

ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร
RELATIONSHIPS BETWEEN LEISURE AND QUALITY OF LIFE OF ELDERLY IN BANGKOK

ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิงศ์¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของแต่ละรูปแบบกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชาย-หญิงที่พักอาศัยในกรุงเทพมหานครที่ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามหาความสัมพันธ์ ระหว่างใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of congruence) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.67-1.0 และค่าความเชื่อมั่น จากผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียง จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Kr20 เท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่า ความถี่ ร้อยละ และการทดสอบไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า : 1) ความถี่ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมการใช้เวลาว่างมากที่สุดในกิจกรรมภายในบ้าน คือ ดูโทรทัศน์ (87.75%) กิจกรรมท่องเที่ยวคือ เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า/ห้างสรรพสินค้า (53.5%) กิจกรรมทางกาย คือ การเหยียดยืดร่างกาย (74.25%) และกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ คือ การฟังเทศน์/ศึกษาธรรมะ (21%) 2) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (66.75%) มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง และ 3) ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกิจกรรมภายในบ้าน ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร และการสวดมนต์ ไหว้พระ กิจกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่ การท่องเที่ยวตามศูนย์การค้า/ห้างสรรพสินค้า สถานที่สำคัญทางศาสนา และการรับประทานอาหารนอกบ้าน กิจกรรมทางกาย ได้แก่ การเข้าร่วมการเดิน/วิ่งเพื่อสุขภาพ และการเหยียดยืดร่างกาย และกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การเข้าร่วม ฟังเทศน์/ศึกษาธรรมะ

คำสำคัญ: การใช้เวลาว่าง, ผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิต

ABSTRACT

The objectives of this study were to study the frequency of leisure activity participation of the elderly, levels of quality in elderly life, and the relationships between leisure participation patterns and levels of quality of life in elderly. Four hundred samples were selected by multi-stage random sampling from male and female elderly who lived in Bangkok. The research instrument was a self-administered questionnaire which was verified by 5 leisure experts to find the content validity. The index of item – objective congruence was in the range of 0.67-1.0. Meanwhile the reliability of the questionnaire was tried-out by 30 elderly, the alpha coefficient of Kr20 was 0.89. Data were analyzed by using frequency, percentage, and Chi-square test.

Findings were found that:-1) The elderly participated in leisure mostly in at-home activities were watching television (86.75), tourism activities were going to shopping at the department store (53.50%), physical activities were stretching (74.25%), and creative activities were attending to Buddhist teaching (21%); 2) most of elderly (66.75%) had moderate level in quality of life; and

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3) there were significant relationship between the level of quality of life and leisure participation patterns of the elderly at .05 in at-home activity in the items of watching television, reading newspaper/magazine, chanting and paying respect to Buddha; tourism activities were going to shopping in the department store, important religious places, and eating out at restaurants; physical activities were walking/jogging for health, and stretching; and creative activity was attending to the Buddha teaching.

Keywords: Leisure, Elderly, Quality of life

ความเป็นมาและความสำคัญ

โครงสร้างของประชากรผู้สูงอายุของประเทศมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นทั้งในด้านปริมาณและสัดส่วนของประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญก้าวหน้าทางด้านสาธารณสุข และการแพทย์ทำให้ประชากรมีสุขภาพและอายุยืนยาวขึ้น การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ซึ่งปัญหาสำคัญที่ผู้สูงอายุมักประสบ คือ ปัญหาด้านสุขภาพ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมถอยลง การมีโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาด้านเศรษฐกิจที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คือไม่สามารถประกอบอาชีพการงานต่างๆ ทำให้ไม่มีรายได้มาเพื่อใช้ใน ชีวิตประจำวัน ประกอบกับรูปแบบดั้งเดิมของชีวิตครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวสูงขึ้น (นพวรรณ และคณะ, 2542 : 56) จากการศึกษาผู้สูงอายุในประเทศไทยตั้งแต่อดีต ปัจจุบันและอนาคต พบว่า จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2503 มีจำนวนประชากรทั้งหมด 44.8 ล้านคน เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 2.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 5.5 ต่อมาในปี พ.ศ. 2547 พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 6.2 ล้านคน จากประชากรทั้งหมด 62 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และในอีก 20 ปีข้างหน้าคือ ในปี พ.ศ. 2563 ประชากรทั้งหมด 70.19 ล้านคน จะมีจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 11.3 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 16.1 (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2547 : 3) และในเมืองที่มีความสลับซับซ้อนในด้านสังคมและประชากรอย่างกรุงเทพมหานครมีประชากรผู้สูงอายุวัย 60 ปีขึ้นไป จำนวน 728,695 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2556)

