



Quality of life of the elderly in the 4.0 era according to the principles of the Sufficiency Economy Nong Son Subdistrict, Chiang Yuen District, Maha Sarakham Province

Suthinee Atthakorn¹, Sirikunya Seti², Phichit Pliankum³ & Subunn Ieamvijarn⁴

Received	Reviewed	Revised	Accepted
02/07/2024	26/07/2024	11/08/2024	15/08/2024

Abstract

This research uses a quantitative research method. With the objective of Study the level of quality of life of the elderly in Nong Son Subdistrict, Chiang Yuen District. Maha Sarakham Province The population used in the research is the elderly at Waikaew School, Nong Son Subdistrict, Chiang Yuen District. Maha Sarakham Province, 171 people. The sample group used was 120 people. The instrument used to collect data was a questionnaire. Statistics used in the research included mean values, percentages, standard deviations. and multiple regression analysis (Multiple Regression Analysis: MRA)

The results of the study found that Quality of life level of the elderly at Waikaew School, Nong Son Subdistrict, Chiang Yuen District Maha Sarakham Province as a whole is at a high level ($\bar{X} = 3.67$) and when considering each aspect, it is found that the aspect with the highest level of quality of life is social relationships. The opinions were at a high level ($\bar{X} = 4.10$), followed by the physical condition ($\bar{X} = 3.96$), the living condition ($\bar{X} = 3.93$), and the mental aspect ($\bar{X} = 3.91$), respectively. As for the quality of life of the elderly, The least is the ability to use information technology ($\bar{X} = 2.64$).

Keywords: Quality of life; Elderly; Philosophy of Sufficiency Economy

¹ Rajabhat mahasarakham university, Email: Suthinee2024@gmail.com

² Rajabhat mahasarakham university, Email: Suthinee2024@gmail.com

³ Rajabhat mahasarakham university, Email: Suthinee2024@gmail.com

⁴ Mahasarakham University, Email: Suthinee2024@gmail.com



การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุค 4.0 ภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตำบลหนองซอน อำเภอยะยี่ จังหวัดมหาสารคาม

สุธินี อุตถากร⁵, สิริกัญญา เสดิ⁶, พิชิต เปลี่ยนขำ⁷ และสุบรรณ เอี่ยมวิจารณ์⁸

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลหนองซอน อำเภอยะยี่ จังหวัดมหาสารคาม ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุ โรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภอยะยี่ จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 171 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภอยะยี่ จังหวัดมหาสารคาม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.67$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีระดับคุณภาพชีวิตมากที่สุด คือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$) รองลงมาคือ ด้านสภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.96$) ด้านสภาพความเป็นอยู่ ($\bar{X} = 3.93$) ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.91$) ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุน้อยที่สุด คือ ด้านความสามารถการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ($\bar{X} = 2.64$)

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ; ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

⁵ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, Email: Suthinee2024@gmail.com

⁶ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, Email: Suthinee2024@gmail.com

⁷ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, Email: Suthinee2024@gmail.com

⁸ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, Email: Suthinee2024@gmail.com



บทนำ

ในปัจจุบันหลายๆ ประเทศทั่วโลกได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ องค์การสหประชาชาติได้กำหนดเกณฑ์ของผู้สูงอายุไว้เป็นเป็นมาตรฐานสากล คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ (United Nation, 2010: 26) เช่นเดียวกับทางองค์การอนามัยโลก ที่ให้นิยามของผู้สูงอายุว่าคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเมื่อนับตามวัย หรือเป็นผู้สูงอายุตามการกำหนดของสังคม หรือเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุคือผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานโดยในประเทศที่พัฒนาแล้วจะใช้เกณฑ์ที่อายุที่ 65 ปี (World Health Organization, 2014) สำหรับประเทศไทยนั้น ได้ปรากฏนิยามของผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 โดยให้นิยามของผู้สูงอายุว่า คือ บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

