

การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

A Study of Quality of Life of Elders in the Elderly School,

Thungkhawpuang Sub-district, Chiang Dao District,

Chiang Mai Province

จันทนา สารแสง และสิวลี รัตนปัญญา*

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300

Chantana Sarnsang and Siwalee Rattanapunya*

Graduate School, Chiang Mai Rajabhat University, Chang Phuak, Muang, Chiang Mai, 50300

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษากับไม่ได้เข้ารับการศึกษานในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ โดยแบ่งเป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 84 คน และผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 100 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะอื่น ๆ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้สถิติ independent t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์คำถามปลายเปิด ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสูงสุด ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสูงสุด จากการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่ม พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.001, 0.002, \geq 0.0001$ และ 0.002 ตามลำดับ) งานวิจัยมีข้อเสนอแนะให้องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีการอำนวยความสะดวกในการรับส่งผู้สูงอายุในการมาเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุและจัดกิจกรรมที่หลากหลายมีความเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต; โรงเรียนผู้สูงอายุ; ผู้สูงอายุ

*ผู้รับผิดชอบบทความ : siwalee_r@cmru.ac.th

Abstract

The research aimed to compare the quality of life of 184 elderly who participated and did not participated in the elderly school, Thung Khao Phuang sub-district, Chiang Dao district, Chiang Mai province. There were 84 elderly who participating in the elderly school activities and 100 elderly who did not participating in the elderly school activities. Instrument used include personal information interviews, measuring quality of life in older people, and open-ended interview questions on other issues and suggestions. Descriptive statistics and comparison of quality of life among the elderly using Independent t-test at 95 % and content analysis of interview questionnaire were used to analyze data. The results showed that elderly who attended in the elderly school represented the highest scored in social relationship while the elderly who did not participate in the school had the highest level of psychological well-being. Moreover, the comparison of the quality of life between elderly person who attended and did not attended to the school indicated that their health well-being, mental health, social relationship, and environment were statistically significant differences (p -value = 0.001, 0.002, $\geq$ 0.0001 and 0.002, respectively). Research has suggested that the local administrative organization has facilitated the delivery of the elderly participating in elderly school and various activities are appropriate for the age of the elderly.

Keywords: quality of life; elderly school; elderly

1. บทนำ

ปัจจุบันการเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเป็นสถานการณ์ที่ทุกประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญและตระหนักถึงผลกระทบที่อาจตามมา ประเทศไทยนับเป็นอีกประเทศที่พบว่าสัดส่วนประชากรของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มจากร้อยละ 9.4 ในปี พ.ศ. 2545 เป็นร้อยละ 10.7 ในปี พ.ศ. 2550 และในปี พ.ศ. 2583 คาดว่าจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 20.5 ล้านคน หรือร้อยละ 25 ของจำนวนประชากรทั้งหมด [1] จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ทำให้ภารกิจในการดูแลด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุของหน่วยงานภาครัฐมีเพิ่มมากขึ้น มีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับการส่งเสริม

คุณภาพชีวิตที่ดี โดยการจัดการขององค์กร หน่วยงานต่าง ๆ [2] สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) [3] ที่กำหนดยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุเอาไว้เช่นกัน โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นอีกหนึ่งรูปแบบของการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นการพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นโดยวิทยาการจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงออกถึงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่พบว่าแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากการสำรวจข้อมูลประชากรในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนผู้สูงอายุ 688 คน และปี พ.ศ. 2559 มีจำนวนผู้สูงอายุ 826 คน จากประชากรทั้งหมด 8,838 คน ซึ่งเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 7 และ 9 ตามลำดับ แยกเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี จำนวน 503 คน อายุ 70-79 ปี จำนวน 232 คน และอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 91 คน [4] ซึ่งประชากรในวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาเรื่องความเสื่อมจากการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย จึงส่งผลกระทบต่อและเกิดปัญหาสุขภาพตามมาด้วย ทั้งการเจ็บป่วยด้วยโรคทางกาย และปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมถอยลง การมีโรคภัยไข้เจ็บและโรคเรื้อรังมากขึ้น ภาวะสุขภาพที่เสื่อมถอยลง การสูญเสียบทบาทหน้าที่ทางสังคม และวิตกกังวลต่อความตายที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เพราะเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมากขึ้นทุกวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไร้คุณค่า ไร้ความหมาย แรงจูงใจและความกระตือรือร้นลดลง ขาดความเชื่อมั่นและหมดความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นกลยุทธ์ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือสังคม ช่วยเพิ่มระดับความผาสุก (well-being) หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตในระดับสูงได้ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน ดังการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผลภาพรวมพบว่าผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ลักษณะการครอบครองที่อยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ความสุขในการดำเนินชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน การอาศัย

อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะดวก และปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต อาชีพหลักก่อนอายุ 60 ปี และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว [5] ปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวจึงทำให้เกิดแนวคิดในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้นของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง ยืดระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากภาวะการเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย รวมทั้งลดภาวะพึ่งพิงวัยแรงงานในระดับครอบครัวและสังคม และเห็นคุณค่าในตนเอง [6] แต่หลังจากโรงเรียนเปิดดำเนินการกลับพบว่าผู้สูงอายุให้ความสนใจเข้าเรียนลดน้อยลง จากเริ่มแรกที่มีนักเรียน 102 คน ปัจจุบันลดลงเหลือเพียง 84 คน และจากการสำรวจหาสาเหตุเบื้องต้นโดยเทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง พบว่ามาจากโรงเรียนตั้งอยู่ในที่ค่อนข้างไกลจากชุมชน ขาดวัสดุอุปกรณ์ในการเรียน การสอน อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่มีอยู่ว่าตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุหรือไม่ ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลืออย่างไรที่เป็นรูปธรรม และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

ด้วยความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษากับโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้ารับการศึกษากับโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อทราบสถานการณ์ปัญหาในปัจจุบัน และสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการวางแผนทางการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตัวเองได้ตามอัตภาพ และไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษาศึกษาและไม่ได้เข้ารับการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

2.2 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้ารับการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

3. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยได้นำกรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization Quality of Life, WHOQOL) [7] จำนวน 4 องค์ประกอบ มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาประกอบด้วยคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

4. อุปกรณ์และวิธีการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional description study) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษาศึกษาและไม่ได้เข้ารับการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2559 ถึงเดือนกันยายน พ.ศ.2560 ซึ่งมีรายละเอียดการศึกษาดังนี้

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความยินยอมในการเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้จำนวน 184 คน โดยผู้วิจัยได้

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด 826 คน ด้วยวิธีการคำนวณขนาดตัวอย่าง 1 กลุ่มตัวอย่าง โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระกัน [8,9] สำหรับการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้ข้อมูลค่าเฉลี่ย 93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.87 จากงานวิจัยของของ ชาริน [8] เรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 และข้อมูลค่าเฉลี่ย 96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.22 จากงานวิจัยของ ลิวรรณ [9] เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 แล้วจึงสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 84 คน และกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 100 คน

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน แล้วคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (item-objective congruence index, IOC) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 0.5-1.0 ผลค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามทั้งหมด คือ 0.84 โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

4.2.1 ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วยเพศ อายุ สถานภาพสมรส แหล่งรายได้หลัก สถานภาพการเป็นอยู่ปัจจุบัน จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว การเข้ารับการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

4.2.2 ส่วนที่ 2 แบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้ศึกษาใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อภาษาไทย (WHOQOL_BREF_THAI) [7] มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.85 โดยทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกับผู้สูงอายุที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลเมือระ อำเภอยางตลาด จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 15 คน และผู้สูงอายุที่ไม่ได้ศึกษาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุในเทศบาลเดียวกันจำนวน 15 คน แล้วทดสอบหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีของ Cronbach's alpha coefficient ซึ่งแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งการวัดคุณภาพออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม จำนวน 26 ข้อ โดยมีข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 2 ข้อ 9 และข้อ 11 เกณฑ์การให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่าระดับ (rating scale) 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ และมีการกำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบ่งเป็น 4 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของข้อมูลแต่ละด้านดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์การแปลความหมายของข้อมูล

ระดับค่าเฉลี่ย	คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3.26-4.00	มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดี
2.51-3.25	มีระดับคุณภาพชีวิตที่ค่อนข้างดี
1.76-2.50	มีระดับคุณภาพชีวิตที่ค่อนข้างไม่ดี
1.00-1.75	มีระดับคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีเลย

4.2.3 ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

4.3 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยการแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ของการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายให้ทราบถึงสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วม หรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้เมื่อต้องการทันที โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยตนเอง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดียินดีเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยจึงขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนเก็บข้อมูล ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะเก็บไว้เป็นความลับ การวิเคราะห์ผลการวิจัยจะกระทำในภาพรวม ไม่อ้างอิงตัวบุคคล การแสดงผลการวิจัยจะกระทำในภาพรวมเท่านั้น

