

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภ่อูทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

Guidelines for Improving the Quality of Life of the Elderly to Promote Self-Care Ability in Don Kha Subdistrict Administrative Organization, U Thong District, Suphan Buri Province

อุไรวรรณ แยมทับทิม¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดา ศิลปาภิสัน²

Uriwan Yamtubtim¹ Associate Professo Sakda Silpapisan²

¹นักศึกษาคณะรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม

²อาจารย์ประจำคณะรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม

*Corresponding author E-mail: Uriwan5346@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) 10 มกราคม 2567

วันที่ได้รับบทความฉบับแก้ไข (Revised) 23 มกราคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) 15 กุมภาพันธ์ 2567

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา จำนวน 318 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยเลือกแบบเจาะจง ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หัวหน้าหน่วยงานผู้นำชุมชน จำนวน 13 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ผู้บริหาร หัวหน้าสำนักงาน หัวหน้ากองหน่วยงานที่มีประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน และผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งหมด 7 หมู่บ้าน จำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น 13 คน เลือก

ตัวอย่างแบบเจาะจง เก็บข้อมูลโดย การสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า 1) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภ่อูทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก และด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด และแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง มี 4 แนวทางปฏิบัติ คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ควรมีการจัดสถานที่ของโรงเรียนตลอดจนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ในการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านจิตใจ ควรแสดงมุทิตาจิตกับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวสถานที่สำคัญการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุ ควรพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ออก

สังคมหรือเข้าร่วมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุและด้าน
สภาพแวดล้อม

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ การดูแล
ตนเอง

Abstract

The purpose of this research were to study the quality of life of the elderly and to study guidelines for improving the quality of life of the elderly to promote self-care ability in Don Kha Subdistrict Administrative Organization, U Thong District, Suphan Buri Province. This study was a quantitative and qualitative research. The sample group in this study was 318 elderly people living in Don Kha Subdistrict Administrative Organization, selected by simple sampling. The tools used for data collection were a 5-point estimation questionnaire and a semi-structured interview by purposive selection. Key informants are: Executives of local government organizations There were 13 community leaders who had a reliability of 0.97. The statistics used to analyze the data were percentage, mean, standard deviation. qualitative research Key informants are executives, heads of the office. Division Head with more than 5 years of work experience, 6 people and community leaders There were 7 heads of elderly clubs in the community, 7 people in total, 13 people selected by purposive sampling. collected by in-depth interview Data were analyzed by content analysis.

The study found that 1) the quality of life of the elderly in Don Kha Subdistrict Administrative Organization, U Thong District, Suphan Buri Province Overall, it was at a high level. guidelines for improving the quality of life of the elderly to promote their ability to take care of themselves, there were 4 guidelines, namely physical quality of life; School premises, as well as equipment for exercise, should be provided. public relations news In taking care of one's own mental health, one should show compassion to the elderly. Organizing tourist activities at important places, participating in religious activities, merit making, traditional festivals on important days. In terms of social relations, the elderly should meet, talk and exchange ideas. Going out to society or joining an elderly club and the environment Should arrange a green area, a suitable resting corner Organize groups to generate income for the elderly. Makes the elderly do not have to rely on or take advantage of their children.

Keywords: quality of life development, the elderly, self-care

บทนำ

สังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากร เนื่องจากโครงสร้างของประชากรไทยมีแนวโน้มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ageing society) หรือเรียกว่าภาวะประชากรผู้สูงอายุ (population aging) (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2543, น) โดยองค์กรสหประชาชาติได้ให้คำจำกัดความของการก้าวเข้าสู่

สังคมผู้สูงอายุว่าประเทศใดที่สัดส่วนของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 10 ของประชากร รวมทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นเป็นสังคมผู้สูงอายุเมื่อพิจารณาสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุต่อประชากรรวมทั้งประเทศของไทยพบว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวน 10,666,803 คน คิดเป็นร้อยละ 16.06 % (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) คาดว่าในปี พ.ศ. 2579 จะมีจำนวนสัดส่วนผู้สูงอายุเกือบ 1 ใน 3 ของประเทศ แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทุกหน่วยงานและรวมถึงทุกคนในสังคมต้องเตรียมการรับมือ (ผลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) สังคมผู้สูงอายุจะมีผลกระทบสำคัญต่อเศรษฐกิจมหภาคหลายประการ เช่น ประชากรวัยแรงงานลดลง การออมลดลง และการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจลดลง สิ่งตามมาจากการเปลี่ยนแปลงนี้คืออัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพจิตใจ และอารมณ์ที่อยู่อาศัย ตลอดจนปัญหาในการปรับตัว

การเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ คือการที่วัยแรงงานมีรายได้ ไม่เพียงพอกับภาระที่ต้องแบกรับเลี้ยงดูวัยสูงอายุ เพราะวัยผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้เหมือนในอดีตหรืออาจกล่าวได้ว่า การเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุมีผลทำให้อัตราส่วนภาระพึ่งพิงวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นด้วย จะเห็นว่าอัตราส่วนภาระพึ่งพิงวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.55 ในปี พ.ศ. 2563 เป็นร้อยละ 36.16 ในปี พ.ศ. 2573 จึงทำให้วัยแรงงานต้องทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้มีรายได้เพียงพอกับ การดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป โดยงานส่วนใหญ่

จะอยู่นอกท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยหรืออยู่ในตัวเมืองที่มีความเจริญ เพราะในเมืองมีงานที่หลากหลายและมีค่าตอบแทนที่สูงกว่าในถิ่นฐานของตนเอง ส่งผลให้วัยแรงงานต้องย้ายถิ่นฐานไปทำงานในตัวเมืองมากขึ้น ซึ่งการย้ายถิ่นฐานดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาด้านสังคมตามมาคือ ผู้สูงอายุจะถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพังหรือถูกละเลย ขาดที่พึ่ง ขาดคนดูแล ทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุเสื่อมลง กล่าวคือ การที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพังหรือถูกละเลย ขาดคนดูแลส่งผลให้ผู้สูงอายุเหงา รู้สึกท้อ หู่ บางรายคิดว่าตนเองไร้ค่าหรืออาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและมีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นด้วย เพราะคุณภาพชีวิตถือเป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นภาพของผู้สูงอายุว่าเป็นเช่นไร คือมีองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพและด้านทัศนคติเป็นอย่างไร

องค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดอนคา จังหวัดสุพรรณบุรี ปี 2564 มีผู้สูงอายุ 1,546 คน คิดเป็นร้อยละ 11.84 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นเดียวกับข้อมูลระดับประเทศ การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น จึงก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ขาดที่พึ่งที่มั่นคง ขาดการดูแลอย่างสม่ำเสมอ รู้สึกว่าเหงา เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นหัวใจในการดูแลผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองรวมทั้งการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ดังที่กล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้ศึกษาสนใจการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองใน

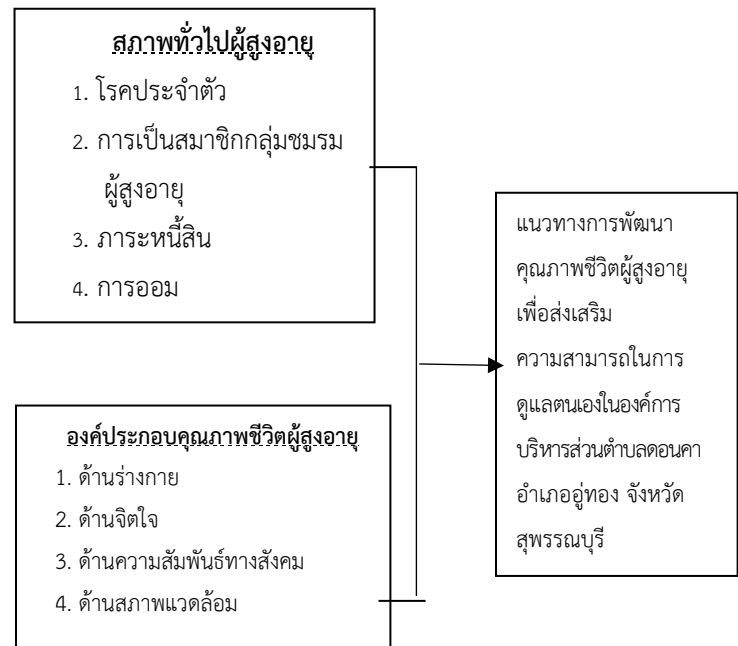
องค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวมีความหลากหลายทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อนำผลการศึกษามาได้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางการจัดบริการวางแผนเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุในอนาคตและเป็นการช่วยหาแนวทางแก้ไขปัญหาคำหนดการดูแลและยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตพื้นที่ชุมชนองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากองค์การอนามัยโลก (The WHOQOL Group, 1996) มี 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อมผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์กำหนด เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ศึกษาได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา (ตัวแปรตามกรอบแนวความคิด)

สภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. โรคประจำตัว 2. การเป็นสมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ 3. ภาระหนี้สิน 4. การออม คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้าน 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 4. ด้านสภาพแวดล้อม แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

