



ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง
กรณีศึกษา จังหวัดนครราชสีมา

Factors affecting the quality of life development for the elderly
in urban areas: case study at NakhonRatchasima Province

วิภาส ทองสุทธิ¹ พัฒน์ศิณ ลำไธสง² ชวฤทธิ์ โยศรีคุณ³

Vipas Thongsut, Phatsin Samrueang Rum, Chavarit Yosrikun

Received: 18 July 2020; Revised: 7 August 2020; Accepted: 20 August 2020

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา และเพื่อศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่รับเบี้ยยังชีพในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ ทาโร ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 395 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test แบบ Independent samples) และ F-test (one way ANOVA) ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา ในภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยด้านสภาพร่างกายที่ดี ได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจัยด้านสภาพ

¹ รองศาสตราจารย์ ดร., สาขารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สาขารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

³ อาจารย์, อาจารย์ประจำสาขาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยนครราชสีมา

ความเป็นอยู่ที่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุสามารถมีอาชีพเพื่อเสริมรายได้และการดำรงชีพ โดยพึ่งพาลูกหลานให้น้อยที่สุด ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีความสุขกายสบายใจ และไม่รู้สึกลัวเหงา อ้างว้าง เดียวดาย ปัจจัยด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีอิสระทางความคิดและแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตลอดจนกล้าที่จะสะท้อนความคิดให้คนในครอบครัว หรือคนรอบข้างได้รับรู้ถึงความต้องการที่สมเหตุสมผลต่อไป ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติมิตร และเพื่อนบ้าน รวมถึงการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ คนในครอบครัว ญาติมิตรหรือเพื่อนบ้าน และปัจจัยด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ได้แก่ ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้ความสามารถ ตลอดจนการแสดงศักยภาพที่ตนมีอยู่ รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน

คำสำคัญ : ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ, พื้นที่เขตเมืองจังหวัดนครราชสีมา

Abstract

The objective of this study are: comparing factors affecting quality development the life for the elderly in urban area at NakhonRatchasima province and to study the opinions and suggestions about Factors affecting the quality of life development for the elderly in urban areas at NakhonRatchasima province. The population studied was the elderly who received a living allowance in Muang district of NakhonRatchasima province. The sample size was determined by using the Taro Yamane formula. The sample size was 395 people. The tools for data collected are questionnaire and estimation scale method. The statistics for data analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, independent samples and F-test (one way ANOVA). The results showed that:

1. Factors affecting the quality of life development for the elderly in urban areas at NakhonRatchasima province as a whole is in a high level. In order of average, from highest to lowest, as follows. Good physical condition, good living conditions. In the good emotional state Self-decision. In the aspect of interpersonal relations and social integration respectively.

2. The comparison of factors affecting the quality of life development for the elderly in urban areas at NakhonRatchasima province, classified by gender and educational level In the overall and in each aspect No different.

3. Suggestions about factors affecting the quality of life development for the elderly in urban areas at NakhonRatchasima province found that: Good physical conditions include eating age-appropriate foods and not harmful to health avoiding alcohol, smoking, health examinations, age-appropriate exercise and access to health information. Factors Well-being, including the elderly, can have a career to supplement their income and livelihood by relying on the children to minimum. Good emotional factors include the elderly being physically happy and not feeling lonely. He did factors of self - decision making are the elderly who have freedom of thought and express their opinions. The rational as well as being courageous to reflect ideas for family or those around him to be aware of further reasonable needs. Interpersonal factors are the elderly interaction with family members, relatives and neighbors including encouraging joint activities between the elderly, family members, relatives or neighbors and the social integration factors, which are the elderly have demonstrated their knowledge, abilities, and performances of their potential including being respected by people in the community.

Keywords: Factors affecting the quality of life development for the elderly, urban areas at NakhonRatchasima Province

บทนำ

ประเทศที่มีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาวขึ้น จะส่งผลให้โครงการสร้างประชากรของประเทศเปลี่ยนแปลงไป คือ อัตราส่วนผู้สูงอายุที่เป็นภาระเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่อัตราส่วนและจำนวนประชากรวัยแรงงานเริ่มลดลง ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจส่วนรวม ต่อการออม และการลงทุนทำให้ผู้สูงอายุต้องเสี่ยงต่อการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะประชากรวัยแรงงานส่วนหนึ่งต้องย้ายถิ่นเพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุตรหลานมีเวลาเอาใจใส่ผู้สูงอายุน้อยลง ผู้สูงอายุจึงต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากระบบสาธารณสุขได้รับการพัฒนามากขึ้น การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับให้การดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยกำหนดยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อม “สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ” เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุ

แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 -2564) เพื่อกำหนดทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการต่างๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2553) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริม คุณภาพชีวิตที่ดี โดยที่สิ่งเหล่านี้จะต้องมีการรับรู้ถึงข้อมูลที่เป็นต่อการวางแผนและดำเนินการบนฐานของการลงทุน และใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอันเป็นผลมาจากความเสื่อมและความสามารถในการทำหน้าที่ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาด้านต่างๆ ตามมา เช่น การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก พบว่ากล้ามเนื้อเยื่อกระดูกมีความแข็งแรงลดลงเนื่องจากการสูญเสียเนื้อกระดูก ทำให้กระดูกเปราะและหักง่ายแต่ติดช้า บางคนอาจมีหลังโก่งทำให้การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ไม่กระฉับกระเฉง และการทรงตัวไม่ดี จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทสัมผัสพบว่า ความสามารถในการมองเห็น การได้ยินลดลง ทำให้มีความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร การรับรู้กลิ่นและรสลดลง เมื่อรวมกับการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหารที่มีการย่อยและการดูดซึมไม่ดีเกิดอาการท้องอืด แน่นท้องและอาจจะรู้สึกเบื่ออาหาร ทำให้แบบแผนการรับประทานอาหารเสียไป เกิดการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เกิดภาวะบริโภคเกินหรือขาดสารอาหารได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับเปลี่ยนแปลงหน้าที่ การงาน ส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลงด้วย และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่ บุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปจะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยและต้องการการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในครอบครัว และสังคมการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวนั้นจะพบว่า ผู้สูงอายุจะลดบทบาทลง เช่น จากการเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคนอาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง และจากการเปลี่ยนแปลงสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพ อีกทั้งการเกษียณอายุราชการ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ ผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและพึงพอใจสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้

อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพ ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเองซึ่งหมายถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเอง (ภุชญา เทพศิริ, 2557 : 3)

จากความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ต่อไป

วัตถุประสงค์

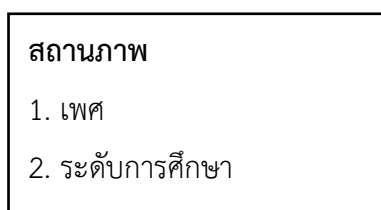
1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สมมติฐานของการศึกษา

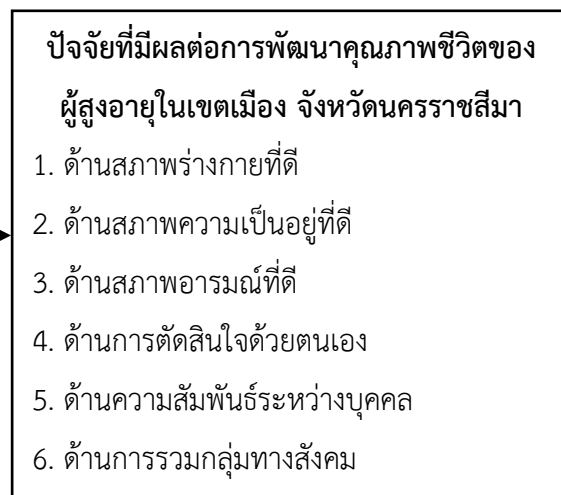
1. ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา แตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ



ตัวแปรตาม





วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่รับเบี้ยยังชีพในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ ทาโร ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 395 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที (t-test แบบ Independent Samples) และ F-test (one way ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ตามลำดับ
2. ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา ในภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน
3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยด้านสภาพร่างกายที่ดี ได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุสามารถมีอาชีพเพื่อเสริมรายได้และการดำรงชีพ โดยพึ่งพาลูกหลานให้น้อยที่สุด ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีความสุขกาย สบายใจ และไม่รู้สึกรำคาญ อ่างว้าง เดียวดาย ปัจจัยด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีอิสระทางความคิด และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตลอดจนกล้าที่จะสะท้อนความคิดให้คนในครอบครัว หรือ คนรอบข้างได้รับรู้ถึงความต้องการที่สมเหตุสมผลต่อไป ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติมิตร และเพื่อนบ้าน รวมถึงการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ คนในครอบครัว ญาติมิตรหรือเพื่อนบ้าน และปัจจัยด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ได้แก่ ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้ ความสามารถ ตลอดจนการแสดงศักยภาพที่ตนมีอยู่ รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง กรณีศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจษฎา นกน้อย และ วรณภรณ์ บริพนธ์ (2560 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา มีคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบด้านสุขภาพอยู่ในระดับสูง และผู้วิจัยอภิปรายผลในแต่ละด้านตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพร่างกายที่ดี ปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ปัจจัยด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัจจัยด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ดังนี้

1.1 ปัจจัยด้านสภาพร่างกายที่ดี จากการวิจัยพบว่า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพร คูหา (2552) ที่ได้ศึกษาแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ที่สะท้อนว่าควรให้ความสำคัญในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี

1.2 ปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี จากการวิจัยพบว่า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับมีอาชีพเพื่อเสริมรายได้และการดำรงชีพ โดยพึ่งพาลูกหลานให้น้อยที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัย ของพจนา ศรีเจริญ (2544) ที่ผลการวิจัยสะท้อนว่าควรให้ความสำคัญในการจัดการรายได้กับผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมการประกอบอาชีพที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ควรเน้นให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุแบ่งเวลา หรือใช้เวลาว่างในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ให้ปลอดภัย

