

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี Quality of life for the Elder in Pho Si Samran Sub-district Non-Saat District Udon Thani Province

กนกวรรณ วั่งคะฮาด¹

E-mail: kanokwan.wa@udru.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้ารับการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผลการศึกษพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับการเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน ทั้งนี้เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชนจะช่วยให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้นและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้สึว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว และเมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตรายด้านพบว่าคุณภาพชีวิตคือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุและด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง โดยค่าเฉลี่ยโดยรวมทุกด้านอยู่ที่ 3.18 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ค่าเฉลี่ย 3.24 ดังนั้นจึงเป็นปัจจัยที่ช่วยให้อุณหภูมิชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น นอกจากนี้จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษพบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมมีคุณภาพชีวิตในระดับสูงเนื่องจากปัจจัยการเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต สุขภาวะ ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of the research on the quality of life of the elderly were to study the quality of life of the elderly who attended school for the elderly with the elderly who did not attend school for the elderly in Pho Si Samran Subdistrict Non-Saat District Udon Thani Province and to compare the quality of life and health-promoting behaviors of the elderly who enrolled in the Elderly School.

The study of the quality of life of the elderly found that the elderly in both groups had a relatively good quality of life overall. The elderly in both groups had a statistically significant difference in the quality of life at the 0.05 level. The elderly who participated in activities in the elderly schools had a better quality of life than those who did not participate in the activities in the elderly schools. both physically, mentally, and socially. The quality of life of the elderly was related in the same direction as the participation in activities within the community. Because participating in activities within the community will help improve the mental state of the elderly and do make the elderly feel that they are valuable and not alone. The study of the quality of life of the elderly found that the elderly in both groups had a relatively good quality of life overall. The elderly in both groups had a significantly different quality of life levels. When considering the quality of life in each aspect, it was found that the quality of life was physical, mental, social relationships of the elderly and the environment of the elderly. have a high quality of life The overall mean for all aspects was 3.18, and the area with the highest mean was social relations, averaging 3.24. Therefore, it is a factor that improves the quality of life of the elderly. In addition, the study of factors influencing the quality of life of the elderly in the elderly school. The results of the study found that the overall quality of life of the elderly had a high-level quality of life because they attended elderly schools.