2. ขอบเขตด้านประชากร

2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 1,546 คน (ที่มา : ข้อมูลจำนวนประชากรองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี, 2565)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 318 คน จากขนาดกลุ่มตัวอย่างซึ่งคำนวณตามสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และมีความคลาดเคลื่อน 0.05 ในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบล หัวหน้าสำนักงาน หัวหน้ากองหน่วยงาน ที่มีประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน และผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งหมด 7 หมู่บ้าน จำนวน 7 คน รวมสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 13 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

แบบสอบถามแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ลักษณะของแบบสอบถามจะแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสภาพข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้แก่ 1.โรคประจำตัว 2. การ

เป็นสมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ 3. ภาระหนี้สิน 4. การออม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ 4. ด้านสภาพแวดล้อม มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert)

เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยแบบสัมภาษณ์แบบโครงสร้าง (Structured Interview) คือ เป็นแบบสัมภาษณ์คำถามให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 6 คน โดยใช้เกณฑ์ในการสัมภาษณ์ คือ ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบล หัวหน้าสำนักงาน หัวหน้ากองหน่วยงาน ที่มีประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป และผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งหมด 7 หมู่บ้าน จำนวน 7 คน รวมสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 13 คน ประกอบไปด้วยคำถาม 4 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ 4. ด้านสภาพแวดล้อม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ด้วยวิธีการ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage)
2. วิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภอกู่ทอง จังหวัด

สุพรรณบุรี ใช้ค่าเฉลี่ย () และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3. สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Structured Interview) คือ เป็นแบบสัมภาษณ์คำถามให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 6 คน โดยใช้เกณฑ์ในการสัมภาษณ์ คือ เป็นผู้บริหารสำนักงาน กองหน่วยงาน ที่มีประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปและผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน องค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยภาพรวม จำแนกในแต่ละด้าน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ ด้านสภาพแวดล้อม โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วน ตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน องค์การบริหารส่วนตำบล ตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี	ระดับความคิดเห็น			
	$\bar{X}$	S.D.	การแปล ผล	อันดับ
1. ด้านร่างกาย	3.61	.863	มาก	4
2. ด้านจิตใจ	3.73	.806	มาก	3
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.85	.789	มาก	2
4. ด้านสภาพแวดล้อม	3.86	.817	มาก	1
รวม	3.76	.747	มาก	

จากตารางที่ 4.5 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$; S.D. = .817) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสภาพแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.86$; S.D. = .817) รองลงมา คือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 3.85$; S.D. = .789) ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.73$; S.D. = .806) และด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.61$; S.D. = .863)

3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง ในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง ในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ในแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านร่างกาย

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา หัวหน้าสำนักงาน กองหน่วยงาน ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การจัดสถานที่ของโรงเรียนตลอดจนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะเน้นถึงการป้องกันทั้งในเชิงรุกและรับกับโรคภัยที่เกิดกับผู้สูงอายุอันตรัยจากการสูบบุหรี่ และการดื่มของมึนเมา การเลือกบริโภคอย่างชาญฉลาด เพื่อสุขภาพที่ดีการติดต่อกับหน่วยงานแพทย์เคลื่อนที่

หรือหน่วยงานสาธารณสุขให้เข้ามาดูแลเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน โดยในการเยี่ยมบ้านจะเน้นการดูแลและให้การสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทางด้านสุขภาพ ทั้งการดูแลรักษา การตรวจคัดกรอง การให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุแต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงกลุ่มเป้าหมายของการเยี่ยมบ้านจากการดำเนินการในช่วงที่ผ่านมา พบว่าโดยส่วนใหญ่การเยี่ยมบ้านดังกล่าว จะเน้นให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุในรายชื่อเป็นผู้ป่วยติดเตียงหรือผู้ทุพพลภาพเท่านั้น ยังไม่ได้เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในรายอื่น ๆ อย่างทั่วถึงครอบคลุม และในการเยี่ยมบ้านแต่ละครั้ง จะเน้นให้ความสำคัญกับการดูแลและให้คำแนะนำ ด้านสุขภาพ ยังไม่ได้ดำเนินการเยี่ยมบ้านในลักษณะของการเข้าไปดูแลและส่งเสริม รวมทั้งให้คำแนะนำด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน และเป็นรูปธรรม ทั้งการแสวงหารายได้ การดูแลด้านจิตใจและสังคม ตลอดจนการรับฟังปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ดังจะเห็นได้จากคำให้สัมภาษณ์ของผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ในภาวะทุพพลภาพหรือเป็นผู้ป่วยติดเตียงที่ให้ข้อมูลว่าไม่เคยมีเจ้าหน้าที่มาเยี่ยมที่บ้าน

