

ศึกษาระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุพื้นที่ อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่

STUDY THE PROCESS OF DEVELOPING THE QUALITY OF LIFE THE ELDERLY IN THE ELDERLY SCHOOL DEN CHAI DISTRICT, PHRAE PROVINCE

สุวิชญา สีตะวัน*, พัชรี สีตะวัน

Suwitchaya Sritawan*, Patcharee Sritawan

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเด่นชัย

Denchai District Public Health Office

Corresponding author E-mail: n.ok.212@hotmail.com

Received: 12 May., 2025

Revised: 24 Jun., 2025

Accepted: 30 Jun., 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 284 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลคือ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 3.44, S.D. = 0.36) คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 3.58, S.D. = 0.51) รองลงมาคือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 3.54, S.D. = 0.45) และคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 3.39, S.D. = 0.38) น้อยที่สุดคือ คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 3.25, S.D. = 0.50) กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลักสูตรที่ใช้ จัดทำโดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพกาย สุขภาพใจและสติปัญญา ประกอบด้วย 3 กลุ่มวิชา คือ (1) วิชาชีวิต ความรู้ ทักษะที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (ร้อยละ 60) (2) วิชาชีพ การส่งเสริมความรู้ ทักษะด้านอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ร้อยละ 20) และ (3) วิชาการสร้างความรอบรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ (ร้อยละ 20) จากผลการศึกษาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้บูรณาการความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This research aims to study the level of quality of life of the elderly and the process of improving the quality of life of the elderly in elderly schools in Denchai District, Phrae Province. The sample group was 284 people aged 60 and over who attended senior schools. The data collection tools were questionnaires and in-depth interviews. The statistics used to analyze data include frequency distribution, percentage, average, and standard deviation.

The results of the study found that the quality of life of the elderly in a moderate level (\bar{x} = 3.44, S.D. = 0.36) Environmental quality of life has the highest average at a very high level (\bar{x} = 3.58, S.D. = 0.51), followed by a high level of mental quality of life (\bar{x} = 3.54, S.D. = 0.45) and moderate physical quality of life (\bar{x} = 3.39, S.D. = 0.38), the least is the quality of life of social relations, moderate (\bar{x} = 3.25, S.D. = 0.50) the process of improving the quality of life of the elderly. The curriculum used is prepared by the participation of network partners, covering both physical, mental health and intellectual aspects, consisting of 3 groups of subjects: (1) life, knowledge, knowledge, skills that are used in everyday life (60 percent), (2) professions, knowledge promotion, career skills that are suitable for the elderly (20 percent), and (3) academics to create knowledge and understanding of various issues that are beneficial to the elderly (20 percent). From the results of the results of the relevant agencies can be used to integrate cooperation in improving the quality of life of the elderly to make the operation more effective.

Keywords: Life quality of the elderly, The elderly school

บทนำ

จากสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า จำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) คาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 จะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคน และจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 สัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วสำหรับประเทศไทยนั้น จำนวนผู้สูงอายุมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศซึ่งถือว่ามีอัตราการเติบโตเป็นอันดับ 3 ในทวีปเอเชีย รองมาจากประเทศเกาหลีใต้ และประเทศญี่ปุ่น โดยประเทศไทยได้เข้าใกล้สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 สำนักงานสถิติแห่งชาติคาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ.2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ จังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุ 3 อันดับแรก คือ ลำปาง แพร่ และลำพูน ซึ่งมีอัตราผู้สูงอายุเกินร้อยละ 26 ของประชากรทั้งหมด (สถานการณ์ผู้สูงอายุ พ.ศ.2565, กรุงเทพฯ) จังหวัดแพร่มีประชากร 314,611 คน เป็นผู้สูงอายุ 89,758 คน คิดเป็นร้อยละ 28.53 (โปรแกรม 3หมอ ณ วันที่ 24 ตุลาคม 2566) อำเภอ