¹ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



Keywords: quality of life, well-being, the elder, elderly school

ความเป็นมาของปัญหา

ทศวรรษแห่งการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีแห่งสหประชาชาติ (พ.ศ. 2564-2573) เป็นความร่วมมือระดับโลกที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ซึ่งรวบรวมรัฐบาล ภาคประชาสังคม หน่วยงานระหว่างประเทศ ผู้เชี่ยวชาญ สถาบันการศึกษา สื่อ และภาคเอกชน ภาคส่วนเพื่อปรับปรุงชีวิตของผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชนที่พวกเขาอาศัยอยู่ จากสถานการณ์ประชากรทั่วโลกกำลังสูงวัยอย่างรวดเร็วในอดีต และการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์นี้จะส่งผลกระทบต่อเกือบทุกด้านของสังคม ปัจจุบันมีประชากรมากกว่า 1 พันล้านคนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง หลายคนไม่สามารถเข้าถึงแม้กระทั่งทรัพยากรพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับชีวิตที่มีความหมายและศักดิ์ศรี อีกหลายคนเผชิญกับอุปสรรคหลายประการที่ทำให้ไม่สามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างเต็มที่ การระบาดใหญ่ของโควิด-19 ได้เน้นถึงความร้ายแรงของช่องว่างที่มีอยู่ในนโยบาย ระบบ และบริการ ทศวรรษของการดำเนินการร่วมกันทั่วโลกในการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างเร่งด่วนเพื่อให้แน่ใจว่าผู้สูงอายุสามารถเติมเต็มศักยภาพของพวกเขาในศักดิ์ศรีและความเท่าเทียมกันและในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ (WHO, 2020) โดยแนวคิดนี้พัฒนามาจากแนวคิดเสถียรด้านสุขภาพซึ่งเป็นแนวคิดที่สำคัญของข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในสามเสาหลักของการสูงวัยอย่างมีพลัง (WHO, 2002) ความยั่งยืนในการพัฒนาด้านผู้สูงอายุจึงต้องเปลี่ยนจากการมองผู้สูงอายุเป็นผู้รับประโยชน์ทางสังคม มาให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็นผู้กระทำการในการพึ่งพาตนเอง ด้วยการมองว่าผู้สูงอายุสามารถสร้างประโยชน์ในฐานะทรัพยากรสำคัญทางสังคม (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2555) การศึกษาวิเคราะห์ศักยภาพของผู้สูงอายุมีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้ผู้วิจัยรู้จักจุดแข็งจุดอ่อนของผู้สูงอายุ ความเป็นธรรมชาติของชุมชนที่ศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจให้เกิดผลได้ ดังนั้น การเสริมสร้างพลังอำนาจในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุจะก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุ (มุจลินท์ แสงศิริ, 2558) ประเด็นการหาคำตอบเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอุดรธานี จึงเป็นประเด็นที่สนใจศึกษาในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากในอดีต รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี คือการคอยรับการดูแลจากลูกหลาน แต่เมื่อสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจังหวัดอุดรธานีก็มีการประกาศนโยบายการขับเคลื่อนวาระจังหวัดอันเนื่องมาจากสถานการณ์ผู้สูงอายุ ในจังหวัดอุดรธานีถือได้ว่าเป็นสังคมสูงวัย (Aging Society) แล้ว เพราะมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 249,344 คน คิดเป็นร้อยละ 15.72 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี, 2563) และคาดว่าในปี 2568 จังหวัดอุดรธานี ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.5 มิติด้านสุขภาพ คือส่วนหนึ่งในหลายๆมิติที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จังหวัดอุดรธานีจึงได้จัดทำโครงการพัฒนาระบบบริการผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมการรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยใช้ 5 ยุทธศาสตร์ คือ ยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์ด้านคุ้มครองสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการสร้างความเข้มแข็งและการมีส่วนร่วมของชุมชน ด้านการบริหารจัดการเชิงบูรณาการจังหวัดอุดรธานี และการพัฒนาองค์ความรู้ ซึ่งยุทธศาสตร์เหล่านี้เป็นการบูรณาการภาคส่วนต่างๆ ขององค์กรทางสังคมในการเตรียมพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย เช่นสุขภาพ การศึกษา อาชีพ สังคม เพื่อให้มีผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกาย ใจ มีจิตอาสาเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ สามารถอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข โดยมีหน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ ประสานพลังภาคประชาสังคม ผ่านการใช้ทุนทางสังคม พัฒนาศักยภาพของเครือข่ายผู้สูงอายุให้เป็นพลังสำคัญในการสานพลังจากทุกภาคส่วน สร้างความเข้มแข็งและการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการจัดบริการสวัสดิการสังคมที่มีคุณภาพมีประสิทธิภาพ ศึกษาวิจัยสุขภาพและสังคมผู้สูงอายุ กระบวนการวิจัยและพัฒนาที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและบริบทของพื้นที่ เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อบุตรวัยทำงานต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กับหลานเพียงลำพัง ทำให้เกิดปัญหามากมาย เช่น การเกิดครอบครัวข้ามวัย (Skip Generation) ก่อให้เกิดปัญหาที่ตามมาจากการเกิดช่องว่างระหว่างช่วงวัย นอกจากนั้นผู้สูงอายุต้องดูแลร่างกายที่ไม่แข็งแรงของตนเองและหลานๆ ที่ยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้เต็มที่ ก่อให้เกิดปัญหาโรคซึมเศร้า โรคเรื้อรังและปัญหาเศรษฐกิจในผู้สูงอายุ ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การพึ่งตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนา โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของผู้สูงอายุและส่วนรวม นำไปสู่การพัฒนาที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนต่อไป

องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์ศรีสำราญเป็นหนึ่งใน 9 ตำบลของอำเภอโนนสะอาด ประกอบด้วย ตำบลโนนสะอาด ตำบลโคกกลางหนองแวงใหญ่ ตำบลหมานางาม ตำบลหม่นป่าช้า ตำบลท่าลุ่มภู ตำบลโนนสำราญ ตำบลนาเหล่าตำบลโคกกลาง แบ่งการปกครองออกเป็น 10 หมู่บ้าน จากจำนวนประชากรในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล โพธิ์ศรีสำราญ มีจำนวนประชากรทั้งชายและหญิงรวมทั้งหมด 8,304 คน และจำนวนครัวเรือน 1,987 ครัวเรือน และมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมประชากรผู้สูงอายุ 1,073 คน (สถิติทะเบียนราษฎร, 2559) และจำนวนผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์ศรีสำราญก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น สัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้น ย่อมก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุเองและช่วงวัยอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการแพทย์



