

การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ
หมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา*

THE ACTIVITY PROVIDING IN LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF
ELDERLY PEOPLE IN MOO 5, TAMBOL NAMNOY, HAD-YAI DISTRICT,
SONGKHLA PROVINCE

พระณัฐพงษ์ สิริสุวรรณโณ (จันทร์โร)

Phra Natthaphong Sirisuwanno (Janro)

พระณัฐพงษ์ ญาณเมธี (ไกรเทพ)

Phra Nattapong Yanamatee (Kraithep)

กัณฑ์ณ หนูทองแก้ว

Kantaphon Nuthongkaew

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus, Thailand

พระธีรวัฒน์ อนาวิโล (ทองบุญชู)

Phra Theerawat Anawilo (Thongboonchu)

พระมหาศักดิ์ตา สิริเมธี (หารเทศ)

Phramaha Sakda Sirimeteetee (Hanthet)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: lifzing@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 2) เพื่อเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ตามตัวแปรอิสระ จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน 3) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา การวิจัยครั้งนี้กำหนดรูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมผสาน (Mixed methodology research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5

* Received 30 July 2019; Revised 29 September 2019; Accepted 22 October 2019



ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 130 คนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของเครซี่ & มอร์แกน (Krejcie & Morgan) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 97 คน และการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่า t-test และ หาค่า F-test ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงพรรณนาประกอบบริบท

ผลการวิจัยพบว่า

การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านสภาพแวดล้อม ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ในส่วนของการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน พบว่า เพศ อายุ และระดับการศึกษาที่ต่างกัน จะมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนสถานภาพการสมรส และรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน พบว่า ทั้ง 4 ด้าน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สำหรับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาลักษณะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาในการทำกิจกรรม การรวมตัวคนมาก ๆ จะรวมตัวกันลำบาก ติดภารกิจกัน บางครั้งตัวผู้สูงอายุต้องทำงานประจำ ดูแลหลาน จึงไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มที่ หรือมีเวลาว่างไม่ตรงกันบ้าง แนวทางการแก้ไขปัญหาคือ ควรจัดทำกิจกรรมในช่วงที่ผู้สูงอายุมีเวลาว่างตรงกัน หรือมีการแจ้งล่วงหน้าเพื่อให้ได้เตรียมตัว และมาร่วมกิจกรรมได้เต็มที่ ควรเพิ่มกิจกรรมเพิ่มเติม เพื่อดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมและเกิดความสนใจมากยิ่งขึ้น ให้เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับเมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรม

คำสำคัญ: การจัดกิจกรรม, ส่งเสริมคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, ชมรมผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this thesis were as follows: 1) To study the activity providing in life quality development of elderly people in Moo 5, Tambol Namnoy, Hadyai district, Songkhla province. 2) To compare the activity providing



in life quality development of elderly people in Moo 5, Tambol Namnoy, Hadyai district, Songkhla province in terms of sexes and ages as differently. 3) To study the suggestion on problem and resolution were concerned with the activity providing in life quality development of elderly people in Moo 5, Tambol Namnoy, Hadyai district, Songkhla province. This is the mixed methodology research. And questionnaire was used for data collection in term of quantitative research. The population were elders in elderly association Moo 5, Tambol Namnoy, Hadyai district, Songkhla province, totally 130 persons, sample size according to the table of R.V. Krejcie and D.W.Morgan, got the sample at the number of 97 persons and qualitative research data collection by in-depth interview from 9key informants. data analysis by package computer program, The statistics were used in quantitative research as follows, frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test and data analysis in qualitative by descriptive analysis.

