

การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์
อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช*
THE PROMOTIONAL ACTIVITIES TO THE HAPPINESS OF ELDERLY IN
AREA OF NA PHO SUB-DISTRICT, THUNG SONG DISTRICT,
NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

เปี่ยมอำพร ช่วยบำรุง

Piamamporn Chuaybamrung

ดิเรก นุ่นกล้า

Direk Nunklam

ไพรัตน์ ฉิมหาด

Pairat Chimhad

สามิตร อ่อนคง

Samit onkong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

เดชชาติ ตริทรัพย์

Detchart Treesap

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

E-mail: pi_am_toy@hotmail.com, Thailand

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช 2) ศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช รูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ที่ไม่มีโครงสร้างกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 22 คน และการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 285 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยรวบรวมมาจากการสัมภาษณ์ จัดลำดับข้อมูลตามสาระสำคัญของประเด็นการสนทนาที่กำหนดไว้ ส่วนเชิงปริมาณใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิจัย พบว่า 1) การ

* Received April 9, 2022; Revised April 18, 2022; Accepted May 1, 2022

ส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภOTHUNG SONG จังหวัดนครศรีธรรมราช มีจำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมทางสังคม ด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว ด้านกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพ ด้านกิจกรรมออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านกิจกรรมออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ด้านกิจกรรมทางสังคม ส่วนด้านกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพ มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด 2) ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุข ของผู้สูงอายุ พบว่า 1) ด้านกิจกรรมทางสังคม ควรส่งเสริมกิจกรรมปฏิบัติธรรม เข้าวัดฟังธรรม สวดมนต์ข้ามปี 2) ด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว ควรส่งเสริมกิจกรรมศึกษาดูงาน พักผ่อนหย่อนใจ ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม 3) ด้านกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพ ควรอบรมอาชีพให้ผู้สูงอายุตามความเหมาะสม นำผู้เชี่ยวชาญมาสอนอาชีพจะได้มีรายได้เสริม 4) ด้านกิจกรรมออกกำลังกาย ควรให้ผู้สูงอายุได้เดิน วิ่ง เดิน บาสโลบ แอโรบิก รำไทเก๊ก กระบี่กระบอง รำวง เต้นรำ มีสถานที่ออกกำลังกาย

คำสำคัญ: กิจกรรม, สร้างสุข, ผู้สูงอายุ

Abstract

The study aimed to 1) study the promotion of activities to enhance happiness for the elderly in Na Pho Sub-district, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province, 2) investigate recommendations to promote elderly's contentment activities in Na Pho Sub-district, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province. This was mixed-method research consisting of qualitative research by which data was collected using unstructured interviews with a group of 22 key informants and quantitative research employing a questionnaire. The population in the study 285 people. Qualitative data were collected from interviews with organized information based on the essence of a defined discussion issue whereas quantitative data employed statistics consisting of percentage, average (), and standard deviation (S.D.) The results were as follows: 1) There were areas of promoting activities to create happiness for the elderly in Na Pho Sub-district, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province: social activities, tourism activities career-enhancing activities, physical activity (exercises). These are at a high level. When each aspect was taken into consideration, sorting the average in descending order, it was found that the physical activity aspect was at a very high level followed by social activities whereas career-enhancing activities were at a minimum average. 2) Regarding



recommendations to promote the happiness activities of the elderly, it was found that 1) in social activities, there should be a promotion of dhamma practice activities, watch-night service at a temple, 2) in tourism activities, there should be a promotion of a study trip, recreation, cultural tourism, 3) for career-enhancing activities, there should be a training course by an expert for the elderly according to their needs for additional income, 4) in terms of physical activity, the elderly should do walking, jog, Bar Slope Dance, aerobics, Tai Chi, Krabi Krabong (swordplay), Thai folk dance, dance, and should have exercise facilities.

