

## คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา Quality of Life of the Elderly in Khukkhak, Takua Pa, Phang Nga

สิริธร บัวแก้ว / Sirithorn Buakeaw

วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม / Graduate College of Management, Sriprathum University, Thailand

E-mail: buakeaw1206@gmail.com

ปิยกร หวังมหาพร / Piyakorn Whangmahaporn

วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม / Graduate College of Management, Sriprathum University, Thailand

E-mail: piyakornwh@gmail.com

### ประวัติบทความ

ได้รับบทความ 14 กุมภาพันธ์ 2562 แก้ไข 24 กุมภาพันธ์ 2562 ตีพิมพ์ 30 กันยายน 2562

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 3) แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุในตำบลคึกคัก จำนวน 271 คน โดยการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่า S.D. ค่า t ความแปรปรวนแบบทางเดียว และรายคู่ด้วย LSD ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่า ด้านสภาพความเป็นอยู่ ด้านสภาพร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการรวมกลุ่มทางสังคมอยู่ในระดับมาก ด้านสภาพอารมณ์ และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกันพบว่า มีคุณภาพชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และอาชีพต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกาย ด้านสภาพความเป็นอยู่ และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่าประกอบด้วยกิจกรรมได้แก่ การออกกำลังกาย กินอาหาร และดูแลสุขภาพ สร้างเครือข่ายชุมชน และมีส่วนร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดสวัสดิการที่เหมาะสมกับสภาพปัจจุบัน และจัดกิจกรรมทางศาสนา/สังคมมากขึ้น

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

### Abstract

This study aimed to study 1) Elderly's quality of life. 2) Compare the elderly's quality of life and 3) Elderly's quality of life development solutions in Khukkhak Sub-district. Samples were elderly in Khukkhak Sub-district, 271 samples, obtained by simple random sampling. Instruments used was a questionnaire with reliability value of 0.86. Statistics used were frequencies, percentages, means, standard deviations, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and LSD Multiple Comparison Test. Results show that The elderly's level

quality of life, in overall was found in high level. Consider in aspects found that Good condition aspect, Health condition aspect, Human relation aspect and Social grouping aspect were in high level while Emotion aspect and Self decision aspect were found in medium level. Elderlies with different occupation had statistical differences at the 0.05 significance level. Consider in aspects found that elderlies with different gender, age, income and occupation had statistical differences in the Good condition aspect, Health condition aspect, and Self decision aspect at the 0.05 significance level. The elderly's quality of life development solutions were consisted of activities as follows; Provide activities in exercising, eating and health care. Community and agency network creation, welfare which asserts the current condition and provide more religious/social activities.

**Keywords:** Quality of Life, Elderly, Quality of Life Development

## บทนำ

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากระบบสาธารณสุขได้รับการพัฒนามากขึ้น การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับให้การดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยกำหนดยุทธศาสตร์ "การเตรียมความพร้อม สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ" เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2554-2564) เพื่อกำหนดทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์ และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสิ่งเหล่านี้จะต้องมีการได้รับรู้ถึงข้อมูลที่เป็นต่อการวางแผนและดำเนินการบนฐานของการลงทุนและใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2553)

แต่จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทยที่ผ่านมาในช่วงปี พ.ศ.2550-2560 และจากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดภาคใต้ค้นพบว่า ผลการวิจัยสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ คือมีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง (Whangmahaporn, Simmonds & Whangmahaporn, 2018; นริสา วงศ์พนารักษ์ และ สายสมร เฉลยกิตติ, 2557) สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุไทยน่าจะต้องมีการให้ความช่วยเหลือเรื่องคุณภาพชีวิต ซึ่งผู้เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุทุกภาคส่วนควรร่วมกันเตรียมการด้านต่าง ๆ ในการจัดสวัสดิการและสร้างหลักประกันทางสังคมให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง และเร่งหาแนวทางพัฒนาหรือยกระดับคุณภาพชีวิตจากการมีคุณภาพชีวิตปานกลางไปสู่คุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2559)