ในส่วภาครัฐบาลได้จัดตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้นในปี พ.ศ.2525 และได้จัดทำ “แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544” ซึ่งกำหนดนโยบายและมาตรการด้านสุขภาพการศึกษา ความมั่นคงของรายได้ ด้านสังคม วัฒนธรรมและสวัสดิการสังคมอย่างกว้างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ต่อมาในปี พ.ศ. 2535 ได้จัดทำ “สาระสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535-2554)” ที่ได้กำหนดนโยบาย มาตรการระยะยาว ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ สวัสดิการสังคม การทำงาน สังคม วัฒนธรรมและจิตใจ การวิจัยสำหรับผู้สูงอายุ (นภาพร และจอห์น, 2539 : 3) เสนอว่าผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สืบเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้า และการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ตลอดจนรูปแบบของครอบครัวสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีความเกี่ยวเนื่องกันและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และภาครัฐบาลได้มีการจัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) มุ่งเน้นและยกระดับคุณภาพชีวิตของ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” และ “พัฒนาที่ยั่งยืน” โดยมีหลักการ ประชาชนทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะเน้นทางด้านการพัฒนาสุขภาพที่ดีเพื่อลดภาระรายจ่ายของภาครัฐบาล และให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ ในส่วนการใช้เวลาว่าง เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างให้กลุ่มผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ Wrisberg (1996 : 393-394)

เวลารว่าง (Leisure) หมายถึง เวลารว่างจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่นๆ ว่างจากการทำงานประจำเวลาตอน หรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน (Kraus, 1971 : 253) ที่ปรึกษานิตยสาร Leisure Today ได้ให้คำจำกัดความของเวลารว่างว่า “เวลารว่างเป็นช่วงเวลาที่น่ารื่นรมย์จากการทำงานเสร็จสิ้นแล้ว และเป็นการช่วยเติมเต็มชีวิตของเขาให้สมบูรณ์” กิจกรรมการใช้เวลารว่างเป็นส่วนหนึ่งที่แทรกอยู่กับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งสิ้นชีวิต และจากคำกล่าวที่ว่า “การใช้เวลารว่างไม่ได้เป็นหนทางในการรักษาสุขภาพทั้งหมด แต่บุคคลที่รู้จักใช้เวลาว่างก็จะมีสุขภาพที่ดี” (Savage et.al, 1992 อ้างถึง Roberts, 2001 : 12)