Keywords: Activity, Create happiness, Elder

บทนำ

สถานการณ์ประชากรโลกในปี 2560 ทั่วโลกมีประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 962 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลกทั้งหมด 7,550 ล้านคน ประชากรในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ประเทศในอาเซียนที่เป็นสังคมผู้สูงอายุ มี 3 ประเทศ เรียงตามลำดับร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คือ สิงคโปร์ (ร้อยละ 20) ไทย (ร้อยละ 17) และเวียดนาม (ร้อยละ 11) ในปี 2560 ส่วนประเทศไทยมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากร ทั้งหมด 65.5 ล้านคน คาดประมาณว่าอีกไม่เกิน 4 ปี ข้างหน้านี้ ประเทศไทยก็จะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 สาเหตุจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุที่ “คลื่นประชากรรุ่นเกิดล้าน” ซึ่งเกิดในช่วงปี 2506 - 2526 กำลังเคลื่อนตัว กลายเป็น ผู้สูงอายุ อีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุมากถึง 20 ล้านคน และที่สำคัญ คือ กลุ่มประชากรสูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มขึ้นอย่างมากจาก 1.5 ล้านคน ในปี 2560 เป็น 3.5 ล้านคนในอีก 20 ปีข้างหน้า (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา ผู้สูงอายุไทย, 2561) การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของโลกส่งผลต่อเศรษฐกิจและรูปแบบการดำเนิน ชีวิตในปี 2558 ประชากรโลกมีจำนวน 7,349 ล้านคน และจะเพิ่มเป็น 7,758 ล้านคนในปี 2563 ประมาณ ครึ่งหนึ่งจะอาศัยอยู่ในทวีปเอเชีย นอกจากนี้ องค์การสหประชาชาติยังได้ ประเมินสถานการณ์ว่า ในช่วงปี 2544 - 2643 (ค.ศ. 2001 - 2100) จะเป็นศตวรรษแห่ง ผู้สูงอายุจากการเพิ่มขึ้นของประชากร ผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 12.3 ในปี 2558 เป็นร้อยละ 13.8 ในปี 2563 ขณะที่ วัยแรงงาน (อายุ 25 - 59 ปี) จะเพิ่มขึ้น เล็กน้อยจากร้อยละ 45.4 เป็นร้อยละ 45.7 ในช่วงเวลาเดียวกัน แต่ หลังจากปี 2563 วัย แรงงานจะลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่วนวัยเด็ก (อายุ 0 - 24 ปี) ลดลงจากร้อยละ 42.3 เป็น ร้อยละ 40.8 ในช่วงเวลาดังกล่าว โดยประเทศพัฒนาแล้วจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว และ

ส่วนใหญ่ มีระยะเวลาในเตรียมตัวสำหรับการเป็นสังคมสูงวัยค่อนข้างนานเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศกำลังพัฒนา เช่น ประเทศฝรั่งเศสใช้ระยะเวลา 115 ปี สวีเดน 85 ปี สหรัฐอเมริกา 69 ปี เป็นต้น ขณะที่ประเทศกำลังพัฒนา 26 ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาที่สั้นกว่ามาก เช่น จาไมกา 25 ปี ศรีลังกา 23 ปี เป็นต้น เช่นเดียวกับประเทศไทยมี ระยะเวลาที่เข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ค่อนข้างเร็วประมาณ 16 ปีก่อนที่จะเป็นประเทศพัฒนาแล้ว ส่งผลต่อการออม การลงทุน และการคลังของประเทศ ขณะเดียวกันแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงและกระจายตัว ของประชากรโลกที่พบว่ามากกว่าร้อยละ 50 จะอาศัยอยู่ในเขตเมือง ซึ่งมีสัดส่วนการบริโภค มากกว่าร้อยละ 80 ของประชากรทั้งหมด และกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศที่พัฒนาแล้วเป็นกลุ่ม สำคัญที่ทำให้มีการบริโภคสินค้า และบริการเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการบริโภคสินค้าและ บริการด้านสุขภาพ ดังนั้น จึงเป็นโอกาสสำหรับ ประเทศไทยในการพัฒนาสินค้าและนวัตกรรม ใหม่ๆ รวมทั้งการบริการทางการแพทย์และการดูแลผู้สูงอายุเพื่อ รองรับความต้องการของ ผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว เช่น ธุรกิจ Nursing Home ธุรกิจด้านโรงแรมและ การท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น และยังก่อให้เกิดความต้องการแรงงานในสาขาอาชีพที่เน้นใน กลุ่มผู้สูงอายุ มากขึ้นตามมา เช่น ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การเป็น สังคมสูงวัยของโลกยังอาจเป็น ภัยคุกคามสำคัญสำหรับประเทศไทยด้วยเช่นกันเนื่องจากการ ลดลงของวัยแรงงาน จึงอาจก่อให้เกิด การแย่งชิงประชากรวัยแรงงาน โดยเฉพาะคนที่มี ศักยภาพสูง ซึ่งเป็นกำลังแรงงานสำคัญในการพัฒนาประเทศ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2560 - 2564), 2559)

