

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา
จังหวัดนครศรีธรรมราช

Guidelines for Developing Elderly's Quality of Life
in the Area of Khao Kaew Subdistrict Administrative Organization
Lan Saka District, Nakhon Si Thammarat Province

พัชรี นาคนุ่น¹, จักรพงษ์ เปี่ยมเมตตา² และ ธนภณ ศรีบุญบุรณะ³

Patcharee Nakkun¹, Jakkapong Piemmetta² and Thanapon Sarunburana³

สถาบันรัชต์ภาคย์

Rajapark Institute

E-mail: napatthika@hotmail.com

Received November 26, 2023; Revised January 19, 2024; Accepted January 30, 2024

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the quality of life; 2) to compare the quality of life classified according to personal characteristics; and 3) to develop guidelines for the quality of life. It is a mixed method with quantitative and qualitative research. The study population is elderly people aged 60 years and over with Thai nationality and domicile in the Khao Kaeo Subdistrict Administrative Organization, Lan Saka District, Nakhon Si Thammarat Province. The sample size was 290 people. The research tools were a questionnaire with a confidence value of .824 and an interview form. The research uses descriptive statistics and inferential statistics for testing hypotheses, namely T-test and one-way ANOVA, and content analysis techniques for analyzing qualitative data. The research results were as follows: 1) The quality of life of the elderly was at a high level overall. 2) The comparison of the quality of life of the elderly in the area of Khao Kaeo Subdistrict Administrative Organization, Lan Saka District, Nakhon Si Thammarat Province, classified by personal factors overall, was statistically significantly different at level 05, except for the age factor. Furthermore, 3) development guidelines for the quality of life for the elderly in the area of Khao Kaeo Subdistrict Administrative Organization, Lan Saka District, Nakhon Si Thammarat Province

might promote the participation of all sectors in the quality of life in terms of physical, mental, and environmental aspects of social relations to enable the elderly to have a good quality of life.

Keywords: development guidelines; elderly; quality of life

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิต 2) เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิต จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล 3) เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทยและมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 290 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .824 และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานในการทดสอบสมมติฐาน คือ ค่าสถิติทดสอบ T-Test และ One-way ANOVA และเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) ผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ยกเว้นปัจจัยด้านอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และ 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช คือ ต้องมีการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนเพื่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสัมพันธภาพทางสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ: แนวทางการพัฒนา; คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ

บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลกในรอบทศวรรษนี้ ในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้วได้กลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์เกือบทั้งหมด ประเทศกำลังพัฒนามีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอัตราเกิดลดต่ำลงและผู้คนมีชีวิตยืนยาวขึ้น ซึ่งโลกของเรามีประชากรรวมทั้งหมด 7,875 ล้านคน โดยมี “ผู้สูงอายุ” ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,082 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด และสำหรับประเทศไทยในปี 2564 มีประชากรรวม 66.7 ล้านคน จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเป็น 12.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด ส่งผลให้ประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ภายในอนาคตข้างหน้า เพราะอัตราเพิ่มประชากรจะลดต่ำลงจนถึงขั้นติดลบ แต่ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และคาดการณ์ในอีก 20 ปีข้างหน้า หรือ ในปี 2583 ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวจาก 12.0 ล้านคน เป็น 20.5 ล้านคน (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2022)

การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องจึงส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อประมาณของภาครัฐที่ใช้ในการจัดสวัสดิการ สังคมในภาพรวมด้านต่าง ๆ ได้แก่ การศึกษา (Education) สุขภาพอนามัย (Health) ที่อยู่อาศัย (Housing) การทำงานและการมีรายได้ (Employment and Income Maintenance) ความมั่นคงทางสังคม (Social Security) บริการสังคม (Social Services) และนันทนาการ (Recreation) นอกจากนี้ รูปแบบการอยู่อาศัยของครอบครัวไทยก็เปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต โดยครอบครัวมีขนาดเล็กลงเหลือจำนวนสมาชิกเฉลี่ย 3 คนต่อครอบครัวและแนวโน้มการอยู่คนเดียวมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ประเทศไทยต้องมีการเตรียมความพร้อมรับมือกับประเด็นท้าทายและกำหนดมาตรการรองรับสังคมสูงวัย ทั้งในระดับสมบูรณ์และระดับสุดยอดทุกมิติทั้งด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม สุขภาพ และสังคม ให้มีความครอบคลุมทั้งในปัจจุบันและอนาคตระยะยาว สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศไทยตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) (Sripakdee, 2022)

การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพนั้นเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญ ซึ่งประเทศต่าง ๆ รวมถึงประเทศไทยตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องวางแผนส่งเสริมและสนับสนุนให้ครอบคลุมทุกมิติ เพื่อให้ประชากรเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้รับความคุ้มครองทางสังคมจากระบบสวัสดิการของรัฐ มีสถานะทางการเงินที่เหมาะสมและเพียงพอ มีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่ดี ตลอดจนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถดำรงชีวิตในช่วงหลังวัยเกษียณได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ (Paitoonpong et al., 2022) โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งเป็นหน่วยงานสำคัญที่มีความใกล้ชิดกับประชาชนและมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต การดูแลการสงเคราะห์ให้กับผู้สูงอายุในการจัดบริการสาธารณะ สร้างการมีส่วนร่วม การให้บริการทางด้านสาธารณสุขและการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ให้เป็นไปตามอำนาจหน้าที่และกฎหมาย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมให้มีคุณภาพและสามารถพึ่งตนเองได้ (Othawornwong, 2022)

ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นพื้นที่ใกล้เคียงที่ผู้วิจัยอาศัยอยู่ และเป็นพื้นที่หนึ่งที่มีผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี โดยปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทยและมีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว จำนวน 1,050 คน และจากสภาพการเปลี่ยนแปลงพื้นที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว จากชุมชนชนบทเล็ก ๆ ได้ขยายขึ้นเป็นชุมชนขนาดใหญ่ มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน ไฟฟ้า น้ำประปา ถนนหนทาง และมีเทคโนโลยีความทันสมัยได้เข้าสู่ชุมชน มีการประกอบอาชีพที่หลากหลาย คนวัยทำงานได้ไปหางานทำที่ตัวเมืองมากขึ้น เยาวชนวัยศึกษาได้ไปเรียนต่างจังหวัด จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ มากมาย ทำให้สภาพความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความหลากหลายทางสังคมไปตามสภาพบริบทของครอบครัว ผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว ส่วนใหญ่เมื่อถึงวัยเกษียณอายุทำงาน ไม่ได้ทำงานหรือไม่มีงานทำ จะอยู่บ้านเฉย ๆ ทำให้รู้สึกเหงา เดียวดาย ขาดความอบอุ่น รู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า ซึ่งปัญหาต่าง ๆ ส่งผลและมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ให้ตรงกับความต้องการและปัญหาของผู้สูงอายุ และเป็นการเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์ผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งผลการศึกษาที่ได้รับจะนำไปสู่การขยายผลในเชิงปฏิบัติการสามารถพัฒนาเป็นตัวอย่างและยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและสนับสนุนการดำเนินงานของทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล
3. เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ตามองค์ประกอบเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL - BREF - THAI) จำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสิ่งแวดล้อม และ 4) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม (Kishoh, 2019)

ขอบเขตด้านประชากร และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทยและมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) คือ ตัวแทนจากภาครัฐ ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้กำหนดคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 12 คน

ขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัยในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม ถึง มีนาคม 2566

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

วัยผู้สูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึง บุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแหล่งที่มาต่าง ๆ เช่น ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยาถือว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดว่าให้ ผู้สูงอายุหรือวัยเกษียณอายุคืออายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป (Sawat, 2018) ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2560 ได้นิยามผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย (Department of Older Person, 2018) โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) เป็นช่วงวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองได้ 2) ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีอาการ เจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง และ 3) ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปี ขึ้นไป) เป็นช่วงวัยที่เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ และอาจมีภาวะทุพพลภาพ (Paiboonfoongfueng, 2020)

ผู้สูงอายุจึงเป็นสภาวะของบุคคลที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ มีความอ่อนแอทางด้านร่างกายและจิตใจ มีการเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ถ้ามีการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะสามารถปรับตัวรับ บทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ (Nopnarin, 2020) ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลและเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้การดูแลและความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข นำมาสู่ความสำคัญต่อการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ (Thavisin et al., 2023)

โดยสรุป ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสังคมไปในทางเสื่อมลง

