



การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง*

THE DEVELOPMENT OF ACTIVITIES TO ENHANCE OF ELDERLY LIFE QUALITY IN BAN NA NON COMMUNITY NA THAM TAI SUBDISTRICT, MUEANG DISTRICT, TRANG PROVINCE

دنوسرن อินแสงแวง*, กันตภณ หนูทองแก้ว, ดิเรก นุ่นกล้า

Danusorn Inseangweang*, Kantaphon Nuthongkaew, Direk Nunklam

สาขาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Social development branch, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: Danusorn.dnsi77@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุฯ และข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชนบ้านนานอน จำนวน 293 คน เลือกโดยการสุ่มสุทธาคำนวณ และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้นำชุมชน, ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำ จำนวน 17 คน เลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามปลายปิด และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บรวบรวมข้อมูลด้วย แบบสอบถามปลายปิดและการสัมภาษณ์เชิงลึก สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ มี 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ควรส่งเสริมการพัฒนาทักษะความสามารถในด้านอาชีพที่เหมาะสมกับวัยเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จากเทคโนโลยี 2) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรมีการประเมินความพร้อมและข้อจำกัดร่างกายของผู้สูงอายุ ออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยี 3) กิจกรรมพัฒนาสังคม ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคม เป็นวิทยากรสอนอาชีพให้คนรุ่นใหม่ เป็นที่ปรึกษาให้กับชุมชน 4) กิจกรรมเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี ควรมีการอบรมเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำ มีศูนย์ให้คำปรึกษาด้านเทคโนโลยี ในชุมชน 5) ด้านกิจกรรมทางศาสนา ควรใช้เทคโนโลยีเพื่อขยายโอกาสในการเข้าถึงธรรมะ และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างวัย

คำสำคัญ: การพัฒนา, กิจกรรม, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, จังหวัดตรัง

Abstract

The objective of this research article is to study the development of activities to enhance the quality of life for the elderly and the recommendations for the development of activities to enhance the quality of life for the elderly in Ban Nanon community, Na Tham Tai sub-district, Mueang district, Trang province. This study employed a mixed-methods research approach. The sample group consisted of 293 residents living in Ban Nanon community, selected using a sample size calculation formula. The key informants included 17 community leaders elderly people who regularly participate in activities, selected by purposively. The research instruments include closed-ended questionnaires and in-depth interviews. Data were collected using closed-ended questionnaires and in-depth interviews. The statistics used in the research are percentages, means, and standard deviations. The data were analyzed descriptively. The results of the research found that the development of activities to enhance the quality of life for the elderly in Ban Nanon community as a whole had a high mean. The recommendations for the development of activities to enhance the quality of life for the elderly are in 5 areas: 1) Learning and self-development activities should promote the development of skills and abilities in occupations appropriate for their age, learning new skills from technology. 2) Exercise activities should assess the readiness and physical limitations of the elderly, exercise through technology. 3) Social development activities should promote the elderly to play a role in society as vocational trainers for the new generation. 4) Activities to promote media and technology literacy: there should be regular technology training for the elderly. There should be technology consultation centers in the community. 5) Religious activities: technology should be used to expand opportunities to access Dhamma and promote relationships between generations.

Keywords: Development, Activity, Quality of Life, Elderly, Trang Province

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมสูงวัยโดยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะเดียวกันที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่ไม่สามารถแยกออกจากความต้องการในการใช้ชีวิตได้ ในปัจจุบันเทคโนโลยีมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตที่ลดภาระการพึ่งพิงผู้อื่น มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต (active ageing) โดยผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรมต่างๆ ทั้งด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความบันเทิง การติดต่อสื่อสาร การทำธุรกรรมทางการเงิน การทำธุรกิจออนไลน์ และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุต้องมีทัศนคติเชิงบวกและตระหนักถึงความสำคัญของเทคโนโลยี เป็นผู้สูงอายุในยุค Digital ได้อย่างกลมกลืนร่วมกับคนวัยอื่นๆ (digital ageing)