1.3 ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ที่ดี จากการวิจัยพบว่า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการมีความสุขกาย สบายใจ และไม่รู้สึกรำคาญ อ่างว้าง เดียวดาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพร คูหา (2552) ที่ได้ศึกษาแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ที่สะท้อนว่าควรมีการเสริมสร้างความมั่นคงทางใจให้กับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพงศ์

บุญผดุง (2554) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตด้านสภาพอารมณ์ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความไว้ใจ อ่างว้าง

1.4 ปัจจัยด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง จากการวิจัยพบว่า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการมีอิสระทางความคิด และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตลอดจนกล้าที่จะสะท้อนความคิดให้คนในครอบครัว หรือ คนรอบข้างได้รับรู้ถึงความต้องการที่สมเหตุสมผลต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการคิดวางแผนในกิจกรรมของครอบครัว หรือการไปพบปะสังสรรค์กับญาติมิตร จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า อย่างไรก็ตามการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุในบางเรื่องให้ผู้ดูแล หรือผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ก็จะต้องสร้างความเข้าใจโดยใช้หลักการมีเหตุผลที่จะแสดง ให้ผู้สูงอายุเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการกระทำสิ่งต่างๆ เหล่านั้น

1.5 ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากการวิจัยพบว่า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติมิตร และเพื่อนบ้าน รวมถึงการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ คนในครอบครัว ญาติมิตรหรือเพื่อนบ้าน สอดคล้องกับ บังอร ธรรมศิริ (2549 : 47-48) ที่ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางด้านจิตใจและสังคม กล่าวคือต้องการความรัก การเอาใจใส่พูดคุย อย่างสม่ำเสมอจากครอบครัว ซึ่งเป็นการดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐานเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า ควรส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีบทบาทและเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมพบปะเพื่อน มิตรสหาย กิจกรรมการท่องเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนๆ รวมถึงกิจกรรมของชุมชน

1.6 ปัจจัยด้านปัจจัยด้านการรวมกลุ่มทางสังคม จากการวิจัยพบว่า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการได้แสดงความรู้ ความสามารถ ตลอดจนการแสดงศักยภาพที่ตนมีอยู่ รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของ พงณา ศรีเจริญ (2544) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสมาคมข้าราชการนอกระจำการในจังหวัดเลย ที่สะท้อนว่าการให้ผู้สูงอายุเป็นวิทยากรให้ ความรู้ ประสบการณ์ตามความถนัดจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนในชุมชนยอมรับนับ

ถือ เกิดเครือข่ายการทำงานร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน ที่สำคัญเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนหรือท้องถิ่นได้เป็นอย่างดีต่อไป

2. ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา ในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ และระดับการศึกษา ไม่มีผลต่อความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยด้านสภาพร่างกายที่ดี ได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุสามารถมีอาชีพเพื่อเสริมรายได้และการดำรงชีพ โดยพึ่งพาลูกหลานให้น้อยที่สุด ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีความสุขกาย สบายใจ และไม่รู้สึกลัวเหงา อ้างว้าง เดียวดาย ปัจจัยด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีอิสระทางความคิด และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตลอดจนกล้าที่จะสะท้อนความคิดให้คนในครอบครัว หรือ คนรอบข้างได้รับรู้ถึงความต้องการที่สมเหตุสมผลต่อไป ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติมิตร และเพื่อนบ้าน รวมถึงการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ คนในครอบครัว ญาติมิตรหรือเพื่อนบ้าน และปัจจัยด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ได้แก่ ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้ ความสามารถ ตลอดจนการแสดงศักยภาพที่ตนมีอยู่ รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ปัจจัยด้านสภาพร่างกายที่ดี ควรให้ความสำคัญในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
2. ปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีอาชีพเพื่อเสริมรายได้และการดำรงชีพ
3. ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ควรให้ความสนใจและจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขกาย สบายใจ และไม่รู้สึกลัวเหงา อ้างว้าง เดียวดาย
4. ปัจจัยด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ควรให้ผู้สูงอายุมีอิสระทางความคิด และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตลอดจนกล้าที่จะสะท้อนความคิดให้คนในครอบครัว หรือ คนรอบข้างได้รับรู้ถึงความต้องการที่สมเหตุสมผล

5. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ควรให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวญาติมิตร และเพื่อนบ้าน รวมถึงการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ คนในครอบครัวญาติมิตรหรือเพื่อนบ้าน

6. ปัจจัยด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ควรให้ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้ ความสามารถ ตลอดจนการแสดงศักยภาพที่ตนมีอยู่ รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน

ข้อเสนอแนะในการนำศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2547. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ : เจ เอส การพิมพ์.
- เจษฎา นกน้อย และ วรณภรณ์ บริพนธ์. 2560. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. ปริญญาานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2543. ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สิริยาสาสน์, 2543.
- บังอร ธรรมศิริ. 2549. ครอบครัวกับการดูแลผู้สูงอายุ. วารสารการเวก ฉบับบริหารศการวันเจ้าฟ้าวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. หน้า 47-56.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. 2554. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุพร คูหา. 2552. แนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาวอำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี. ปริญญาานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.