

ศึกษาแนวทางการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรม
ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง*
A STUDY THE GUIDELINES FOR DEVELOPING AND PROMOTING
THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY OF THE ELDERLY CLUB.
IN THE TRANG MUNICIPALITY, TRANG PROVINCE

พระใบฎีกาสัทธพงษ์ รัตนโชโต (คงสม)

Phrabaidika Sittiphong Ratanachoto (Kongsom)

พระณัฐพงษ์ ญาณเมธี (ไกรเทพ)

Phra Nattapong Yanamete (Kraithep)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkomrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

E-mail: sittiphong.ratana@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุฯ และ 2) ศึกษาแนวทางการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรังตามตัวแปรอิสระ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบในการวิจัยให้เป็นแบบผสมผสาน ซึ่งการวิจัยเชิงปริมาณ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือ ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง จำนวน 132 คน และการวิจัยเชิงคุณภาพ รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพนั้น ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชมรมผู้สูงอายุได้จัดขึ้นนั้น โดยรวมทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.79$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.76$) รองลงมา คือ ด้านร่างกาย ($\mu = 3.70$) ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\mu = 3.67$) 2) แนวทางการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย เทศบาลควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้หลากหลาย เช่น ได้ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อ เดิน เล่นกีฬาประเภทเบา เป็นต้น ด้านจิตใจ อายุควรมีการเข้าวัดในวันพระ

* Received 11 March 2021; Revised 25 March 2021; Accepted 6 April 2021



เพื่อฟังเทศน์ นำปิ่นโตถวายพระ เรียนรู้เรื่องหลักธรรม เป็นต้น ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ควรร่วมงานบุญต่าง ๆ งานเทศกาล งานด้าน ศาสนพิธีต่าง ๆ ในศาสนา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างให้ผู้สูงอายุมีความใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: แนวทางการส่งเสริม, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, จังหวัดตรัง

Abstract

The objectives of this research article were to 1) study the quality of life of the elderly of the Geriatric Club and 2) study the guidelines for promoting the quality of life of the elderly club. In the municipality of Trang Trang province according to independent variables This research established a hybrid research model. It consists of quantitative research. Data were collected using the 132 elderly population questionnaire members of the elderly club in Trang Municipality, Trang Province and qualitative research. Data were collected by in - depth interviews. The quantitative data were analyzed by 9 key informants. The statistics were used for percentage, mean, and standard deviation. Qualitative data analysis section Data analysis was performed using descriptive analysis techniques. The results of the research were as follows: 1) Quality of life of the elderly club in Trang Municipality, Trang Province through various activities organized by the elderly club, including 3 aspects at high level ($\mu = 3.79$) When considering each aspect, it was found that the psychological level had the highest mean ($\mu = 3.76$), followed by the physical ($\mu = 3.70$). Have the lowest average ($\mu = 3.67$) 2) Guidelines for promoting the quality of life of the elderly in the physical elderly club The municipality should provide a variety of physical activities such as muscle exercise, walking, light sports, etc. Age should have entered the temple on the day of the Buddha. To listen to the sermon Bring a tiffin to the monks Learn about the principles and social relations. Should attend various merit - making festivals, religious ceremonies, which are activities that can bring the elderly closer to each other.