เป็นผู้สูงอายุยุคใหม่ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ยาวนานที่สุด และใช้ชีวิต “ลำพัง แต่มีความสุข” ดังนั้น การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงและสามารถเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีอย่างเชี่ยวชาญ จึงเป็นบทบาทที่สำคัญของครอบครัว ชุมชน องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน (รุจา รอดเข็ม และสุภารัตน์ ไชยประสิทธิ์, 2562) ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2568 ประเทศไทยมีประชากรประมาณ 65.95 ล้านคน เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะประชากรที่กำลังเข้าสู่ผู้สูงอายุ ในปี 2573 ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 17.6 ล้าน คิดเป็นร้อยละ 26.6% ของประชากร 66.2 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568) ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ และโรคที่มีผลต่อผู้สูงอายุ โรคซึมเศร้าซึ่งเริ่มจากผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงมีความเครียดสะสม รูปแบบของการบริการสาธารณสุขในอนาคตเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ มีการเสนอแนวทางส่งเสริมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจ

ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง มีปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยได้แก่ ความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลเรื่องต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย อาจแสดงออกทั้งทางอารมณ์ไม่สบายใจ และออกทางกาย เช่น ใจสั่น แขนหน้าอก หายใจไม่อิ่ม (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2556) เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขเป็นการพัฒนาการเรียนรู้ในทุกๆ ด้าน ให้มีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา รวมทั้งต้องพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องคือ สภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยีให้สามารถปรับใช้ประโยชน์ได้ การพัฒนากิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมสามารถมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคม ลดความโดดเดี่ยวและความเหงา โดยการคำนึงถึงความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความรู้ มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงามมีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความสำเร็จได้นั้นต้องพัฒนาทุกด้านโดยภาพรวม ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ สังคม สภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อม และความรู้ด้านเทคโนโลยีเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งสามารถใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และพร้อมที่จะสร้างสรรค์ (ปิ่นฉัตร เจริญชัยฤกษ์ และคณะ, 2566) ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตามแนวโน้มโครงสร้างประชากรของประเทศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งระบบเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบปัญหาด้านสุขภาพ การว่างงาน การขาดรายได้ รวมถึงการขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ทุกภาคส่วนต้องให้ความสนใจ โดยเฉพาะในระดับชุมชนซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม

หากมีการพัฒนาและจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ ย่อมสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีความสุขในการดำรงชีวิต และมีคุณค่าในสายตาตนเองและผู้อื่น จากการศึกษาภาคสนามในพื้นที่พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยยังขาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ขาดช่องทางในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง รวมถึงการเข้าถึงเทคโนโลยีสารสนเทศที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสารและรับรู้ข้อมูลข่าวสารในยุคปัจจุบัน ดังนั้น การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนจึงเป็นแนวทางที่สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง

ประชากร และเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุในสังคม อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมให้สังคมไทยสามารถอยู่ร่วมกับสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจในการทำวิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน อำเภอเมือง จังหวัดตรัง เพื่อพัฒนากิจกรรมรูปแบบใหม่ที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ และนำไปสู่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน อันจะเป็นประโยชน์กับ หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนที่จะนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติใช้ส่งเสริมและพัฒนาสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
2. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้นับว่าการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) ประกอบด้วย 1) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เป็นการค้นคว้าวิจัยจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี เนื้อหาจากเอกสารตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (สงศรี ชมภูวงศ์, 2554)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีดังนี้ 1) การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำนวน 1,246 คน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 293 คน เลือกโดยใช้สูตรคำนวณของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้นำชุมชน จำนวน 4 กลุ่ม รวมทั้งสิ้นจำนวน 17 คน เลือกแบบจำเพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้ 1) การวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถามแบบปรายปิด ซึ่งได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี เนื้อหาจากเอกสารตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อสร้างแบบสอบถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สอบถามเกี่ยวกับการส่งเสริมการท่องเที่ยววิถีชุมชนตำบลเขาอกบ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง และ 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งได้ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ตรงและถูกต้องแล้วศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา



กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในตัวเองแปรตามด้านเนื้อหาของการวิจัยที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการดังนี้ 1) การวิจัยเชิงปริมาณ ได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามแบบปลายปิด และเก็บกลับด้วยตนเอง 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในลักษณะการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