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดีมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม เป็นการประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน (Saengthongsuk, 2020) สำหรับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงเป็นการรับรู้และเข้าใจของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการใช้ชีวิตแต่ละคน ซึ่งสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุแต่ละคนได้รับในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสภาพจิตใจอารมณ์ที่ดี ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และด้านการคิดตัดสินใจด้วยตนเอง รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและสิทธิต่าง ๆ อีกด้วย (Gadudom et al., 2018)

แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) แบ่งชุดคำถามเป็น 2 ประเภท ทั้งแบบภาวะวิสัย (Perceived Objective) และอัตวิสัย (Self-Report Subjective) ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน (Kishoh, 2019) ได้แก่

1) ด้านสุขภาพกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิการตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา เป็นต้น

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคม สงเคราะห์การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เพื่อความเจริญของสังคมมนุษย์ การกำหนดคุณภาพชีวิตที่ดีต้องมีความสามารถในการใช้ปัญญาของตนในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ มีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง จนสามารถดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดีและมีความสุข (Siwarat, 2017)

การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงการทำให้ชีวิตสมบูรณ์แบบโดยการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงผู้สูงอายุ พัฒนาให้มีทักษะในการดำรงชีพ พัฒนาด้านจิตใจ พัฒนาด้านการเรียนรู้ พัฒนาให้มีสุขภาพที่ดีที่มีคุณธรรม จริยธรรม พัฒนาให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม มีทักษะความสามารถรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวและสามารถพึ่งพาตนเองได้ เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ส่วนรวม และความก้าวหน้าความสุขความสำเร็จในชีวิต (Phra Rangsan Tikakhapaño, 2020)

โดยสรุป จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยจึงมุ่งสนใจศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่ผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับความต้องการและปัญหาของผู้สูงอายุ สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและสนับสนุนการดำเนินงานของทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป สัญชาติไทย และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 1,050 คน ซึ่งทางเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงฐานข้อมูลเบื้อยังชีพองค์กรปกครองท้องถิ่น คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของทาโร ยามาเน (Yamane, 1973) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน .05 จำนวน 290 คน และสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) เพื่อให้ได้จำนวนตัวอย่างครบทั้ง 290 คน

การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) จากตัวแทนจากภาครัฐ ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ โดยคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงผสมระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยอาศัยแบบสอบถาม (Questionnaires) สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาเป็นเครื่องมือวัดและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการศึกษาค้นคว้าและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลมาประกอบในการสร้างแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์การวิจัย ตั้งคำถามแบบปลายเปิดและกำหนดข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าตามหลักของ Likert Scale 5 ระดับ และนำแบบสอบถามเพื่อการวิจัยไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และหาความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถาม ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.824 และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการแจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างและอธิบายหรือใช้วิธีการสอบถามเพื่อให้ผู้สงวนวัยตอบคำถามด้วยตนเอง (ในกรณีที่มีปัญหาด้านสายตาหรือการไม่รู้ภาษา) และนำแบบสอบถามเพื่อการวิจัยที่ได้รับกลับมา ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล และบันทึกข้อมูลทั้งหมดเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการนัดวันเวลาและสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสัมภาษณ์ตามวันเวลาและสถานที่ที่กำหนดไว้ โดยใช้วิธีการจดบันทึกและขออนุญาตทำการบันทึกเสียงประกอบในระหว่างการสัมภาษณ์ และจึงนำข้อมูลดิบที่ได้เก็บรวบรวมเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบที่เหมาะสมต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบไปด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ (2) สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าที-เทส (t-test) ในกรณีตัวแปรต้นสองกลุ่ม และการทดสอบค่าเอฟ (F-Test) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีตัวแปรต้นตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป เมื่อพบว่ามีความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างมีนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference: LSD.)

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อาจมาจากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงและจดบันทึกเป็นข้อความ จำแนกเป็นประเด็นต่าง ๆ เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอ ลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

Table 1 Show average, standard deviation and level of the Quality of Life of the Elderly in Khaokaew Subdistrict Administrative Organization, Lansaka District, Nakhon Si Thammarat Province.