จังหวัดพังงาเป็นจังหวัดหนึ่งในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดเพิ่มขึ้นมากถึง 11,793 คน ในปี พ.ศ.2561 เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ.2560-2558 คิดเป็นร้อยละ 17.29, 30.90 และ 34.18 (พ.ศ.2560 = 9,754 คน, พ.ศ.2559 = 8,149 คน, พ.ศ.2558 = 7,762 คน) ตามลำดับ (กรมการปกครอง, 2561)

โดยองค์การบริหารส่วนตำบลคึกคักเป็นพื้นที่หนึ่งในอำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุใน พ.ศ.2561 เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากถึง 836 คน คิดเป็นร้อยละ 7.09 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัดพังงา ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ.2560 ถึงร้อยละ 12.80 (พ.ศ.2560 = 729 คน) (สำนักบริหารการทะเบียน, 2561) ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมายให้กับภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การเจ็บป่วย การครองชีพ การรับภาระ ทอดทิ้ง และละเลยจากบุตรหลาน ความรุนแรงทางร่างกายจิตใจ และปัญหาความยากจนของผู้สูงอายุ เป็นต้น (นริสา วงศ์พนารักษ์ และ สายสมร เฉลยกิตติ, 2557)

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่ดำรงตำแหน่งรองนายกเทศมนตรีตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา มีหน้าที่กำหนดนโยบาย กำกับและดูแลงานจากนายกเทศมนตรีตำบลคึกคัก ได้เห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุในพื้นที่ จึงได้

ศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในตัดสินใจจัดสวัสดิการ โครงการ และกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ให้สอดคล้องกับนโยบายท้องถิ่นและประเทศต่อไป

### วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3) ศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

### กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นสามารถวัดได้จาก 6 ด้าน/องค์ประกอบซึ่งประกอบด้วย ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง (Whangmahaporn, Simmonds & Whangmahaporn, 2018; WHOQOL Group, 2015; จุฑาลักษณ์ แสนโท และคณะ, 2560; กัญญา ชื่นอารมณ และคณะ, 2560) ดังภาพที่ 1 นี้

#### ตัวแปรต้น

ปัจจัยส่วนบุคคล
1. เพศ
2. อายุ
3. ระดับการศึกษา
4. รายได้ต่อเดือน
5. อาชีพ

#### ตัวแปรตาม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
1. ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี
4. ด้านสภาพร่างกายที่ดี
5. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม
6. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### วิธีการวิจัย

#### ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยในพื้นที่ตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา จำนวน 836 คน (สำนักบริหารการทะเบียน, 2561) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 271 คน

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างระหว่างวันที่ 1-31-ธันวาคม พ.ศ.2561 ด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และอาชีพ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนของเครื่องมือนี้ดังตารางที่ 1 และแบบสอบถามแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

**ตารางที่ 1** เกณฑ์การให้คะแนนของเครื่องมือในการวิจัย

เกณฑ์การให้คะแนน	การแปลความหมายของคะแนน
1	น้อยที่สุด
2	น้อย
3	ปานกลาง
4	มาก
5	มากที่สุด

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติบรรยายที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test (Independent Samples) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (F-test; One-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ LSD โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนแบบสอบถามปลายเปิด ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การจัดกลุ่มข้อความ และค่าความถี่ โดยสามารถแปลความหมายของผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ดังตารางที่ 2 ดังนี้

**ตารางที่ 2** การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คะแนนค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )
1.00-1.80	คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อยที่สุด
1.80-2.60	คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อย
2.61-3.40	คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง
3.40-4.20	คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก
4.21-5.00	คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด

**ผลการวิจัย**

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป**

พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 51.29) ช่วงอายุอยู่ระหว่าง 60-65 ปี (ร้อยละ 35.06) การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 83.39) รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่ ต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 49.45) และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 26.94)

**ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา**

พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยรวมระดับมาก ( $\bar{X} = 3.55$ ) เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย พบว่า ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านภาพร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ระดับมาก ( $\bar{X} = 4.01, 3.81, 3.75$  และ  $3.58$ ) ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.37$  และ  $2.74$ ) ตามลำดับ ปรากฏในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