4.4 วิธีการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุที่ยินดีให้ความร่วมมือร่วมงานวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลจะกระทำโดยผู้วิจัยเท่านั้น ด้วยการอ่านแบบสัมภาษณ์ให้ผู้สูงอายุรับฟังและอธิบายข้อคำถามที่ไม่เข้าใจในการตอบคำถามแต่ละข้อ หลังจากนั้นตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

4.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลบันทึกข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียดของสถิติที่ใช้ดังต่อไปนี้

4.5.1 ข้อมูลเชิงพรรณนาของข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส แหล่งรายได้ หลักสถานภาพการเป็นอยู่ปัจจุบัน จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว การเข้ารับการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอยางตลาด

จังหวัดเชียงใหม่ วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอผลการศึกษาในรูปค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปลผลคะแนน

4.5.2 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้สถิติ independent t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % เนื่องจากการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งปกติ นำเสนอผลการศึกษาในรูป ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า t และค่า p-value

4.5.3 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ คำถามปลายเปิด เกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และจัดเป็นประเด็นของผลการวิจัย

5. ผลการวิจัย

5.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ($n = 84$) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 60.71 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 70-79 ปี มากที่สุดร้อยละ 55.95 รองลงมา คือ อายุระหว่าง 60-69 ปี ร้อยละ 28.57 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15.48 ตามลำดับ มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันมากที่สุดร้อยละ 55.96 รองลงมา คือ สมรสแต่แยกกันอยู่ร้อยละ 20.24 แห้งรายได้หลักส่วนใหญ่มาจากบุตรหลานร้อยละ 53.57 รองลงมา คือ จากคู่สมสร้อยละ 25.00 ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวจำนวน 2 คน ร้อยละ 75.00 รองลงมา คือ 3 คน ร้อยละ 20.24 อัตราส่วนของผู้ที่มิโรคประจำตัวต่อผู้ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็น 3:1 ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุทุกครั้งร้อยละ 85.71

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ($n = 100$) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง

ร้อยละ 73.00 มีอายุระหว่าง 70-79 ปี ร้อยละ 42.00 รองลงมา คือ กลุ่มของผู้สูงอายุตอนปลายที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปร้อยละ 40.00 มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันมากที่สุดร้อยละ 61.00 รองลงมา คือ สมรสแต่แยกกันอยู่ร้อยละ 15.00 มีแหล่งรายได้หลักจากบุตรหลานร้อยละ 55.00 รองลงมา คือ ทำงานด้วยตนเองร้อยละ 24.00 ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 2 คน ร้อยละ 55.00 รองลงมา คือ 3 คน ร้อยละ 37.00 และมีอัตราส่วนของผู้ที่มิโรคประจำตัวต่อผู้ที่มีโรคประจำตัวคิดเป็น 5:1

5.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

การวิเคราะห์ลักษณะคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อจำแนกคุณภาพชีวิตรายด้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสูงสุด รองลงมา คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสูงสุด รองลงมา คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านร่างกาย ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิต

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสูงสุด ($\bar{x} = 3.24$, S.D. = 0.44) รองลงมา คือ ด้านร่างกาย ($\bar{x} = 3.21$, S.D. = 0.42) ด้านจิตใจ ($\bar{x} = 3.14$, S.D. = 0.42) และด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{x} = 3.12$, S.D. = 0.43) ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว มีระดับคุณภาพชีวิตด้านสูงสุด ($\bar{x} = 2.94$, S.D. = 0.42) รองลงมา คือ ด้านสิ่งแวดล้อมสูงสุด ($\bar{x} = 2.93$, S.D. = 0.37) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{x} = 2.91$, S.D. = 0.41) และด้านร่างกาย ($\bar{x} = 2.82$, S.D. = 0.41) ตามลำดับ

5.3 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่ามีคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.001, 0.002, ≥ 0.0001 และ 0.002 ตามลำดับ) (ตารางที่ 3)

5.4 ผลจากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

การสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 184 คน พบว่าปัญหาและอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ คือ ที่พักอาศัยอยู่ไกลจากโรงเรียนมากที่สุดร้อยละ 42.39 รองลงมา คือ กิจกรรมในชมรมไม่สอดคล้องกับความต้องการร้อยละ