2. ด้านจิตใจ

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา หัวหน้าสำนักงาน กองหน่วยงานในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การส่งเสริมจิตใจกับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวสถานที่สำคัญการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ โดยชุมชนร่วมกับโรงเรียน การจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุ

แสดงออก เช่น การร้องรำทำเพลง การพบปะพูดคุย แสดงความคิดเห็น

จากการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การน้อมใจเป็นเรื่องธรรมชาติของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ คือ การนั่งสมาธิและสวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน ช่วยทำให้นอนหลับสบาย จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน หรือถ้ามีเวลาว่างจะเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัด ชุมชนควรมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสม ชุมชนควรมีการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุ ชุมชนควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ นำหลักศาสนาเป็นหลักด้านจิตใจ

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา หัวหน้าสำนักงาน กองหน่วยงานใน อบต. ตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มักอยู่ติดบ้านมากขึ้น ส่วนใหญ่ได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อเหี่ยวลงทุกวัน ดังนั้นผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน ไม่ยึดถือตัวตน ฟังความคิดเห็นของคนอื่น สนใจสิ่งใหม่ ๆ คบเพื่อนต่างวัยเพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ออกสังคมบ้างเป็นครั้งคราว หรือเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้บ้าน รวมทั้งเตรียมพร้อมทางด้านกฎหมาย โดยควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ในขณะที่ยังมีสติสัมปชัญญะ บริบูรณ์ เพื่อให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตนเอง และแนวทางการพัฒนาอีกอย่างคือ การสร้างความเข้าใจให้บุตร หลานและสมาชิกในครอบครัวให้ เข้าใจธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในความดูแล

การให้ความรู้ในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุกับผู้ดูแลผู้สูงอายุ การส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีบทบาทและเข้าร่วม กิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมพบปะมิตรสหาย กิจกรรมการ ท่องเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน ๆ รวมถึงกิจกรรม ของชุมชน

จากการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรม ผู้สูงอายุในชุมชน ใน อบต.ดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัด สุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุไว้ว่า การจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้าง เครือข่ายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมและ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน โดยสื่อสารผ่านผู้นำชุมชน หรือโรงเรียนในชุมชนเพื่อ สร้างความผูกพันกับถิ่นฐานหรือชุมชนที่อาศัยอยู่ การ สนับสนุนส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถ และ ประสบการณ์ เข้ารับตำแหน่งกรรมการสถานศึกษาหรือ ชุมชน

4. ด้านสภาพแวดล้อม

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วน ตำบลดอนคา หัวหน้าสำนักงาน กองหน่วยงานใน อบต.ดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนว ทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า ปัญหา ทางด้านสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาสำคัญ ของชุมชน เนื่อง ประชากรหนาแน่น ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ไม่ว่า จะเป็นด้านขยะมูลฝอยต่าง ๆ อีกทั้งมลพิษต่าง ๆ รวมถึงความปลอดภัยของตนเองในชุมชน เห็นว่า แนวทางที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ นั้น ควรมีการ จัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย การจัดให้ มีพื้นที่สีเขียวการจัดมุมพักผ่อน จัดสิ่งแวดล้อม ในที่อยู่ อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต และ การจัดสิ่งแวดล้อมในที่สาธารณะให้เอื้อ ต่อสุขภาพ ผู้สูงอายุเป็นต้น การใช้เวลารว่างในการปรับปรุง

สภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ให้ปลอดภัยการให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรม ผู้สูงอายุในชุมชน ในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การจัดกลุ่มอาชีพ สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพา หรือเบียดเบียนจากบุตรหลาน การหาแหล่งทุน หรือ แหล่งสนับสนุนในเรื่องปัจจัยสี่สำหรับ ผู้สูงอายุที่มีฐานะ ยากจน การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การ บริโภคที่เหมาะสมกับวัย รู้จักพอประมาณในการบริโภค เพื่อสร้าง ภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีแก่ผู้สูงอายุ ชุมชน สร้างกลุ่มจิตอาสาเพื่อซ่อมแซมบ้านที่ไม่แข็งแรง

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน องค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัด สุพรรณบุรี ผู้ศึกษาอภิปรายดังนี้

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วน ตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมอยู่ ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า จัดกิจกรรมการออก กำลังกาย กิจกรรมการสนทนาการตามความเหมาะสม จัดสถานที่ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์การกีฬา นัด ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทุก ๆ วันพระ ให้เกียรติยกย่องผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้มี ประสบการณ์ แต่งตั้งเป็นที่ปรึกษาด้านต่าง ๆ เช่น เป็น ผู้นำทางศาสนา ปราชญ์ชาวบ้าน และจัดสภาพ บ้านเรือนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกและตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชชานันท์ ผลทิม (2562) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วน