Keywords: Promotion guidelines, Quality of life, The elderly, Trang Province



บทนำ

ที่ประชุมสมัชชาโลก ว่าด้วยผู้สูงอายุ โดยองค์การสหประชาชาติ ในปี 2525 กำหนดเป็นมาตรฐานเดียวกัน ทั่วโลกตกลงว่า “ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” ส่วนสถาบันแห่งชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ของสหรัฐอเมริกาได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุวัยต้นคือ อายุระหว่าง 60 – 74 ปี เป็นวัยที่ยังไม่ชรามาก ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เมื่ออายุ 75 ปีขึ้นไป จึงจะถือเป็นวัยชราอย่างแท้จริง ส่วนสำนักงานสถิติแห่งชาติของไทยแบ่งผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60 – 69 ปี) และผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป) (องค์การอนามัยโลก, 2559) จำนวนผู้สูงอายุกำลังเพิ่มสัดส่วนขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี 2536 ร้อยละ 7.2 ของประชากรไทยเป็นผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในปี 2538 ประชากรกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.11 และคำนวณไว้ว่าในปี 2543, 2553 และ 2563 จำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.19, 11.36 และ 15.28 ของประชากรทั้งหมดในแต่ละช่วงลำดับขณะนี้ ผู้คนอายุยืนยาวมากขึ้น คนที่อายุ 60 ปีมีโอกาสที่จะอยู่ถึงอายุ 80 ปี จึงอาจจะต้องมีการมองเรื่องผู้สูงอายุกันใหม่ จากภาพของคนแก่ทำอะไรไม่ได้ เจ็บออดแอด รอวันตาย ไปสู่อายุวัฒนะ และคุณภาพชีวิตเพราะช่วงอายุจาก 60 ปีถึง 80 ปี เป็นเวลาอีกไม่น้อย จึงเป็นช่วงเวลาที่สามารถดำรงรักษาสุขภาพ ทำการงานที่เป็นประโยชน์ และมีความสุขได้มาก ผลการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2540 มีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 8.4 ของประชากรทั้งหมด 60.4 ล้านคน อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของชายเป็น 66.6 ปี และเพศหญิง เป็น 71.7 ปี ส่วนอายุขัยเฉลี่ยเมื่อ อายุ 60 ปีเพศชายเป็น 18.8 ปี และเพศหญิงเป็น 22.0 ปี (วันฤดี มากฉาย, 2559) นักจิตวิทยาสังคมระบุว่า การปรับตัวเข้าสู่บทบาทผู้สูงอายุเป็นเรื่องยาก สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เพราะงานที่เปลี่ยนเข้าสู่กลุ่มผู้สูงอายุนั้น ขาดกลุ่มสนับสนุน เด็กได้รับการสอนให้เรียนรู้ถึงบทบาทวัยรุ่น และวัยรุ่นได้รับการฝึกฝน วิธีที่จะเป็นผู้ใหญ่ แต่มีผู้ใหญ่ไม่กี่คนเท่านั้น ที่ได้รับการฝึกฝนที่จะเป็นผู้สูงอายุ คนสมัยใหม่ยังเห็นว่า ค่านิยมทางวัฒนธรรมจารีตประเพณี เป็นเรื่องล้าสมัย ความผูกพันระหว่างพี่น้อง เครือญาติ การกตัญญูทดแทน จะต้องมีขอบเขตจำกัด จึงเกิดลักษณะวัฒนธรรมสมัยใหม่ ที่ต่างคนต่างช่วยตนเอง ตัวใครตัวมัน ผู้ที่จะอยู่ในสังคมสมัยใหม่ได้ จะต้องมีความสามารถแบบพหุสูตร รอบรู้ทุกเรื่อง และที่สำคัญต้องพึ่งตนเองได้ ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุที่จะอยู่ในสังคมไทยอีก 10 - 20 ปีข้างหน้าจะต้องเป็นผู้สูงอายุ ที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ กล่าวโดยรวมหมายถึงว่า ผู้สูงอายุ จะต้องมียุทธศาสตร์ในชุมชนที่เข้มแข็งนั่นเอง (พิมภาวดี รุ่งรัตนชัย, 2543) ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิ และวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้ว แต่ท่านก็ยังพร้อม และสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ผู้สูงอายุบางท่าน ยังช่วยหุงหาอาหารต่าง ๆ ช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามกำลังของท่านได้ นอกจากนั้น ยังช่วยให้คำแนะนำ



ปรึกษาในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว ด้านสังคม และอื่น ๆ ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะในวิชาชีพทางด้าน เช่น ช่างไม้ ช่างแกะสลัก ทำอาหารไทย ขนมไทย เย็บปักถักร้อย ดอกไม้ ดนตรี ฯลฯ ท่านก็จะถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน และผู้ที่สนใจเพื่อดำรงวิชาชีพนั้นสืบไป (องค์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, 2553)

ชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรังมีสมาชิกในชมรมจำนวน 132 คน เทศบาลนครตรัง มีนโยบายเร่งรัดพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการขยายบริการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ให้กว้างแบบใกล้ตัว ใกล้ใจให้มากขึ้น ได้ดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับสมาชิกมาแล้วเป็นเวลานาน แต่ยังไม่เคยมีการศึกษาถึงแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุโดยศึกษาจากลักษณะการจัดกิจกรรมของชมรม ทั้งนี้เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมถือเป็นหัวใจของชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งจะนำพาให้ผู้สูงอายุได้มาพบ เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกทั้งดีและไม่ดีกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม (พิภพวดี รุ่งรัตนชัย, 2543)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุโดยศึกษาจากลักษณะการจัดกิจกรรมการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง เพื่อจะศึกษาแนวทาง และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาของการจัดกิจกรรมอะไรบ้าง เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนา จัดกิจกรรมของชมรมให้ดียิ่งขึ้นไป อีกทั้งจะสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นชมรมผู้สูงอายุอย่างเข้มแข็ง และมีการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง
2. เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบผสมผสาน (Mixed Methodology Research) ได้แก่ เชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และ เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บข้อมูลโดยสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth in interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant)

ประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

วิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยกำหนดประชากร ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง จำนวน 132 คน



กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 ท่าน ประกอบด้วย

1. ผู้สูงอายุในชมรม จำนวน 7 คน
2. ผู้บริหารชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง จำนวน 1 คน
3. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องข้องกับการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง

จังหวัดตรัง จำนวน 1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อคำถามได้ครอบคลุมถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

เชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ถูกพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยประเด็นสำคัญ 2 ส่วนใหญ่ ๆ ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถาม และคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ไปเก็บรวบรวมข้อมูล

เชิงปริมาณ

1. ผู้วิจัยได้ทำการขอหนังสือขอความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราชโดยขอจากศูนย์บัณฑิต ถึง ปลัดวัลลภ ช่วยบำรุง (รักษาการแทนนายกเทศบาลนครตรัง) เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ลงพื้นที่พร้อมทั้งทีมงานที่ช่วยในการแจกและเก็บรวบรวมแบบสอบถาม โดยได้ทำการชี้แจงรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างการวิจัยได้รับฟัง ให้เวลาผู้ตอบแบบสอบถามและรับแบบสอบถามคืนหลังจากที่ผู้ตอบแบบสอบถามทำแบบสอบถามเสร็จ

เชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ทำการนัดพบผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยนัดสถานที่ วัน และเวลากับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากนั้นผู้วิจัยได้เดินทางไปเก็บข้อมูลตามที่ได้นัดไว้ เพื่อทำการสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีการจดบันทึกเพื่อเป็นข้อมูลเชิงเอกสาร บันทึกเสียงในการสัมภาษณ์โดยเครื่องบันทึกเสียงและภาพ หลังจากได้รับได้รับอนุญาตและยินยอมจากผู้ได้รับการสัมภาษณ์



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ อายุ และระดับการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง โดยทำการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) หลังจากนั้นจึงแปลผลค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม โดยการแปลผลค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามซึ่งใช้เกณฑ์แปลความหมายของเบสต์ (Best) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

ผลการวิจัย

1. การจัดกิจกรรมการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง โดยรวมทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.89, \sigma = 0.56$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.97, \sigma = 0.62$) รองลงมาคือ ด้านร่างกาย ($\mu = 3.88, \sigma = 0.73$) ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\mu = 3.80, \sigma = 0.68$) อีกทั้งผลการสัมภาษณ์ พบว่า

“แนวทางการจัดกิจกรรมที่สามารถ ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค การรักษาโรค และการดูแลสุขภาพจิตใจนั้นควรยึดเอาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจะทำให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่คิดในแง่บวก จิตเบิกบานและสงบสุขในชีวิตผู้สูงวัย ซึ่งหากสามารถสร้างแนวทางดังกล่าวได้ แล้วนั้น การใช้จ่ายหรือสุขภาพอนามัยก็จะเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับผู้สูงวัย” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ท่านที่ 1, 2563) และ

“แนวทางการจัดกิจกรรมนั้น ควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเบา ๆ ทั้งในส่วนแขน ขา กำลังด้านต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น ซึ่งทางเทศบาลสนับสนุนในการให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เนื่องด้วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุไม่เครียด มีสมาธิ มีสัมผัสรับรู้รอบในความรู้สึก และกำจัดความทุกข์ความเครียดได้ อีกทั้งเป็นแนวทางทำให้ผู้สูงอายุได้ร่วมในกิจกรรมที่ทางเทศบาลได้จัดขึ้นให้เพื่อผู้สูงอายุ” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 2, 2563)

2. แนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับแนวทางการกิจกรรมการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง จากการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีรายละเอียดแนวทางการจัดกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิต 3 ด้านดังนี้



1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตนเอง การรับรู้ถึงความสามารถในการใช้ชีวิตในแต่ละวันของตนเอง รับรู้ถึงความสามารถในการทำงานหรือปฏิบัติงานต่าง ๆ การรับรู้ที่ตัวเองไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ เป็นต้น

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การเชิญแพทย์ หรือผู้รู้รอบในเรื่องของสุขภาพสุขภาพอนามัยมาเพื่อบรรยายในหัวข้อเรื่องน่าสนใจที่เกี่ยวกับสุขภาพ การอบรมให้ความรู้เรื่องยาสามัญทั่วไป ยาสมุนไพรพื้นบ้าน และโภชนาการเพื่อสุขภาพ เป็นต้น สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ที่ว่า.....

“อาตมาภาพคิดว่าแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ควรให้มีการให้หมอมที่อยู่ภายในโรงพยาบาล หน่วยงานสาธารณสุขมาให้ความรู้เกี่ยวกับการกำจัดความปัญหา (ส่วนตัว) ความเครียด และเรื่องต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมมันสามารถทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เมื่อสุขภาพจิตดีสุขภาพกายก็จะแข็งแรงแข็งแรง จิตใจสดชื่น ไม่เครียด และทำให้สมาชิกในชมรมได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 3, 2563)

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ถึงการกำจัดความเศร้า ความทุกข์ ความกังวลไม่สบายการหรือใจ รับรู้เกี่ยวกับความเชื่อของตัวเอง ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้ถึงศรัทธาในจิตวิญญาณ (บรรพบุรุษ) ศาสนาที่ตัวเองนับถือ ความหมายของการเป็นอยู่ในการใช้ชีวิต หรือแม้กระทั่ง ความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต เป็นต้น

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม ได้แก่ การจัดให้มีการทำบุญสร้างกุศล ประกอบพิธีทางพระพุทธศาสนา เช่น การดำเนินกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างสร้างสรรค์ จุดธูป เวียนเทียน ในวันสำคัญ ๆ ต่าง ๆ ทั้งเดือน 3 เดือน 6 เดือน 8 หรือ ในช่วงเทศกาลที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมภายในวัด เป็นต้น สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ที่ว่า.....

“ในชมผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการรวมตัวทำกิจกรรมในวันพระซึ่งอาจไปที่วัดท่าจีนบ้าง วัดกุฎีวัดกะพังบ้าง วัดพระงามบ้างแล้วแต่ว่าวันพระไหนจะนัดกันที่วัดไหน โดยจะเข้าวัดฟังเทศน์ พาปิ่นโตถวายเพลพระ ได้เรียนรู้เรื่องพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับศาสนพิธี ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาความรู้ มากยิ่งขึ้น และยังทำให้สุขภาพจิตดี ไม่เครียด ไม่คิดมาก สบายใจเมื่อได้เข้าวัดทำกิจกรรม” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 4, 2563)



3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships Domain) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตัวเองกับบุคคลรอบข้าง รับรู้ถึงการที่ตัวเองนั้นได้รับความช่วยเหลือจากรอบข้างที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อม หรือ ชุมชนเดียวกัน การรับรู้ที่ตัวเองนั้นได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมได้ด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้โดยไม่มีปัญหากระทบ และปัญหานั้นส่งผลกระทบบที่ทำให้ตัวเองมีความทุกข์กาย ไม่สบายใจ อันได้แก่ การร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ กับบุคคลอื่น การร่วมบุญร่วมประเพณี หรือแม้กระทั่งการพูดคุย เป็นต้น ดังคำให้สัมภาษณ์ที่ว่า.....