The results of the research provided that:

The activities to improve the quality of life for elderly people of Senior Club, Moo 5, Tambol Namnoy, Hat Yai District, Songkhla. Data analysis of four points have a high level after considered in each point as the results showed that mental health has the highest average in a test, the second one was the environment, and the last one was social interaction. In the next one was comparison activities to improve the quality of life for elderly people of Senior Club; Moo 5, Tambol Namnoy, Hat Yai District, Songkhla. An activity would be classified by gender, age, marital status, education background, and gross monthly income. The result of gender, age, and education background group showed that statistical significance of .05 level which was based on the assumption that the set. Secondly, the result of marital status, and gross monthly income group on four points as it has very similar activities, and statistical significance of .05 level which was based on the assumption that the set. Consequently, the suggestion to fix problems in the activities to improve the quality of life for elderly people of Senior Club; Moo 5, Tambol Namnoy. Hat Yai District, Songkhla. the problems in every activity in this program were it hard to have people to join activities in time. Some of them have personal business to



finish and work full time moreover, some of the seniors need to take care of a grandchild, and seniors were not available at the same time. The suggestions to fix the problems, it should set the schedule on the time that most of the seniors were available or notified to them to join activities. It should create activity type more interesting, and explain the benefits of joining the activities.

Keywords: Activity Arrangement, Promotion Of Life Quality, Elder, Elderly Association

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่ในภาวะของสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนโครงสร้างประชากรวัย สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และอีก 10-20 ปี ข้างหน้าสังคมไทยก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ถึงเวลานั้นประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว เมื่อการพัฒนาเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุและประชากรที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุต้องเร่งตระหนักโดยให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุในสังคมมีความรู้ความสามารถ และมีศักยภาพความพร้อมที่จะช่วยกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมก็จะสามารถกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 แล้ว ด้วยเหตุผลดังกล่าว สัดส่วนโครงสร้างประชากรในปัจจุบันเมื่อจำแนกประชากรออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ช่วงระหว่างปี 2553-2558 สัดส่วน ประชากรในวัยเด็ก และ ประชากรวัยแรงงาน มีแนวโน้มลดลง ขณะที่สัดส่วนประชากรวัยสูงอายุมิแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยผู้ชาย 4.6 ล้านคน และผู้หญิง 5.7 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วน เพศของ ประชากรสูงอายุเท่ากับผู้สูงอายุชาย 80 คน ต่อผู้สูงอายุหญิง 100 คน (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) จากการที่สัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ในปัจจุบันประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก คือสูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ตามการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) องค์การอนามัยโลก ได้เสนอแนวคิด ในปี ค.ศ. 2002 ว่า ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging) ซึ่งเป็นกระบวนการในการสร้างโอกาสที่เหมาะสมทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และหลักประกันที่มั่นคง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการ



ส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพทั้งด้านความสามารถ คุณค่า คุณประโยชน์ และศักยภาพ ในการดำรงชีวิต โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุทั่วโลกดำเนินไปให้ถึง (สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ และ อุบลวรรณ หงส์วิทยากร, 2559)

การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุส่งผลกระทบต่อการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะในด้านสุขภาพ เนื่องจากภาวะความเสื่อมถอยในการทำงานของร่างกาย และ สถานภาพบอบบาททางสังคมที่ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะประสบกับปัญหาสุขภาพเพิ่ม มากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาประเทศ ในแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545 – 2564) จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการสร้างเสริมผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีของตัวผู้สูงอายุ ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งพาตนเองและ ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตน ซึ่งมาตรการหนึ่ง ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีศักยภาพนั้น คือการส่งเสริมการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในการ จัดตั้งองค์กรสำหรับผู้สูงอายุที่เรียกว่า “ชมรมผู้สูงอายุ” เพื่อให้เป็นองค์กรของผู้สูงอายุ ที่ ดำเนินงานโดยผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุและสังคม ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทอย่างมากใน การเป็นศูนย์กลางให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งการจัดกิจกรรม ต่าง ๆ ขึ้นในชมรม เช่น กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กิจกรรมด้านกีฬา กิจกรรมส่งเสริม รายได้ กิจกรรมการกุศล(ทำบุญ) กิจกรรมวิชาการ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องจากการทำกิจกรรมจะเป็นการสร้างคุณค่าในตนให้กับ ผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ชมรมจัดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในวัย เดียวกันซึ่งจะช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุเบิกบาน สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต (กรมพัฒนา การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2553) อีกทั้งยัง ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์และความสำคัญในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุ พึ่งพิงผู้อื่นน้อยลง มีผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้การทำกิจกรรมร่วมกันของ ผู้สูงอายุยังก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมอีกด้วย

ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อยอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2546 ริเริ่มโดยอาจารย์แพ จันทรสุข ศิษย์เก่าโรงเรียนวัดท่าหอม ขณะที่ยังดำรง ตำแหน่งรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ภายใต้การสนับสนุนของ อาจารย์ศจี อนันต์นพคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ซึ่งมีนโยบายเร่งรัดพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการขยายบริการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุให้กว้างแบบใกล้ตัว ใกล้ใจให้มากขึ้น จึงได้ จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุวัดท่านางหอม หมู่ที่ 5 ขึ้นเป็นชมรมน้อง ได้รับความอนุเคราะห์และ สนับสนุนอย่างดีเยี่ยมจาก ท่านพระครูปภัศรปัญญารัตน์ เจ้าคณะตำบลน้ำน้อย เจ้าอาวาสวัดท่า



นางหอมในทุก ๆ ด้าน ตั้งแต่สถานที่ ศาลาอเนกประสงค์ ไฟฟ้า เครื่องเสียง อุปกรณ์การออกกำลังกาย และอื่น ๆ (ชมรมผู้สูงอายุวัดท่านางหอม, 2551) ประวัติความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้ดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับสมาชิกมาแล้วเป็นเวลากว่า 15 ปี แต่ยังไม่เคยมีการศึกษาถึงการจัดกิจกรรมของชมรม ทั้งนี้เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมถือเป็นหัวใจของชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งจะนำพาให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ เพื่อให้ได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม (บรรลุ ศิริพานิช, 2543) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อจะศึกษาการจัดกิจกรรม และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาของการจัดกิจกรรมอะไรบ้าง เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมของชมรมให้ดียิ่งขึ้นไป และจะนำไปสู่การเป็นชมรมผู้สูงอายุเข้มแข็ง และมีการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ตามตัวแปรอิสระ จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน
3. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมผสาน (Mixed methodology research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่



จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 130 คน กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครซี่ & มอร์แกน (Krejcie & Morgan) ได้ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 97 คน

1.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน่าน้อย ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ จำนวน 8 คน และ ผู้นำในพื้นที่ชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน่าน้อย จำนวน 1 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อคำถามได้ครอบคลุมถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

2.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ถูกพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยขอหนังสือจากศูนย์บัณฑิตศึกษา ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน่าน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยเมื่อได้รับการอนุญาต ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง พร้อมทีมงานลงพื้นที่ในการแจกแบบสอบถาม ในวันที่นัดหมายกับชมรมผู้สูงอายุ โดยชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างฟัง ให้เวลาผู้ตอบแบบสอบถามในการตอบแบบสอบถาม และรับแบบสอบถามคืนมา และเก็บรวบรวมแบบสอบถาม และตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องในการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยผ่านโปรแกรมสำเร็จรูป

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และเดินทางไปเก็บข้อมูลตามวัน เวลา ที่นัดหมายไว้ ณ สถานที่ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการจดบันทึกเป็นเอกสาร บันทึกโดยเครื่องอัดเสียง และบันทึกภาพ เมื่อได้รับอนุญาต

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ค่าทางสถิติ ดังนี้ วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ การหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยหาค่า t-test เปรียบเทียบ



ระหว่างคู่ และ หาคู่ F-test เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม และวิเคราะห์ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยวิเคราะห์เนื้อหา

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยจะทำการจัดข้อมูล ตามสาระสำคัญของประเด็นการสนทนาที่กำหนดไว้ จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาประกอบบริบท

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 75.30 และเป็นเพศชาย จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 24.70 จำแนกตามอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ มีอายุ 60 – 70 ปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 51.50 รองลงมามีอายุ 71 – 79 ปี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40 และ มีอายุ 80 ปี ขึ้นไป จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.10 จำแนกตามสถานภาพการสมรส พบว่า ส่วนใหญ่ มีสถานภาพการสมรส จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 82.50 รองลงมา มีสถานภาพหย่าร้าง/หม้าย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 12.40 และมีสถานภาพโสด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.10 จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 75.30 รองลงมา มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.10 และ ไม่มีวุฒิการศึกษา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.10 จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่ มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 62.90 รองลงมามีรายได้ต่อเดือน 5,000 – 10,000 บาท จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 30.90 และมีรายได้ต่อเดือน มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20

2. ผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$) เมื่อพิจารณาเป็นรายได้ พบว่า ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.97$) รองลงมา คือ ด้านสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 3.91$) ส่วน ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านร่างกาย การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก



($\bar{X} = 3.88$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 1 ชมรมมีการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำ อย่างต่อเนื่อง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.06$) รองลงมาคือ ข้อ 2 ชมรมมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย อาหารเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 4.00$) ส่วนข้อ 5 ที่ว่า ชมรมมีการจัด กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการใช้พืชสมุนไพรในการดูแลสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.73$)

ด้านจิตใจ การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.97$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 3 ชมรมมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับ พระพุทธศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า แห่เทียนพรรษา รดน้ำดำหัว ผู้สูงอายุ เป็นต้น ($\bar{X} = 4.24$) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ข้อ 1 ชมรมมีการจัดกิจกรรมพบ พระ พังเทศน์ ฟังธรรม ($\bar{X} = 4.23$) ส่วนข้อ 6 ชมรมมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการ ป้องกัน และดูแลตนเองของผู้สูงอายุภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 4.64$)

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ ชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านความสัมพันธ์ทาง สังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 2 ชมรมมีการ จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุภายในชมรม หรือกับชมรมอื่น ๆ ในตำบล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.88$) รองลงมาคือ ข้อ 1 ชมรมมีการจัดกิจกรรมสังสรรค์ นันทนาการ เพื่อเกิด ความสัมพันธ์ที่ดีภายในชมรม ($\bar{X} = 3.86$) ส่วนข้อ 5 ที่ว่า ชมรมมีการจัดตั้งกองทุน เพื่อ ช่วยเหลือสมาชิกในเวลาจำเป็น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.65$)

ด้านสภาพแวดล้อม การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรม ผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านสภาพแวดล้อม โดยรวมอยู่ ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 1 ชมรมมีการจัดกิจกรรมให้ ความรู้เกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ให้ถูกสุขลักษณะ มีค่าเฉลี่ย สูงสุด ($\bar{X} = 4.14$) รองลงมาคือ ข้อ 3 ชมรมมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้สมาชิกใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 3.96$) ส่วนข้อ 2 ชมรมมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการลดการใช้ จ่าย เพื่อส่งเสริมการลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.79$)

3. ผลการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพการ สมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน

จำแนกตามเพศ สมาชิกที่มีเพศต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีระดับการจัดกิจกรรมส่งเสริม



คุณภาพชีวิต มากกว่าเพศชาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสภาพแวดล้อม มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้านร่างกาย พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จำแนกตามอายุ สมาชิกที่มีอายุต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สมาชิกที่มีอายุต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสภาพแวดล้อม สมาชิกที่มีอายุต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จำแนกตามสถานภาพการสมรส สมาชิกที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้ง 4 ด้าน สมาชิกที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จำแนกตามระดับการศึกษา สมาชิกที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสภาพแวดล้อมสมาชิกที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านร่างกาย สมาชิกที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จำแนกตามรายได้ต่อเดือน สมาชิกที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้ง 4 ด้าน สมาชิกที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



4. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สรุปได้ดังนี้

การเดินทางมาร่วมกิจกรรมที่ชมรม ไม่สะดวก เพราะเดินมาไม่ไหว ต้องมีรถมาส่ง ขาดการต่อยอดในกิจกรรม การทำกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง เวลาเข้าร่วมประชุมทุกครั้งเข้าใจหมด แต่พอออกจากห้องประชุมลืมสิ่งที่ประชุม การแจ้งข้อมูลข่าวสาร ไม่ทั่วถึงแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ไม่ทราบว่ามีกิจกรรม ขาดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เวลาในการจัดกิจกรรมกับเวลาว่างของผู้สูงอายุไม่ตรงกัน บางครั้งต้องเลี้ยงหลานไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้