นับตั้งแต่ปีพ.ศ 2548 เป็นต้นมา ถือได้ว่าประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตามคานิยามของสหประชาชาติ ซึ่งจากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปีพ.ศ. 2563 พบว่า มีประชากรผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 18.24 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นในอัตรา ร้อยละ 3.6 ต่อปี หรือคิดเป็นสี่แสนคนต่อปี และตามที่สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562) ได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2566 ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20.66 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28.55 ในปี พ.ศ. 2578 ทำให้ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ประเทศไทยมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงถือเป็นประเด็นสำคัญของการกำหนดนโยบายด้านการพัฒนาประเทศของรัฐบาล เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ถือว่ามีความเสี่ยงด้านสุขภาพ อันจะส่งผลต่องบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศได้ โดยสำนักงานวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักประกันสุขภาพไทย ได้ประมาณการงบประมาณที่จะต้องใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในระยะยาว เฉลี่ยประมาณ 15,000 ล้านบาทต่อปี จึงทำให้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อลดภาระเศรษฐกิจของประเทศทั้งในระดับมหภาคและจุลภาค นอกจากนี้ การที่สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุประสบกับภาวะที่ยากลำบากกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมไม่มั่นคง หรือเมื่อผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยตามวัน และมีโรคภัยมากขึ้น จะทำให้เกิดสภาวะการพึ่งพาที่สูงขึ้น และจำเป็นต้องได้รับการดูแลระยะยาวจากสังคมก็เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน อีกทั้งสถานการณ์โลกในปัจจุบันที่เป็นโลกในศตวรรษที่ 21 ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารไร้พรมแดนได้เข้ามามีอิทธิพลและกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคนมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัว ปรับวิธีการของการดำเนินชีวิตเพื่อการปรับตัวเข้าหาเทคโนโลยีด้วยเช่นกัน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นสำคัญเร่งด่วนที่ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุของไทยที่จะต้องเผชิญกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีผู้ดูแล การถูกทอดทิ้ง (Duangruang, P., 2019) โดยหน่วยงานภาครัฐนำโดยกระทรวงสาธารณสุข



ได้กำหนดเป้าหมายไว้ว่า “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน” ประกอบกับแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) (ด้านสาธารณสุข) เชื่อมโยงกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 - 2570) และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals : SDGs) ทำให้งานก่อนอายุผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทและภารกิจหลักในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุในทุกระดับ ได้กำหนดเป้าหมาย คือ “ผู้สูงอายุสุขภาพดี ดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี”

ในปี พ.ศ. 2565 ผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม มีจำนวน 190,402 คน จากประชากร 937,075 คน คิดเป็นร้อยละ 19.44 (Department of Older Persons Affairs, 2022) ในพื้นที่จังหวัดมหาสารคามยังมีการศึกษาวิจัยด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุค่อนข้างน้อย

ในปี พ.ศ. 2563-2566 ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่บริการวิชาการแก่ชุมชน ณ โรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว วัดราษฎร์สังคม ตำบลหนองซอน อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดมหาสารคาม และเมื่อวันที่ 26 มกราคม 2565 ได้ตรวจสอบสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ โดยวัดความดันโลหิต พบว่า พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 23.68 ขณะที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 76.32 จำแนกเป็น ผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตค่อนข้างสูง ร้อยละ 13.16 ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 50 และความดันโลหิตสูงมาก ร้อยละ 13.16 (สุธินี อัครการ, 2565)

โรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่จัดตั้งขึ้นโดยกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ใช้สถานที่ในการจัดการเรียนการสอนที่วัดราษฎร์สังคม ตำบลหนองซอน อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดมหาสารคาม มีนักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 150 คน โดยนายอุเทน ชันถม ทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว และประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหนองซอน อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุนี้นี้มีครูที่เป็นอาสาสมัคร จำนวน 5 คน ไม่ได้รับงบประมาณจากรัฐบาล แต่ได้รับงบประมาณบางส่วน จาก อบต.หนองซอน ที่ช่วยสนับสนุนเพียงปีละ 20,000 บาทเท่านั้น ซึ่งไม่เพียงพอกับการพัฒนาและจัดกิจกรรมสำหรับโรงเรียน โดยนักเรียนผู้สูงอายุ จะมาเรียนทุกวันอาทิตย์