ตำบลหนอง ตาแดง อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองตาแดง อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับงานวิจัยปาริชาติ เพชรสุวรรณ (2562) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนาสีทอง อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลนาสีทอง อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา ตามประเด็นดังต่อไปนี้ ความสามารถช่วยเหลือดูแลตนเอง สุขภาพ สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจสังคม ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลนาสีทอง อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา ด้านความสามารถช่วยเหลือดูแลตัวเอง ด้านสุขภาพ ด้านสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านการทำกิจกรรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยภาพรวมมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

ในการศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มผาง จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะในการวิจัยดังนี้

1.1 ด้านร่างกาย ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือผู้สูงอายุสามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น กินข้าว อาบน้ำได้ ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวควรดูแลใส่ใจผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ เมื่อผู้สูงอายุจำเป็นต้องไปหาหมอครอบครัวหรือบุตรหลานควรพาผู้สูงอายุไปพบหมอเพื่อตรวจสภาพร่างกายเป็นประจำ และพาเดินออกกำลังกาย

1.2 ด้านจิตใจ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือผู้สูงอายุมีความสุข ความสงบ มีความหวังในชีวิตนั้น ครอบครัวหรือชุมชนควรเอาใจใส่และให้ความอบอุ่นกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมากควรส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวและชุมชน ได้เข้ามามีส่วนร่วม มีบทบาทในการกำหนด ผู้สูงอายุเพื่อสร้างสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุโดยจะพาไปทัศนศึกษาสถานที่เที่ยวต่าง ๆ จัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ เป็นต้น

1.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลควรมีการจัดทำแผนงานโครงการสนับสนุนกิจกรรม ชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจัดให้มีการประชุมของชมรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะกันแล มีกิจกรรมรวมกัน มีการตรวจสุขภาพ การนัดเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

1.4 ด้านสภาพแวดล้อม ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ บ้านที่อาศัยปลอดภัยจากการถูกรบกวน ทางเสียง การลื่นสะดือ พื้นลื่น เฟอร์นิเจอร์ น้ำเสียขยะ และสารพิษ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลร่วมกับสมาชิกในครอบครัวควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายจัดให้มีพื้นที่สีเขียวการจัดมุมพักผ่อน จัดสิ่งแวดล้อมในที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม กับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต และการจัดสิ่งแวดล้อมในที่สาธารณะให้เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษารังต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พิการในเขตองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อนำผลการวิจัยมาปรับปรุงและพัฒนาต่อยอดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พิการไม่สามารถดูแล

ตนเองให้ผู้สูงอายุที่พิการได้มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองสำคัญต่อชุมชนและครอบครัว

2.2 ควรศึกษาถึงแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อนำผลวิจัยไปปรับปรุงแผนพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้

ในด้านร่างกายโดยส่วนใหญ่การเยี่ยมบ้านดังกล่าว จะเน้นให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุในรายที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ทุพพลภาพเท่านั้น ยังไม่ได้เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในรายอื่น ๆ ดังนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคาอำเภอดูหมัด จังหวัดสุพรรณบุรีควรมีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกหลังคาเรือน ด้านจิตใจควรหาเครื่องยึดเหนี่ยวทางอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส ด้านสังคม ควรส่งเสริมแนะนำให้มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม และด้านสภาพแวดล้อม คือการสานต่อภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสร้างประโยชน์สุขแก่สังคมโดยรวม

บรรณานุกรม

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). สถิติผู้สูงอายุ.

<http://www.dop.go.th/th/know/1>

ปาริชาติ เพชรสุวรรณ. (2562). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

เทศบาลตำบลนาสีทอง อำเภอรัตนบุรี จังหวัด

สงขลา. สารนิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตร

มหาบัณฑิต. สาขารัฐประศาสนศาสตร์.

มหาวิทยาลัยปทุมธานี.

พัชชานันท์ ผลทิม. (2562). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองตาคง อำเภอบึง

น้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี. ปัญหาพิเศษรัฐ

ประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการ

บริหารทั่วไป. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ.

มหาวิทยาลัยบูรพา.

องค์การอนามัยโลก. (2561). พัฒนาการสำคัญของการ

สร้างเสริมสุขภาพ. แปลจาก *Milestones in*

Health Promotion: Statements from

global conferences. แปลโดย สิ้นศักดิ์ชนม์

อุ้นพรมมี. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.