง วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยคุณค่าของข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้สัมภาษณ์และชี้แจงขั้นตอนการ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีการขอความยินยอมโดยให้ลงนามในหนังสือยินยอมให้ข้อมูล และข้อมูลที่ได้รับ มาจะเก็บเป็นความลับไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิที่จะหยุดการให้สัมภาษณ์เวลาใดก็ได้ ตามต้องการ และการวิเคราะห์และการนำเสนอข้อมูลหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมและจะปกปิดชื่อจริง และใช้นามแฝงแทนเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล

5. ผลการวิจัย

5.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.0 เพศชาย ร้อยละ 38.0 ช่วงอายุ 60-69 ปี มากที่สุด ร้อยละ 71.3 รองลงมาช่วง 70-79 ปี ร้อยละ 25.0 ซึ่งอยู่ในสถานภาพคู่สมรส มากที่สุด ร้อยละ 52.1 รองลงมา สถานภาพหม้าย/อยู่ย่ำร้าง ร้อยละ 34.1 ระดับการศึกษาสูงสุดชั้นประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 50.5 รองลงมา มัธยมศึกษา ร้อยละ 31.3 ซึ่งประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด ร้อยละ 62.2 รองลงมาไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อย ละ 25.5 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับลูกหลาน ร้อยละ 46.2 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 78.5 รองลงมาไม่มีโรค ประจำตัว ร้อยละ 21.5 และมีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 59.7

5.2 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ปฏิบัติตามลำพัง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำอาหารเป็นประจำ ร้อยละ 41.2 รองลงมา อ่านหนังสือ ร้อยละ 56.70 ดูโทรทัศน์บ่อยๆครั้ง ร้อยละ 42.30 รองลงมาทำความสะอาดบ้าน ร้อยละ 28.90 ดูแลสัตว์เลี้ยงเป็นบางครั้ง ร้อยละ 50.50 รองลงมาเดินเล่น ร้อยละ 49.70 และที่ไม่เคยปฏิบัติเลยคือเล่นหมากรุก ร้อยละ 64.00 รองลงมาอ่านหนังสือ ร้อยละ 56.70 รายละเอียดแสดงในตาราง 1

กิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกับครอบครัวและสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พูดคุยกับญาติที่มาเยี่ยม ร้อยละ 35.40 ดูแลหลานบ่อยๆครั้ง ร้อยละ 49.80 ให้คำปรึกษาแนะนำกับคนอื่นเป็นบางครั้ง ร้อยละ 47.10 รายละเอียดแสดงในตาราง 1

กิจกรรมการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่าง สร้างสรรค์เลย ได้แก่ เต้นรำ ร้อยละ 67.10 รองลงมาแกะสลัก ร้อยละ 65.80 รายละเอียดแสดงในตาราง 1

กิจกรรมการใช้เวลาว่างนอกร้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พบปะสังสรรค์บ่อยๆครั้ง ร้อยละ 45.20 ทำบุญเป็นบางครั้ง ร้อยละ 37.90 และที่ไม่เคยปฏิบัติเลยคือชมภาพยนตร์ ร้อยละ 46.00 รองลงมา.เดิน เทียวตามศูนย์การค้า ร้อยละ 34.80 รายละเอียดแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
กิจกรรมที่ปฏิบัติตามลำพัง				
1.ทำอาหาร	164(41.20)	113(28.40)	54(13.50)	67(16.80)
2.เย็บปักถักร้อย	15(5.00)	93(31.10)	126(42.10)	65(21.88)
3.ทำความสะอาดบ้าน	59(14.80)	115 (28.90)	146(36.70)	77(19.30)
4.ดูแลสัตว์เลี้ยง	25(6.20)	58(14.70)	202(50.50)	114(28.60)
5.ปลูกและดูแลต้นไม้	52(13.20)	83(21.90)	189(40.90)	99(25.80)
6.ทำงานฝีมือ	30(7.50)	51(12.90)	145(36.40)	172(43.20)
7.ซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน	59(14.81)	55(13.71)	129(32.18)	156(39.80)
8.เล่นโซเซียล	6(1.50)	34(8.50)	151(37.72)	209(52.82)
9.ฟังวิทยุ	62(15.72)	84(21.00)	148(37.80)	103(25.98)
10.ดูโทรทัศน์	32(8.01)	168(42.30)	130(32.70)	70(17.50)
11.เล่นหมากรุก	3(0.7)	12(3.00)	128(32.58)	255(64.40)
12.อ่านหนังสือพิมพ์	5(1.62)	24(13.10)	120(40.18)	149(50.09)
13.อ่านหนังสือ	4(1.00)	25(6.20)	144(36.50)	227(56.70)
14.ออกกำลังกาย	7(1.70)	27(6.8)	166(41.80)	197(49.30)
15.เดินเล่น	25(6.12)	74(18.50)	199(49.70)	102(25.50)
16.นั่งสมาธิ	10(2.50)	54(13.50)	162(40.60)	173(34.80)
กิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกับครอบครัวและสังคม				
1.ดูแลหลาน	69(17.30)	198(49.80)	95(23.90)	35(8.80)
2.ให้คำปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว	62(15.50)	163(40.80)	144(36.10)	29(7.80)
3.ให้คำปรึกษาแนะนำกับคนอื่น	45(11.40)	136(34.80)	189(47.10)	28(7.80)
4.พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	122(30.40)	144(36.80)	119(29.80)	14(3.50)
5.พูดคุยกับญาติที่มาเยี่ยม	141(35.40)	149(37.20)	97.2(24.20)	13(3.2)
6.พูดคุยกับเพื่อนบ้านที่มาเยี่ยม	89(22.70)	171(43.60)	121(30.10)	11(2.8)
กิจกรรมการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์				
1.ร้องเพลง/เล่นดนตรี	41(10.20)	148(37.10)	258(41.50)	152(38.00)

พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
2.วาดภาพ	0	37(9.20)	102(25.10)	260(65.70)
3.ถ่ายภาพ	4(1.00)	22(5.50)	121(30.20)	253(63.20)
4.เดินร่ำ	16(4.00)	21(5.80)	93(23.40)	7266(67.10)
5.แกะสลัก	3(0.70)	22(5.50)	113(28.20)	262(65.80)
กิจกรรมการใช้เวลาว่างนอกร้าน				
1.พบปะสังสรรค์	41(10.20)	181(45.20)	126(31.10)	51(12.70)
2.เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า	15(3.70)	111(27.80)	135(33.90)	137(34.80)
3.ชมภาพยนตร์	22(5.50)	81(20.20)	113(28.20)	184(46.00)
4.ทำบุญ	74(18.40)	149(37.20)	151(37.90)	24(6.00)
5.ทานอาหารนอกร้าน	36(9.10)	86(21.80)	213(53.70)	61(15.40)
6.ไปเที่ยวต่างจังหวัด	37(9.40)	100(25.10)	192(48.10)	68(17.80)
7.พักผ่อนนอกสถานที่	31(7.70)	98(24.25)	148(37.00)	123(30.80)
8.ชมการแข่งขันกีฬา	37(9.20)	107(26.80)	125(31.20)	1361(32.8)

5.3 สุขภาวะของผู้สูงอายุ

ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะโดยรวมและรายด้าน พบว่า โดยเฉลี่ยรวมผู้สูงอายุเห็นด้วยมาก ($M=2.87, SD = 0.41$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทั้ง 6 ด้าน พบว่า ด้านการใช้เวลาว่างเห็นด้วยมาก ($M = 3.20, SD = 0.33$) ด้านสังคมเห็นด้วยมาก ($M = 3.03, SD = 0.70$) ด้านร่างกายเห็นด้วยมาก ($M = 3.24, SD = 0.41$) และด้านจิตวิญญาณ เห็นด้วยมาก ($M = 3.11, SD = 0.63$) ส่วนด้านจิตวิทยาและอารมณ์เห็นด้วยน้อย ($M = 2.25, SD = 0.18$) และด้านความคิดเห็นด้วยน้อย ($M = 2.41, SD = 0.24$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 สรุปสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้าน ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ความคิดเห็นต่อสุขภาวะ	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน(SD)	ความคิดเห็น
ด้านการใช้เวลาว่าง	3.20	0.33	เห็นด้วยมาก
ด้านจิตวิทยาและอารมณ์	2.25	0.18	เห็นด้วยน้อย
ด้านความคิด	2.41	0.24	เห็นด้วยน้อย

ความคิดเห็นต่อสภาวะ	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน(SD)	ความคิดเห็น
ด้านสังคม	3.03	0.70	เห็นด้วยมาก
ด้านร่างกาย	3.24	0.41	เห็นด้วยมาก
ด้านจิตวิญญาณ	3.11	0.63	เห็นด้วยมาก
โดยเฉลี่ยรวม	2.87	0.41	เห็นด้วยมาก

6. อภิปรายผล

จากศึกษาสภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผลของการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีกิจกรรมที่ปฏิบัติตามลำพัง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำอาหารเป็นประจำ รองลงมาอ่านหนังสือ กิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกับครอบครัวและสังคม ส่วนใหญ่พูดคุยกับญาติที่มาเยี่ยม กิจกรรมการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์ ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างสร้างสรรค์เลย กิจกรรมการใช้เวลาว่างนอกร้านส่วนใหญ่พบปะสังสรรค์บ่อยครั้ง ทำบุญเป็นบางครั้ง และที่ไม่เคยปฏิบัติเลยคือชมภาพยนตร์ ซึ่งสอดคล้องกับ ศศิกานุจน์ สกุลปัญญาวัฒน์ (2561) พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกใช้เวลาว่างกับกิจกรรมภายในบ้านมากที่สุด รองลงมาคือกิจกรรมสร้างสรรค์ และกิจกรรมนอกร้านที่ ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมใช้เวลาว่างที่หลากหลาย มีกิจกรรมทางสังคม และมีส่วนร่วมในกิจกรรม จะมีสภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และยังสอดคล้องกับรณกร เส็งสอน(2563) ได้ระบุว่าผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกมีพฤติกรรมใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมภายในบ้าน ในการดูโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือ ทำอาหาร และทำสวน ตามลำดับ ด้านกิจกรรมสร้างสรรค์ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการเย็บปักมากที่สุด รองลงมาคือ ร้องเพลงเล่น ดนตรีและถ่ายภาพ ตามลำดับ ด้านกิจกรรมนอกร้านที่ ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการนั่งสมาธิมากที่สุด รองลงมาคือ ทำบุญ และพบปะสังสรรค์ ตามลำดับ ด้านกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมาคือ นวดน้ำมัน และแอโรบิค ตามลำดับ