ผู้วิจัยได้สังเกตการณ์และสัมภาษณ์คณะครูที่โรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว พบว่า (1) ห้องน้ำที่โรงเรียนผู้สูงอายุนี้นี้ ยังเป็นแบบส้วมซึม (นังยอง) ไม่มีชักโครก ไม่มีราวจับ ไม่มีแผ่นกันลื่น พื้นสกปรก ไม่มีห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ (2) ตำบลหนองซอนยังไม่มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) แต่มีนักเรียนผู้สูงอายุที่โรงเรียนนี้สมัครเป็นจิตอาสาเพื่อดูแลนักเรียนผู้สูงอายุเวลาไปและกลับบ้าน ดูแลเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย และมารายงานให้ครูที่โรงเรียนผู้สูงอายุทราบ มีการบริจาคเงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลช่วยกัน และถ้ากรณีเสียชีวิต จะจ่าย 20,000 บาท (เป็นเงินชมรมผู้สูงอายุ) (3) องค์การบริหารส่วนตำบลหนองซอน อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดมหาสารคาม ยังไม่มีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) (4) ครูที่มาสอนที่โรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว เป็นอาสาสมัครและเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีครู



ประจำ จำนวน 4-5 คน และที่ผ่านมามีครูจาก กศน. ที่มาให้ความรู้ด้านต่างๆ เพิ่มเติม เช่น อาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุได้ให้ข้อเสนอแนะว่า อยากให้มีวิทยากรข้างนอกมาให้ความรู้ด้านต่างๆ เพิ่มเติม เช่น การดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ และ (5) สิ่งทางโรงเรียนผู้สูงอายุต้องการเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุ คือ ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ และเครื่องออกกำลังกาย และต้องการได้รับงบประมาณมาพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ ต้องการครุภัณฑ์แอโรบิก/ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

สังคมผู้สูงอายุกับยุคไทยแลนด์ 4.0 จำเป็นต้องพัฒนาผู้สูงอายุให้แข็งแรงทางร่างกาย แข็งแรงทางอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลให้เป็นสังคมผู้สูงวัยที่ห่วงใยใส่ใจกันและกัน เพื่อขับเคลื่อนพลังผู้สูงอายุในยุคนี้ ซึ่งประกอบไปด้วย การพัฒนาที่มีปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความแข็งแรงทาง

ร่างกายอันจะส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย ด้านสิ่งแวดล้อมและอารมณ์สภาพแวดล้อมที่ดี ย่อมก่อให้เกิด

ความปลอดภัยและเอื้อต่อการมีสุขภาพดีที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ควรสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่จะทำให้คนในชุมชนแต่ละวัยได้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Chongngamwilai, K., 2018)

จากสภาพปัญหาและสถานการณ์ข้างต้น จึงทำให้คณะผู้วิจัยสนใจศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในยุค 4.0 ภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดมหาสารคาม คณะผู้วิจัยคาดหวังว่าข้อมูลจากการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของสูงอายุนั้น จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการต่อยอดการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนกำหนดนโยบาย แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลหนองซอน อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคามภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว วัดราษฎร์สังคม ตำบลหนองซอน อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม

ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดมหาสารคามภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



2. **ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตตำบลหนองซอน อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 171 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว จำนวน 120 คน
3. **ขอบเขตด้านเวลา** ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา ตั้งแต่ เดือนตุลาคม 2565 ถึง กันยายน 2566 เป็นเวลา 12 เดือน

ระเบียบวิธีวิจัย

1. **ประชากร (Population)** ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ผู้สูงอายุ โรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 171 คน

2. **กลุ่มตัวอย่าง**

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภอเชียงยืน ในจังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในระดับบุคคลไว้ ซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณจากสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamané) จำนวน 120 ตัวอย่าง

3. **เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 32 ข้อ ส่วนที่ 3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 13 ข้อ และส่วนที่ 4 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม / ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้จัดเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้เก็บมาแล้ว ผู้วิจัยจะได้นำข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน โดยได้กำหนดช่วงค่าเฉลี่ยระดับการดำเนินการ และระดับความคิดเห็นเพื่อการแปลผลข้อมูล ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21 – 5.00 = มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41 – 4.20 = มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61 – 3.40 = ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81 – 2.60 = น้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.80 = น้อยที่สุด