แนวทางแก้ไขปัญหเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรม ต้องมีการจัดรถรับส่งในหมู่บ้านเวลามีกิจกรรมที่ชมรม 1 คัน เพิ่มความสะดวกให้กับผู้สูงอายุที่มาไม่สะดวก หรือผู้สูงอายุที่มาทางเดียวกัน เดินทางมาพร้อมกัน ควรมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีการจัดทำสรุปการประชุม เพื่อเป็นการเตือนว่าได้ประชุมอะไรไปแล้วบ้าง จะได้กลับมาดูได้ มีการประกาศ หรือแจ้งให้ทั่วถึง หรือเป็นการบอกต่อ ๆ กัน ให้ทราบทั่วถึงวันเวลาในการทำกิจกรรม ร่วมกันสร้างขวัญและกำลังใจให้กับผู้สูงอายุด้วยกัน ชักชวนกันมาทำกิจกรรม และมีการจัดวันเวลาให้ตรงกับผู้สูงอายุว่าง เพื่อในการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุจะมาเข้าร่วมกันได้

5. ผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญสรุปได้ดังนี้

ด้านร่างกาย

- กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ มีการให้หมอจากโรงพยาบาลมาให้ความรู้เกี่ยวกับการกำจัดความเครียด และนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติตามได้ถูกต้องในการทำกิจกรรม ทำให้สุขภาพแข็งแรง จิตใจสดชื่น ไม่เครียด ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในการทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีความสุข

- กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย มีการจัดกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค และการรักษาโรค ให้หนังสือเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ได้ทำกิจกรรมแล้วไม่เครียด ได้รู้และนำสิ่งที่ถูกต้องมาใช้กับตนเอง ได้ปฏิบัติตัวถูก เกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ถูกต้องอย่างชัดเจน และพอดี

- กิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น ยกน้ำหนัก เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก เครื่องออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นกลุ่ม ทำให้ร่างกายมีการแข็งแรงตามวัย ได้ทำกิจกรรมแล้วสุขภาพแข็งแรง ดีขึ้น ดีกว่าอยู่บ้าน ได้พบเพื่อนพูดคุยกับ



เพื่อน ไม่เครียด ทำให้รู้อะไรใหม่ ๆ มากขึ้น ทำให้คิดไว หัวไว ทำให้สบายใจ มีสมาธิ และกำจัดความทุกข์ความเครียดได้ เพื่อนทำได้เราก็ทำได้ และกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลัง เช่น รำไม้พลอง รำโนรธาประยุกต์ และเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล ขว้างจักร ฟันแหลน ได้ไปแข่งขันกีฬาระดับชาติ ได้เหรียญทองมาทั้ง 3 ชนิดกีฬา และทำลายสถิติผู้สูงอายุในด้านกีฬา ได้ทำแล้วมีความสุข

ด้านจิตใจ

- กิจกรรมทางศาสนา มีการร่วมตัวทำกิจกรรมในวันธรรมสวนะ 8 ค่ำ 15 ค่ำ ฟังเทศน์ ฟังธรรม พาปิ่นโตถวายพระ ได้เรียนรู้เรื่องพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับศาสนพิธี ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้มากยิ่งขึ้น และยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ไม่เครียด ไม่คิดมาก สบายใจ เมื่อได้เข้าวัดทำกิจกรรม มีกิจกรรมให้ทำทุกวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้ไหว้พระรับศีล ฟังเทศน์ ได้ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ และเกิดความสบายใจ ไม่คิดมาก