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอ ลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Quality of Life of the Elderly in Khaokaew Subdistrict Administrative Organization, Lansaka District, Nakhon Si Thammarat Province)	\bar{X}	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต (Level of the Quality of Life)
1. ด้านสุขภาพกาย (Physical Domain)	3.59	.66	มาก (high)
2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain)	3.49	.58	ปานกลาง (moderate)
3. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)	3.90	.71	มาก (high)
4. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม (Social Relationships)	3.50	.73	มาก (high)
ค่าเฉลี่ยรวม (Total average)	3.62	.67	มาก (high)

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอ ลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.67) เมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ด้าน และระดับปานกลาง 1 ด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.71) ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 0.66) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.73) และด้าน จิตใจ ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

2. ผลวิเคราะห์การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอ ลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานของการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต องค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอ ลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกปัจจัยส่วนบุคคล

Table 2 Show results of data analysis of the comparison the level of the Quality of Life of the Elderly in Khaokaew Subdistrict Administrative Organization, Lansaka District, Nakhon Si Thammarat Province classified by personal factors.

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหาร ส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอ ลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Quality of Life of the Elderly in Khaokaew Subdistrict Administrative Organization, Lansaka District, Nakhon Si Thammarat Province)	ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors)					
	เพศ (Gender)	อายุ (Age)	ระดับการศึกษา (Level of Education)	สถานภาพการสมรส (Marital Status)	อาชีพ (Occupation)	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (Average monthly income)
	T (sig.)	F (sig.)	F (sig.)	F (sig.)	F (sig.)	F (sig.)
1. ด้านสุขภาพกาย (Physical Domain)	2.99* (.003)	8.444* (.000)	2.456 (.065)	4.836* (.001)	6.819* (.000)	11.433* (.000)
2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain)	3.83* (.000)	5.442* (.005)	1.026 (.382)	5.553* (.000)	3.113* (.017)	5.992* (.001)
3. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)	.45 (.655)	9.133* (.000)	2.923* (.036)	5.033* (.000)	.922 (.452)	3.299* (.022)
4. ด้านสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships)	3.11* (.002)	2.308 (.103)	.958 (.414)	6.034* (.000)	3.830* (.005)	.275 (.843)
รวม (Total)	2.45* (.009)	6.331 (.054)	2.740* (.045)	6.628* (.000)	3.011* (.020)	5.464* (.001)

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (a statistically significant level of 0.05)

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอ ลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดย ภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นปัจจัยด้านอายุ ที่พบว่า ไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1) ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ และด้านสัมพันธ์ทางสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพทางสังคม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์ตัวแทนภาครัฐ ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุในพื้นที่เขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า

3.1 ด้านสุขภาพกาย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพร่างกายและร่างกาย แต่ก็ยังมีพลังกำลังที่ด้อยลง และขาดความรู้ความเข้าใจในด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในถูกต้องและเหมาะสม มีความต้องการบริการด้านสาธารณสุขที่มีลักษณะเฉพาะ

3.2 ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีและมีความทรงจำในอดีตได้อย่างชัดเจน แต่ก็ความรู้สึกเหงา หดหู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เสียคู่ชีวิตไปแล้วหรือผู้สูงอายุที่ต้องอยู่บ้านเพียงคนเดียว เมื่อลูกหลานต้องไปทำงานหรือไปโรงเรียน

3.3 ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงและพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ มีสาธารณสุขโรคทั่วถึงและสะดวกสบาย แต่ยังมีวิตกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยที่เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและการเข้าถึงสวัสดิการที่ได้รับจากทางราชการ และมีรายได้หลักจากเบี้ยยังชีพเป็นหลักจึงไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต รวมถึงต้องการหลักประกันชีวิตและภาครัฐควรมีงบประมาณในการสนับสนุนการสร้างอาชีพแก่ผู้สูงอายุ

3.4 ด้านสัมพันธภาพ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัวในระดับดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันในชุมชนและมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม อาทิ กิจกรรมทางศาสนา และพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมเมื่อมีโอกาส และต้องการให้ภาครัฐจัดตั้งและสนับสนุนกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุประจำหมู่บ้าน

