

## การพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

### **Developing Activities to Promote the Quality of Life for the Elderly. A Case Study of the Phron Subdistrict Administrative Organization, Mueang Yala District, Yala Province.**

พิภรี เจงเส้า<sup>1</sup>, นิสุชัยมินทร์ หนีโซ๊ะ<sup>2</sup>, อาพาลา แวหะมะ<sup>3</sup>, คมวิทย์ สุขเสนีย์<sup>4</sup>

<sup>1</sup>หลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต, สาขาการปกครองและกฎหมายมหาชน, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์,  
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

#### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทชุมชนโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา 2) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา การวิจัยครั้งนี้เป็นการในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน กลุ่มเป้าหมาย 16 คน ได้แก่ ผู้สูงอายุ 12 คน รวมถึงบุคลากร 1 คน เจ้าหน้าที่ 1 คน นักพัฒนาชุมชน 1 คน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ 1 คน ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า (1) การพัฒนากิจกรรมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มี 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง 2) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย 3) ด้านกิจกรรมพัฒนาสังคม 4) ด้านกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี 5) ด้านกิจกรรมทางศาสนา โดยกิจกรรมที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต การมีส่วนร่วมทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนงบประมาณ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในระยะยาว

**คำหลัก:** การพัฒนา, กิจกรรม, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

#### Abstract

This research article has a purpose 1) to study the model for developing activities to improve the quality of life of the elderly in the community context of the local administrative organization of Tambon Pho, Mueang Yala District, Yala Province, and 2) to propose guidelines for developing activities to improve the quality of life of the

elderly in the community of Tambon Pho, Mueang Yala District, Yala Province. The research conducted in the area of the local administrative organization of Tambon Pho. The target group consisted of 16 people, including 12 elderly people, 1 staff member, 1 mayor, 1 community development worker, and 1 professional nurse involved in the care of the elderly. The research results found that (1) there are 5 aspects of activity development that affect the quality of life of the elderly: 1) learning and self-development activities, 2) physical exercise activities, 3) social development activities, 4) activities promoting knowledge of media and technology, and 5) religious activities. Appropriate activities help promote physical health, mental health, social participation, and self-esteem of the elderly. Local administrative organizations have an important role in providing budget support, creating an environment conducive to participation in activities, and promoting community participation, which will lead to the sustainable development of the quality of life of the elderly in the long term.

**Keywords:** Development, activities, quality of life, elderly people.

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

"สังคมผู้สูงอายุ" สังคมที่มีผู้สูงอายุจำนวนมากจนอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างแรงงานครั้งใหญ่ของระบบเศรษฐกิจและสังคม ประชากรโลกในอนาคตจำเป็นต้องพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงและเตรียมรับมือกับสังคมผู้สูงอายุเป็นสังคมที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมในหลายด้าน องค์การสหประชาชาติได้ให้ความสำคัญกับประเด็นดังกล่าว โดยมีการกำหนดแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (MIPAA) ที่มุ่งเน้นการพัฒนา 3 ด้าน ได้แก่ ผู้สูงอายุกับการพัฒนา การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ในพื้นที่การดูแลผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการอย่างครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น การพัฒนา 3 ประการ คือ 1) ผู้สูงอายุกับการพัฒนา 2) ผู้สูงวัยอย่างสุขภาพดี และ 3) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559; คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

สำหรับประเทศไทยนั้น สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) นำเสนอข้อมูลว่าประเทศไทยได้สำรวจผู้สูงอายุครั้งแรกในปี พ.ศ. 2537 และก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดยมีจำนวนและสัดส่วน

ของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง มีประชากรผู้สูงอายุปัจจุบันร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด จำนวนผู้สูงอายุมีมากถึง 10 ล้านคน รายงานขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ ปี พ.ศ. 2552 ระบุว่าประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุมากขึ้นโดยคาดกันว่าจำนวนผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จะมีจำนวนประมาณร้อยละ 20 ของประชากร พ.ศ. 2568 และเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 ใน พ.ศ. 2593 ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบกับ การแบ่งการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติแล้วประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2568 และจากสถานการณ์และแนวโน้มการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ของประเทศไทย ทำให้ประเทศไทยได้เตรียมความพร้อมและหาทางรับมือกับปัญหาในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นปัญหา ผู้สูงอายุขาดคนดูแล ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ปัญหาการเข้าถึงสวัสดิการของผู้สูงอายุ ปัญหาการสร้างกับรับรู้ในผู้สูงอายุ ปัญหาการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ จะเห็นได้จากนโยบายต่างที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม ความเป็นอยู่ สถานะความสัมพันธ์ในสังคมและครอบครัว เช่น การให้ผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านกองทุนหลักประกันสุขภาพ สปสช. การจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงสารสนเทศที่สนใจและเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ต้องการให้ประชาชนได้เรียนรู้ตลอดชีวิต