35.87 และการประชาสัมพันธ์น้อยทำให้ได้รับข่าวสารไม่ทั่วถึงร้อยละ 22.28 ตามลำดับ

6. การสรุปและอภิปรายผล

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตและเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษากับไม่ได้เข้ารับการศึกษานในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ มีประเด็นการอภิปรายตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษากับไม่ได้เข้ารับการศึกษานในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับคุณภาพชีวิต ($\bar{x} = 3.24$) อยู่ในระดับสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะกัน ได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนวัยเดียวกันจะทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และมีโอกาสให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งการมาโรงเรียนผู้สูงอายุยังได้ฟื้นฟูความสามารถจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ยุพิน [10] ที่พบว่าร้อยละ 93.33 ของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี และ วิภาวรรณ [11] ที่พบว่าตัวแปรการทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด คือ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม นอกจากนี้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม ยังมีระดับคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุทธิพงศ์ [12] ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของ

ผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดย โรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมี ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมใน

ตารางที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จำแนกตามรายด้าน

คุณภาพชีวิต	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม (n = 84)				ผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม (n = 100)			
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	ลำดับ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ด้านร่างกาย	3.21	0.42	ค่อนข้างดี	2	2.82	0.47	ค่อนข้างดี	4
2. ด้านจิตใจ	3.14	0.42	ค่อนข้างดี	3	2.94	0.42	ค่อนข้างดี	1
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.24	0.44	ค่อนข้างดี	1	2.91	0.41	ค่อนข้างดี	3
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	3.12	0.43	ค่อนข้างดี	4	2.93	0.37	ค่อนข้างดี	2
รวม	3.17	0.24	ค่อนข้างดี		2.90	0.21	ค่อนข้างดี	

$\bar{x}$ = ค่าเฉลี่ย; S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 84) และไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 100)

คุณภาพชีวิต	จำนวน	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ด้านร่างกาย					
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.21	0.42	5.726	0.001
ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.82	0.47		
ด้านจิตใจ					
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.14	0.43	3.180	0.002
ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.94	0.42		
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม					
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.24	0.43	5.450	≥ 0.0001
ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.91	0.41		
ด้านสิ่งแวดล้อม					
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.12	0.43	3.109	0.002
ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.93	0.37		
รวมทั้ง 4 ด้าน					
เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	84	3.17	0.24	8.237	≥ 0.0001
ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	100	2.90	0.21		

$\bar{x}$ = ค่าเฉลี่ย; S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตรายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษายังไม่ได้เข้ารับการศึกษานี้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างดี แต่เมื่อเรียงลำดับแล้วพบว่าผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษานี้ในโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีค่าเฉลี่ยของด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านร่างกายมาเป็นอันดับต้น ๆ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มาเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นโอกาสที่ให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีการให้ความสนใจพูดคุยช่วยเหลือ มีความพอใจที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากหน่วยงานราชการ มีความพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับเพื่อนบ้าน รู้สึกพอใจที่เพื่อนให้ความช่วยเหลือเวลามีปัญหา สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม เช่น งานบุญ งานวัด และงานเทศกาลประจำปีต่าง ๆ ภายในชุมชน สิ่งเหล่านี้จึงทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ระดับสูง สอดคล้องกับ ทศนันท์ [13] ที่พบว่าปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายในสังคมหรือภายในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน เพราะผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหงา หรือรู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมาย ดังนั้นการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชุมชน จะช่วยให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้น อีกทั้งผลการศึกษาของ ชุตติเดช [14] และ วิภาวรรณ [11] ยังพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนในสังคม และได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกัน

และกัน ทำให้เกิดการยอมรับจากคนในสังคม ช่วยส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุ และยังสามารถแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวได้ดีมีร่างกายสมบูรณ์ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในขณะที่ผู้สูงอายุที่ไม่เข้ารับการศึกษานี้ในโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและสิ่งแวดล้อมสูงสุด อาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุเติบโตมาท่ามกลางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เป็นชุมชนแบบชนบทของพื้นที่ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความผูกพันกับสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีความภาคภูมิใจในวิถีชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ ซึ่งมีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจในระดับสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวรส [15] ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชุมชนเมืองกับชุมชนชนบทพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดพิจิตร พบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมมีความแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนชนบทจะมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง

ดังนั้นจากผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นที่ทำให้ประจักษ์ว่าการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มาเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาพร่างกาย จึงควรสนับสนุนให้มีการดำเนินโครงการของโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยยังพบว่าควรมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจด้วยเช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่ไม่มาเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกด้าน และจะเป็นการช่วยเติมเต็มในการชักนำให้ผู้สูงอายุที่ไม่มาเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุก ๆ ด้านอย่างเท่าเทียมกันในสังคมผู้สูงอายุ

7. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

7.1.1 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมและสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ให้มีคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านร่างกายเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากว่าด้านดังกล่าวผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตค่อนข้างดี แต่ยังอยู่ในระดับหลัง ซึ่งต่างจากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีระดับคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านร่างกายในระดับต้น ๆ เพราะการได้พบปะกันของผู้สูงอายุในโรงเรียนอาจช่วยเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรื่องการดูแลสุขภาพ และได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพจากวิทยากรภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ อันจะนำไปใช้ในการดูแลตนเองต่อไป

7.1.2 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุในกลุ่มที่อยู่ติดบ้านให้ได้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุเชิงรุก โดยเข้าไปจัดกิจกรรมของโรงเรียนในพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในพื้นที่ ซึ่งจะเป็นการกระจายความรู้ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้ได้มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายเพิ่มขึ้น

7.1.3 ผู้นำชุมชนควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว อย่างเท่าเทียม โดยให้สิทธิกับผู้สูงอายุทุกคนได้มีโอกาสเข้าร่วมทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ อันจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านร่างกายเพิ่มขึ้น

7.1.4 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีนโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้าน เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมให้เพิ่มมากขึ้น

7.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

7.2.1 ควรศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ โดยจำแนกการศึกษาผู้สูงอายุตามประเภท ผู้สูงอายุติดสังคม ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง เพื่อจะนำมาสู่การดูแลผู้สูงอายุได้สอดคล้องตามความต้องการของแต่ละกลุ่ม

7.2.2 ควรศึกษาวิจัยแบบมีส่วนร่วมโดยให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนในการดำเนินการวิจัย อันจะช่วยทำให้การจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดความยั่งยืน และสามารถดำเนินการบริหารโรงเรียนด้วยศักยภาพของผู้สูงอายุ

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน นักวิชาการสาธารณสุข นายกเทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ผู้อำนวยการศูนย์รวมใจอาสาสมัครสุขภาพจิตชุมชนตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ผู้อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้

9. รายการอ้างอิง

- [1] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, ภาวะสังคมไทยไตรมาสสี่ และภาพรวมปี 2558, สำนักพัฒนาฐานข้อมูลและตัวชี้วัดภาวะสังคม, กรุงเทพฯ.
- [2] กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.), สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ, กรุงเทพฯ.
- [3] คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2552, แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2

- (พ.ศ. 2545-2564), สำนักนายกรัฐมนตรี, กรุงเทพฯ.
- [4] เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวงอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่, 2559, แผนยุทธศาสตร์การพัฒนา (พ.ศ. 2557-2559), เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว, เชียงใหม่.
- [5] เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์, 2560, คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา, ว.มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ 9(3): 94-105.
- [6] สำนักอนามัยผู้สูงอายุ, 2557, แนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร 420 ชั่วโมง, กรมอนามัย, นนทบุรี.
- [7] กระทรวงสาธารณสุข, 2559, เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI), กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- [8] ธาริน สุขอนันต์, สุภาวีย์ จาริยะศิลป์, ทศนันท์ ทูมมานนท์ และปิยรัตน์ จิตรภักดี, 2554, คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี, ว.สาธารณสุขศาสตร์ 41(3): 240-249.
- [9] ลีวรรณ อุณาภิรักษ์, วิราพรณ วิโรจน์รัตน์ วรรณาคงสุริยนาวัน และวิลาสินี เต็มเศรษฐเจริญ, 2555, ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ, ว.พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 30(2): 35-45.
- [10] ยุพิน ทรัพย์แก้ว, 2558, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช, ว.การพยาบาลและการศึกษา 9(2): 25-39.
- [11] วิภาวรรณ ศิริล้ำเลิศ, 2551, ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม และปัจจัยลักษณะทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- [12] สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1), มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพฯ.
- [13] ทศนันท์ ทูมมานนท์, 2554, คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี, ว.สาธารณสุขศาสตร์ 41(3): 240-249.
- [14] ชูติเดช เจียนดอน, 2554, คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา, ว.สาธารณสุขศาสตร์ 41(3): 229-239.
- [15] เสาวรส ฉันทธรรมสกล, 2556, การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชุมชนเมืองกับชุมชนชนบทพื้นที่อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร, ว.การพยาบาลและสุขภาพ 7(1): 90-101.