สถิติที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ทำการการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถาม โดยนำมาคัดแยกตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานต่าง ๆ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการรวบรวมข้อมูลเป็นด้านๆ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยมีกระบวนการและขั้นตอน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ด้วยการตรวจสอบความถูกต้อง รวบรวมคำตอบ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เนื้อหาและเรียบเรียงพรรณนาความให้รัดกุม เข้าใจง่าย โดยแยกออกเป็นแต่ละด้านตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก แสดงได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง (n=357)

กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	ระดับการพัฒนา		
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง	3.97	0.45	มาก
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.03	0.20	มาก
3. ด้านกิจกรรมพัฒนาสังคม	3.93	0.25	มาก
4. ด้านกิจกรรมเสริมการรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี	3.00	0.40	ปานกลาง
5. ด้านกิจกรรมทางศาสนา	3.16	0.31	ปานกลาง
รวม	3.62	0.15	มาก

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยรวม มีการพัฒนาอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.62$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{x} = 4.03$) รองลงมา คือ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ($\bar{x} = 3.97$) และกิจกรรม

พัฒนาสังคม ($\bar{x} = 3.93$) กิจกรรมทางศาสนา ($\bar{x} = 3.16$) ส่วนกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = 3.00$) ตามลำดับ

2. ข้อเสนอแนะการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง มี 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ได้สังเคราะห์ข้อเสนอแนะจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดังนี้ ควรดำเนินการไปที่การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและพัฒนาทักษะความสามารถในด้านอาชีพที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จากเทคโนโลยี ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุและคนรุ่นใหม่ เช่น การใช้ชีวิตการยอมรับสภาพความเป็นจริง การแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง 2) กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้สังเคราะห์ข้อเสนอแนะจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดังนี้ ควรมีการประเมินสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพเบื้องต้นเพื่อประเมินความพร้อมและข้อจำกัดทางร่างกายของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีที่สามารถใช้ได้ทั้งกายและจิต เช่น VR Exercise ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายด้วยความสนุกและลดความเครียดไปพร้อมกัน การออกกำลังกายควรเน้นกลุ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ และความสุขร่วมกัน 3) กิจกรรมพัฒนาสังคม ได้สังเคราะห์ข้อเสนอแนะจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดังนี้ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคม เช่น การเป็นวิทยากรสอนอาชีพให้คนรุ่นใหม่ การเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือเด็ก หรือการเป็นที่ปรึกษาให้กับชุมชนและพัฒนาโครงการจิตอาสาสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โครงการอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา หรือการปลูกต้นไม้เพื่อสิ่งแวดล้อม จัดโครงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างวัย การจับคู่ผู้สูงอายุกับเยาวชนเพื่อสอนทักษะการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน สร้างเครือข่ายออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ การมีแพลตฟอร์มดิจิทัล ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน 4) กิจกรรมเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี ได้สังเคราะห์ข้อเสนอแนะจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดังนี้ ควรมีการอบรมเรื่องเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำ ควรจัดให้มี ‘ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านเทคโนโลยี’ ในชุมชน เช่น ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องการใช้โทรศัพท์ หรือต้องการตรวจสอบว่าข่าวไหนจริงหรือปลอม จะได้มีคนคอยช่วยแนะนำ เสริมสร้างความสามารถในการประเมินและวิเคราะห์ข้อมูลจากสื่อดิจิทัล นี่เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยีได้อย่างปลอดภัยและมีความสุขมากขึ้น การใช้เทคโนโลยีเพื่อลดความเหงา และรู้เท่าทันสื่อ 5) กิจกรรมทางศาสนา ได้สังเคราะห์ข้อเสนอแนะจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดังนี้ ควรส่งเสริมให้ใช้เทคโนโลยีเพื่อขยายโอกาสในการเข้าถึงธรรมะ และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างวัย ผูกเจริญสติร่วมกับกิจกรรมทางศาสนา การฝึกปฏิบัติธรรมเป็นประจำช่วยให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการจัดการกับความเครียดได้ สร้างกิจกรรมศาสนาเพื่อเชื่อมโยงระหว่างวัย การให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเชื่อมโยงกับคนรุ่นใหม่ผ่านกิจกรรมทางศาสนา จะช่วยให้เกิดความเข้าใจและความผูกพันระหว่างรุ่นได้ ก่อให้เกิดความมั่นคงด้านจิตวิญญาณ เป็นการพัฒนาสมองและปัญญา เพื่อยกระดับการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตแก่ผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่องต่อไป