“ได้ทำกิจกรรมเพื่อพระพุทธศาสนา ไปทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ได้เข้าวัด ทำบุญ เมื่อได้ทำกิจกรรมได้ทำแล้วสบายใจ มีความสุข สนุก ไม่เครียด และได้ทำกิจกรรมกับ อสม. (อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน) และลูกเสือชาวบ้าน ได้ไปเยี่ยมชุมชน ช่วยเหลือสังคม มีการไปพัฒนาสถานที่ท่องเที่ยว พัฒนาระบบนิเวศ ทำให้สังคมดีขึ้น ประทับใจทุกครั้งที่ได้ช่วยกัน” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 5, 2563)

อภิปรายผล

1. การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรังนั้น มีผลโดยรวมในการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วนั้น พบว่า ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านร่างกาย ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ผลการวิจัยบ่งชี้ว่าผลของการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรังนั้น เป็นเรื่องที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยมีผลการวิจัยเป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรม อีกทั้ง ชนนิพัทธ์ ประเสริฐพรรณ และคณะ ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องกิจกรรมและผลการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ผลการศึกษาพบว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (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) และ พระประเสริฐ นารโท ได้วิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพตัวเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพตัวเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมแล้วอยู่ในระดับ



มาก ($\bar{X} = 3.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การด้านสุขภาพร่างกายภาพ (กายภาพนา) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.04$) รองลงมาได้แก่ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (ศีลภาพนา) ($\bar{X} = 4.02$) และด้านสภาพจิตใจตนเอง (จิตภาพนา) ($\bar{X} = 3.99$) ส่วนด้านการพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ (ปัญญาภาพนา) มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ($\bar{X} = 3.91$) และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประจวบ แผลมหลัก ได้วิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้านเพศ พบว่ามีเพศหญิงมากกว่าเพศชายเล็กน้อยคือร้อยละ 54.2 และ 45.8 ตามลำดับ ด้านอายุพบว่า กลุ่มที่มากที่สุดมีอายุระหว่าง 60 - 69 โดยมีอายุเฉลี่ย 70.67 ปี ($\bar{X} = 70.67$, $SD = 9.13$) ด้านสถานภาพสมรสพบว่าส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 73.0 รองลงมา มีสถานภาพสมรสหย่า หย่า แยกร้อยละ 22.4 และที่เหลือ ร้อยละ 4.5 มีสถานภาพสมรสโสด ด้านการศึกษาสูงสุดพบว่าส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 59.7 รองลงมา ไม่ได้รับการศึกษาร้อยละ 37.3 ที่เหลือร้อยละ 1.5 ได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และร้อยละ 1.5 ได้รับการศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านการประกอบอาชีพพบว่ากลุ่มที่มากที่สุดร้อยละ 43.6 ประกอบอาชีพเกษตรกร รองลงมา ร้อยละ 40.0 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ด้านสถานภาพการเป็นอยู่พบว่ากลุ่มที่มากที่สุดคือ อยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 45.5 รองลงมา อยู่กับบุตร ร้อยละ 36.7 อย่างไรก็ตามพบว่ายังมีผู้สูงอายุอยู่กับบุคคลอื่นร้อยละ 10.9 และอยู่คนเดียวร้อยละ 7.0 (พระประเสริฐ นารโท (ขุนวัง), 2560)