การสาธารณสุข การสวัสดิการสังคมและอื่นๆ จากรูปแบบการพัฒนาจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในประเทศ อันเป็นกลุ่มประชากรที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงและเสื่อมโทรมตามธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อสถานภาพและบทบาททางสังคมด้วย เช่นการหยุดทำงาน การขาดรายได้ ความเหงา ความรู้สึกท้อแท้ ความกังวล ซึ่งเป็นปัญหาที่กลุ่มผู้สูงอายุต้องเผชิญ ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาใหญ่มีผลอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่และส่งเสริมสุขภาพตนเองขณะอยู่ในวัยทำงาน (พงษ์ศิริ พรารณชาติ, 2550) องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์ศรีสำราญได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว

จึงมีโครงการสร้างเสริมสุขภาพชีวิตของรัฐบาลมาดำเนินการ โดยมีบริการ ด้านสาธารณสุขต่างๆ ให้กับชุมชน รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านอาหาร น้ำดื่ม กับชุมชนที่มีกิจกรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งมีอยู่ในโครงการสร้างเสริมสุขภาพชีวิต ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์ศรีสำราญมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้น จึงควรมีการหาทางพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ จากปัญหาดังกล่าว หากผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ จะทำให้ผู้สูงอายุ เกิดความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข และเป็น 4 ความสุขที่ยั่งยืน ไม่ต้องเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา เพื่อจะได้นำผลที่ได้จากการเผยแพร่รูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุต่อไป จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชน ตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ในประเด็นปัญหาด้านร่างกาย ด้านสภาพจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุเพื่อเป็นการรองรับปัญหาผู้สูงอายุในอนาคตและเป็นการช่วยหาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุและไม่ได้เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. **ประเภทของการวิจัย** การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ ของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ 1 ตำบล โพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี โดยผู้ศึกษากำหนดขอบเขตของการศึกษาไว้ดังนี้
 - 1.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้ศึกษา ได้กำหนดด้านพื้นที่ คือ ชุมชน ตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี
 - 1.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา 5 ศักยภาพระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย
 - 1.3 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และอาชีพ ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม
 - 1.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2562 ถึง ตุลาคม 2562
2. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 184 คน จากประชากรทั้งหมด 1,073 คน
3. **เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล**
ประเมินจากแบบสอบถาม
4. **การเก็บรวบรวมข้อมูล**
 - 4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้คือ แบบสอบถามที่ประกอบด้วย 4 ส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วนคือ
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส แหล่งรายได้หลัก สถานภาพการเป็นอยู่ปัจจุบัน จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว การเข้ารับการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อภาษาไทย (WHOQOL_BREF_THAI) ฉบับแปลภาษาไทยโดยกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (2559) จำนวน 26 ข้อ โดยแบ่ง



การสอบถามคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย จำนวน 7 ข้อ ด้านจิตใจ จำนวน 6 ข้อ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จำนวน 3 ข้อ และด้านสภาพแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ และคุณภาพชีวิตทั่วไป 2 ข้อ

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย WHOQOL-BREF-THAI จำนวน 26 ข้อ ซึ่งค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.8406 มีความตรง (Validity) 0.6515 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL-100 ฉบับ ภาษาไทยที่ WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ ซึ่งมีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านร่างกาย (physical domain) คือการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน
- 2) ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง
- 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์
- 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบสอบถาม

คุณภาพชีวิต WHOQOL-26 ข้อคำถาม มีข้อคำถามที่มีความหมายเชิงบวก จำนวน 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายเชิงลบ จำนวน 3 ข้อ คือ ข้อ 2, 9, 11 แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ชนิด 5 ระดับ คือ

ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลยรู้สึกไม่พอใจมากหรือรู้สึกแย่มาก

เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้งรู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อยรู้สึกไม่พอใจหรือรู้สึกแย่น้อย

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลางรู้สึกพอใจระดับกลางๆหรือรู้สึกแยระดับกลางๆ

มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆรู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอรู้สึกเช่นนั้นมากที่สุดหรือรู้สึกว่าสมบูรณ์รู้สึกพอใจมาก

รู้สึกดีมาก

4.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2.1 ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจง / อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลโพธิ์ศรีสำราญ ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

4.2.2 ดำเนินการเก็บข้อมูลในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยินดีให้ความร่วมมือ ร่วมงานวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลจะกระทำโดยผู้วิจัยเท่านั้นด้วยการอ่านแบบสัมภาษณ์ให้ผู้สูงอายุรับฟังทีละข้อ หรือหากผู้สูงอายุสามารถอ่านได้ ให้ตอบแบบสอบถามตามความเข้าใจ