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้



1. การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยภาพรวมทั้ง 5 ด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและด้านกิจกรรมพัฒนาสังคม มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก รองลงมา ได้แก่ ด้านกิจกรรมทางศาสนา ส่วนด้านกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เทคโนโลยีสื่อเทคโนโลยี มีค่าเฉลี่ยในระดับน้อยสุด อภิปรายได้ว่า

1.1 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เห็นว่า การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ได้จัดกิจกรรมตระหนักถึงสิทธิและประโยชน์ที่รัฐจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ได้นำองค์ความรู้เศรษฐกิจพอเพียงมาบริหารจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กรมกิจการผู้สูงอายุ กล่าวว่า กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและความสนใจ ลดช่องว่างของผู้สูงอายุในการเข้าถึงเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและอื่น ๆ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) และสอดคล้องกับแนวคิดของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า กิจกรรมส่งเสริมความรู้ให้ผู้สูงอายุ ในทางกลับกันการให้ความรู้ใหม่ ๆ กับผู้สูงอายุก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้ ผู้สูงอายุจะได้มีงานอดิเรกทำในยามว่าง เช่น จัด Workshop สอนทักษะการถ่ายภาพ หรือสอนการใช้สื่อออนไลน์ เป็นต้น (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระศรีวินยาภรณ์, มงคล สารินทร์ เรื่อง การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4 ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4 ในกรุงเทพมหานคร ที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิจัยระยะที่ 1 แบ่งเป็น 3 กิจกรรมดังนี้ 1) กิจกรรมการเดินจงกรม เพื่อสร้างสมรรถนะทางจิตใจ 2) (ฐานศีล) เพื่อสร้างสมรรถนะทางกาย 3) กิจกรรมการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4 ในกรุงเทพมหานคร (ฐานสมาธิ) เพื่อพัฒนาทางด้านสติปัญญาและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเพื่อการอยู่รอด (พระศรีวินยาภรณ์ และมงคล สารินทร์, 2564)

1.2 ด้านกิจกรรมออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เห็นว่า การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ได้จัดวัสดุอุปกรณ์ที่มุ่งเน้นความแตกต่างทางด้านกายภาพ ได้กำหนดแผนงานเพื่อดูแลผู้สูงอายุด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย เช่น รำไม้พลอง รำวงพื้นบ้าน จั๊ก แอโรบิค สีสาค โยคะ เปตอง กายบริหาร เป็นต้น จารีย์ ปิ่นทอง กล่าวว่า การปฏิบัติของบุคคลที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างมีประสิทธิภาพตามเป้าหมาย หรือมาตรฐานที่ได้กำหนดไว้ เป็นการกระทำของบุคคลที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการที่ทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเกิดขึ้นจากความสนใจของบุคคลเป็นพื้นฐาน กิจกรรมช่วยให้บุคคลเกิดทักษะ เกิดประสบการณ์ใหม่ ได้รับความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และส่งผลต่อด้านอารมณ์ ความรู้สึกความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลด้วย (จารีย์ ปิ่นทอง, 2559) และสอดคล้องกับแนวคิดของ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึงกิจกรรมผู้สูงอายุไว้ว่า การส่งเสริมทางด้านร่างกายให้มีความแข็งแรง ความคล่องแคล่วของการเคลื่อนไหว โดยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก รวมทั้งข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย ผ่านการออกกำลังกายง่าย ๆ ไม่หนักจนเกินไป หรือการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน ทำสวน ทำอาหาร เป็นต้น โดยกิจกรรมเหล่านี้ต้องระวังเรื่องความปลอดภัย และมีโอกาสทำ