ดังนั้น จำนวนของผู้สูงอายุโดยภาพรวม จากการคาดคะเนประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ เป้าหมายที่ 6 พัฒนาระบบการ ดูแลและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสังคมสูงวัย) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งนั่นหมายถึง ค่าใช้จ่ายในการยังชีพของครอบครัว สำหรับผู้สูงอายุ เกี่ยวกับที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพ ที่จะต้องสูงขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น การส่งเสริม หรือเพิ่มโอกาสการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัย และการรับรู้สิทธิของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น การจดทะเบียนผู้สูงอายุ หรือการจดทะเบียนผู้สูงอายุพิการ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางสังคม แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษา ผู้สูงอายุโดยตรง แต่จะช่วยลดภาระในการดูแล และให้บริการสุขภาพ แก่ผู้สูงอายุได้อย่างดี หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรมีรายละเอียดข้อมูลเรื่องตำแหน่งที่อยู่อาศัย สถานะทางสุขภาพ และผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉินของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ และ



ข้อมูลดังกล่าวยังสามารถนำไปใช้ในการดำเนินตามนโยบาย แผน หรือยุทธศาสตร์เพื่อผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานสถิติจังหวัดนครศรีธรรมราช, 2563)

จากการสำรวจฐานข้อมูลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลนาโพธิ์ อำเภอยะรัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีทั้งสิ้น 1,995 คน ประชากรทั้งสิ้น 6,427 คน (องค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์, 2563) มีผู้สูงอายุจำนวน 986 คน (องค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์, 2563) พบว่าผู้สูงอายุตำบลนาโพธิ์ มีกิจกรรมที่ทำอยู่ คือ การเดินบาสโลบ การออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก และทางองค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์มีโครงการสนับสนุน สำหรับปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 สนับสนุนโครงการศึกษาดูงานชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นโครงการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขของผู้สูงอายุในพื้นที่แห่งนี้ สภาพกิจกรรมที่ทำอยู่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมเดินบาสโลบ ร่วมออกกำลังกาย ร่วมเต้นแอโรบิก และกิจกรรมอื่นๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมในการศึกษาดูงานที่ทางหน่วยงานราชการและเอกชนสนับสนุน ผู้สูงอายุก็เข้าร่วมกิจกรรมและทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยลักษณะยิ้มแย้มแจ่มใสที่ได้ร่วมทำกิจกรรมเหล่านี้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขทางจิตใจ แต่ปัญหาคือผู้วิจัยอยากทราบว่าผู้สูงอายุสนใจกิจกรรมสร้างสุขด้านใดมากที่สุด ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมทางการท่องเที่ยว กิจกรรมการส่งเสริมสร้างอาชีพ และกิจกรรมการออกกำลังกาย อยากทราบถึงข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุด้วย

ด้วยความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอยะรัง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อจะนำผลการวิจัยไปใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอยะรัง จังหวัดนครศรีธรรมราชเพื่อ นำไปสู่การที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมสร้างสุข ได้ตอบสนองต่อความต้องการในการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่แห่งนี้และเป็นแนวทางปฏิบัติแก่พื้นที่หรือชุมชนอื่นได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอยะรัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอยะรัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัย โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ควบคู่กับการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลนาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 285 คน

2.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักวิชาการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาโพธิ์ จำนวน 1 คน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 7 คน ผู้นำท้องที่และท้องถิ่น จำนวน 7 คน และผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมเป็นประจำ จำนวน 7 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบสัมภาษณ์ (Interview) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Structured interview) โดยผู้วิจัยมีแบบสัมภาษณ์ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ข้อคำถามโดยละเอียดที่ได้จัดเตรียมไว้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