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมสูงวัยโดยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่เดียวกันที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่ไม่สามารถแยกออกจากความต้องการในการใช้ชีวิตได้ ในปัจจุบันเทคโนโลยีมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตที่ลดภาวะการพึ่งพิงผู้อื่น มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต (active ageing) โดยผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรมต่าง ๆ ทั้งด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความบันเทิง การติดต่อสื่อสาร การทำธุรกรรมทางการเงิน การทำธุรกิจออนไลน์ และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุต้องมีทัศนคติเชิงบวกและตระหนักถึงความสำคัญของเทคโนโลยีเป็นผู้สูงอายุในยุค Digital ได้อย่างกลมกลืนร่วมกับคนอื่น ๆ (digital ageing)

การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพสามารถพึ่งตนเองได้ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องใส่ใจสุขภาพของร่างกายและจิตใจสูงกว่าวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเห็นได้ชัด การเปลี่ยนแปลงสำคัญในผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น ระบบต่าง ๆ ทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลงเคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลังน้อยลง อวัยวะรับรู้สัมผัสจะเป็นอวัยวะอันดับแรก ๆ ที่เสื่อม 2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เช่น การรับรู้ จำเหตุการณ์ ปัจจุบันไม่ค่อยได้ขบขี้คำถามบ่อย ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากเพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีอาการ ซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวงวิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง สนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลงและสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของคนอื่น และ 3) การ

เปลี่ยนแปลงด้าน สังคม เช่น ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลงทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม และเมื่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือกิจวัตรประจำวันเป็นไปได้ยากลำบาก จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง อีกทั้ง ยังทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้ามีสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น (Mingsamorn, 2019, online)

ดังนั้น การศึกษาการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา เพื่อพัฒนากิจกรรม รูปแบบใหม่ที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ และนำไปสู่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน อันจะเป็นประโยชน์กับหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนที่จะนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติใช้ส่งเสริมและพัฒนาสังคมต่อไป

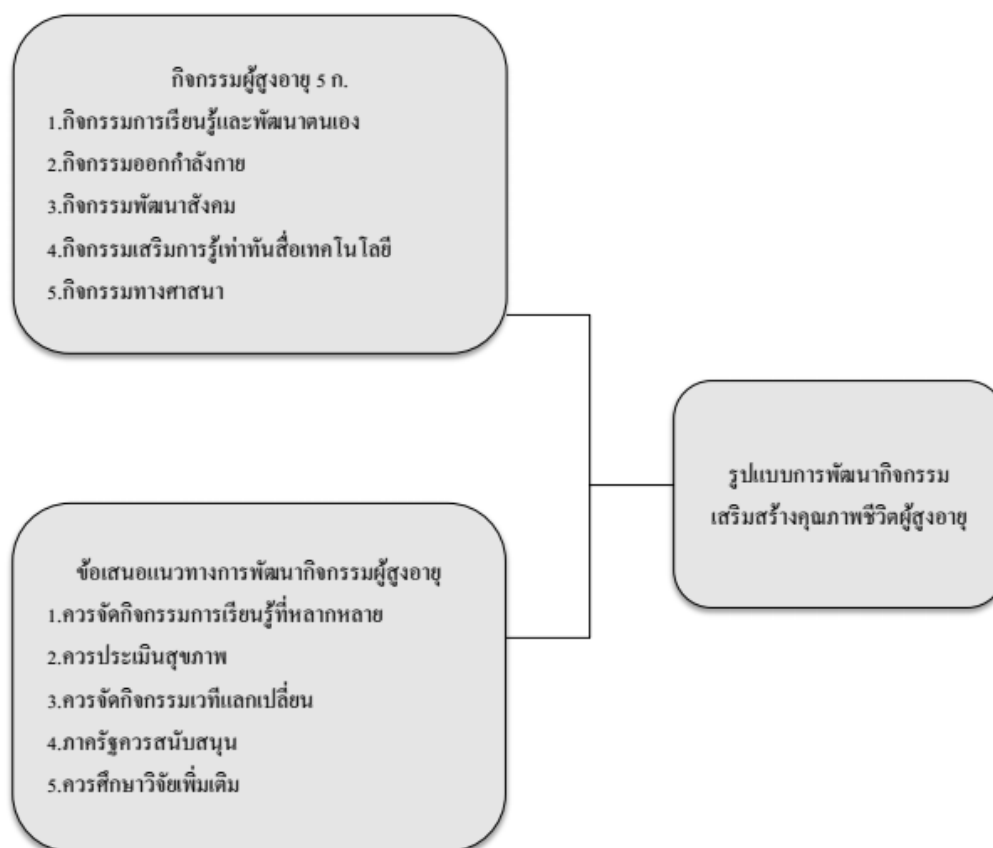
### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทชุมชนโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา
2. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การศึกษาครั้งนี้คาดว่าจะทำให้เกิดประโยชน์ในหลายด้าน โดยผลการศึกษาจะช่วยให้ทราบถึงรูปแบบและแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทชุมชนตำบลพร่อน อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ซึ่งสะท้อนบทบาทและการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับสภาพสังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชน นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมและโครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลพร่อน รวมถึงสามารถประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบายและวางแผนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความยั่งยืนในระยะยาว