อภิปรายผล

1. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นด้านจิตใจ ที่อยู่ระดับปานกลาง ที่ผลการศึกษาเป็นเช่นนี้ก็เพราะ ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม มีรู้สึกว่าหมดความสำคัญในสังคม อยู่ในสภาวะที่ไร้คุณค่า สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองกำลังเริ่มเป็นภาระของครอบครัว รวมไปถึงการสูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง เมื่อเกษียณอายุ หรือไม่สะดวกเดินทางเพราะปัญหาทางสุขภาพ และค่าครองชีพที่สูงขึ้นในภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันสอดคล้องกับ Chasaen (2021) ที่พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอรณานิคม จังหวัดสกลนคร โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก และ Phromduang (2022) ที่พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ในเขตเทศบาลตำบลเตราะบอน อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานีในช่วงก่อนและหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด 2019 อยู่ในระดับมาก

2. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลโดยภาพรวมแตกต่างกัน ยกเว้นปัจจัยด้านอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเหมือนกัน เป็นช่วงอายุที่ไม่ได้ทำงานประจำหรือเกษียณอายุ จึงมีพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดที่คล้าย ๆ กัน โดยเฉพาะเรื่องสัมพันธภาพทางสังคม เมื่อไม่ได้ทำงานหรือเกษียณอายุไปแล้ว การที่จะพบปะกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมย่อมลดน้อยลงไป สอดคล้องกับ Kishoh (2019) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอ เทพา จังหวัดสงขลา ที่มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ประชาชน ที่มีเพศ อายุ และจำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน และ Aongae (2021) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ที่มีเพศ อาชีพ อายุ ระดับการศึกษาและสถานภาพการสมรส ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3

3.1 ด้านสุขภาพกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีพลังกำลังที่ด้อยลงและขาดความรู้ความเข้าใจในด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายในถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้สูงอายุมักมีการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายตามอายุที่เพิ่มขึ้น จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อให้มีสุขภาพกายดี สอดคล้องกับ Kiattiyon and Rojanatrakul (2021) ที่เสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุด้านสุขภาพร่างกาย ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการละเว้นอบายมุข

3.2 ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเหงา หดหู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เสียคู่ชีวิตไปแล้วหรือผู้สูงอายุที่ต้องอยู่บ้านเพียงคนเดียวเมื่อลูกหลานต้องไปทำงานหรือไปโรงเรียน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความสูญเสียและการพลัดพรากของคู่ชีวิต ญาติสนิทหรือเพื่อนฝูง เกิดความเหงา ขาดที่พึ่งทางใจ ครอบครัวควรหาเวลาพูดคุยกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ พูดให้กำลังใจ พาผู้สูงอายุไปศาสนสถานเพื่อให้จิตใจสงบ หาเวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ Kanngooluem (2020) ที่เสนอว่า ผู้สูงอายุควรได้รับโปรแกรมหรือกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมความฉลาดทางสุขภาพ การมองโลกในแง่ดีและการสนับสนุนทางสังคมแบบพหุมิติ อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

3.3 ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุมีวิตกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยที่เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ และการเข้าถึงสวัสดิการที่ได้รับจากทางราชการ และมีรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้สูงอายุมีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลาง ส่งผลให้การจัดสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยให้มีความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตได้ไม่มากมายนัก สอดคล้องกับ Phoochinda (2017) ที่พบว่า สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งมีลักษณะที่พักอาศัยเป็นบ้านเดี่ยวสองชั้น ในบ้านมีรายยึดเกาะ และไม่มีอุปกรณ์หรือสถานที่ในการทำกิจกรรมสันทนาการในเวลาว่าง สภาพปัญหาที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด คือเรื่องรายได้ของครอบครัวไม่มั่นคง พฤติกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและความต้องการของผู้สูงอายุต่อการจัดสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก

3.4 ด้านสัมพันธภาพ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม อาทิ กิจกรรมทางศาสนา และพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมเมื่อมีโอกาส และต้องการให้ภาครัฐจัดตั้งและสนับสนุนกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ประจำหมู่บ้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้สูงอายุเริ่มมีเวลารว่างที่จะสนทนากับเพื่อนบ้านมากขึ้น แตกต่างจากในอดีตที่ไม่ค่อยมีเวลาเนื่องจากต้องทำงาน และมีผู้สูงอายุบางคนที่เพิ่งเกษียณอายุราชการได้รับการเลือกทางสังคมให้เป็นที่ปรึกษา หรือกรรมการในชุมชน วัด โรงเรียน เป็นต้น สอดคล้องกับ Kasorn (2017) ที่กล่าวว่า ชุมชนควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุทุกครั้งที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมได้นั่งสมาธิทุกวันพระ ควรจัดให้ผู้สูงอายุและควรสนับสนุนให้เป็นที่ปรึกษาชุมชน