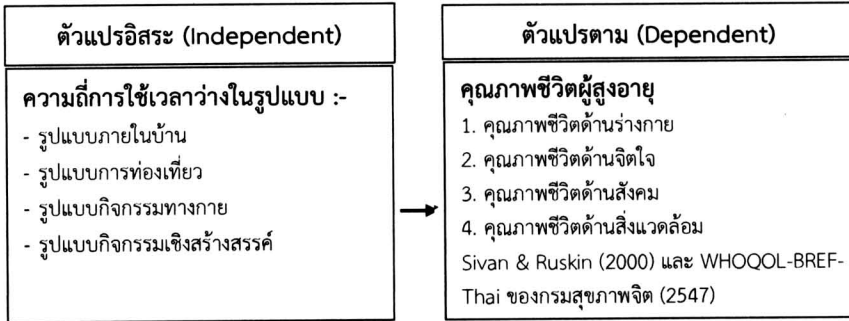
คุณภาพชีวิต (Quality of Life) หมายถึง ระดับชีวิตความเป็นอยู่ในสังคม และระดับความพึงพอใจที่สมาชิกในสังคมพึงมี (UNESCO อ้างถึงใน สุวิมล, 2547) ซึ่งแนวคิดในการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างมาตรฐานชีวิตในสังคมและระดับความฉลาดในการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงความรู้สึกของคนในการใช้ชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 4 ปัจจัย คือ มีความสุข ไม่มีความสุข พึงพอใจ และไม่พึงพอใจ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตมี 2 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่จำเป็นและองค์ประกอบภายนอกที่ใช้เวลารว่างเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต (Michael อ้างถึงสุวิมล, 2547) ได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุทั้งชายหญิง มีอายุระหว่าง 55-70 ปี และอาศัยอยู่ในจังหวัดต่างๆ ผลการวิจัยในด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 90 ยังร่วมกิจกรรมสังคมอยู่โดยส่วนใหญ่ร่วมเป็นครั้งคราว กิจกรรมที่ร่วมส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมภายในชุมชน ได้แก่ งานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้านผู้สูงอายุร้อยละ 43 ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มใดเลย ในขณะที่ร้อยละ 23 เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และร้อยละ 11 เข้าร่วมกลุ่มศาสนา ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดระบุว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรจะไปสังสรรค์พบปะกับบุคคลต่างๆ ผู้สูงอายุต้องการให้ผู้ดูแลบ้านหรือเจ้าหน้าที่จัดประชุมรวมกลุ่มผู้สูงอายุภายในชุมชน จัดให้มีสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุจะไปพักผ่อนหรือพบปะกันในยามว่าง จัดหางานอดิเรกให้ผู้สูงอายุร่วมกันทำ และมีการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการเข้าสังคม ด้านครอบครัว ผู้สูงอายุต้องการให้บุตรหลาน คนใกล้ชิด หรือครอบครัวพาไปร่วมกิจกรรมสังคมเป็นครั้งคราวด้านการทำกิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนันทนาการ แต่ไม่ทราบว่ากิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนในยามว่าง ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอในชุมชน ต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

จากที่กล่าวมาข้างต้น มีการเก็บรวบรวมงานวิจัยด้านนันทนาการและการใช้เวลาว่างกับผู้สูงอายุในทุกภูมิภาคของประเทศไทย ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาเมืองที่มีความสลับซับซ้อนอย่างกรุงเทพมหานคร เนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงของประเทศ มีพลเมืองพักอาศัยอย่างหนาแน่น ลักษณะชุมชนมีความหลากหลาย ผู้วิจัยมุ่งประเด็นไปที่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการใช้เวลาว่าง ของผู้สูงอายุมีส่วนที่จะสนับสนุนการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะหาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลารว่างกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลารว่างของผู้สูงอายุ
2. ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้เวลารว่างของแต่ละรูปแบบ และการเข้าร่วมใช้เวลาว่างกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 728,695 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2556)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือประชาชนผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) จำนวน 400 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาร่างกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ตัวแปรอิสระ คือ ความถี่ในการใช้เวลาร่างกายของผู้สูงอายุ **ตัวแปรตาม** คือ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (Self-administered Questionnaire) มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.67 - 1.00 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.89 แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สภาพการอยู่อาศัย อาชีพก่อนเกษียณอายุ (ก่อนอายุ 60 ปี) และแหล่งรายได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการใช้เวลาร่างกายของผู้สูงอายุ แบ่งออกได้ 4 ส่วน ดังนี้ กิจกรรมภายในบ้าน การท่องเที่ยว กิจกรรมทางกายและกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ รวมถึงความคิดเห็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาร่างกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวัตถุ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา IOC (Index of Congruence) โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

2. นำแบบสอบถามหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ใช้เกณฑ์ของ Kr20

3. ทำการรวบรวมแบบสำรวจการเข้าร่วมการใช้เวลาร่างกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครตามกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้อธิบายไว้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.75 ส่วนใหญ่มีอายุ 71-75 ปี ร้อยละ 32.00 การศึกษาสูงสุด ชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 49.50 สถานภาพสมรส ร้อยละ 78.50 สภาพการอยู่อาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 88.75 อาชีพครั้งสุดท้ายก่อนอายุ 60 ปี ประกอบอาชีพ รับจ้าง/คนงาน ร้อยละ 31.75 ปัจจุบันรายได้ของผู้สูงอายุต่อเดือนจำนวน 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 22.75

ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. พบว่าผู้สูงอายุมีความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างดังนี้
 - 1.1 กิจกรรมภายในบ้าน การดูโทรทัศน์มีความถี่ในการเข้าร่วมมากที่สุด โดยเข้าร่วม 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 86.75%
 - 1.2 การท่องเที่ยว การท่องเที่ยวตามศูนย์การค้า/ห้างสรรพสินค้า มีความถี่ในการเข้าร่วมมากที่สุด โดยเข้าร่วม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 53.50
 - 1.3 กิจกรรมทางกาย การเหยียดยืดร่างกาย มีความถี่ในการเข้าร่วมมากที่สุด โดยเข้าร่วม 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 74.25
 - 1.4 กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ฟังเทศน์/ศึกษาธรรมะ มีความถี่ในการเข้าร่วมมากที่สุด โดยเข้าร่วม 1 ครั้งต่อ 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 21.00
2. ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับกลาง ร้อยละ 66.75 ระดับสูง ร้อยละ 24.50 และระดับต่ำ ร้อยละ 8.75 ตามลำดับ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้เวลาว่างของแต่ละรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
 - 3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมภายในบ้านกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ ความถี่ในดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ใหว่พระสวดมนต์และ รูปแบบของกิจกรรมโดยรวมมีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
 - 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการท่องเที่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความถี่ในการท่องเที่ยวตาม ศูนย์การค้า/ห้างสรรพสินค้า สถานที่สำคัญทางศาสนา และการรับประทานอาหารนอกบ้าน มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
 - 3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความถี่ในการเข้าร่วมการเดิน/วิ่ง เพื่อสุขภาพ การเหยียดยืดร่างกาย และกิจกรรมทางกายโดยรวม มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
 - 3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความถี่ในการเข้าร่วมฟัง เทศน์/ศึกษาธรรมะ มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง ระดับสูง และระดับต่ำ ตามลำดับ ผู้สูงอายุมีความรู้สึกพึงพอใจปานกลาง โดยได้รับการตอบสนองทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ สุขภาพร่างกายและจิตใจ และทางผู้สูงอายุได้รับรู้และได้ตัดสินใจ ความพึงพอใจนั้นด้วยตัวเองสอดคล้องกับ งานวิจัยของ พรหมทิภา ศัพพะนาวิน (2551) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนการเคหะรามอินทรา เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า ในภาพรวมระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากผลการวิจัยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรเห็นความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้เวลาว่างที่มีมากขึ้นในวัย

เกษียณอายุเป็นสื่อกลางในการช่วยเหลือสนับสนุนโดยเลือกใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเอง สมาชิกครอบครัว และชุมชนมีส่วนช่วยสนับสนุนในการใช้เวลาว่างตามความถนัดและสนใจ

รูปแบบของกิจกรรมภายในบ้านสรุปการดูโทรทัศน์ได้รับความนิยมสูงสุด โดยผู้ปกครองเข้าร่วม 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 86.75 ในส่วนความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมภายในบ้านโดยรวมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และรูปแบบของกิจกรรมภายในบ้าน ที่มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับระดับคุณภาพชีวิต ได้แก่ กิจกรรมการดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร การไหว้พระสวดมนต์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Stebbins, 2007 อ้างถึงใน Leitner M.J. & Leitner S.F. (2012 : 11) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างแบบสบาย (Casual leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ ไม่ต้องฝึกหัดอะไรให้เป็นพิเศษในการร่วมกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งจะตรงกันข้ามกับการใช้เวลาว่างอย่างเคร่งเครียด (Serious leisure) ซึ่งต้องใช้ความพยายาม การใช้เวลาว่างกับกิจกรรมภายในบ้านเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี สร้างความสมดุลและสร้างความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความเกี่ยวข้องกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งภาครัฐบาลและเอกชนควรให้ความสำคัญและเห็นโอกาสในการสร้างสรรค์สื่อ ข่าวสาร สารคดี รวมถึงรายการที่มีประโยชน์และตรงกับความต้องการของประชากรวัยสูงอายุเนื่องจากเป็นกลุ่มบุคคลที่ว่างจากงานประจำ มีโอกาสในการพักผ่อนอยู่ที่บ้านพักยาวนานกว่ากลุ่มบุคคลวัยเด็กและวัยทำงาน

รูปแบบการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ การเดินทางเที่ยวตามศูนย์การค้า/ห้างสรรพสินค้า มีความถี่ในการเข้าร่วมมากที่สุด โดยเข้าร่วม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 53.50 และการเที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยว ความถี่ในการท่องเที่ยวจะแปรผกผันกับระยะทาง โดยสถานที่ที่มีระยะทางในการเดินทางมาก ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมเดินทางท่องเที่ยววันน้อยอาจเป็นผลมาจากปัจจัยค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ระยะเวลาในการเดินทาง สุขภาพทางกาย ในส่วนความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการท่องเที่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุความถี่ในการท่องเที่ยวตามศูนย์การค้า/ห้างสรรพสินค้า สถานที่สำคัญทางศาสนา และการรับประทานอาหารนอกบ้าน มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รูปแบบการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุเป็นการใช้เวลาว่างเชิงบูรณาการ สร้างเสริมประสบการณ์ที่แปลกใหม่ท้าทายผ่านกิจกรรมนอกสถานที่

กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในกลุ่มที่ทำ 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์การเหยียดยืดร่างกายเป็นกิจกรรมทางกายที่เข้าร่วมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.25 ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพการเหยียดยืดร่างกาย มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายช่วยส่งเสริมให้เกิดการปรับปรุงสุขภาพ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556 : 10) เสนอว่า กิจกรรมทางกายจะสื่อความหมายครอบคลุมขอบข่ายการเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่ใช้ มัดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำงานและทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานมากกว่าปกติ ซึ่งเป็นอีกหนทางในการชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายหรือช่วยรักษาสุขภาพร่างกายที่ดีให้คงที่ไว้ หากเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จากการศึกษารวบรวมการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเสนอว่าผู้สูงอายุไม่ควรหักโหม ควรประกอบกิจกรรมทางกายจากเบาไปหนัก เข้าไปเร็ว จำนวนน้อยเป็นจำนวนมาก เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีอีกทางสอดคล้องกับ (Sherry & Murray. 2008 : 92-93) ได้เสนอกิจกรรม การใช้เวลาว่างมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย การออกกำลังกายและรูปแบบการใช้ชีวิตที่กระตือรือร้น ส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกายและทางจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ และ (Takemi S. & Catharine W.T., 2007) ทำการศึกษาวิจัยโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ปีขึ้นไป ในประเทศอังกฤษ แบบสอบถามวัด 65 สถานการณ์ทางสุขภาพของตนเอง แบบสอบถามถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง การเดินทางสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน พบว่าผู้สูงอายุที่พักผ่อนในสภาพแวดล้อมที่มีการเดินมาก ผู้สูงอายุที่มี การเดินระดับสูงส่งผลถึงสุขภาพดี โดยค้นพบว่า เพื่อนบ้านมีผลต่อกิจกรรมในการเดิน ผลที่ได้รับคือ โอกาสในการกระตุ้นการเข้าร่วม และสถานที่ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมในการพบปะกับธรรมชาติ คุณภาพและปริมาณของกิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมกลางแจ้งมีผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ (Rylee & Kevin, 2010) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาว่าง โดยมีการวิเคราะห์เป็นรายกรณีในผู้สูงอายุโดยใช้การสอดแทรกกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยได้ทำการสำรวจ อิทธิพลการเติมเต็มไม่ใช่ แค่การออกกำลังกาย

กายเท่านั้นแต่ต้องขึ้นอยู่กับ ชุมชนซึ่งมีอิทธิพลต่อทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกของชุมชนในระดับที่แตกต่างกัน กับความรู้สึกที่รู้สึกดี โดยมีผู้คอยสนับสนุน รวมถึงการกระตุ้นทางด้านจิตใจ กิจกรรมเชิงวัฒนธรรม และกิจกรรมทางด้านสุขภาพโดยเน้นเรื่องของผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนสนับสนุน

กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ฟังเทศน์/ศึกษาธรรมะ มีความถี่ในการเข้าร่วมมากที่สุด โดยเข้าร่วม 1 ครั้งต่อ 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 21.00 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความถี่ในการเข้าร่วมการเข้าร่วมฟังเทศน์ ศึกษาธรรมะ มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 การใช้เวลาร่วมผ่านกิจกรรมการเข้าร่วมฟังเทศน์ “ศึกษาธรรมะนี้สอดคล้องกับแนวคิด (Recreation as a religious experience” Godbey, 1981 อ้างถึง Leitner M.J. & Leitner S.F. 2012 : 84) กล่าวว่า เป็นกิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง และความเข้าใจทางศาสนา กิจกรรมการใช้เวลาร่วมที่ผ่านพิธีการทางศาสนา กิจกรรมที่มีความเพลิดเพลิน อิงความศรัทธา กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก อาศัย “ความเชื่อ” กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์นี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Nash (อ้างถึง Cordes & Ibrahim, 1999 : 5) ที่ว่าการใช้เวลาร่วมจากกิจกรรมที่มีความเฉพาะตามความชอบ ความสนใจ รวมถึง (Sivan & Ruskin. 2000 : 112) ได้เสนอว่าการใช้เวลาร่วมช่วยเสริมสร้างความสร้างสรรค์และสนับสนุนสิ่งแวดล้อม เป็นโปรแกรมที่บูรณาการ ทำให้ผู้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ทำให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลโปรแกรมการใช้เวลาร่วมช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และสร้างเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง สูง และต่ำตามลำดับ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องบุคลากร ครอบครัว องค์กรทั้งทางภาครัฐบาลและเอกชน ควรเห็นความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นโดยใช้การบูรณาการจัดสรรกิจกรรมผ่าน การใช้เวลาร่วมอย่างสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีคุณภาพ
2. การใช้เวลาร่วมภายในบ้านเป็นสถานที่สะดวกที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้ตลอด ดังนั้น ควรมีการจัดการกับสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้สะอาด สะดวก และคำนึงถึงความปลอดภัย กิจกรรมที่ผู้สูงอายุ เข้าร่วมในความสุขที่สุดคือการดูโทรทัศน์ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรผลิตรายการที่ตอบสนองความต้องการกับกลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีจำนวนประชากรมากและที่สำคัญใช้เวลาร่วมอยู่กับบ้านมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับวัยอื่น
3. การท่องเที่ยวตามศูนย์การค้า/ห้างสรรพสินค้า ถือเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการใช้เวลาร่วม และสามารถทำผลกำไรให้กับผู้ประกอบการ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรสนใจกับกลุ่มผู้ใช้บริการโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ควรจัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ รถเข็น ที่นั่งพักระหว่างการเดินทาง
4. กิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สนใจ คือ การเหยียดยืดร่างกาย การแกว่งแขนและการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์มากนัก ผู้สูงอายุเข้าร่วมจากแรงจูงใจภายในโดยปรารถนาให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดภาวะโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นผู้สูงอายุควรจัดสรรเวลาให้เหมาะสมในการประกอบกิจกรรมทางกาย ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ช่วงเช้ากับช่วงเย็น ควรเข้าร่วมจากเบาไปหนัก ระยะเวลาจากน้อยไปนาน จำนวนครั้งจากน้อยไปมาก วิธีการจากช้าไปเร็ว ควรประเมินสภาพความพร้อมร่างกายตนเองและเน้นที่ความปลอดภัย
5. กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ผู้สูงอายุสนใจการเข้าร่วมฟังเทศน์/ศึกษาธรรมะ โดยศาสนาจะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ทำให้สภาพอารมณ์และจิตใจสงบ รู้จักการให้และการแบ่งปัน พัฒนาความคิดและสติปัญญา ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญส่งเสริมโอกาสในการเข้าร่วมในกิจกรรมที่สร้างสรรค์และหลากหลายตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ
6. ควรมีหน่วยงานกำกับดูแล จัดการเกี่ยวกับสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลังช่วงวัยเกษียณอายุเป็นอย่างมาก อาทิ บทบาทหน้าที่การทำงาน อำนาจ หน้าที่ รายได้ที่ลดลง ปัญหาสุขภาพร่างกายที่เสื่อมลง และการสะสมของโรคภัยไข้เจ็บ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรส่งเสริมและสร้างทักษะในการใช้เวลาร่วมในช่วงหลังวัยเกษียณอายุอย่างมีความหมาย มีประสิทธิภาพ เปิดโอกาสหรือหาเวทีในการระดมสมองแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้สูงอายุที่ประสบด้วยมวล