3.1.1 นำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างเกี่ยวกับแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ไปให้ผู้ควบคุมงานวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบ แนะนำ และปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้แบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์

3.1.2 นำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างเกี่ยวกับเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครราชสีมา ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว

3.2 แบบสอบถาม แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนตามลำดับดังต่อไปนี้

3.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามให้ตรงตามวัตถุประสงค์

3.2.2 ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครราชสีมา

3.2.3 นำแบบสอบถามให้อาจารย์ ผู้ควบคุมงานวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบ แนะนำ และปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น



3.2.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงวุฒิ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

3.2.5 นำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มบุคคลที่ไม่ใช่ประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่น 0.96

3.2.6 นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์นำไปใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามวัดระดับความพึงพอใจ การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบล นาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับมาก

คะแนน 3 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผล

การแปลผลระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยแปลผลตามแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับและแปลความหมายของค่าเฉลี่ยของผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามช่วงเวลาของค่าเฉลี่ยดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.50 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ระดับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขในระดับน้อยที่สุด

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดเก็บข้อมูลด้วยการแจกแบบสอบถามให้แก่ประชากรกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยเป็นผู้ ออกเก็บข้อมูลมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

4.1 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

4.2 ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 285 ชุด ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง พร้อมทีมงานลงพื้นที่ในการแจกแบบสอบถาม ในวันพื้้นัดหมายกับผู้สูงอายุ

โดยทำการชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างฟัง ให้เวลาผู้ตอบแบบสอบถามในการตอบแบบสอบถาม และรับแบบสอบถามคืนมา

4.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถาม และตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องในการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยผ่านโปรแกรมสำเร็จรูป

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์ที่ไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview Form) เป็นขั้นตอนรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนามโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อขออนุญาตเข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ดังต่อไปนี้ คือที่บ้านผู้ให้ข้อมูลที่วัดควนสุทธาราม ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบนควน ที่เต็นท์โครงการเฝ้าระวัง 7 วันอันตรายตั้งที่ด้านหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์ และที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์ กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญและเดินทางไปเก็บข้อมูลตามวัน เวลา ที่นัดหมายไว้ สถานที่ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเป็นผู้ลงพื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้คำถามไปสัมภาษณ์กลุ่มนักวิชาการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบนควนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่มผู้นำท้องที่และท้องถิ่น และกลุ่มผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมเป็นประจำ ในพื้นที่ตำบลนาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์ โดยการจดบันทึกเป็นเอกสาร บันทึกเสียง และบันทึกภาพ เมื่อได้รับอนุญาต

3. ผู้วิจัยได้นำคำตอบและบันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์ไว้แล้วไปวิเคราะห์ข้อมูลและเรียบเรียงให้มีความถูกต้องตามข้อเสนอแนะ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

รวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จรูปซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลสถานภาพพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วยเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ โดยใช้สถิติค่าความถี่ และค่าร้อยละส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

รวบรวมข้อมูลมาจากการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อเสนอแนะความคิดเห็น โดยการประมวลสรุปข้อเสนอแนะจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ



6. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มากที่สุด มีจำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 69.12 และเป็นเพศชาย มีจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 30.88 มีอายุ 80 - 89 ปี มากที่สุด มีจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 32.63 รองลงมา มีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี มีจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 28.07 และ อายุ 90 ปี ขึ้นไป จำนวน 39 คน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13.68 มีการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มากที่สุด มีจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 56.84 รองลงมา มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 30.18 และการศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 1 คน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.35 มีอาชีพ เกษตรกรรม มากที่สุด จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 44.91 รองลงมา ประกอบอาชีพอื่น ๆ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 32.98 และอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 7 คน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.46 ตามลำดับ มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 52.28 รองลงมา มีรายได้ต่อเดือน 5,000 - 10,000 บาท มีจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 27.37 และรายได้ต่อเดือน 15,001 - 20,000 บาท มีจำนวน 1 คน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.35 ตามลำดับ

2. การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 4 ด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านกิจกรรมออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.08$) รองลงมา ได้แก่ ด้านกิจกรรมทางสังคม ($\bar{X} = 4.02$) และด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.95$) ส่วนด้านกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพ มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ($\bar{X} = 3.80$) ตามลำดับ

3. แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า

3.1 ด้านกิจกรรมทางสังคม พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบล นาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า องค์การภาครัฐ/เอกชน จัดกิจกรรมส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เช่น กิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ กิจกรรมสามวัย เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ได้แก่ องค์การ

ภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนการแบ่งปันน้ำใจหรือจิตอาสา เช่น ปุ่กต้นไม้ในวันสำคัญ ปล่อยปลา จิตอาสาพัฒนาวัด และสาธารณะ เป็นต้น

3.2 ด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอู่่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า องค์การภาครัฐ/เอกชน ดูแลส่งเสริมการท่องเที่ยววิถีชีวิตประเพณี เช่น งานขันโตก งานเดือนสิบ งานแห่ผ้าขึ้นธาตุ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ได้แก่ องค์การภาครัฐ/เอกชน ดูแลส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจเพื่อความเพลิดเพลินให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น ไปทะเล น้ำตก ไปต่างจังหวัด เป็นต้น

3.3 ด้านกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพ พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอู่่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า องค์การภาครัฐ/เอกชน ได้กำหนดแผนงานเพื่อดูแลผู้สูงอายุในด้านกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ได้แก่ องค์การภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนและส่งเสริมการขายสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ

3.4 ด้านกิจกรรมออกกำลังกาย พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอู่่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า องค์การภาครัฐ/เอกชน ได้กำหนดแผนงานเพื่อดูแลผู้สูงอายุด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และที่ว่าองค์การภาครัฐ/เอกชน ดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากัน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ได้แก่ องค์การภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนโครงการออกกำลังกายผู้สูงอายุในการเดินบาสโลบ

อภิปรายผล

การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอู่่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขด้านกิจกรรมออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาได้แก่กิจกรรมทางสังคม ส่วนด้านกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด

ด้านออกกำลังกาย โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 1 และข้อ 2 องค์การภาครัฐ/เอกชน ได้กำหนดแผนงานเพื่อดูแลผู้สูงอายุด้านกิจกรรมออกกำลังกาย และ องค์การภาครัฐ/เอกชน ดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากัน รองลงมา ได้แก่ ข้อ 4 องค์การภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนครุภัณฑ์และ



เครื่องเสียงเพื่อใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายแอโรบิก ส่วนข้อ 5 องค์การภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนโครงการออกกำลังกายผู้สูงอายุในการเดินบาสโลบ มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด จำเป็นจะต้อง กำหนดแผนงานและดูแลการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ สอดคล้องกับ บทความของโรงพยาบาลวิชัยยุทธ พญาไท ที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้น มีสุขภาพจิตดี อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 นาที กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมา เพื่อช่วยลดความเครียดได้ (โรงพยาบาลวิชัยยุทธ พญาไท, 2563)