สรุปผล

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ยกเว้นปัจจัยด้านอายุที่มีระดับคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน โดยมีแนวทางในการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุด้วยการดูแลโภชนาการและการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชน หาแหล่งที่สร้างรายได้เสริมและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการเป็นที่ปรึกษาหรือกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในชุมชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้เป็นประโยชน์

1. องค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว ต้องส่งเสริมให้มีหลักประกันชีวิตของผู้สูงอายุ สร้างอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุครอบคลุมทุกประเภทของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน และมีแนวทางแก้ปัญหาผู้สูงอายุแต่ละรายอย่างเหมาะสมตรงกับสภาพความเป็นจริง

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสมาชิกในครอบครัว ควรเรียนรู้ถึงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ รวมถึงวิธีป้องกันและดูแล ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวามากขึ้น รวมถึงการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในชุมชน เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุได้รวมตัวกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและกันพบปะและจัดกิจกรรมภายในกลุ่มกันเอง และการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกและตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตภายในบ้านได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

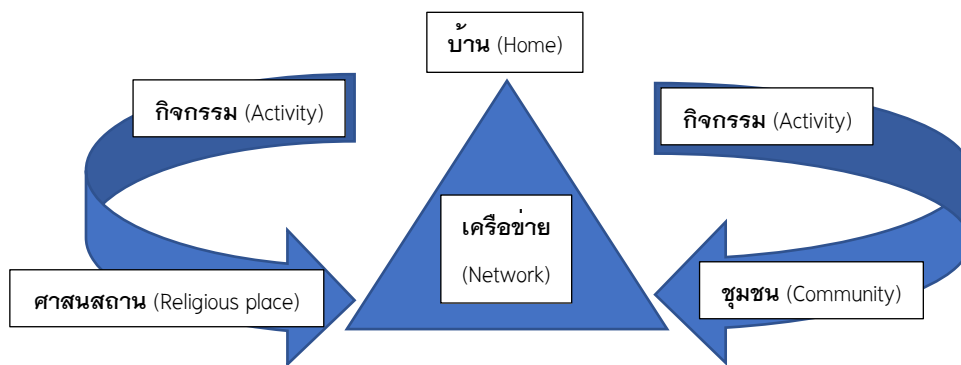
1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ในจังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อจะให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างในบริบทแต่ละพื้นที่

2. ควรเพิ่มเติมตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เช่น การนับถือศาสนา จำนวนสมาชิกในครอบครัว

3. ควรเพิ่มประเด็นศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการขับเคลื่อนกิจกรรมพัฒนาสังคมและลดความเหลื่อมล้ำในสังคม

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยทำให้ทราบถึงสภาพแวดล้อมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช อีกทั้งเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ สภาพแวดล้อม จะต้องได้รับความร่วมมือในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บ้าน ครอบครัวจะต้องส่งเสริมดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียดมีสุขภาพจิตที่ดี ด้านสภาพแวดล้อม รวมถึง วัดหรือมัสยิด ชุมชน ซึ่งสามารถจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อีกทั้งยังเป็นการสร้างเครือข่ายที่ีระหว่างชุมชนเพื่อส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในสังคมชุมชนใกล้เคียง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังภาพที่ 1 ที่แสดงถึงความสัมพันธ์เครือข่ายระหว่างบ้าน ศาสนาสถาน และชุมชน สำหรับกิจกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์เครือข่ายระหว่างบ้าน ศาสนาสถาน และชุมชน สำหรับกิจกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุ

Figure 1 Show the relationship between Home, Religious place and Community for elderly development activities

References

- Aongae, N. (2021). *The Quality of Life of the Elderly in Ban Suan Municipality, Chonburi Province* [Independent Study, Burapha University].
- Chasaen, R. (2021). *Factors Affecting the Quality of Life of the Elderly in Phanna Nikhom District Area, Sakon Nakhon Province*[Master's thesis, Sakon Nakhon Rajabhat University].
- Department of Older Person. (2018). *Strategy of Department of Older Person 20 years 2018 – 2037*. Samlada.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2022, November 7). *Situation of the Thai Older Persons 2021*. Institute for Population and Social Research, Mahidol University. <https://thaitgri.org/?p=40101>