เด่นชัยมีประชากร 24,926 คน เป็นผู้สูงอายุ 7,503 คน คิดเป็นร้อยละ 30.10 (โปรแกรม HDC จังหวัดแพร่ ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566) เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามนโยบายของรัฐบาลมุ่งเน้นการส่งเสริมสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของชุมชน กระทรวงสาธารณสุขกำหนดนโยบายในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงตามวัย ขยายโอกาสการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีคือ มีสุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตดี ครอบครัวยุติธรรมมีความสุขมีความอบอุ่น มีสังคมที่เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ความเป็นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย และมีความมั่นคงในชีวิต ได้รับสวัสดิการและการบริการทางสุขภาพอย่างเหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี สามารถพึ่งพาตนเองได้

อำเภอเด่นชัยมีการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในทุกตำบล ภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยเรียนรู้ตามอัธยาศัยบนพื้นฐานของความสุขและพึ่งพาตนเองได้ มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้และนำความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดต่อให้เพื่อนๆในชุมชน

มีเครือข่ายในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเข้ามีส่วนร่วมในการจัดรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีขึ้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาระดับคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ และกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัย เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุพื้นที่อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่

2. เพื่อศึกษากระบวนการและหลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่

วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาเชิงปริมาณ

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ จำนวน 968 คน

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) โดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1967) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 284 คน และคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบล ตามสัดส่วนจำนวนผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนผู้สูงอายุ และจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายตำบล

ตำบล	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
ตำบลเด่นชัย	268	79
ตำบลแม่จัวะ	250	74
ตำบลทราย้อย	150	44
ตำบลห้วยไร่	120	35
ตำบลปางพวย	180	52
รวม	968	284

กลุ่มเป้าหมายการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ ครูใหญ่

โรงเรียนผู้สูงอายุ คณะทำงานชมรมผู้สูงอายุระดับตำบล จำนวน 45 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัวในปัจจุบัน และลักษณะการดูแลผู้สูงอายุ เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบ จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย จำนวน 7 ข้อ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ จำนวน 6 ข้อ คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม จำนวน 3 ข้อ และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ รวมทั้งสิ้น 24 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่เลย (1 คะแนน) เล็กน้อย (2 คะแนน) ปานกลาง (3 คะแนน) มาก (4 คะแนน) และมากที่สุด (5 คะแนน) การแปลผลใช้คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามเกณฑ์ของเบสต์ (Best, 1981: 179-187) แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.50-5.00) ระดับมาก (\bar{X} = 3.50-4.49) ระดับปานกลาง (\bar{X} = 2.50-3.49) ระดับน้อย (\bar{X} = 1.50-2.49) และระดับน้อยที่สุด (\bar{X} = 1.00-1.49)

ชุดที่ 2

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ตอนที่ 2 รูปแบบของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ และกระบวนการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งข้อเสนอแนะ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ ได้ค่า Content Validity Index (CVI) เท่ากับ 0.88

2. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) และหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

(Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นภาพรวมเท่ากับ 0.92

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่และตัวแทนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการจัดเก็บข้อมูล และนัดหมายระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามแบบสอบถาม จนได้ข้อมูลครบถ้วนตามจำนวนที่กำหนด

เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัย
2. มีความสมัครใจที่เข้าร่วมวิจัย
3. ไม่มีความพิการด้านการได้ยินหรือมองเห็น และการพูดที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมวิจัย

4. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้

เกณฑ์การคัดออก

1. ผู้สูงอายุที่ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ
 2. ไม่สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้
2. การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่และตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 45 คน ตามแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นบุคคลที่ปฏิบัติงานในองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นหรือคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัยและมีบทบาทในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

2. มีความสมัครใจที่เข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

หมดวาระการดำรงตำแหน่งในองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นหรือคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัย

การวิเคราะห์ข้อมูล/สถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของสำนักงานสาธารณสุขแพร่ PPH No. 003/2567 วันที่รับรอง 2 มกราคม 2567 และชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย มีการชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัยทั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับการตอบแบบสอบถามไม่มีการ ระบุชื่อ และ ข้อมูลถูกนำเสนอในภาพรวมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.38 มีอายุ 65-65 ปี ร้อยละ 39.10 มีสถานภาพ สมรสคู่ ร้อยละ 59.15 มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 40.50 มีรายได้พอใช้ ร้อยละ 55.60 ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 77.50 และมีผู้ดูแล ร้อยละ 70

2. ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2.1 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้าน ผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุพื้นที่อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ โดยรวมและรายด้าน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ โดยรวมและรายด้าน

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
ด้านร่างกาย	3.39	0.38	ปานกลาง
ด้านจิตใจ	3.54	0.45	มาก
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.25	0.50	ปานกลาง
ด้านสิ่งแวดล้อม	3.58	0.51	มาก
โดยรวม	3.44	0.36	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.44$, S.D.=0.36) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.58$, S.D.=0.51) รองลงมาคือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.54$, S.D.=0.45) และคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.39$, S.D.=0.36) น้อยที่สุดคือคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.25$, S.D.=0.50)

เมื่อพิจารณาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุรายด้านและรายข้อทั้ง 4 ด้าน ผลการศึกษาดังตารางที่ 3-6

2.2 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำแนกรายด้านและรายข้อ

2.2.1 คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกาย ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกาย จำแนกรายข้อ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพร่างกาย จำแนกรายข้อ

ข้อ	คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกาย	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
1	การเจ็บปวดทางร่างกาย	2.55	0.86	ปานกลาง
2	มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวัน	3.54	0.79	มาก
3	พอใจกับการนอนหลับ	3.43	0.84	ปานกลาง
4	รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรผ่านไปได้ในแต่ละวัน	3.75	0.72	มาก
5	จำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาล	3.17	0.92	ปานกลาง
6	พอใจกับความสามารถในการทำงาน	3.56	0.83	มาก
7	สามารถไปไหนมาไหนด้วยตัวเองได้ดี	3.31	0.74	ปานกลาง
โดยรวม		3.39	0.38	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพร่างกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.39$, S.D.=0.38) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 4 รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรผ่านไปได้ในแต่ละวัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.75$, S.D.=0.72) รองลงมาคือ ข้อ 6 พอดีกับความสามารถในการทำงาน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.56$, S.D.=0.83) และ ข้อ 2 มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.54$, S.D.=0.79) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 1 การเจ็บปวดทางร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.55$, S.D.=0.86)

2.2.2 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ จำแนกรายข้อ ดังตารางที่ 4
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ จำแนกรายข้อ

ข้อ	คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
1	รู้สึกพึงพอใจกับชีวิต	3.83	0.81	มาก
2	มีสมาธิในการทำงานได้ดี	3.57	0.68	มาก
3	รู้สึกพอใจในตนเอง	3.83	0.79	มาก
4	การยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง	3.85	0.79	มาก
5	มีความรู้สึกไม่ดี เช่น เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล	2.17	1.15	น้อย
6	รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย	4.04	0.73	มาก
โดยรวม		3.51	0.46	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจ โดยรวม เฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.51$, S.D.=0.46) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 6 รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.04$, S.D.=0.73) รองลงมาคือ ข้อ 4 การยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.85$, S.D.=0.79) และข้อ 3 รู้สึกพอใจในตนเองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.83$, S.D.=0.79) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 5 มีความรู้สึกไม่ดี เช่น เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=2.17$, S.D.=1.15)

2.2.3 คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม จำแนกรายข้อ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม จำแนกรายข้อ

ข้อ	คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
1	พอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น	3.79	0.60	มาก
2	พอใจกับการช่วยเหลือจากเพื่อน	3.59	0.59	มาก
3	พอใจในชีวิตทางเพศ	2.40	0.99	น้อย
โดยรวม		3.25	0.53	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.25$, S.D.=0.53) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 1 พอดีกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.79$, S.D.=0.60) รองลงมาคือ ข้อ 2 พอดีกับการช่วยเหลือจากเพื่อนอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.59$, S.D.=0.59) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 3 พอดีกับชีวิตทางเพศ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=2.40$, S.D.=0.99)

2.2.4 คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกรายข้อ ดังตารางที่ 6 ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกรายข้อ