ด้านกิจกรรมทางสังคม โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 3 องค์การภาครัฐ/เอกชน จัดกิจกรรมส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เช่น กิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ กิจกรรมสามวัย เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ข้อ 2 องค์การภาครัฐ/เอกชน ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิผู้สูงอายุ กิจกรรมเข้าวัดทุกวันพระ เป็นต้น ส่วนข้อที่ 4 องค์การภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนการแบ่งปันน้ำใจหรือจิตอาสา เช่น ปลุกต้นไม้ในวันสำคัญ ปล่อยปลา จิตอาสาพัฒนาวัดและสาธารณะ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด สอดคล้องกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ของ พว.รัตนา เกิดคล้าย และพว.สมฤพร ภิญญาคง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง งานอดิเรก กิจกรรมสร้างสุขให้ผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในส่วนของกิจกรรมทางสังคม ควรมี กิจกรรมที่ได้พบปะเพื่อนฝูงหรือกิจกรรมนอกบ้าน เช่น เข้าวัดทำบุญ ฟังธรรม นัดพบปะเพื่อนฝูงวัยเดียวกัน (พว.รัตนา เกิดคล้าย และพว.สมฤพร ภิญญาคง, 2563) และสอดคล้องกับวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ของ เสาวนีย์ โสบุญ ได้ศึกษารูปแบบการสร้างเสริมความรู้สึกรักคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่า ด้านที่ 4 สุขสว่าง : รูปแบบของกิจกรรมเป็นการไหว้พระและปฏิบัติธรรมกิจกรรมจะเป็นรูปแบบของการสวดมนต์และการนั่งสมาธิซึ่งจะจัดในรูปแบบที่เป็นทั้งปฏิบัติร่วมกันที่วัดโดยมีเจ้าอาวาสของวัดในชุมชนเป็นผู้นำในการปฏิบัติในทุกวันพระหรือประมาณสัปดาห์ละครั้งและการสวดมนต์นั่งสมาธิเองที่บ้าน (เสาวนีย์ โสบุญ, 2560) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณ เตชะธีระปริดา ได้วิจัยเรื่องการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการเข้าสังคม ในภาพรวมมีความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับ “มาก” โดยผู้สูงอายุมีความความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่าง ๆ มากที่สุด รองลงมาคือ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มเช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ฯลฯ และน้อยที่สุดคือการศึกษาปฏิบัติธรรม (สุวรรณา เตชะธีระปริดา, 2557)

ด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 5 องค์การภาครัฐ/เอกชน ดูแลส่งเสริมการท่องเที่ยววิถีชีวิตประเพณี เช่น งาน

ขันโตก งานเดือนสิบ งานแห่ผ้าขึ้นธาตุ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ข้อ 3 องค์การภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เช่น ไปแสวงบุญ ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน เป็นต้น ส่วนข้อ 4 องค์การภาครัฐ/เอกชน ดูแลส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจเพื่อความเพลิดเพลินให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น ไปทะเล น้ำตก ไปต่างจังหวัด เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ตุลยราศรี ประเทพ ศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 กับการท่องเที่ยวผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า เมื่อใดที่มีการท่องเที่ยว โดยเฉพาะการเตรียมความ ศึกษาประเพณี วิถีชีวิตไว้ก่อน พร้อมทั้งต้องให้เกียรติ มีมารยาท เคารพสถานที่และคนในท้องถิ่น ในระหว่างเที่ยวก็ร่วมกันจัดกิจกรรม เช่น ร้องเพลง แลกเปลี่ยนพูดคุย เป็นต้น อีกทั้งชื่นชอบมีส่วนร่วมกับคนในท้องถิ่นและชุมชนซึ่งเป็นพื้นที่ในการเรียนรู้วิถีชีวิตซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์และต้องการแบ่งปัน (ตุลยราศรี ประเทพ, 2563)

ด้านกิจกรรมเสริมสร้างอาชีพ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 1 องค์การภาครัฐ/เอกชน ได้กำหนดแผนงานเพื่อดูแลผู้สูงอายุในด้านกิจกรรมสร้างอาชีพ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ข้อ 2 องค์การภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนให้ความรู้ อาชีพเสริมแก่ผู้สูงอายุ ส่วนข้อ 5 องค์การภาครัฐ/เอกชน สนับสนุนและส่งเสริมการขายสินค้า หรือผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐกฤษณ์ ธรรมกวินวงศ์ และฉัตรสุตา มาทา ได้ศึกษาวิจัยเรื่องตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการ สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า การมีส่วนร่วมผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก เปรียบเทียบความสุขหลังทดลอง กิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 1) กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม เป็นการจักสานด้วยมือ บริหารกล้ามเนื้อเล็ก ผักสมมติ สร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ (ญัฐกฤษณ์ ธรรมกวินวงศ์ และฉัตรสุตา มาทา, 2562)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ควรเพิ่มงบประมาณให้เพียงพอต่อการส่งเสริม โดยทั่วถึงและครอบคลุม 2) องค์การภาครัฐ/เอกชน ควรมีโครงการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว และสนับสนุนโครงการศึกษาดูงานเชิงวัฒนธรรม 3) องค์การภาครัฐ/เอกชน จัดโครงการอบรมให้ความรู้ในอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ทำขนม งานฝีมือ ฯลฯ 4) จัดตั้งศูนย์เรียนรู้ผู้สูงอายุประจำตำบล และจัดกิจกรรมร่วมกัน 5) เนื่องจากบุคลากรที่รับผิดชอบงานด้านนี้ไม่มีเพียงพอ ควรเพิ่มอัตราบุคลากร สำหรับการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ 1) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และชมรม