รายด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี	3.37	.71	ปานกลาง
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.75	.62	มาก
3. ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	4.01	.73	มาก
4. ด้านสภาพร่างกาย	3.81	.96	มาก
5. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	3.58	.71	มาก
6. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	2.74	.91	ปานกลาง
<b>ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายในตำบลฯ โดยรวม</b>	<b>3.55</b>	<b>.46</b>	<b>มาก</b>

## การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้าน

ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้านของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ปรากฏดังตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้านของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

รายด้าน	ปัจจัยส่วนบุคคล										
	Gen	t	Age	F	Edu	F	Inc	F	Occ	F	
ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี	.95	.07	.18	1.64	.55	.74	.06	2.38	.29	1.25	
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	.35	.93	.76	0.39	.16	1.61	2.02	.09	.68	.51	
ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	.28	1.08	.90	0.20	.81	.46	<b>.00**</b>	5.14	<b>.00**</b>	4.70	
ด้านสภาพร่างกาย	<b>.00**</b>	4.14	<b>.04*</b>	2.80	.36	1.10	.56	.75	<b>.00**</b>	8.60	
ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	.09	1.70	.29	1.25	.29	1.26	.17	1.63	.48	.82	
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	.06	1.97	.33	1.16	.07	2.08	<b>.00**</b>	9.61	.17	1.68	
<b>คุณภาพชีวิต ผสม. โดยรวม</b>	<b>.09</b>	<b>1.71</b>	<b>.29</b>	<b>1.26</b>	<b>.08</b>	<b>1.96</b>	<b>.65</b>	<b>.62</b>	<b>.00**</b>	<b>5.76</b>	

\* p-value .05

จากผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงาโดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .00) และผู้สูงอายุที่มีเพศอายุ รายได้ต่อเดือน และอาชีพต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงมีคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ( $\bar{X}$  = 4.04 และ 3.57) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .00) อายุระหว่าง 66-70 ปี มีคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกาย สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 71-75 ปี ( $\bar{X}$  = 3.98 และ 3.49) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .00) รายได้ต่ำกว่า 10,000 ต่อเดือน มีคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ต่ำกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ระหว่าง 10,001-15,000 บาทต่อเดือน และต่ำกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ระหว่าง 15,001-20,000 บาทต่อเดือน ( $\bar{X}$  = 3.82, 4.21 และ 4.18) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .00) ตามลำดับ อีกทั้งอาชีพค้าขายมีคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี สูงกว่าผู้สูงอายุอาชีพเกษตรกร และสูงกว่าอาชีพอื่น ๆ ( $\bar{X}$  = 4.20, 3.81 และ 3.91) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(p-value = .00) อาชีพเกษตรกรรมมีคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกาย ต่ำกว่าอาชีพค้าขาย ต่ำกว่าอาชีพรับจ้างทั่วไป และต่ำกว่าอาชีพอื่นๆ ( $\bar{X}$  = 3.38, 3.96, 3.84 และ 4.15) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .00)

### แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

จากผลการศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา สามารถจำแนกแนวทางการพัฒนาได้ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตดังนี้ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ประกอบด้วยกิจกรรมการพัฒนาจำนวน 2 กิจกรรมได้แก่ 1) จัดกิจกรรมทางศาสนาให้ผู้สูงอายุมากขึ้น (f = 7) และ 2) จัดกิจกรรมการปรับสภาวะอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ (f = 4) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประกอบด้วยกิจกรรมการพัฒนาจำนวน 2 กิจกรรมได้แก่ 1) จัดกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น (f = 7) และ 2) จัดกิจกรรมประเพณี/วัฒนธรรมในท้องถิ่น (f = 5) ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ประกอบด้วยกิจกรรมการพัฒนาจำนวน 2 กิจกรรมได้แก่ 1) จัดสวัสดิการทางสังคมที่เหมาะสมกับสภาพปัจจุบันสำหรับผู้สูงอายุ (f = 8) และ 2) หน่วยงานท้องถิ่นตรวจสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (f = 2) ด้านสภาพร่างกายที่ดี ประกอบด้วยกิจกรรมการพัฒนาจำนวน 1 กิจกรรมได้แก่ 1) จัดวิทยากรทำกิจกรรมออกกำลังกาย อาหาร และสุขภาพ (f = 11) ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรมการพัฒนาจำนวน 1 กิจกรรมได้แก่ 1) สร้างเครือข่ายกับชุมชนและมีส่วนร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (f = 9) และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมการพัฒนาจำนวน 1 กิจกรรมได้แก่ 1) ใช้หลักการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ (f = 3) ดังตารางที่ 5 นี้