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

- กิจกรรมทางสังคม ได้ทำกิจกรรมเพื่อพระพุทธศาสนา ไปทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ได้เข้าวัด ทำบุญ เมื่อได้ทำกิจกรรมแล้วสบายใจ มีความสุข สนุก ไม่เครียด ได้ทำกิจกรรมกับ อสม. (อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน) และลูกเสือชาวบ้าน ได้ไปเยี่ยมชุมชน ช่วยเหลือสังคม เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ติดบ้าน ไปให้กำลังใจ มีการไปพัฒนาสถานที่ท่องเที่ยว พัฒนาระบบนิเวศ ทำให้สังคมดีขึ้น ประทับใจทุกครั้งที่ได้ช่วยกัน

- กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม กิจกรรมในการพัฒนาสถานที่สาธารณะ ชุมชน สถานที่ภายในวัด เช่น ทำความสะอาดภายในวัด ลานวัด ห้องน้ำ ศาลาวัด หรือสถานที่โดยรอบของที่จัดชมรม สถานที่ในชุมชน เป็นการได้พัฒนาสังคม ชุมชน และได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่าง เทศบาล ชมรม และชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้พูดคุยกัน สร้างความสัมพันธ์อันดี

ด้านสภาพแวดล้อม

- มีการจัดกิจกรรมลงพื้นที่ไปเยี่ยมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในด้านครอบครัว เทศบาลร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ จะมียงบประมาณลงพื้นที่เพื่อสำรวจความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ได้พูดคุย ได้รู้สภาพความเป็นอยู่ ได้นำสิ่งที่รู้กลับมาเพื่อนำมาพัฒนาสถานที่นั้น ๆ ต่อไป

- กิจกรรมด้านอาชีพ มีกิจกรรมการสร้างอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตัวผู้สูงอายุ เช่น การทำดอกไม้จัน การทำยาหม่อง เป็นการสร้างอาชีพให้กับตัวผู้สูงอายุ มีรายได้เสริม ได้ไปทำเป็นงานอดิเรก ไม่ปล่อยเวลาให้เสียเปล่า และยังได้ได้เรียนรู้เรื่องการแยกขยะ การจัดการขยะ เพื่อนำกลับมาปฏิบัติที่บ้าน ในชมรม หรือในสถานที่ชุมชน เมื่อได้ความรู้มาแล้วและนำไปปฏิบัติตาม ก็ทำให้สถานที่บ้านและชุมชน สะอาด ไม่สกปรก



ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาในการทำกิจกรรม การรวมตัวคนมาก ๆ รวมตัวกันลำบาก ติดภารกิจกันบ้าง ทำงานบ้าง เวลาไม่ตรงกันบ้าง แนวทางการแก้ไขปัญหา ควรมีกิจกรรมเพิ่มเติม เพื่อมาดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาเข้าร่วม ให้เกิดความสนใจมากยิ่งขึ้น ให้เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับเมื่อมาทำกิจกรรม และจัดเวลาให้ผู้มาร่วมกิจกรรมสามารถทำกิจกรรมได้

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาในการทำกิจกรรม บางครั้งตัวผู้สูงอายุต้องทำงานประจำ ดูแลหลาน ติดภารกิจ จึงไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มที่ และบางท่านมีหน้าที่ที่ต้องทำหลายอย่างเป็นประจำทุกวัน แนวทางการแก้ไขปัญหา จัดเวลาในการทำกิจกรรมให้ตรงกับเวลาที่ผู้สูงอายุว่าง หรือมีการแจ้งล่วงหน้า เพื่อให้ได้เตรียมตัวและสามารถมาร่วมกิจกรรมได้เต็มที่

อภิปรายผล

ศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สามารถสรุปผลและมีข้อคิดเห็น ดังนี้

การจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีการจัดกิจกรรมขึ้น ประกอบด้วย 1. กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ การรักษาป้องกันโรค การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายให้ถูกกับตนเอง ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และการดูแลสุขภาพ 2. กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เช่น การทำกิจกรรมภายในวัดในวันธรรมสวนะ และวันสำคัญทางศาสนา มีกิจกรรมเช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ รับศีล ทำสมาธิ กิจกรรมแม่เทียน การให้ความรู้ด้านการจัดการความเครียด เป็นต้น 3. กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กิจกรรมลงพื้นที่พัฒนาสถานที่สาธารณะ กิจกรรมร่วมกับชมรมอื่น ๆ หรือหน่วยงานอื่น ๆ การร้องเพลง การทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมลงพื้นที่เยี่ยมเพื่อน กิจกรรมการเยี่ยมเยียนสมาชิกให้กำลังใจผู้ป่วยติดเตียง 4. กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม เช่น การให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น การจัดการขยะ แยกขยะให้ถูกวิธี ในครัวเรือนหรือบริเวณที่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมสร้างอาชีพ เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กิจกรรมทั้งหมดที่จัดในชมรมเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุได้มีชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึงทำให้ครอบครัวดีขึ้นด้วย กิจกรรมทุกกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่



ส่งเสริมในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ เป็นต้น กิจกรรมดังกล่าวล้วนเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ชนนิพัทธ์ ประเสริฐพรรณ และคณะ ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมและผลการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ผลการศึกษาพบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.9) เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 67.4 ปี กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุประกอบด้วย 2 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมเชิงสังคม (ประชุมประจำเดือน กิจกรรมในวันสำคัญ) และกิจกรรมเชิงสุขภาพ (การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย การเยี่ยมบ้าน) ผลการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สมาชิก เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 95.2) มีความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ชนนิพัทธ์ ประเสริฐพรรณ และคณะ, 2557)

เปรียบเทียบการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน

สมาชิกที่มีเพศต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีระดับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตมากกว่าเพศชาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สมาชิกที่มีอายุต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สมาชิกที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สมาชิกที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับ วัชพล ประสิทธิ์ ก้อนแก้ว ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามจะเป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-69 ปี มากกว่าครึ่งมีสถานภาพสมรส มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มากกว่าครึ่งมีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาทต่อเดือน มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย มีแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ ได้รับจากสวัสดิการ จากรัฐ มีภาวะสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีสัดส่วนผู้มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว ใกล้เคียงกัน โดยพบว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัวป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด รองลงมาคือ โรคเบาหวาน และการวิเคราะห์



ระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบล คลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยมีพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารเป็นพฤติกรรมที่ดีที่สุด รองลงมาคือ การปฏิบัติตน ในภาวะเจ็บป่วย การจัดการความเครียด และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแย่มากที่สุด และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มี อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ความพอเพียงของรายได้ และภาวะการมีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศ ระดับการศึกษา แหล่งที่มาของ รายได้ส่วนใหญ่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว, 2557)

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาลักษณะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรค เมื่อมีการรวมตัวคนมาก ๆ รวมตัวกันลำบาก ติดภารกิจกันบ้าง ทำงานบ้าง เวลาไม่ตรงกันบ้าง บางครั้งตัวผู้สูงอายุต้องทำงานประจำ ดูแลหลาน ติดภารกิจ จึงไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมไม่เต็มที่ เพราะบางท่านมีหน้าที่ที่ต้องทำหลายอย่างเป็นประจำทุกวัน แนวทางการแก้ไข ควรมีกิจกรรมเพิ่มเติม เพื่อมาดึงดูดให้ผู้สูงอายุ มาเข้าร่วม ให้เกิดความสนใจมากยิ่งขึ้น ให้เห็นถึงประโยชน์ที่ได้เมื่อมาทำกิจกรรม และจัดเวลาให้ตรงกับผู้มาร่วมทำกิจกรรม เลี่ยงเวลาในการทำกิจกรรมให้ตรงกับผู้สูงอายุ ให้เวลาตรงกัน หรือมีการแจ้งล่วงหน้า เพื่อให้ได้เตรียมตัว และไม่ติดภารกิจ จะได้มาร่วมกิจกรรมได้เต็มที่ สอดคล้องกับ ชนนิพัทธ์ ประเสริฐพรรณ และคณะ ได้วิจัยเรื่อง กิจกรรมและผลการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ผลการศึกษาพบว่า สำหรับปัญหาอุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นปัญหาด้านสุขภาพและด้านครอบครัวของผู้สูงอายุ ด้านการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อม และด้านวัสดุอุปกรณ์ ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1) การประเมินติดตามภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ได้แก่ การประเมินระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และดัชนีมวลกาย 2) การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต 3) บูรณาการระบบบริการเชิงสังคมและเชิงสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และ 4) การศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน (ชนนิพัทธ์ ประเสริฐพรรณ และคณะ, 2557)