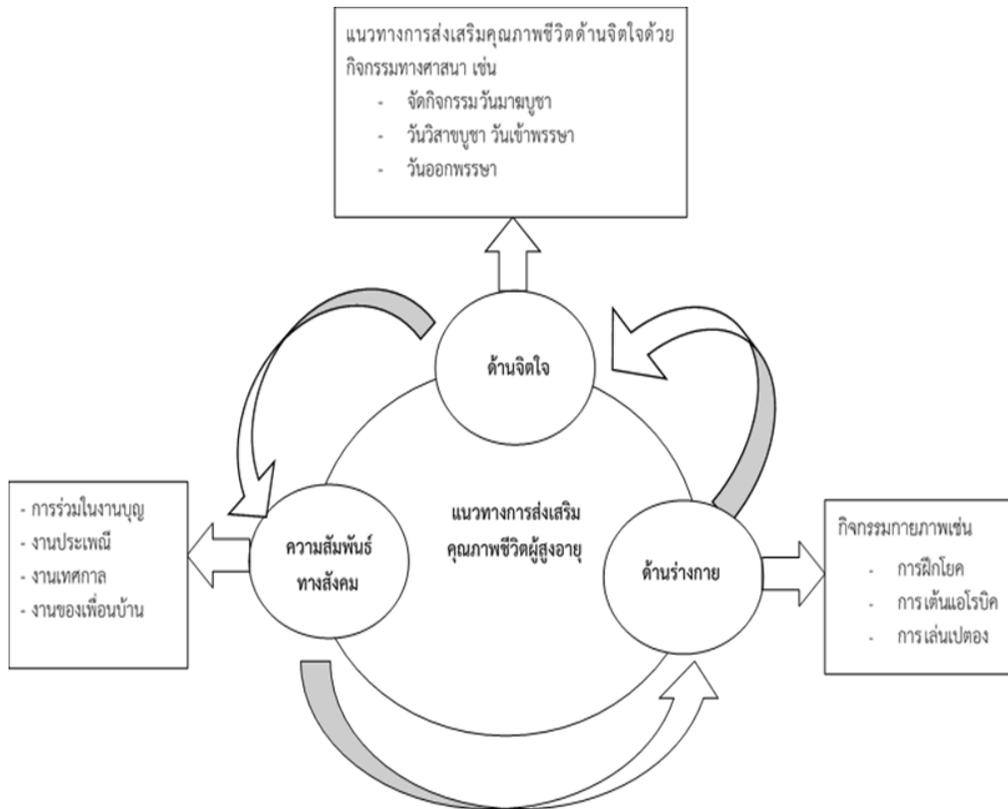
2. แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ควรมีการให้หมอที่อยู่ภายในโรงพยาบาล หน่วยงานสาธารณสุขมาให้ความรู้เกี่ยวกับการกำจัดความปัญญา (ส่วนตัว) ความเครียด และเรื่องต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมนั้นสามารถทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เมื่อสุขภาพจิตดีสุขภาพกายก็จะแข็งแรงแข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใส คลายความตึงเครียด และทำให้สมาชิกในชมรมได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และ แนวทางการจัดกิจกรรมที่สามารถให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค การรักษาโรค ทั้งในเรื่องความรู้ต่าง ๆ และการดูแลสุขภาพจิตใจนั้นควรยึดเอาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจะทำให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่คิดในแง่บวก จิตเบิกบานและสงบสุขในชีวิตผู้สูงวัย ซึ่งหากสามารถสร้างแนวทางดังกล่าวได้แล้วนั้น การใช้ยาหรือสุขภาพอนามัยก็จะเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับผู้สูงวัย ซึ่งทางเทศบาลสนับสนุนในการให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เนื่องด้วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้พบปะพูดคุยกันระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน อีกทั้ง ธนายุส ธนธิตี และกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 69.00) รองลงมาคือ โรคปวดเมื่อยตามร่างกาย เช่น เอว แขน ขา เป็นต้น (ร้อยละ 45.20) ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 12



ชั่วโมง รวม 4 ครั้ง ผลการวิเคราะห์มีแนวโน้มว่าภาวะความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยกลวิธีวิเคราะห์อนุกรมในช่วงเวลาแบบกำลังสองน้อยที่สุด สามารถประมาณการได้ว่าในเดือนมกราคม พ.ศ. 2557 มีแนวโน้มลดลงกว่าเดือนมกราคม พ.ศ. 2556 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และอีกทั้งผลการวิเคราะห์ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบและคลายตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเรื้อรังนั้น ใน 6 เดือน ต่อมา พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าความดันโลหิตลดลงมากกว่าก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั้นจึงแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น การพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ได้ประสิทธิผลนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องส่งเสริมความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตัวเองในด้านต่าง ๆ และจะต้องมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุด้วย จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืน (ธนายุส ธนธิตี และกนิษฐา จำริญสวัสดิ์, 2558)