ผลการวิจัย

ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพหย่าร้าง หม้าย และแยกกันอยู่ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 สำหรับระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 84.17 การประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุประกอบอาชีพเกษตรกร จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 แหล่งที่มาของรายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จำนวน 91 คน ร้อยละ 75.83 ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้วระหว่าง 1-5 ปี จำนวน 71 คน ร้อยละ 59.17 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 51.67 มีภาระหนี้สิน จำนวน 94 คน ร้อยละ 78.33

ผลการศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดมหาสารคาม พบว่า ความคิดเห็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.67$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีความคิดเห็นมากที่สุด คือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$) รองลงมาคือ ด้านสภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.96$) ด้านสภาพความเป็นอยู่ ($\bar{X} = 3.93$) ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.91$) ตามลำดับ ส่วนด้านที่ได้มีความคิดเห็นน้อยที่สุด คือ ด้านความสามารถการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ($\bar{X} = 2.64$) ดังตารางที่ 1.1

Table 1.1 สรุปการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดมหาสารคาม

ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับ
1.ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4.10	0.78	ระดับมาก	1
2.ด้านสภาพร่างกาย	3.96	0.84	ระดับมาก	2
3.ด้านสภาพความเป็นอยู่	3.93	0.90	ระดับมาก	3
4.ด้านจิตใจ	3.91	0.80	ระดับมาก	4
5.ด้านปัญญา	3.48	0.94	ระดับมาก	5
6.ด้านความสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	2.64	1.16	ระดับปานกลาง	6
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	3.67	0.90	ระดับมาก	

จากตารางที่ 1.1 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดมหาสารคาม พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่



ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 4.10$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ระดับความคิดเห็นมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ การขอเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนที่จัดขึ้น ($\bar{X} = 4.25$) การขอพบปะ พูดคุยกับผู้อื่น มากกว่าการอยู่คนเดียว ($\bar{X} = 4.12$) การขอช่วยเหลือผู้อื่น ($\bar{X} = 4.10$)

ด้านสภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.96$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ระดับความคิดเห็นมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ ความสามารถทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น การเดินขึ้นลงบันได การเข้าห้องน้ำ ($\bar{X} = 4.22$) ความสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันของท่านได้คล่องแคล่วเพียงใด เช่น อาบน้ำ ใส่เสื้อผ้า ปั่นจักรยานขี่จักรยานยนต์ ($\bar{X} = 4.11$) ร่างกายทำงานเป็นปกติดี ไม่ต้องพึ่งพายาต่างๆ หรือ รักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เช่น การใช้ไม้เท้าช่วยเดิน การใช้ที่พยุงหลัง ยาต้ม ยาหมอม ($\bar{X} = 3.89$)

ด้านสภาพความเป็นอยู่ ($\bar{X} = 3.93$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ระดับความคิดเห็นมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยของท่านมีความมั่นคง แข็งแรง ปลอดภัย ($\bar{X} = 4.21$) สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัยอยู่เอื้อต่อความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เช่น ถนนหนทางไปมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 4.07$) ความพึงพอใจต่อการบริการสาธารณสุขของชุมชน เช่น การบริการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ความสะดวกรวดเร็ว คุณภาพการรักษาพยาบาล ($\bar{X} = 4.04$)

ส่วนด้านที่ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตน้อยที่สุด คือ ด้านความสามารถการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ($\bar{X} = 2.64$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ระดับความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อคุณภาพชีวิตน้อยสุด 3 อันดับ ได้แก่ ความสามารถทำธุรกรรมการเงินผ่านแอ็พของธนาคาร ($\bar{X} = 2.44$) ความสามารถค้นหาและเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ในอินเทอร์เน็ต ($\bar{X} = 2.46$) ความสามารถใช้อีสื่อออนไลน์ (Social Media) เป็นประจำ เช่น เฟสบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ ($\bar{X} = 2.46$)

Table 1.2 ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จังหวัดมหาสารคาม

ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
การดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ	3.65	0.77	มาก
การดำเนินชีวิตด้วยความมีเหตุผล	3.91	0.72	มาก
การดำเนินชีวิตด้วยการมีภูมิคุ้มกันที่ดี	4.08	0.76	มาก
การดำเนินชีวิตตามเงื่อนไขความรู้	3.71	0.89	มาก
การดำเนินชีวิตตามเงื่อนไขคุณธรรม	4.35	0.67	มากที่สุด
โดยภาพรวม	3.94	0.76	มาก