4.2.3 ตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2.4 ศึกษาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลบันทึกข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโดยมีรายละเอียดของสถิติที่ใช้ดังต่อไปนี้

1) ข้อมูลเชิงพรรณนาของข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ อายุระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส วิเคราะห์โดยใช้แบบสอบถามผู้สูงอายุเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี สถิติเชิงพรรณนานำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปรผลคะแนน

2) ข้อมูลคุณภาพชีวิตโดยใช้ตัวแปรด้านสุขภาวะผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์ศรีสำราญ ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานีเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามผู้สูงอายุวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนานำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปรผลคะแนน

3) การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมกับไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนตำบลโพธิ์ศรีสำราญ ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี โดยทดสอบการกระจายของข้อมูลได้เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิติ Independent t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % เนื่องจากการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งปกติ นำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า t และค่า p-value

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้แบบสอบถามผู้สูงอายุเรื่อง คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี สถิติเชิงพรรณนานำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปรผลคะแนน โดยออกแบบสอบถาม 5 ระดับ แบ่งช่วงคะแนนดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21- 5.00 หมายถึงดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.41- 4.20 หมายถึงดี

คะแนนเฉลี่ย 2.61- 3.40 หมายถึงค่อนข้างดี



คะแนนเฉลี่ย 1.81- 2.60 หมายถึงไม่ค่อยดี
 คะแนนเฉลี่ย 1.000- 1.80 หมายถึงแย่มากที่สุด

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.45 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.54 ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.94 รองลงมา มีอายุระหว่าง 70-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.52 น้อยที่สุด มีอายุ 80 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 15.53 ตามลำดับ ผู้สูงอายุใน ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 93.20 รองลงมา มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 05.82 และระดับน้อยที่สุดอยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 00.97 ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพ เกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 99.02 และรองลงมา มีอาชีพรับจ้างคิดเป็นร้อยละ 00.97 ตามลำดับ ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 88.83 รองลงมา มีสถานภาพหม้าย คิดเป็นร้อยละ 10.67 น้อยที่สุดมีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 00.48 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

จากการวิเคราะห์ลักษณะคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานีทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม

ตารางที่ 1 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมและจำแนกตามรายด้าน

	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม N=84 คน			ผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม N=100 คน		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ด้านร่างกาย	3.21	0.42	ค่อนข้างดี	2.82	0.47	ค่อนข้างดี
2. ด้านจิตใจ	3.14	0.42	ค่อนข้างดี	2.94	0.42	ค่อนข้างดี
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.24	0.44	ค่อนข้างดี	2.91	0.41	ค่อนข้างดี
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	3.12	0.43	ค่อนข้างดี	2.93	0.37	ค่อนข้างดี
รวม	3.18	0.43	ค่อนข้างดี	2.90	0.42	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 1 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้านค่อนข้างดี กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี มีระดับคุณภาพชีวิตสูงที่สุด คือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม $\bar{X} = 3.24$ รองลงมา คือ ด้านร่างกาย $\bar{X} = 3.21$ และด้านจิตใจ $\bar{X} = 3.14$ และด้านสิ่งแวดล้อม $\bar{X} = 3.12$ ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี มีระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสูงที่สุด $\bar{X} = 2.94$ รองลงมา ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม $\bar{X} = 2.93$ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม $\bar{X} = 2.91$ และด้านร่างกาย $\bar{X} = 2.82$ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับบทความวิจัยของ ธนายุส ธนธิต (2558) เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า แนวโน้มภาวะความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างลดลง ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และขณะหัวใจคลายตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเรื้อรังมีค่าความดัน โลหิตลดลงต่ำกว่าก่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 2 ตารางเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิต	จำนวน	\bar{X}	S.D.	t	p- value
ด้านร่างกาย	เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.21	5.726	0.001
	ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.82		
ด้านจิตใจ	เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.14	3.180	0.002
	ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.94		



ตารางที่ 2 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	จำนวน	\bar{X}	S.D.	t	p- value
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม					
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.24	0.44	5.450	0.001
ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.91	0.41		
ด้านสิ่งแวดล้อม					
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.12	0.43	3.109	0.002
ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.93	0.37		
รวม 4 ด้าน					
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.17	0.24	8.237	0.001
ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.90	0.21		

จากตารางที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ระหว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีคุณภาพชีวิตโดยรวมและคุณภาพชีวิตรายด้านทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม กับผู้สูงอายุไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมและคุณภาพชีวิตรายด้านทั้ง 4 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ประกอบด้วยโดยด้านที่มีความแตกต่างกันสูงที่สุดคือ ด้านร่างกาย รองลงมาคือ ความสัมพันธ์ทางสังคมด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อมตามลำดับ