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาแนวทางการการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง พบว่า กิจกรรมการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ และ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งทั้ง 3 ด้านนี้มีผลดังนี้ ด้านร่างกาย แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ การอบรมให้ความรู้เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน ยาสามัญประจำบ้าน และโภชนาการเพื่อสุขภาพของตนเอง การตรวจโรคประจำตัวประจำปี เป็นต้น ด้านจิตใจ แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมทางศาสนางานบุญ ประเพณีที่มีการสืบทอดต่อกันมา จัดขึ้นตามวันสำคัญทางศาสนา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นิยมกระทำกันมาก ในส่วนของผู้สูงอายุที่ทุกคนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ และ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้โดยไม่มีปัญหากระทบ และปัญหานั้นส่งผลกระทบต่อทำให้ตัวเองมีความทุกข์กาย ไม่สบายใจ อันได้แก่ การร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ กับบุคคลอื่น การร่วมบุญ ร่วมประเพณี หรือแม้กระทั่งการพูดคุย เป็นต้น



ภาพที่ 1 โมเดลแนวทางการการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการรวบรวมการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง โดยรวมทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.89$, $\sigma = 0.56$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.97$, $\sigma = 0.62$) รองลงมา คือ ด้านร่างกาย ($\mu = 3.88$, $\sigma = 0.73$) ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\mu = 3.80$, $\sigma = 0.68$) ด้านร่างกาย พบว่า การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง ด้านร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.88$, $\sigma = 0.73$) ด้านจิตใจ พบว่า การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.80$, $\sigma = 0.68$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดกิจกรรมการระหว่างผู้สูงอายุในชมรมและผู้สูงอายุในชมรมตำบลใกล้เคียง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.88$,



$\sigma = 0.88$) รองลงมาคือ มีการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ในเชิงนันทนาการ ($\mu = 3.86$, $\sigma = 0.90$) มีการช่วยเหลือสมาชิกในชมรม เมื่อมีความเดือดร้อนจำเป็น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\mu = 3.65$, $\sigma = 0.94$) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย เนื่องจากสังคมในปัจจุบันสังคมไทยถือได้ว่าเป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุแล้วนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตระหนักถึงคุณภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยศึกษาบริบท ความต้องการ และสิ่งจำเป็นต่อผู้สูงอายุ ไม่ใช่แค่เรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่ต้องเข้าใจและค้นหาแนวทางเพื่อผู้สูงอายุด้วย ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป การศึกษาเรื่อง “แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง” นั้น หากจะเป็นการเพิ่มเติมก็จะต้องนำแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไปสร้างหรือดำเนินเป็นโมเดลหรือองค์ความรู้ใหม่เพื่อต่อยอดผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี และ งานวิจัยในอนาคตควรทำเกี่ยวกับเรื่องของ โมเดล หรือ องค์ความรู้ใหม่ที่สืบเนื่องมาจากงานวิจัยชิ้นนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง” ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัช ฉิมหาด อาจารย์ที่ปรึกษาเล่มวิทยานิพนธ์ คณาจารย์ และผู้มีส่วนร่วมในการเขียนบทความฉบับนี้จนสำเร็จจุลวงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- ชนนิตพัทธ์ ประเสริฐพรรณ และคณะ. (2557). กิจกรรมและผลการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเมือง. งามาธิบติพยาบาลสาร, 20(3), 388-400.
- ธนายศ ธนธิตี และกนิษฐา จำารุญสวัสดิ์. (2558). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 35(3), 57-68.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาการพิมพ์.
- ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 1. (22 ตุลาคม 2563). การจัดกิจกรรมการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง. (พระใบฎีกาสีทิพย์ขจรตนโชโต (คงสม), ผู้สัมภาษณ์)



- ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 2. (25 ตุลาคม 2563). การจัดกิจกรรมการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง. (พระใบฎีกาสีทิพย์ รตนโชโต (คงสม), ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 3. (27 ตุลาคม 2563). แนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง. (พระใบฎีกาสีทิพย์ รตนโชโต (คงสม), ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 4. (27 ตุลาคม 2563). แนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง. (พระใบฎีกาสีทิพย์ รตนโชโต (คงสม), ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 5. (27 ตุลาคม 2563). แนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง. (พระใบฎีกาสีทิพย์ รตนโชโต (คงสม), ผู้สัมภาษณ์)
- พระประเสริฐ นารโท (ขุนวัง). (2560). การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิมภาวดี รุ่งรัยตนชัย. (2543). ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิก.
- วันฤดี มากฉาย. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องค์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย. (2553). การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ. กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย.
- องค์การอนามัยโลก. (2559). World Health Organization. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, 10(2), 64-75.