อย่างสม่ำเสมอ โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ลดการเจ็บป่วย และการเสียชีวิต อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกาย และกระบวนการคิดความเข้าใจเกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564) สอดรับงานวิจัยของ อำนวย ปิ่นพิลา การเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพแกนนำอาสาสมัครของภาคีเครือข่ายในการดูแลฟื้นฟูเยียวยาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มคนเปราะบาง อันเนื่องมาจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด - 19 จังหวัดสระบุรี พบว่า ความพร้อมในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับงบประมาณยังไม่พอเพียงในการดำเนินกิจกรรม และขาดการสนับสนุนเชิงนโยบายด้านการส่งเสริมงานระดับท้องถิ่น สำหรับแนวทางการแก้ไขเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานควรปรับปรุงและพัฒนาบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในการดำเนินงานของตนเองให้มีความพร้อมทั้งในด้านความรู้และความเข้าใจอย่างชัดเจน (อำนวย ปิ่นพิลา, 2567)

1.3 ด้านกิจกรรมพัฒนาสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาจะเห็นว่า การพัฒนา กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านน่านอน มีสนับสนุนการแบ่งปันน้ำใจหรือจิตอาสา เช่น ปลุกต้นไม้วันสำคัญ ปลอ่ยปลา จิตอาสาพัฒนาวัดและสาธารณะ เป็นต้น งานวิจัยของ กรรวิ แก้วมณี เรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครกับการ ปฏิบัติงานอาสาสมัคร กล่าวว่า ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกด้าน โดยเฉพาะการส่งเสริมการมีส่วนร่วมต่างๆ ในสังคม ตลอดจนการ ส่งเสริมความเข้าใจระหว่าง ผู้ปฏิบัติงานและ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติงานอาสาสมัครให้มีความร่วมมือกันเพื่อพัฒนางาน อาสาสมัครที่นำไปสู่การพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกด้าน (กรรวิ แก้วมณี, 2564) และยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ วิลาสินี โยธิตการ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า การประเมินผลของโรงเรียนผู้สูงอายุ หลังจากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว มี ผลเปลี่ยนแปลงให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองในระดับมาก และมีความสุขโดยรวมทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในระดับมากเช่นกัน (วิลาสินี โยธิตการ, 2564)

1.4 ด้านกิจกรรมเสริมการรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจะ เห็นว่า การพัฒนา กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านน่านอน มีการแนะนำส่งเสริมเพิ่ม ทักษะด้านสื่อเทคโนโลยี จัดกิจกรรมให้ความรู้ในการใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ นำสิ่งที่ได้จากสื่อมาใช้ให้เกิดประโยชน์ กับตนเองและสังคม ตามที่แนวคิดของ รัตนา เกิดคล้าย และสมฤพร ภิญญาคง ได้กล่าวถึงกิจกรรมเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุแม้จะเป็นวัยที่ทำกิจกรรมน้อยลง อาจเพราะสุขภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุก็ไม่ควรละทิ้งกิจกรรม หรืองานอดิเรกแล้วปล่อยให้ตนเองอยู่เฉย ๆ เพราะงานอดิเรก ช่วย สร้างความสุขทางใจ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยคลายความเหงา เป็นต้น (รัตนา เกิดคล้าย และสมฤพร ภิญญาคง, 2565) อีกทั้งแนวคิดของ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวว่า มิติสภาพแวดล้อม เป็นการ จัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเตรียมความพร้อมด้านที่ อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวก และสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร และปลอดภัยสำหรับ ตนเอง รวมถึงสามารถเข้าถึง บริการทางสังคมได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพ ตลอดจนรู้เท่าทันและสามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสม (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉรา ปุราคม และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง นโยบายกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่า องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ควรเป็นองค์กรรับผิดชอบในการกำหนดนโยบายและดำเนินการพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุน



การมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในทุกระดับโดยมุ่งเน้น "ความปลอดภัย" ในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งด้าน
นั้นหนา การเดิน การขี่จักรยาน และการจัดโปรแกรมทางกาย (อัจฉรา ปุราคม และคณะ, 2563)