อภิปรายผล

1. จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชนจะช่วยให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้นและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มีความรู้สึว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว ดังนั้นจึงเป็นปัจจัยที่ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น นอกจากนี้ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมมีคุณภาพชีวิตในระดับสูงเนื่องจากปัจจัยการเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาริษา รักษากิจ และคณะ, 2564 เรื่อง “รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา” พบว่า ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.19 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.44 รองลงมาด้านจิตปัญญา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.43 ด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.98 และด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก แต่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดคือ 3.93 ตามลำดับ

2. ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตรายด้านพบว่าคุณภาพชีวิตคือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุและด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างดี ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุระดับต้น ที่ยังมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงซึ่งสอดคล้องลักษณะของผู้สูงอายุและพบว่า ผู้สูงอายุตอนต้น หรือผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี นั้นจะมีสุขภาพกายและจิตสังคมอยู่ในระดับดี สามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเองความสามารถทำงานได้ตามที่ตนเองต้องการนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพอใจกับสุขภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งเป็นไปตามแนวคิด ที่ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะของการมีระดับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง โดยสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข จึงสามารถสรุปได้ว่า การมีชีวิตที่ดี มีความสุขและความพึงพอใจในด้านร่างกายของผู้สูงอายุ นั้นส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ระดับสูงตามไปด้วยคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกว่าคุณค่าต่อผู้อื่นมีความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรค และสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในวิถีของตนและยังรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในตนเองรู้สึกพอใจกับความสามารถของตนเอง คุณภาพชีวิตนั้นมีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุก ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึก เป็นสุขภาพและจิตใจ สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (2017) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ (Psychological) ว่าเป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้



ภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำสามาธิ การตัดสินใจ การรับรู้ถึง
ความเชื่อด้านจิตใจ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตซึ่งจากการศึกษาจาก
กลุ่มตัวอย่างจะเห็นได้ว่ามีความพอใจและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของตนเองรวมถึงการมีความเชื่อในศาสนาที่มีผลต่อการ
ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และได้้นำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุในด้านจิตใจอยู่ระดับสูงคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกพอใจกับ
ความสัมพันธ์ของสมาชิกในสังคมและชุมชนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันให้ความสนใจพูดคุย ช่วยเหลือ มีความพอใจที่ได้รับการดูแลเอา
ใจใส่เป็นอย่างดีจากหน่วยงานราชการมีความพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับเพื่อนบ้าน รู้สึกพอใจที่เพื่อนให้ความช่วยเหลือเมื่อมี
ปัญหา สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม เช่น งานบุญ งานวัด และงานเทศกาลประจำปีต่างๆ ภายในชุมชนสิ่งเหล่านี้ทำให้
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ระดับสูงปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การเข้าร่วม
กิจกรรมต่างๆ ภายในสังคมหรือภายในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน เพราะ
ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหวหรือรู้สึกว่างๆตนเองไม่มีความหมาย ดังนั้นการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ภายในชุมชน จะ
ช่วยให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ โดยการ
เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้พบปะ
ผู้คนในสังคม และได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการยอมรับจากคนในสังคม ช่วยส่งเสริมบทบาท
ผู้สูงอายุ และยังแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวได้ดีมีร่างกายสมบูรณ์ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจคุณภาพ
ชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตในด้านดังกล่าวมีความแตกต่าง
จากผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มในด้านสิ่งแวดล้อมยังคง
อยู่ระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี เป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ที่มีการ
เปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปเพราะได้พักอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี
สะดวก และปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต ซึ่งลักษณะการครอบครองที่อยู่อาศัยที่มีความมั่นคงแข็งแรงนั้น จะส่งผลต่อความมั่นคงในการ
ดำเนินชีวิต ไม่เป็นภาระแก่ผู้สูงอายุในยามแก่เฒ่า อันจะทำให้ผู้สูงอายุมั่นใจว่า ในบั้นปลายของชีวิตจะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้โดย
ไม่ยากลำบาก การรับรู้ว่าตนมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิตการได้รับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี การคมนาคมที่สะดวก
มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน มีสถานบริการสุขภาพ สถานบริการด้านสังคม การรับรู้ว่ามีโอกาสได้รับข่าวสาร ได้มีกิจกรรม
นันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง นั้นจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของบุคคลอยู่ในระดับดี