ประสบการณ์สู่คนรุ่นหลัง พยายามให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขในการดำเนินชีวิต

7. การใช้เวลาว่างเป็นศาสตร์ความรู้ที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ เป็นกิจกรรมพัฒนาความคิด สติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ สังคมและมวลประสบการณ์ที่มีความหมาย ดังนั้นควรมีการปลูกฝังให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัยใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมตามความสนใจและความถนัด เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสืบไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. ควรมีการศึกษาการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลวัยทำงานอายุระหว่าง 50 - 60 ปี ซึ่งจัดเป็นวัยเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพื่อเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในการเสริมสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่ทรงคุณค่าในการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด

2. ควรมีการศึกษาหาความสัมพันธ์การเข้าร่วมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชนบทเพื่อขยายความรู้และเปิดโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชนบท

3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบโปรแกรมการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ ทั้งหน่วยงานทางภาครัฐบาล องค์กรเอกชน และชมรมผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาโปรแกรมใหม่ๆ ที่มีความเหมาะสมสำหรับการจัดโปรแกรมในแต่ละที่

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2547. *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2547*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- เจริญญะ บรรณวรัตน์. 2556. *กิจกรรมทางกาย*. วารสาร *สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*.
- นพวรรณ จงวัฒนา รุ่งรัตน์, มยุรี นกยูงทอง, ดาราวรรณ เจียมเพิ่มพูน, วิพรรณ ประจวบเหมาะ รูปโฟโล, เกื้อ วงศ์บุญสิน, ไกรวรรณกุล และ ทิฆัมพร เอี่ยมประกอบกิจการ, 2542. *ข้อมูลผู้สูงอายุที่สนใจ*. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร ชโยวรรณ และจอห์น โนเดล. 2539. *รายงานการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2556. *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. สืบค้น 21 กุมภาพันธ์ 2561, www.m-society.go.th
- พรรณทิภา ศัพทะนาวัน . 2551. *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนการเคหะรามอินทรา เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.
- สุวิมล ตั้งสังจพงษ์. 2547. *การจัดนันทนาการเพื่อพัฒนาชีวิตของประชาชน*. ในการประชุมวิชาการนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมาลี สังข์ศรี. 2543. *การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการ*. สืบค้น 21 กุมภาพันธ์ 2561, <http://www.stou.ac.th/thai/Research/Group1/research16.asp>,
- Cordes, K.A. & Ibrahim, H.M. 1999. *Application in Recreation and Leisure for Today and the Future*. Second Edition. Boston: WCB McGraw-Hill.
- Kraus, R.G. 1971. *Recreation and Leisure in Modern Society*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

- Leitner M.J. & Leitner S.F. 2012. **Leisure Enhancement** (4th ed.). Illinois: Sagamore Publishing llc.
- Roberts, K, Fagan, C., Botenko, I. and Razlogov, K. (2001). **Economic Polarization, Leisure Practices and Policies, and the Quality of Life: a Study in Post-communist Moscow**. *Leisure Studies*. 20: pp. 161-172.
- Rylee A. D. & Kevin L. 2010. **Examining Layers of Community in Leisure Contexts: A Case Analysis of Older Adults in an Exercise Intervention**. *Journal of Leisure Research*.
- Sherry L. D. & Murray A. 2008. **Leisure and Ageing Well**. *World Leisure*. 2
- Sivan, A. & Ruskin, H. 2000. **Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs**. Oxon: CABI Publishing.
- Takemi, S. & Catharine, W.T. 2007. **Older people's health, outdoor activity and supportiveness of neighborhood environments**. *Science Direct*. 83
- Wrisberg, C.A. 1996. **Quality of Life for Male and Female Athletes**. Quest.