1.5 ด้านกิจกรรมทางศาสนา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจะเห็นว่า การพัฒนา
กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน มีกิจกรรมการส่งเสริมด้านทักษะการใช้ชีวิต
อย่างมีคุณค่าและประโยชน์ต่อตนเองชุมชน และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข กล่าวว่า กิจกรรมตามประเพณีและศาสนา เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลสำคัญต่าง ๆ เช่น วัน
ขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ หลังจากลูกหลานต้องแยกย้ายกันไปทำงาน ในโอกาสนี้ควรกลับบ้านเพื่อเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ นี่
เป็นช่วงเวลาที่จะได้พบปะกับครอบครัว ใช้เวลาพร้อมหน้าพร้อมตาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันรดน้ำดำหัว เข้าวัด
ทำบุญร่วมกัน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เปี่ยมอำพร ช่วยบำรุง ได้
ศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอร่องาง จังหวัดนครราชสีมา
พบว่า ด้านกิจกรรมทางสังคม ควรส่งเสริมกิจกรรมปฏิบัติธรรม เข้าวัดฟังธรรม สวดมนต์ข้ามปี เป็นต้น (เปี่ยมอำ
พร ช่วยบำรุง, 2564)

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ตำบล
นาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ได้พบองค์ความรู้ใหม่ เรียกว่า 5 ก. สามารถเขียนเป็นภาพโมเดล ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 5 ก.

จากภาพโมเดลสามารถอธิบายองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับ
ผู้สูงอายุ ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย ดังนี้

1. กิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การพัฒนาผู้สูงอายุไม่เพียงแค่การส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จากเทคโนโลยี แต่ยังต้องส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุและคนรุ่นใหม่ โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิม การเชื่อมโยงระหว่างวัยนี้ไม่เพียงแค่ช่วยพัฒนาทักษะ แต่ยังเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน
2. กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายควรไม่จำกัดแค่ร่างกาย แต่ต้องรวมการเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น การออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีที่สามารถใช้ได้ทั้งกายและจิต เช่น VR Exercise ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายด้วยความสนุกและลดความเครียดไปพร้อมกัน การออกกำลังกายควรเน้นกลุ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์และความสุขร่วมกัน
3. กิจกรรมพัฒนาสังคม การสร้างเครือข่ายออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุสามารถเพิ่มโอกาสให้พวกเขามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมแม้อยู่ที่บ้าน ผ่านการสร้างกลุ่มสนทนาออนไลน์ การทำจิตอาสา หรือการสร้างเนื้อหาสื่อที่เป็นความรู้ให้แก่สังคม การมีแพลตฟอร์มดิจิทัลช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวก และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน
4. กิจกรรมเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี การพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เพียงแค่การสอนให้ใช้งานเทคโนโลยีเท่านั้น แต่ยังต้องเสริมสร้างความสามารถในการประเมินและวิเคราะห์ข้อมูลจากสื่อดิจิทัล เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักป้องกันภัยจากการหลอกลวงออนไลน์และการใช้เทคโนโลยีได้อย่างปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวเอง
5. กิจกรรมทางศาสนา ส่งเสริมให้ใช้เทคโนโลยีเพื่อขยายโอกาสในการเข้าถึงธรรมะ และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างวัย การนำหลักคำสอนทางศาสนาและการฝึกเจริญสติร่วมกับกิจกรรมทางศาสนาไม่เพียงแค่เสริมสร้างความเชื่อมั่นและศรัทธา แต่ยังช่วยเสริมสุขภาพจิตและลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การฝึกปฏิบัติธรรมที่เป็นประจำสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการจัดการกับความเครียด และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความสุขได้

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยภาพรวมทั้ง 5 ด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและด้านกิจกรรมพัฒนาสังคม มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก รองลงมา ได้แก่ ด้านกิจกรรมทางศาสนา ส่วนด้านกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี มีค่าเฉลี่ยในระดับน้อยสุด ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนานอนฯ มี 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมพัฒนาสังคม ด้านกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี และด้านกิจกรรมทางศาสนา จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เช่น การใช้เทคโนโลยี การทำงานศิลปะ การเขียนบันทึก หรือการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ จัดอบรมหรือกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย 2) ควรประเมินสุขภาพก่อนเริ่ม ควรมีการตรวจสุขภาพเบื้องต้นเพื่อ