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์ศรีสำราญ อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุทั้งสอง
กลุ่มคือกลุ่มที่เข้าโรงเรียน และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโรงเรียน มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี แต่เมื่อเทียบระดับความแตกต่าง
ด้าน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มพบว่า มีระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยผู้สูงอายุที่
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ
และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับการเข้าร่วมกิจกรรมภายใน
ชุมชน ทั้งนี้เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชนจะช่วยทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้นและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มี
ความรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว และเมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตรายด้านพบว่าคุณภาพชีวิตคือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์
ทางสังคมของผู้สูงอายุและด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง โดยค่าเฉลี่ยโดยรวมทุกด้านอยู่ที่ 3.18 ด้านที่มี
ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ค่าเฉลี่ย 3.24 ดังนั้นจึงเป็นปัจจัยที่ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น โดยปัจจัยที่มี
อิทธิพลกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุคือการเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์ศรีสำราญ ควรนำข้อมูลเกี่ยวกับผลการศึกษาค้นคว้าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมใน
โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อจัดทำนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมและสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ให้มี



คุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านร่างกายเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากด้านดังกล่าวผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตค่อนข้างดี แต่ยังมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าทุกด้าน ต่างจากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีระดับคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านร่างกายในระดับค่อนข้างดีเพราะการได้พบปะกันของผู้สูงอายุในโรงเรียนอาจช่วยเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรื่องการดูแลสุขภาพ และได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพจากวิทยากรภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ อันจะได้นำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีการดูแลตนเอง เพื่อลดโอกาสในการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หรือสามารถนำไปจัดทำนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุในกลุ่มที่อยู่ติดบ้านให้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตและได้รับการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยมีการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุเชิงรุก โดยเข้าไปจัดกิจกรรมของโรงเรียนในพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในพื้นที่ ซึ่งจะเป็นการกระจายความรู้ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายเพิ่มขึ้นได้ รวมทั้งเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมให้เพิ่มมากขึ้น

2. เมื่อพิจารณาจากสัดส่วนผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ศรีสำราญทั้งหมด เทียบกับจำนวนผู้เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุพบว่า ยังไม่สามารถเชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุได้ทั้งหมด องค์กรบริหารส่วนตำบลโพธิ์ศรีสำราญและ ผู้นำชุมชนควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นข้อดีในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างเท่าเทียม โดยให้สิทธิกับผู้สูงอายุทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ อันจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านร่างกายเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุเช่น ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี พลังอำนาจ และทุนทางสังคม ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ควรมีการศึกษาวิธีการ กลยุทธ์อื่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้เครือข่ายทางสังคม พหุพลัง แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อจะได้หาแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ชนายุส ธนธิตี. (2553). **โครงการวิจัยความพร้อมและการพัฒนาความพร้อมในการดำเนินงานด้านสวัสดิการสังคมสำหรับคนพิการขององค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดนครปฐม.**

ชนายุส ธนธิตี. (2558). การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 35(3), 57-72.**

พงษ์ศิริ ประรณนที. (2550). **สุขภาพกับผู้สูงอายุ.** เอกสารประกอบการประชุมสัมมนา เรื่อง “การเตรียมความพร้อมขององค์กรด้านแรงงานเพื่อรองรับการเข้าสู่ผู้สูงอายุ” วันที่ 28 สิงหาคม 2550 ณ ห้องประชุมวอเตอร์เกต ชั้น 6 โรงแรมอมารีวอเตอร์เกต ประตูน้ำ กรุงเทพฯ.

มาริษา รักษากิจ และคณะ. (2564). **รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา.** บทความวิจัยคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยทักษิณ. สงขลา.

มุลลินท์ แปงศิริ (2558) . **การเสริมสร้างพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอแรมริม จังหวัดเชียงใหม่.** รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ งบประมาณแผ่นดิน โดยการสนับสนุนจากสำนักงานรักษาความสงบแห่งชาติ(คสช.) ระบบสารสนเทศงานวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี. (2563). **รายงานประจำปี 2563.** สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2555). **รายงานการประชุม คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) ครั้งที่ 1/2555.** รายงานคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

World Health Organization. (1947). Geneva: WHO.

World Health Organization. (2002). **Active aging: a policy framework.** Geneva: WHO.

World Health Organization. (2014). **Aging and Life Course.** World Health Organization. Retrieved from http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/

World Health Organization. (2020). **Active ageing: a policy framework.** Geneva: WHO.