สรุป

การศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นรูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน ทั้งวิจัย



เชิงปริมาณ ได้ใช้เครื่องมือ เป็นแบบสอบถาม และวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก มีประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และผู้นำในพื้นที่ เมื่อทำการวิจัยทำให้ทราบว่ามีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ และการดูแลสุขภาพ การทำกิจกรรมภายในวัดในวันธรรมสวนะ และวันสำคัญทางศาสนา มีกิจกรรมเช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ รับศีล ทำสมาธิ การให้ความรู้ด้านการจัดการความเครียด กิจกรรมลงพื้นที่พัฒนาสถานที่สาธารณะ กิจกรรมร่วมกับชมรมอื่น ๆ การร้องเพลง การทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมการเยี่ยมเยียนสมาชิกให้กำลังใจผู้ป่วยติดเตียงติดบ้าน การให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น การจัดการขยะ รักษาความสะอาดในครัวเรือนหรือบริเวณที่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมสร้างอาชีพ เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว กิจกรรมทั้งหมดที่จัดในชมรมเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้ตัวของผู้สูงอายุได้มีชีวิตที่ดียิ่งขึ้น รวมถึงมีคุณภาพชีวิตครอบครัวดีขึ้น กิจกรรมทุกกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ เป็นต้น เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี และยังมีการพัฒนาสังคม พัฒนาชุมชน ให้มีความเจริญก้าวหน้าไปในทางที่ดี เป็นการสร้างชมรมผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็ง และยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำไปใช้ต่อชมรมผู้สูงอายุ

1.1 ชมรมควรให้ความสนใจกับสมาชิกในชมเกี่ยวกับเรื่องวันเวลาของการทำกิจกรรมให้ชัดเจน หรือจัดทำตารางเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และปฏิบัติตามถูก

1.2 ชมรมควรมีการอำนวยความสะดวกในการเดินทางของการมาทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ หรือให้ทางชมรมหาแนวทางในการอำนวยความสะดวกเรื่องการเดินทาง เพื่อให้สมาชิกมาร่วมกิจกรรมได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 งานวิจัยในอนาคตควรทำการศึกษาวิจัยโดยการเพิ่ม กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จาก 1 ชมรม เป็น 2 ชมรม เป็นกลุ่มชมรม หรือเป็น ชมรมในเทศบาล ในอำเภอ ในจังหวัด เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่เพิ่มยิ่งขึ้นและหลากหลาย

2.2 งานวิจัยในอนาคตควรทำการศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ เช่น การสนทนากลุ่ม การสังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความชัดเจน และเจาะลึกมากยิ่งขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2553). *การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริชัยการพิมพ์ จำกัด.
- จุกุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. *วารสาร กิ่งวิชาการ*, 38(1), 6-28.
- ชนนินิพัทธ์ ประเสริฐพรรณ และคณะ. (2557). กิจกรรมและผลการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเมือง. *รามาศิษย์พยาบาลสาร*, 20(3), 388 - 400.
- ชมรมผู้สูงอายุวัดท่านางหอม. (2551). ประวัติความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุวัดท่านางหอม. ใน *เอกสารแผ่นพับข้อมูลทั่วไปชมรมผู้สูงอายุวัดท่านางหอม*. ชมรมผู้สูงอายุวัดท่านางหอม.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2543). *ผู้สูงอายุไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- วิษพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. (2557). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี. ใน *วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป*. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ และ อุบลวรรณ หงส์วิทยากร. (2559). การวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 10(2), 62 - 76.