

รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา

มาริษา รักษากิจ^{1*} มาริสา จันทร์ฉาย²

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

*E-mail: marisa8659658@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน เครื่องมือในการวิจัย คือ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคมเทศบาลเมืองเขารูปช้าง จำนวน 2 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา และ 2) แบบสอบถามกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 120 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดใช้วิธีการแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า

1. เทศบาลเมืองเขารูปช้างมีการจัดทำแผนการดำเนินงานประจำปีเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อให้มีความครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพกาย สุขภาพใจและสติปัญญา โดยมีการจัดทำหลักสูตรการเรียนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะกิจกรรมที่เน้นความรู้กับการดูแลสุขภาพ เน้นความปลอดภัยด้านต่าง ๆ ด้านสังคมข่าวสาร กิจกรรมทางสังคม นันทนาการ และการสื่อสารออนไลน์ที่ทันสมัย แต่ละรูปแบบกิจกรรมมีการร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่จังหวัดสงขลาในการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ

2. ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.19 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.44 รองลงมาด้านจิตปัญญา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.43 ด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.98 และด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก แต่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดคือ 3.93 ตามลำดับ

จากผลการศึกษาดังกล่าวเทศบาลเมืองเขารูปช้างสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น รวมถึงหน่วยงานท้องถิ่นต่างๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ได้

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ , ผู้สูงอายุ

Activities to Develop Life quality of elderly People: a Case Study of the elderly School of Khaorooopchang Municipality, Songkhla Province

Marisa Raksakit^{1*} Marisa Janchay²

Songkhla Rajabhat University Khao Rup Chang Subdistrict, Mueang District, Songkhla Province 90000

*E-mail: marisa8659658@gmail.com

Abstract

The objectives of this research were to study (1) activities to develop life quality of elderly people at the Elderly School (2) Study the opinions about their life quality. The methodology was mixed-method research. The research instruments were (1) in-depth interview with 2 Social Welfare officer, and their data were analyzed by content analysis, and (2) a questionnaire to ask 120 elderly people at the school, and their data were analyzed by SPSS in order to find out percentage, mean, and standard deviation. The samples were selected by purposive sampling. The results are as follows:

1. Khaorooopchang Municipality, an annual operation plan for elderly people was arranged to cover physical, mental, and intellectual dimensions. The curriculum was designed to be suitable for the elderly, especially activities focusing on knowledge about health care and safety of social news, social activities, recreations, and social networks. Each activity was held cooperatively with some networks in Songkhla Province.

2. The opinions of the elderly about the activities to develop their life quality were at a very high level with the mean of 4.19. When each factor was considered, the social factor was at the highest level with the mean of 4.44, followed by a very high level of the opinions of the contemplation factor with the mean of 4.43, a high level of the opinions of physical health with the mean of 3.98, and a high level of the opinions of mental health with the mean of 3.93, respectively.

As the results mentioned above, Khaorooopchang Municipality, including other local organizations, can gain these data to develop the activities to enhance the elderly's better life quality and apply to organize activities for them in the area.

(Keywords) : Quality of life of the elderly, Elderly

บทนำ

จังหวัดสงขลาถือเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยพบว่าจากสถานการณ์ล่าสุดประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ.2563 มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 259,598 คน ผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ค่อยมีโอกาสได้พบปะสังสรรค์ ไม่มีกิจกรรมร่วมกันอย่างเป็นรูปธรรม ไม่สนใจดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเอง และไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและชุมชนแต่อย่างใด ส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพอนามัย (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา. 2563)

จากปัญหาดังกล่าวจังหวัดสงขลาได้มีแผนการส่งเสริมให้ทุกอำเภอ และทุกตำบลมีชมรมผู้สูงอายุ โดยเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของคุณภาพชีวิตและการจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุ จึงได้เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขารูปช้างขึ้น เมื่อวันที่ 22 มิ.ย. 2561 ภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยเรียนตามอัธยาศัย บนพื้นฐานของความสุขและพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งหลักสูตรเน้นความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ควรรู้ และอยากรู้ โดยนำความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดต่อให้เพื่อนๆ ในชุมชน เพื่อให้มีการขยายฐานความรู้ทั่วทั้งชุมชน มีเครือข่ายในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

จากประเด็นที่กล่าวมาข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา และพิจารณาว่ารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา

ขอบเขตการวิจัย

ด้านเนื้อหา

- การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยผสมผสาน โดยมุ่งศึกษารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ และศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา

ด้านพื้นที่

- โรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

ด้านประชากร/และกลุ่มตัวอย่าง

- ประชากรที่ศึกษา 1) เชิงคุณภาพ ได้แก่ เจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคมเทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา และ 2) เชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา

- กลุ่มเป้าหมาย 1) เชิงคุณภาพ ได้แก่ เจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา จำนวน 2 คน และ 2) เชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา จำนวน 120 คน

ด้านระยะเวลา

เริ่มตั้งแต่ระยะเวลา เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2563 - เดือนมีนาคม พ.ศ.2564 รวมระยะเวลา 5 เดือน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี คุณภาพชีวิตโดยทั่วไปมนุษย์ทุกคน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันย่อมต้องการการมีชีวิตที่ดีและความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมทั้งการดำรงชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมเป็นคุณภาพชีวิตที่ประกอบไปด้วย ปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีความผาสุกทางด้านจิตใจ ด้านความสามารถในการแสดงพฤติกรรม ด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคล และการรับรู้คุณภาพชีวิต (สิทธิอาภรณ์ ขวณปี . 2540: 17) และ(ลลิลญา ลอยลม. 2545 : 42)

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

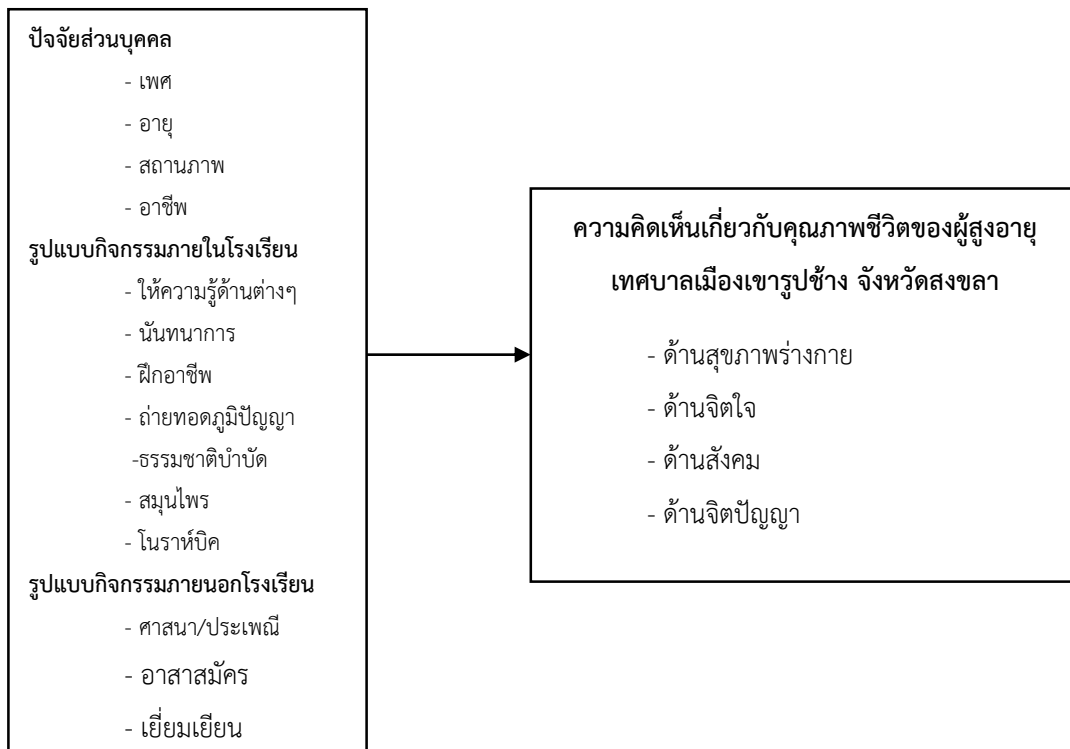
เป็นกิจกรรมทางสังคมและเป็นแก่นแท้ของชีวิตและเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากการมีบทบาทที่ดีทางสังคมของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วที่ยังคงอยู่ ทักษะเกี่ยวกับตนเองและเกี่ยวกับโลก เป็นทักษะที่ถูกต้องมีผลมาจากการปะทะสังสรรค์และการมีส่วนร่วมกิจกรรม ในสังคมมีภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับ (เอลลิปโพลอส (Eliopulos 1979 อ้างใน ปัทมา อมรสิริสมบุรณ์ 2535 : 7)

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545–2564) เป็นแผนระยะยาวที่มีนโยบายให้ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” และความสำคัญของคนในสังคมที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุน โดยเฉพาะการส่งเสริมด้านการศึกษาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุไทยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพราะผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมและควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด โดยยึดหลัก "ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม" พร้อมสร้างกระบวนการความมั่นคงโดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยมีวัตถุประสงค์ 5 ประการด้วยกันคือ 1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ และมีหลักประกันที่มั่นคง 2) เพื่อสร้างจิตสำนึกให้สังคมไทยตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวมและส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด 3) เพื่อให้ประชากรทุกคนตระหนักถึง ความสำคัญของการ

เตรียมการและมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ 4) เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น องค์กรภาครัฐและเอกชน ตระหนักและมีส่วนร่วมในภารกิจด้านผู้สูงอายุ 5) เพื่อให้มีกรอบและแนวทางปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุสำหรับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง อันจะนำไปสู่การบูรณาการงานด้านผู้สูงอายุต่อไป (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2552)

กรอบการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน ศึกษา รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา ใช้วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม จำนวน 2 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ประกอบไปด้วย 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ทั่วไป ตอนที่ 2 รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะ และการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตแต่ละด้านของผู้สูงอายุ ใช้เกณฑ์การแปลผลของเบสต์ (Best, 1981: 179-187) ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มาก คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง น้อย คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง น้อยที่สุด ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ตำบลเขารูปช้างมีประชากรทั้งหมด 41,559 คน มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 7,081 คน คิดเป็นร้อยละ 17.04 ซึ่งถือได้ว่า เทศบาลเมืองเขารูปช้างเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาหรือเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม การมีความร่วมมือและความมั่นคง โดยเปลี่ยนภาระให้เป็นพลังด้วยวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ภายใต้พื้นฐานความเชื่อที่ว่ามนุษย์มีการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา การพัฒนาผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ สามารถดำเนินการได้หลายวิธีและหลายกิจกรรม หนึ่งในนั้นคือ โรงเรียนผู้สูงอายุ

ซึ่งการจัดรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เริ่มต้นการจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งบุคลากรเจ้าหน้าที่ฝ่ายดูแลผู้สูงอายุจะเป็นผู้จัดทำ โดยกิจกรรมต่างๆที่จัดทำขึ้นจะอยู่ภายในวิชาของกลุ่มผู้สูงอายุ มีการจัดทำแผนการดำเนินงานประจำปีเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อให้มีความครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพกาย สุขภาพใจและสติปัญญา โดยมีการจัดทำหลักสูตรการเรียนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะกิจกรรมที่เน้นความรู้กับการดูแลสุขภาพ เน้นความปลอดภัยด้านต่าง ๆ ด้านสังคมข่าวสาร กิจกรรมทางสังคม นันทนาการ และการสื่อสารออนไลน์ที่ทันสมัย แต่ละรูปแบบกิจกรรมมีการร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่จังหวัดสงขลาในการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ เช่น มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มหาวิทยาลัยทักษิณ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยภาคใต้ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสงขลา ซึ่งรูปแบบดังกล่าวมีการนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทพื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา เป็นอีกรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของการจัดการศึกษาให้กับผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ นอกจากนี้การจัดรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีการกำหนดกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปี หรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน

และการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 75.8 ส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 61-65 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 จบประถมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 48.3 ประกอบอาชีพอื่น ๆ นอกเหนือจากเกษตรกร รับจ้างทั่วไป ค้าขาย จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่เข้าร่วมรุ่นที่ 3 จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8

ระดับความคิดเห็นคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวม

คุณภาพชีวิต	\bar{x}	S.D	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านสุขภาพร่างกาย	3.98	0.76	มาก
2. ด้านจิตใจ	3.93	0.61	มาก
3. ด้านสังคม	4.44	0.57	มาก
4. ด้านจิตปัญญา	4.43	0.61	มาก
รวม	4.19	0.13	มาก

โดยภาพรวมความคิดเห็นของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.19 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.44 รองลงมาด้านจิตปัญญา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.43 ด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.98 และด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก แต่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดคือ 3.93 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การศึกษารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัย โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา พบว่า ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.19 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.44 มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทนา สารแสง (2561) เป็นการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสูงสุด ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสูงสุด พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงทุกด้าน ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงยกเว้นด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พวงนรินทร์ คาบุก และประกายศรี ศรีรุ่งเรือง (ม.ป.ป.) เป็นการศึกษาความเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วงม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสุขจากการมาเรียน ขจัดปัญหาสุขภาพจิต ได้รับความรู้ ทักษะ และวิชาชีพต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดทำแผนการดำเนินงานประจำปีเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อให้มีความครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพกาย สุขภาพใจและสติปัญญา โดยมีการจัดทำหลักสูตรการเรียนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะกิจกรรมที่เน้นความรู้กับการดูแลสุขภาพ เน้นความปลอดภัยด้านต่าง ๆ ด้านสังคมข่าวสาร กิจกรรมทางสังคม นันทนาการ และการสื่อสารออนไลน์ที่ทันสมัย แต่ละรูปแบบกิจกรรมมีการร่วมมือกับภาคภาคีเครือข่ายในพื้นที่จังหวัดสงขลาในการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับวิจัยของศุภโชคชัย นันทศรี และวรรณฉวี ด่อนรัมย์ (2559) ทำการศึกษา