จากตารางที่ 1.2 เป็นการวิเคราะห์ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ด้านที่มีความคิดเห็นระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุระดับมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ

ด้านการดำเนินชีวิตตามเงื่อนไขคุณธรรม ($\bar{X} = 4.35$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับมากที่สุด โดยเรียงตามลำดับ คือ การดำเนินชีวิตด้วยหลักคุณธรรมนำความรู้เสมอมา ($\bar{X} = 4.38$) การดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์และสุจริตเสมอมา ($\bar{X} = 4.37$) มีความอดทน อดกลั้นในการดำรงชีวิต และการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน ($\bar{X} = 4.30$)

ด้านการดำเนินชีวิตด้วยการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ($\bar{X} = 4.08$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ การหมั่นฝึกสมาธิให้จิตใจมีความมั่นคง เที่ยงธรรม และตั้งมั่นอยู่ในหลักศีลธรรม ($\bar{X} = 4.27$) ความพยายามสร้างและส่งเสริมเสริมผลักดันครอบครัวให้เกิดความอบอุ่นเสมอ ($\bar{X} = 4.19$)

ด้านการดำเนินชีวิตด้วยความมีเหตุผล ($\bar{X} = 3.91$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ การได้ยึดหลักความมีเหตุมีผลในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน ($\bar{X} = 4.03$) การได้ใช้ทรัพยากรทุกชนิดอย่างคุ้มค่าและประหยัด ($\bar{X} = 3.98$)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่า ด้านข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 87.50 อายุอยู่ระหว่าง 60-70 ปี ร้อยละ 56.67 และมีสถานภาพหย่าร้าง หม้ายและแยกกันอยู่ ร้อยละ 43.33) ระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 84.17 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 73.33 รายได้ส่วนใหญ่มาจากการได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ร้อยละ 75.83 นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้วระหว่าง 1-5 ปี ร้อยละ 59.17 มีภาระหนี้สินร้อยละ 78.33 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 51.67

ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของระดับคุณชีวิตมากที่สุดคือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม รองลงมาคือ ด้านสภาพร่างกาย ด้านสภาพความเป็นอยู่ ด้านจิตใจและด้านความสามารถการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ตามลำดับ

ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การดำเนินชีวิตตามเงื่อนไขคุณธรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดี ความมีเหตุผล เงื่อนไขความรู้และความพอประมาณตามลำดับ



อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลหนองซอน อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดมหาสารคาม พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด สอดคล้องกับ Ong-uea, N. (2021 : 57) ที่ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสอย จังหวัดชลบุรีว่าระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน สอดคล้องเช่นเดียวกับกับงานวิจัยของ Kluthawachwong, S. & Kulson, S. (2022 : 153-157) ที่ศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาจังหวัดเลย พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ทั้งนี้เนื่องมาจากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหนองซอน มีนโยบายและโครงการ กิจกรรมต่างๆ ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เห็นได้จากมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้วที่อยู่ภายใต้การดูแลขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองซอน จึงเป็นการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้อยู่ในระดับมาก และการมีโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีพื้นที่ในการรวมกลุ่ม ทำกิจกรรม พบปะสังสรรค์ระหว่างกันจึงทำให้คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผลการวิจัยครั้งนี้มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด สำหรับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านความสามารถในการใช้เทคโนโลยี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Klichaiya, P. (2020 : 1-2) ที่ศึกษาความสามารถการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุกลุ่มอายุ 55-70 ปี พบว่า อยู่ในระดับน้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในตำบลหนองซอนส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบชนบท มีอาชีพเกษตรกรรมจึงไม่ค่อยได้ใช้เทคโนโลยีมากเท่าใดนัก ประกอบกับฟังก์ชันของอุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ ที่มีความซับซ้อนเกินความสามารถของผู้สูงอายุจึงอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ใช้เทคโนโลยี (Morrison, & Barnett (n.d.)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือด้านคุณธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Charusiri, P. & Kusonthammarat, S. (2022 : 70-72) ที่ได้ศึกษาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอนองแคะ จังหวัดสระบุรี โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือด้านคุณธรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในตำบลหนองซอนได้รับการเข้าร่วมอบรมร่วมกิจกรรมในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่เป็นประจำเสมอมา เช่น การปลูกพืชไว้บริโภคในครัวเรือน การหารายได้เสริม นอกจากนี้หน่วยงานภาครัฐยังได้จัดอบรมให้ความรู้ การฝึกอาชีพเสริม เช่นการทำขนม การปลูกผัก และความรู้เกี่ยวกับการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในชีวิตอีกด้วย



ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยระดับคุณภาพชีวิตที่พบว่าด้านความสามารถในการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี และให้ผู้สูงอายุสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดมหาสารคาม ยังไม่สามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตด้วยความมีเหตุผลของผู้สูงอายุได้ โดยหน่วยงานของจังหวัดมหาสารคาม จึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนาและยกระดับการพัฒนาการดำเนินชีวิตด้วยความมีเหตุผลของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียง และเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุ มีความสามารถพิจารณาในเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นอย่างรอบคอบ

3. หน่วยงานราชการของจังหวัดมหาสารคามและชุมชนต้องร่วมมือกัน ในการผลักดัน ยกระดับ และพัฒนาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้วยความมีเหตุผล ผ่านโครงการกิจกรรมที่ดี มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลอันสามารถจะส่งผลโดยตรงต่อการยกระดับและพัฒนาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในด้านความมีเหตุผล ในประเด็นดังกล่าวให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐและหน่วยงานภายนอกที่เป็นส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญและมุ่งเน้นในการส่งเสริมให้เกิดนโยบาย โครงการ กิจกรรมที่ผลักดัน ยกระดับ และพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในยุค 4.0 ได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

2. ภาคประชาชนควรให้ความสำคัญในการเข้ามามีส่วนร่วมผลักดันให้เกิดกิจกรรม/โครงการ และเข้ามามีส่วนขับเคลื่อนโครงการ/กิจกรรมในการยกระดับและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำตัวแปรการดำเนินชีวิตด้วยความมีเหตุผลของผู้สูงอายุไปดำเนินการในการวิจัยต่อ เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้วยความมีเหตุผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในยุค 4.0 ได้อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล

2. ควรศึกษาวิจัยระบบกลไกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุค 4.0 เพื่อให้ได้ระบบกลไกที่สามารถตอบสนองการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง และเกิดความยั่งยืนในการดำเนินการดังกล่าว



References

- Charusiri, P. & Kusonthammarat, S. (2022). *Guidelines for promoting the quality of life of the elderly in Nong Khae District, Saraburi Province using the Sufficiency Economy Philosophy*. Bangkok: Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.
- Chongngamwilai, K. (2018). Development of the role of the elderly in driving society in the 4.0 era. *MCU Haripunchai Review*, 2(1),109-116.
- Department of Older Persons Affairs. (2 0 2 4). *Elderly School Guide*. [Online]. <http://www.dop.go.th/th/know/5/24>. [1 February 2024]
- Kluthawachwong, S. & Kulson, S. (2022). Guidelines for developing the quality of life of the elderly using the principle of self-reliance according to the philosophy of sufficiency economy: A case study of Loei Province. *Santapol College Academic Journal*, 8(1), 149-158.
- Morrison, J., & Barnett, A. (n.d). Older people, technology and community the potential of technology to help older people renew or develop social contacts and to actively engage in their communities. The Royal United Kingdom Beneficent Association.
- Ong-uea, N. (2021). *Quality of life of the elderly in Ban Suan Municipality, Chonburi Province*. Chonburi: Burapha University.
- Duangruang, P. (2019). Evelopment of the Quality of Life of the Elderly Persons in Nonthaburi Municipality, Nonthaburi Province. *Journal of Humanities and Social Sciences, Rajapruk University*, 6(1), 122-134.
- Klichaiya, P. (2020). *The use of digital technology by the elderly and suggestions for enhancing the vitality of the Thai elderly*. Bangkok: National Research Office.