ข้อ	คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
1	รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	3.66	0.68	มาก
2	พอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัย	3.94	0.77	มาก
3	มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น	3.39	0.70	ปานกลาง
4	พอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น	3.49	0.74	ปานกลาง
5	รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน	3.46	0.70	ปานกลาง
6	มีโอกาสดังที่พึงพอใจผ่อนคลายเครียด	3.64	0.76	มาก
7	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่าน	3.58	0.83	มาก
8	พอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนได้	3.58	0.83	มาก
โดยรวม		3.58	0.51	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 2 พอดีกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = 0.77) รองลงมาคือข้อ 1 รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 0.68) และ ข้อ 7 สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่าน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.83) ข้อ 8 พอดีกับการเดินทางไปไหนมาไหนได้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.83) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ข้อ 3 มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.39$, S.D. = 0.70)

3. ผลการศึกษากระบวนการและหลักสูตร การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในพื้นที่อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัยจำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสูงอายุตำบลเด่นชัย โรงเรียนสูงอายุตำบลแม่จิวะ โรงเรียนสูงอายุตำบลปงป่าหวาย โรงเรียนผู้สูงอายุตำบล ไทรย้อย และโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยไร่ ประกอบด้วย

- 1) แนวทางการขับเคลื่อนผ่านชมรมผู้สูงอายุร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สถานพยาบาลของรัฐโดยได้ร่วมกันจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
- 2) การกำหนดหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบ การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต 3) การจัดการศึกษาเน้น การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ
- 4) กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องของผู้สูงอายุ

สนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะที่จำเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญา เนื้อหาที่ใช้ในหลักสูตร มี 3 กลุ่มวิชา ได้แก่ (1) วิชาชีวิต (ร้อยละ 60) มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น เนื้อหาเรื่องการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้เรื่องสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของตนเองในด้าน ร่างกาย จิตใจ การนวดแผนไทย การนำหลักศาสนามาใช้ ในชีวิตประจำวัน การทำสมาธิ การถ่ายทอดภูมิปัญญา กิจกรรมเข้าจังหวะและดนตรี (2) วิชาชีพ (ร้อยละ 20) มีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมความรู้ ทักษะด้าน อาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่ม รายได้ ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงงานฝีมือต่างๆ (3) วิชาวิชาการ (ร้อยละ 20) มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้าง ความรอบรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ

ผู้สูงอายุ เนื้อหาหลักสูตร กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุจิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม การใช้เทคโนโลยีสื่อสาร ความรู้เรื่องโรคต่างๆ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้สูงอายุมองมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ใน 3 เรื่อง ได้แก่ (1) การดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งสุขภาพทางกายสุขภาพทางใจ การดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ในครอบครัว การมีรายได้เสริม การบริโภคอาหารและยารักษาโรค ความจริงของชีวิต (ธรรมะ) และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ (2) เรื่องที่ผู้สูงอายุควรรู้ ได้แก่ การใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ การรับรู้ข่าวสารต่างๆที่เป็นประโยชน์ผ่านสื่อสารสนเทศ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองผ่านการระบอบการทางสังคม (3) เรื่องที่ควรพัฒนาเพิ่มเติม ได้แก่ การพัฒนาแหล่งเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน การได้รับความน่าเชื่อถือ การยกย่องเชิดชู การให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ทักษะและประสบการณ์ตนเอง การสร้างเป้าหมายร่วมกันของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัยทั้ง 5 แห่ง

อภิปรายผล

ผลการศึกษตามวัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง แยกเป็นรายด้าน พบว่าคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก ด้านสุขภาพกายและด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาของเนตรนภา กาบมณี (2564) และคณะที่ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองไผ่ อ.เมือง จ.อุดรธานี พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผลการศึกษาของวิโรจน์ เรื่องสะอาด (2550) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านสหกรณ์ กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจทางเพศอยู่ในระดับต่ำ และจากผลการศึกษาของเจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) พบว่าคุณภาพชีวิต

ของผู้สูงอายุในจังหวัด สงขลา ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพร่างกาย และจิตใจ อยู่ในระดับสูง ซึ่งความแตกต่างของผลการศึกษาที่เกิดขึ้นน่าจะเป็นผลมาจากการบริบทที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บริบทที่แตกต่างกันและปัจจัยต่างๆของผู้สูงอายุ อาจทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมองมีความแตกต่างกัน

ผลการศึกษตามวัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษากระบวนการและหลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า หลักสูตรที่ใช้ในการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเด่นชัย จัดทำโดยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายและมีความครอบคลุมทั้งมิติ สุขภาพกายและสุขภาพใจและสติปัญญา ประกอบด้วย 3 กลุ่มวิชา คือ (1) วิชาชีวิต ความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (2) วิชาชีพ แนวทางการส่งเสริมความรู้ ทักษะด้านอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง งานฝีมือต่างๆ (3) วิชาวิชาการ การสร้างความรอบรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ หลักสูตร กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม การใช้เทคโนโลยีสื่อสาร ความรู้เรื่องโรคต่างๆ สอดคล้องกับการศึกษาของมาริษา รักษากิจ และ มาริษา จันทรฉาย (2564) ศึกษา รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า มีการจัดทำแผนการดำเนินงานประจำปีเพื่อให้มีความครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพกาย สุขภาพใจและสติปัญญา โดยมีการจัดทำหลักสูตรการเรียนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกิจกรรมที่เน้นความรู้กับการดูแลสุขภาพ เน้นความปลอดภัยด้านต่างๆด้านข่าวสาร กิจกรรมทางสังคม นันทนาการ และการสื่อสารออนไลน์ที่ทันสมัยแต่ละรูปแบบกิจกรรมมีความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่จังหวัดสงขลาในการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ และ ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ประกอบด้วย (1) การดูแลสุขภาพทางกายของตนเอง การดูแลสุขภาพทางใจ การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่

ในครอบครัว การมีรายได้เสริม การบริโภคอาหารและยารักษาโรค และความจริงของชีวิต(ธรรมะ) และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ (2) เรื่องที่ผู้สูงอายุควรรู้หรือน่าจะรู้ ประกอบไปด้วย การใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ การรับรู้ข่าวสารต่างๆที่เป็นประโยชน์ผ่านสื่อสารสนเทศ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเองผ่านการระบวนการทางสังคม (3) เรื่องที่ควรเพิ่มเติมให้กับผู้สูงอายุประกอบด้วย การพัฒนาแหล่งเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน การได้รับความน่าเชื่อถือ การยกย่องเชิดชู การให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ทักษะและประสบการณ์ตนเอง การสร้างเป้าหมายร่วมกันของผู้สูงอายุ

สรุปผล

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ อยู่ในระดับปานกลาง กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีหลักสูตรประกอบด้วย 3 กลุ่มวิชา ได้แก่ (1) วิชาชีวิต เป็นความรู้และทักษะที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (2) วิชาชีพ เป็นความรู้และทักษะด้านอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ (3) วิชาความรู้ที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุในบริบทของตนเองและนำไปใช้วางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกมิติ รวมทั้งบูรณาการความร่วมมือกันอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ประโยชน์

1.1 ควรมีการนำแนวทางและกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ได้จากงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นๆโดยเฉพาะกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในระดับหมู่บ้าน เพื่อลดช่องว่างทางสังคมและลดข้อจำกัดเรื่องการเดินทางคมนาคมของผู้สูงอายุ

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรม

ผู้สูงอายุ ควรประสานความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และในด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น ให้ผู้สูงอายุฝึกอาชีพที่เหมาะสม การวางแผนเรื่องการออม การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาในเชิงเปรียบเทียบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อที่จะทำให้ทราบข้อแตกต่าง ข้อดีและข้อเสียในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้กับชุมชนอื่นที่มีลักษณะแตกต่างกัน

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุรายด้านเช่น วิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการชะลอไตเสื่อมในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน วิจัยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 9(3), 94-105.

เนตรนภา กาบมณี. (2564). การศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. *วารสารราชวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์*, 27-39.

มาริษา รักษากิจ และมาริษา จันทรฉาย. (2564). รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ วันที่ 2 กรกฎาคม 2567

วิโรจน์ เรื่องสะอาด. (2550). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลบ้านสหกรณ์ กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการพัฒนา โครงการบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยแม่ใจ เชียงใหม่.

Yamane, T. (1967). *Statistics an introductory analysis*. Tokyo: Harper and Row.