- Gadudom, P., Apinyalungkon, K., Janjaroen, K., & Wae, N. (2018). Family Roles to Increase Quality of Life of Older Persons in a Changing Situation. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 5(3), 300–310.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/view/156701>
- Kanngooluem, S. (2020). *The Influence of Protective Factors on Mental Health among Community-Dwelling Older Adults*[Master's thesis, Burapha University].
- Kasorn, J. (2017). *Quality of Life Among Elderly in Nong Khai*[Master's thesis, Rajabhat Maha Sarakham University].
- Kiattiyon, K., & Rojanatrakul, T. (2021). Preparing to enter the elderly society, case study of Wat Sai Subdistrict, Mueang Nakhon Sawan District, Nakhon Sawan Province. *Journal of Modern Learning Development*, 6(2), 59–74.
<https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jomld/article/view/247278>
- Klshoh, A. (2019). *Quality of Life of People in Tambon Sakom Administrative Organization, Thepha District, Songkhla Province*[Master's thesis, Prince of Songkla University].
- Nopnarin, W. (2020). *Factors Influencing the Elderly Retirement Preparation Behavior in Muang District, Phitsanulok Province*[Master's thesis, Naresuan University].
- Othawornwong, S. (2022). *Quality of Life for Elder in Hua Khunjae Subdistrict Municipality, Ban Bueng District, Chonburi*[Independent Study, Burapha University].
- Paiboonfoongfueng, C. (2020). *Elderly-Friendly Living Community Design with Implications for the Sustainable Development: A Case Study in Bangkok and Metropolitan Area*[Doctoral Dissertation, Silpakorn University].
- Paitoonpong, S. (2022). *Promotion of Active Aging and Quality of Life in Old Age and Preparation for Complete Aged Society in Thailand*. Nation Research Council of Thailand.
- Phoochinda, W. (2017). *Development of Environmental Management Model by the Aging people in rural areas in Thailand*. Nonthaburi: Health Systems Research Institute.
<http://164.115.27.97/digital/files/original/7ecd37f35595a6c115afdef8756893b4.pdf>
- Phra Rangsan Tikakhapañño (Phimpa). (2020). *The Development of the Quality of Life According to Anupubbikathā*[Master's thesis, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].
-

- Phromduang, C. (2022). *Factors Affecting the Quality of Life among the Elderly during the Epidemic of Corona Virus 2019 (COVID-19) in Trobon Subdistrict Municipality, Saiburi District, Pattani Province*[Master's thesis, Prince of Songkla University].
- Saengthongsuk, O. (2020). *The Study of the Quality of Life of the Elderly in Thailand: A Case Study of Bangkok, Pathum Thani and Nonthaburi* (Research report). Sripatum University. <http://dspace.spu.ac.th/handle/123456789/6672>
- Sawat, S. (2018). *Developing the Quality of Life for the Elderly in Rong Meng community Tumbon Nong Yang, Amphoe San Sai Chiang Mai Province* (Research report). Chiangmai Rajabhat University. <http://cmuir.cmru.ac.th/handle/123456789/1334>
- Siwarat, S. (2017). Life Quality Development with the Threefold Training. *National Defence Studies Institute Journal*, 8(1), 36-48. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/ndsijournal/article/view/78848>
- Sripakdee, J. (2022). *Driving Measures to Support an Aging Society and Longevity of Thai People in Thailand Towards Effective Practice*. Department of Older Person (DOP), Ministry of Social Development and Human Security, Thailand. https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1658208320-1649_0.pdf
- Thavisin, N., Karnchanakas, T., & Nathabumrung, W. (2023). Development Quality of Life of the Elderly Case Study of Maptaphut Town Municipality Muang District Rayong Province. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 1(10), 1-12. <https://so09.tci-thaijo.org/index.php/PMR/article/view/3331>
- Wangthong, A., Wangthong, A., Luemoh, A., & Sangpum, M. (2019). The Quality of life of the Population in Nongjik District, Pattani Province. *Journal of Primary Care and Family Medicine*, 2(2), 50-57. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/PCFM/article/view/184545>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd ed.). Harper & Row.