2. สำหรับสภาวะผู้สูงอายุ พบว่าโดยเฉลี่ยรวมผู้สูงอายุเห็นด้วยมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทั้ง 6 ด้าน พบว่า ด้านการใช้เวลาว่างเห็นด้วยมาก ด้านสังคมเห็นด้วยมาก ด้านร่างกายเห็นด้วยมาก และด้านจิตวิญญาณ เห็นด้วยมาก ส่วนด้านจิตวิทยาและอารมณ์เห็นด้วยน้อย และด้านความคิดเห็นด้วยน้อย ซึ่งสอดคล้องกับรณกร เส็งสอน (2563) ได้ระบุว่าผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสภาวะโดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากกับทุกด้าน โดยเห็นด้วยกับด้าน จิตวิญญาณมากเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ ด้านร่างกาย , ด้านจิตวิทยาและอารมณ์,ด้านการ ใช้เวลาว่าง, ด้านความคิด และ

ด้านสังคม ตามลำดับ และจากความคิดเห็นการใช้เวลาว่างทำให้เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นและลำดับต่อมาในด้าน สุขภาวะทางจิตวิทยาและอารมณ์มีความคิดเห็นมากที่สุดการใช้เวลาว่างทำให้สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับกัลปพฤกษ์ พลศรี (2559) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริม สุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ ส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นและศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างที่ ส่งเสริมสุขภาวะ

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ
2. นำไปเป็นแนวทางในการศึกษาส่งเสริมสุขภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในพื้นที่ อื่นๆ
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือ รพสต. สามารถนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์หรือนำไปปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับ การส่งเสริมสุขภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในตำบลได้
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพิจารณาและจัดกิจกรรมอบรมหรือควรมีการจัดโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การส่งเสริมสุขภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุมีอายุที่ยืนยาวต่อไป

7.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้พบว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาข้อมูลใน ครั้งนี้ควรศึกษาเกี่ยวกับ การใช้เวลาว่าง และการตระหนักเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ให้ได้ข้อมูลที่เป็นภาพ กว้างมากยิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมในการใช้เวลาว่างให้ส่งผลต่อสุขภาวะ ที่ดียิ่งขึ้น

8. สรุป

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาสุขภาวะและพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมมีพฤติกรรมใช้เวลาว่างกิจกรรมที่ปฏิบัติตาม ลำพัง โดยทำอาหารมากที่สุด กิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกับครอบครัวและสังคม พูดคุยกับญาติที่มาเยี่ยมมากที่สุด การ ใช้เวลาว่างในการทำสวนมากที่สุด และใช้เวลาว่างทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ร้องเพลง เล่นดนตรี มากที่สุดคิด และใช้ เวลาเวลาว่างนอกสถานที่ ทำบุญมากที่สุด และผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสุขภาวะโดยรวม

พบว่า ด้านการใช้เวลาว่าง ด้านสังคม ด้านร่างกาย และด้านจิตวิญญาณ เห็นด้วยมาก ส่วนด้านจิตวิทยาและอารมณ์เห็นด้วยน้อย

9. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการ ดำเนินการวิจัย จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

10. เอกสารอ้างอิง

Carruthers, C., & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part 1. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276–297.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>

Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd Edition). New York.

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย. (2567). รายงานผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). สถานการณ์ผู้สูงอายุปี 2567. <https://law.m-society.go.th/law/view/457>

กัลพฤกษ์ พลศร. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. คลังปัญญา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธนากร เสี่ยงสอน. (2563). พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. คลังปัญญา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วณิชพงศ์ เบญจพงศ์. (2563). การใช้เวลาว่างเพื่อเตรียมพร้อมวิถีแห่งความสุขก่อนวัยสูงอายุ. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 35(3), 1-10.

วิภา มะลา. (2565). การบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน COVID-19 ในผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 6(3), 240–249.

ศศิกัญจน์ สกุลปัญญาวัฒน์. (2561). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 11(3), 51–63.

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2559). รายงานผลการดำเนินงานประจำปี พ.ศ.2559.

<https://sbo.moph.go.th/sbo/>