ผู้สูงอายุ ควรมีศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ เพื่อเป็นศูนย์กลางในการรวมกลุ่ม ใช้ในการประชุมหรือรวมกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมสร้างสุขในด้านต่างๆ 2) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรสนับสนุนงบประมาณโครงการศึกษาดูงานเชิงวัฒนธรรมให้กับผู้สูงอายุ 3) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนงบประมาณโครงการอบรมให้ความรู้อาชีพที่เหมาะสมและถนัดให้กับผู้สูงอายุ และศึกษาดูงานอาชีพท้องถิ่นอื่นเพื่อเพิ่มรายได้ 4) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีโครงการจัดกิจกรรมออกกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และจัดสถานที่สำหรับออกกกำลังกาย โดยสนับสนุนเครื่องเสียงเพื่อใช้ในกิจกรรมออกกกำลังกายและกิจกรรมสันทนาการ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป 1) ควรมีการศึกษาแนวทางการสร้างศูนย์การเรียนรู้เพื่อพัฒนากิจกรรมสร้างสุขของผู้สูงอายุ 2) ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ 3) ควรศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุ เพื่อเสนอแนะเชิงนโยบายในการสนับสนุนโครงการหรือแผนงานในการจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมพื้นที่ทั้งตำบลนาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครราชสีมา

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐกฤษณ์ ธรรมกวินวงศ์ และฉัตรสุตา มาทา. (2562). ตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่. วารสารพยาบาลทหารบก, 20(2), 390–397.
- ตุลยราศรี ประเทพ. (2563). ศตวรรษที่ 21 กับการท่องเที่ยวผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2560 - 2564). (2559). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนที่ 115 ก. หน้า 25 - 26 (ธันวาคม 2559).
- พว.รัตนา เกิดคล้าย และพว.สมฤพร ภิญญาคง. (2563). งานอดิเรก กิจกรรมสร้างสุขให้ผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 29 กันยายน 2563 จาก <https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/บทความ-ผู้สูงอายุ/งานอดิเรก-กิจกรรมสร้างสุขให้ผู้สูงอายุ>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. สนับสนุนโดยกองทุนผู้สูงอายุ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด.
- โรงพยาบาลวิชัยยุทธ พญาไท. (2563). 5 กิจกรรมสร้างสุขสำหรับผู้สูงวัย. เรียกใช้เมื่อ 1 ตุลาคม 2563 จาก <http://www.vichaiyut.com/th/health/informations/5-activites-elder-happy/>

- สำนักงานสถิติจังหวัดนครศรีธรรมราช. (2563). รายงานสถิติจังหวัดนครศรีธรรมราช. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มวิชาการสถิติและวางแผน.
- สุวรรณ เทชะธีระปริดา. (2557). การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใสอำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิชาการบริหารธุรกิจสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย, 3(2), 89-100.
- เสาวนีย์ โสบุญ. (2560). รูปแบบการสร้างเสริมความรู้มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน กรณีศึกษาพื้นที่เทศบาลตำบลตาตทอง อำเภอมือง จังหวัดยโสธร. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 6(2), 43-54.
- องค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์. (2563). ข้อมูลของตำบลนาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครศรีธรรมราชของเดือนธันวาคม พ.ศ. 2563. แผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ. 2561 – 2565. นครศรีธรรมราช: องค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์.
- องค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์. (2563). สถิติประชากรจากทะเบียนบ้าน สถิติบ้าน (ครัวเรือน) สถิติผู้สูงอายุ แยกชายพื้นที่ ระดับตำบลข้อมูลของตำบลนาโพธิ์ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครศรีธรรมราช ของเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563. แผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ. 2561 – 2565. นครศรีธรรมราช: องค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์.