## กรอบแนวคิด



## วิธีดำเนินการวิจัย

### รูปแบบการวิจัย

เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

### ผู้ให้ข้อมูลหลัก

จำนวนทั้งสิ้น 16 คน 1) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพร้อม จำนวน 1 คน 2) นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ จำนวน 1 คน 3) นักพัฒนาชุมชน จำนวน 1 คน 4) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จำนวน 1 คน 5) ผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวผู้วิจัยและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย จาก  
หลักสูตรรัฐศาสตร์ สาขาการปกครองและกฎหมายมหาชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ถึงองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย โดยแนบกำหนดการ นัดหมายที่จะไปสัมภาษณ์

2. ผู้วิจัยส่งแบบสัมภาษณ์ให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Selection Interview) ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant Interview)

## ผลการวิจัย

1. รูปแบบการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทชุมชนโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา มี 5 ด้าน ดังนี้

### 1.1 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในชุมชนยังคงมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสมกับวัยและบริบทชีวิต การจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะอาชีพตามศักยภาพ การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีผ่านกระบวนการเรียนรู้ระหว่างวัย ตลอดจนการเสริมสร้างทักษะชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจ ล้วนส่งผลเชิงบวกต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่า และความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ การดำเนินกิจกรรมควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เน้นกระบวนการมีส่วนร่วม การเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป และการสนับสนุนอย่างใกล้ชิด เพื่อให้สอดคล้องกับศักยภาพและข้อจำกัดของแต่ละคน อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างเหมาะสมและยั่งยืนในระยะยาว

### 1.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพและการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ ทั้งในด้านการประเมินสุขภาพเบื้องต้น ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การออกแบบกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และการนำเทคโนโลยีมาใช้ประกอบการเรียนรู้ ซึ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความปลอดภัย และประสิทธิภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ กิจกรรมแบบกลุ่มยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ลดความรู้สึกลดเดี่ยว และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ ควบคู่กับการพัฒนาสุขภาพกายให้แข็งแรงและคล่องตัวมากขึ้น ทั้งนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทำหน้าที่สนับสนุนและเกื้อหนุนศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ ดังนั้น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดำเนินการอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง จึงมีส่วนสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นอย่างรอบด้านและยั่งยืน

### 1.3 ด้านกิจกรรมพัฒนาสังคม

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังคงมีศักยภาพและบทบาทสำคัญในระดับชุมชน ทั้งในด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม การทำกิจกรรมจิตอาสา การถ่ายทอดประสบการณ์ และการ

ร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมและศาสนา การมีส่วนร่วมเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่า ความภาคภูมิใจ และความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม กิจกรรมต่าง ๆ ไม่เพียงส่งผลดีต่อสุขภาพกาย แต่ยังช่วยยกระดับสุขภาวะทางจิตใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และสร้างความผูกพันในชุมชน ขณะเดียวกัน การพัฒนาเครือข่ายและช่องทางสื่อสารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การใช้แพลตฟอร์มที่คุ้นเคยอย่าง LINE สามารถช่วยเพิ่มการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และการมีส่วนร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การสนับสนุนบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับบริบทพื้นที่ จะเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ความเข้มแข็งของชุมชน และการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว

#### 1.4 ด้านกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยี

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมอย่างเป็นระบบ ทั้งในด้านการอบรมให้ความรู้ การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล และ การใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย การจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่อธิบายอย่างเป็นลำดับขั้น เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ได้จริง จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและเพิ่มศักยภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ขณะเดียวกัน การจัดตั้งศูนย์หรือพื้นที่ให้คำปรึกษาในชุมชนจะเป็นกลไกสำคัญในการสนับสนุนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และช่วยให้การดำเนินงานมีความเป็นระบบมากขึ้น นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทักษะการประเมินข้อมูลและการป้องกันความเสี่ยงทางออนไลน์อย่างเหมาะสม จะสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างปลอดภัย มีวิจารณญาณ และเกิดประโยชน์สูงสุด ดังนั้น การส่งเสริมความรู้และทักษะด้านเทคโนโลยีควบคู่กับการสนับสนุนในระดับชุมชน จะมีส่วนสำคัญในการลดความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล ลดความโดดเดี่ยว และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

#### 1.5 ด้านกิจกรรมทางศาสนาและจิตใจ

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมทางศาสนาและการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ ทั้งในมิติด้านจิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม การเข้าถึงเนื้อหาทางศาสนาผ่านสื่อดิจิทัล รวมถึงการร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่เหมาะสมกับช่วงวัย ช่วยเสริมสร้างความสงบ ความมั่นคงทางจิตใจ และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกัน กิจกรรมดังกล่าวยังเป็นพื้นที่สร้างปฏิสัมพันธ์ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความผูกพันในชุมชน อีกทั้งเอื้อต่อการพัฒนาปัญญาและการนำหลักคำสอนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น การสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนาควบคู่กับการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม จึงเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความหมายของชีวิต ความมั่นคงทางจิตวิญญาณ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน

2. แนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลพร่อน อำเภอมืองยะลา จังหวัดยะลา แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

## 2.1 ด้านกิจกรรมพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุยังคงมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสมกับวัยและบริบทชีวิต การจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะตามความถนัด และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง เพิ่มความมั่นใจ และสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

## 2.2 ด้านการประเมินสุขภาพและจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม

การประเมินสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มความปลอดภัย ความมั่นใจ และประสิทธิภาพในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง

## 2.3 ด้านเวทีแลกเปลี่ยนระหว่างวัยและงานอาสาผู้สูงอายุ

การเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในเวทีแลกเปลี่ยนระหว่างวัย และการทำกิจกรรมจิตอาสา ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเพิ่มความรู้สึกรับคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดประสบการณ์และสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน

## 2.4 ด้านการส่งเสริมอบรมและศูนย์ให้คำปรึกษาเทคโนโลยี

การจัดอบรมด้านเทคโนโลยีอย่างเป็นระบบ พร้อมมีศูนย์หรือช่องทางให้คำปรึกษาในชุมชน ช่วยเพิ่มทักษะ ความมั่นใจ และความสามารถในการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และบริการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล

## 2.5 ด้านการวิจัยและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

การนำกระบวนการวิจัยมาใช้ในการออกแบบกิจกรรม และการส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ ช่วยให้การดำเนินงานมีความสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย การส่งเสริมอาชีพไม่เพียงสร้างรายได้เสริม แต่ยังเสริมสร้างความภาคภูมิใจและการมีบทบาทในสังคม อันเป็นปัจจัยสำคัญต่อความยั่งยืนของการพัฒนา

## สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย สามารถสรุปการวิจัยได้ ดังนี้

จากการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทชุมชนตำบลพร้อม อำเภอมะนังยะลา จังหวัดยะลา สามารถสรุปผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้อย่างชัดเจน ดังนี้

ประการแรก วัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทชุมชน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพควรเป็นการดำเนินงานแบบบูรณาการ ครอบคลุมทั้งมิติด้านการเรียนรู้ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม เทคโนโลยี และจิตวิญญาณ โดยเน้นการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับศักยภาพ ความต้องการ และความแตกต่างระหว่างบุคคล

ของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย ผู้สูงอายุยังคงมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง รวมถึงสามารถมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนครอบครัวและชุมชน หากได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม กิจกรรมที่หลากหลาย อาทิ การพัฒนาทักษะ การออกกำลังกาย การมีส่วนร่วมทางสังคม การเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี และกิจกรรมทางศาสนา มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่า ความมั่นคงทางจิตใจ และความสามารถในการพึ่งพาตนเอง นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการจัดตั้งกลไกในระดับชุมชนอย่างเป็นระบบ ยังเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญในการลดความโดดเดี่ยว ลดความเหลื่อมล้ำ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนโดยรวม

ประการที่สอง วัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาควรดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการประเมินสุขภาพ ศักยภาพ และความต้องการของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน เพื่อนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและตรงตามบริบทของแต่ละบุคคล ควบคู่กับการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ทั้งด้านสุขภาพ สังคม และเทคโนโลยี การเปิดพื้นที่ให้เกิดการมีส่วนร่วม เช่น เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างวัย และกิจกรรมจิตอาสา มีบทบาทสำคัญในการลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อีกทั้ง การพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาในระดับชุมชน ยังช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และบริการต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง อันจะนำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทชุมชน โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลพร่อนมีการดำเนินงานครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง กิจกรรมพัฒนาสังคม กิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี และกิจกรรมทางศาสนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ กิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมพัฒนาสังคมมีระดับมาก เนื่องจากชุมชนมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันเทคโนโลยีและกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนว่าการดำเนินงานยังสามารถพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดความต่อเนื่องและครอบคลุมผู้สูงอายุได้มากยิ่งขึ้น

2. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนควรมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ ควบคู่กับการประเมินสุขภาพก่อนจัด กิจกรรมเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ ควรส่งเสริมกิจกรรม แลกเปลี่ยนระหว่างวัยและการมีส่วนร่วมในงานจิตอาสา เพื่อเสริมสร้างบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ รวมทั้งสนับสนุนการอบรมด้านเทคโนโลยีและการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาด้านเทคโนโลยีในชุมชน ตลอดจนส่งเสริมการศึกษาวิจัยและการพัฒนาอาชีพหรือกิจกรรมสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน เพื่อ ยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ประโยชน์

1. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรกำหนดแผนพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุในลักษณะ บูรณาการ โดยครอบคลุมมิติด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม การเรียนรู้ และเทคโนโลยี เพื่อให้การ ดำเนินงานมีความชัดเจน เป็นระบบ และต่อเนื่องในระยะยาว

2. ควรส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการออกแบบ วางแผน และประเมินผล กิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย และสร้างความรู้สึกรัก เป็นเจ้าของร่วมกันในชุมชน

3. ควรสนับสนุนการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานสาธารณสุข ผู้นำชุมชน ครอบครัว และภาคประชาสังคม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบ ดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชน

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างตำบลที่มีบริบทใกล้เคียงกันในจังหวัดเดียวกัน เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของรูปแบบการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุ และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จของ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

2. ควรดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยวัดระดับ คุณภาพชีวิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในระยะเวลา 6 เดือน ถึง 1 ปี เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่ชัดเจน

3. ควรศึกษาผลกระทบระยะยาวเฉพาะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความยั่งยืนของรูปแบบกิจกรรมในระดับชุมชน

## เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. <http://www.dop.go.th>
- กิตติพร เนาว์สุวรรณ. (2562). สภาพปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตความรับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในภาคใต้ตอนล่าง. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, 11(1), 147-161.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)*. โรงพิมพ์ดอกเบญจ.
- จันทนา สารแสง. (2561). *คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *บทความวิชาการ สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา*, 3(16).
- เชียง เกาซิด. (2559). *การออกกำลังกายผู้สูงอายุ: การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครสวรรค์*.
- دنุสรณ์ อินแสงแวง. (2568). *การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านนาบอน ตำบลนาท่ามใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง*.
- ทิพย์ อรุณสมภู่. (2552). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิชญา ธรรมร่มดี. (2564). *การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการผู้สูงอายุ*. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย ประจำปี 2563*. <https://www.nesdc.go.th>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. <http://www.nso.go.th>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *ประเภทของผู้สูงอายุ*. กรมกิจการผู้สูงอายุ. <https://www.dop.go.th/th/know/>
- สุดารัตน์ ทาระกุล. (2567). *บทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาองค์การบริหารส่วนตำบลดงขุย อำเภอชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์*.
- องค์การอนามัยโลก. (2563). *รายงานการวิจัย: โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต*.