ตารางที่ 5 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายในตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	f
ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี	-จัดกิจกรรมการปรับสภาวะอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ	4
	-จัดกิจกรรมทางศาสนาให้ผู้สูงอายุมากขึ้น	7
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	-จัดกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น	7
	-จัดกิจกรรมประเพณี/วัฒนธรรมในท้องถิ่น	5
ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	-จัดสวัสดิการทางสังคมที่เหมาะสมกับสภาพปัจจุบัน	8
	-หน่วยงานท้องถิ่นตรวจสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	2
ด้านสภาพร่างกายที่ดี	-จัดวิทยากรทำกิจกรรมออกกำลังกาย อาหาร และสุขภาพ	11
ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	-สร้างเครือข่ายกับชุมชนและมีส่วนร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	9
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	-ใช้หลักการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ	3

### อภิปรายผลการวิจัย

#### คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

จากผลการวิจัยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตรายด้าน พบว่า ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม อยู่ในระดับมาก ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใส่ใจสุขภาพ และดูแลสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของตนเองได้ค่อนข้างดี มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และกับสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนมีการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเป็นประจำ ส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายในตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา อยู่ในระดับมากจำนวน 2 ด้าน และเป็นเพราะผู้สูงอายุส่วนหนึ่งยังคงคิดว่าตัวเองไม่มีประโยชน์ มีความรู้สึกไม่สบายใจกับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ขาดความเป็นอิสระในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านอยากจะทำ รวมถึงไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง

เช่น สมาชิกในครอบครัว ญาติมิตร หรือเพื่อนบ้านที่สนิท อีกทั้งผู้สูงอายุมักจะได้ในสิ่งที่ไม่ต้องการ ซึ่งส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายในตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 2 ด้าน ทั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กัญญา ชื่นอารมณ และคณะ (2560) เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตรายด้านพบว่า ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกาย และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกัน แต่ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งไม่สอดคล้องกัน และไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Whangmahaporn, Simmonds & Whangmahaporn (2018) เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

### **การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ**

จากผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา พบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีคุณภาพชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ รายได้ และอาชีพต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ รายได้ และอาชีพที่ต่างกันนั้น ย่อมจะมีคุณลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงานอันส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจลดลง ซึ่งการประกอบอาชีพนั้นจะช่วยสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และช่วยสร้างความสามารถในการเข้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้แตกต่างกัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ รายได้ และอาชีพที่ต่างกัน มีระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน อาจเป็นเพราะสังคมไทยได้กำหนดบทบาทให้เพศชายเป็นผู้นำครอบครัว ส่วนเพศหญิงเป็นแม่บ้านและต้องให้ความเคารพในการเป็นผู้นำครอบครัวของเพศชาย ขณะเดียวกันเพศชายยังได้รับความเคารพนับถือและยกย่องจากสังคม ส่งผลให้เพศชายมองตนเองว่ามีคุณค่ามากกว่าเพศหญิง ในขณะที่เพศหญิงมีความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถทางด้านร่างกายต่ำกว่าเพศชาย มีการปรับตัวได้ยากกว่า รวมทั้งมีการพึ่งพาผู้อื่นและมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวันมากกว่าเพศชายซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนผู้สูงอายุที่มีรายได้และอาชีพดี ก็จะมีฐานะการเงินที่ดีและมั่นคงซึ่งจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย มีอาชีพ และฐานะทางการเงินที่ไม่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของ Sompong (2014) ที่ได้อธิบายว่าผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ รายได้ และอาชีพที่ต่างกัน จะมีระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของพระชนพล กน.ตสีโล (เรือนเพ็ชรี) และพระครูอรุณสุตาลังการ เดชชาติ ตรีทรัพย์ (2561) เรื่องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต พบว่าผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### **แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ**

จากผลการศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา พบว่าแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีค่าความถี่มากที่สุด 4 ลำดับแรกได้แก่ 1) การออกกำลังกาย กินอาหาร และดูแลสุขภาพ 2) การสร้างเครือข่ายชุมชน และมีส่วนร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง 3) การจัดสวัสดิการที่เหมาะสมกับสภาพปัจจุบัน และ 4) จัดกิจกรรมทางศาสนา/สังคมมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นเป็นเพราะกิจกรรมการออกกำลังกาย กินอาหาร และดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุตำบลคึกคัก มีคุณภาพชีวิตในด้านสภาพอารมณ์ และด้านสภาพร่างกายที่ดี โดยการสร้างเครือข่ายชุมชน และมีส่วนร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีส่วนสำคัญในการสร้างความร่วมมือเพื่อแลกเปลี่ยนทรัพยากรต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น ส่วนการจัดสวัสดิการทางสังคมที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุนั้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงปัจจัยการดำรงชีวิตพื้นฐานของตนเอง โดยจะช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง และกิจกรรมทางศาสนา/สังคมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการรวมกลุ่มทางสังคมต่อไป สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชลธิดา อุเทศนันท์ และ มนตรี กรรพุมมาลย์ (2561) เรื่องรูปแบบที่เหมาะสมของยุทธศาสตร์การจัดสวัสดิการสังคมสูงอายุแบบภาคีมีส่วนร่วมในจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า การจัดสวัสดิการสังคมในจังหวัดอุดรดิตถ์ มี 3 ลักษณะ คือ การประกันสังคม การบริการทางสังคม และการช่วยเหลือทางสังคม ซึ่งการจัดสวัสดิการจะต้องทำเป็นเครือข่ายระดับพื้นที่เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมแบบภาคีในจังหวัด

## เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง. 2561. **ข้อมูลทะเบียนราษฎร: จำนวนผู้สูงอายุ อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา.** กรุงเทพฯ: กระทรวงมหาดไทย.
- กัญญา ชื่นอารมณ และคณะ. 2560. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี.** ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยปทุมธานี.
- จุฑาลักษณ์ แสนโท และคณะ. 2560. "แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา: โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม." **วารสารรัชต์ภาคย์ 11 (พิเศษ): 384-398.**
- ชลธิดา อุเทศนันท์ และ มนตรี กรรพุมมาลย์. 2561. "รูปแบบที่เหมาะสมของยุทธศาสตร์การจัดสวัสดิการสังคมสูงอายุแบบภาคีมีส่วนร่วมในจังหวัดอุดรดิตถ์." **วารสารสหวิทยาการวิจัย: ฉบับบัณฑิตศึกษา 7 (2): 10-24.**
- นริสา วงศ์พนารักษ์ และ สายสมร เฉลยกิตติ. 2557. "คุณภาพชีวิต: การศึกษาในผู้สูงอายุไทย." **วารสารพยาบาลทหารบก 15 (3): 64-70.**
- พระชนพล กน.ตสีโล (เรื่อนแพ็ชรี) และ พระครูอรุณสุตาลังการ เดชชาติ ดรีทรัพย์. 2561. "การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต." **วารสารมหาจุฬานาครทรรศ 5 (3): 943-954.**
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ. 2553. "โครงสร้างระบบการติดตามและประเมินผลแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)." **วารสารวิชาการจุฬาสัมพันธ์ 53 (9): 54-65.**
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2559. **แผนกลยุทธ์สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.) พ.ศ.2556-2559.** กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สำนักบริหารการทะเบียน. 2561. **แผนพัฒนาตำบล แผนพัฒนาสี่ปี (พ.ศ.2561-2564).** พังงา: องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา.
- Sompong, M. 2014. **Quality of work Life and Organization Commitment of Health Promotion Center 10 Chiang Mai.** Chiang Mai: Regional Health Promoting Center 10, Department of Health.
- Whangmahaporn, P., Simmonds, P., & Whangmahaporn, B. 2018. "Factors Affecting Quality of Life of the Elderly in Thailand." **Asian Political Science Review 2 (2): 79-87.**
- WHOQOL group. 2017. "The World Health Organization." **Social Science & Medicine 41 (10): 1403-1409.**
- Yamane, T. 1973. **Statistics: An Introductory Analysis.** 3<sup>rd</sup> ed. New York: Harper and Row.