ประเมินความพร้อมและข้อจำกัดทางร่างกายของผู้สูงอายุ กิจกรรมหลากหลายระดับ จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นต่างกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุเลือกได้ตามความเหมาะสม 3) ควรจัดกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุกับเยาวชน เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างวัยและถ่ายทอดภูมิปัญญา เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำงานอาสา เช่น การเป็นที่ปรึกษาทางภูมิปัญญาท้องถิ่น 4) ภาครัฐควรสนับสนุนจัดให้มีการอบรมเรื่องเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำ เพราะบางที่ผู้สูงอายุอาจจะลืม ต้องมีคนช่วยทบทวน และควรจัดให้มี ‘ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านเทคโนโลยี’ ในชุมชน 5) ควรศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับนโยบายหรือโครงการที่ช่วยสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน หรือการส่งเสริมวิสาหกิจชุมชนที่ดำเนินการโดยผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 7 เมษายน 2566 จาก https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1605680859-197_0.pdf
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). สร้างจิตใจที่แจ่มใสให้ผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมทางสังคม. เรียกใช้เมื่อ 10 สิงหาคม 2566 จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/social-activities-for-elders/>
- กรรวิ แก้วมณี. (2564). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครกับการปฏิบัติงานอาสาสมัคร”. ใน วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตนเอง. นนทบุรี: โกล์เพาเวอร์ พรินติ้ง.
- จารีย์ ปิ่นทอง. (2559). นโยบายเพื่อรองรับสังคมสูงวัย เน้นแค่ผู้สูงวัยยังไม่พอ. เรียกใช้เมื่อ 14 มิถุนายน 2567 จาก <https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/114533>
- พนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2565). แนวทางการดำเนินงานและรูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ. เรียกใช้เมื่อ 13 ธันวาคม 2566 จาก http://chan.nfe.go.th/e_office/photo/4819_3.pdf
- ปณณธร เขียรชัยพลักษณ์ และคณะ. (2566). “การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดราชบุรี”. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 8(4), 266-267.
- เปี่ยมอำพร ช่วยบำรุง. (2564). “การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอกงหราจังหวัดนครศรีธรรมราช”. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีวินยาภรณ์ และมงคล สารินทร์. (2564). “การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4 ในกรุงเทพมหานคร”. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 7(1), 66-77.
- รัตนา เกิดคล้าย และสมฤพร ภิญญาคง. (2565). งานอดิเรกกิจกรรมสร้างสุขให้ผู้สูงอายุโรงพยาบาลเปาโลพหลโยธิน. เรียกใช้เมื่อ 10 สิงหาคม 2567 จาก <https://www.pptvhd36.com/health/how-to/1469>

- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). 5 กิจกรรม สูงวัยอย่างมีพลัง. เรียกใช้เมื่อ 1 ตุลาคม 2566 จาก [https://www.boj.go.th/index.php?page=demographic](https://pt.mahidol.ac.th/ptcenter/knowledge-article/occupational/5-รจฯ รอดเข็ม และสุดารัตน์ ไชยประสิทธิ์. (2562). “สังคมผู้สูงวัยเทคโนโลยีผู้สูงอายุ”. วารสารวิชาการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 13(2), 36-45.</p><p>วิลาสินี โยธินทร. (2564). “กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ”. ใน วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริการสวัสดิการสังคม. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.</p><p>สงศรี ชมภูวงศ์. (2554). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครศรีธรรมราช: วีพีเอส.</p><p>สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2568). ประชากรศาสตร์ไทยตามประกาศสำนักทะเบียน. เรียกใช้เมื่อ 4 มิถุนายน 2568 จาก <a href=)
- อจรร่า ปุราคม และคณะ. (2563). “นโยบายกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ”. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข, 14(2), 208-224.
- อานวย ปิ่นพิลา. (2567). “การเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพแกนนำอาสาสมัครของภาคีเครือข่ายในการดูแลฟื้นฟูเยี่ยมเยียนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มคนเปราะบาง อันเนื่องมาจากได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด - 19 จังหวัดสระบุรี”. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น, 8(2), 1-14.