เรื่องแนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตึง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญที่สุดคือ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่นการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ การรำไม้พอง การตีกลองยาว เป็นต้น รองลงมาคือกิจกรรมการส่งเสริมอาชีพเพื่อฝึกอบรมพัฒนา ศักยภาพการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เช่นการทำขนมกะหรี่ปั๊บ การทำน้ำยาล้างจาน ต่อมาคือกิจกรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสุดท้ายคือกิจกรรมตรวจสุขภาพคัดกรองโรคให้กับผู้สูงอายุ และกิจกรรมนันทนาการ เพื่อคลายความเหงา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) เทศบาลเมืองเขารูปช้างสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น รวมถึงหน่วยงานท้องถิ่นต่าง ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อน และหลังเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ ว่าผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นจากเดิมหรือไม่ และควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึกจาก 2 คน เป็น 10 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและครบถ้วน

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัย เรื่องรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์มาริสา จันทร์ฉาย ที่ปรึกษาและคณะอาจารย์ ประจำหลักสูตรสวัสดิการสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตรวจสอบแก้ไขงานวิจัยนี้และติดตามความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คุณจรีวิญญู เพชรศรี ตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านในการให้ข้อมูลและตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

ขอขอบคุณ คุณปิยนันท์ มั่งนุ้ย ตำแหน่งกองสวัสดิการสังคม ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านในการให้ข้อมูลและตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

ขอขอบคุณผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านในการตอบแบบสอบถามระดับความคิดเห็นในการจัดรูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่คอยส่งเสริมและสนับสนุนแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ประโยชน์ใดที่พึงมีจะการศึกษาครั้งนี้ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2552). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่1 พ.ศ. 2552**. พิมพ์ครั้งที่1. โรงพิมพ์เทพ เพ็ญวานิสัย.
- กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุกรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). **คู่มือผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุกรมกิจการผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- จันทนา สารแสง. (2561). **คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ (สาธิตารณสุขศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. (2560). **“คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา”**. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 9(3), 94-105.
- นธกรธรณ กันทายอด. (2557). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางการจัดการโรงเรียน ผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลหัวจุ่ม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย**. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต (การพัฒนาชุมชน). สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปัทมา อมรสิริสมบุญ. (2535). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย**. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรี เขียวสะอาด. (2550). **ปัญหาและความต้องการด้านการส่งเสริมสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองศรีราชา จังหวัดชลบุรี**. (ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารงานท้องถิ่น วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พัชรภรณ์ พัฒนะ. (2560). **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดสระบุรี**. การค้นคว้าอิสระ (การจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ). คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พวงนรินทร์ คำปุก. (2558). **"ความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวจุ่ม อำเภอพาน จังหวัด เชียงราย"**. (รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2558). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช**. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 9(2),1-12
- เยาวเรศ แดงจวง. (2558). **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์**. ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร (Phetchabun Rajabhat Journal),16(2),85-93.
- ลลิตญา ลอยลม. (2545). **การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์สังคมและสวัสดิการมหาบัณฑิต สาขาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- วันสนันท์ แอคำ. (2553). **การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ชุมชน เทศบาลตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่**.ปริญญาโท (การส่งเสริมสุขภาพ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สำนักหอสมุด : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรรณถ พรหมศวร. (2559). "โรงเรียนผู้สูงอายุ มุมมองตามบริบทชุมชนท้องถิ่น สุรินทร์". วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี สุรินทร์.

ศุภโชคชัย นันทศรี และวรรณวณิช ต่อนคร้าม. (2559). แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
ตำบลไทรตรีงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. "การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6
วิทยาการจัดการวิชาการ 2017: การวิจัยยุคประเทศไทย 4.0"

สิทธิอาภรณ์ ชวนปี. (2540). การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลบางเมือง จังหวัด สมุทรปราการ.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

สุวดี เบญจวงศ์. 2554. "ผู้สูงอายุคนแก่และคนชรา : มิติทางสังคมและวัฒนธรรม." สำนักวิทยบริการและ
เทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

โสภภาพรรณ รัตน์ย. (2558). **คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: แสงดาว.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2558). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ:
พงษ์พานิชเจริญผล.

สำนักงานสถิติสงขลา.เข้าถึงได้จาก<http://songkhla.nso.go.th/> (ออนไลน์) สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม
2563

Best, J. W. (1981). **Research in education**. New jersey: Prentice-Hall.