

## แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองใน องค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภ่อู้อทอง 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 แยมทับทิม<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ดา ศิลปภักดิ์<sup>2</sup>

Uriwan Yamtubtim<sup>1</sup> Associate Professor Sakda Silpapisan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาคณะรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม

<sup>2</sup>อาจารย์ประจำคณะรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม

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

วันที่รับบทความ (Received) 13 มีนาคม 2565

วันที่ได้รับบทความฉบับแก้ไข (Revised) 21 เมษายน 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) 15 พฤษภาคม 2565

#### บทคัดย่อ

องค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภ่อู้อทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้สูงอายุเกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ขาดที่พึ่งที่มั่นคง ขาดการดูแลอย่างสม่ำเสมอ รู้สึกว่าเหงา เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นหัวใจในการดูแลผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองรวมทั้งการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำแนวคิดทฤษฎีขององค์การอนามัยโลก WHO มาปรับใช้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภ่อู้อทอง จังหวัดสุพรรณบุรี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภ่อู้อทอง จังหวัดสุพรรณบุรี การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา จำนวน 318 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยเลือกแบบเจาะจง ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หัวหน้าหน่วยงาน ผู้นำชุมชน จำนวน 13 คน ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 0.97 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้บริหาร หัวหน้าสำนักงาน หัวหน้ากองหน่วยงาน ที่มีประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน และผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งหมด 7 หมู่บ้าน จำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น 13 คน เลือกตัวอย่างแบบเจาะจง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า 1) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภ่อู้อทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสภาพแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด และผลการ

สังเคราะห์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง มี 4 แนวทางปฏิบัติ คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ควรมีการจัดสถานที่ของโรงเรียนตลอดจนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ในการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านจิตใจ ควรแสดงมุทิตาจิตกับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวสถานที่สำคัญการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุ ควรพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ออกสังคมหรือเข้าร่วมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุและด้านสภาพแวดล้อม ควรจัดพื้นที่สีเขียวมุมพักผ่อนที่เหมาะสม จัดกลุ่มเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพาหรือเบียดเบียนจากบุตรหลาน

ข้อค้นพบที่ได้ คือ ในด้านร่างกายโดยส่วนใหญ่การเยี่ยมบ้านดังกล่าว จะเน้นให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุในรายที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ทุพพลภาพเท่านั้น ยังไม่ได้เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในรายอื่น ๆ ดังนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคาอำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรีควรมีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกหลังคาเรือน ด้านจิตใจควรรหาเครื่องยึดเหนี่ยวทางอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส ด้านสังคม ควรส่งเสริมแนะนำให้มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม และด้านสภาพแวดล้อม คือการสานต่อภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสร้างประโยชน์สุขแก่สังคมโดยรวม

**คำสำคัญ :** การพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง

#### ABSTRACT

Don Kha Subdistrict Administrative Organization, U Thong District, Suphan Buri Province The elderly suffer from physical and mental health problems, lacking a stable refuge. lack of regular care feel lonely There are problems with changes in physical, mental, social, emotional, unfavorable environments. Improving the quality of life of the elderly is therefore the heart of caring for the elderly. By focusing on developing the ability to take care of yourself as well as the daily routine of the elderly. The researcher applied the theoretical concepts of the World Health Organization (WHO) to apply the guidelines for improving the quality of life of the elderly to promote self-care abilities in Don Kha Subdistrict Administrative Organization, U Thong District, Suphan Buri Province. 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. When considering each side, it was found that the environment had the highest average, followed by social relationship, mental and physical had the lowest average and the results of the synthesis of 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.

The findings were that in most of the physical aspects of such home visits Will focus on the target group who are the elderly in the case of bedridden patients or people with disabilities only has not yet visited the homes of the elderly in other cases, so Don Kha Subdistrict Administration Organization, U Thong District Suphan Buri Province should have home visits for the elderly to cover every household. On the mental side, one should find an emotional anchor to be cheerful and bright. The social side should encourage and recommend the support of each other in society. and environment is the continuation of local wisdom to create happiness for society as a whole

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

## บทนำ

สังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากร เนื่องจากโครงสร้างของประชากรไทยมีแนวโน้มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ageing society) หรือเรียกว่าภาวะประชากรผู้สูงอายุ (population ageing) (สถาบันเวทศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2543, น) โดยองค์กรสหประชาชาติได้ให้คำจำกัดความของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุว่าประเทศใดที่สัดส่วนของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 10 ของประชากร รวมทั้งประเทศถือว่าประเทศนั้นเป็นสังคมผู้สูงอายุเมื่อพิจารณาสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุต่อประชากรรวมทั้งประเทศของไทยพบว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวน 10,666,803 คน คิดเป็นร้อยละ 16.06 % (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) คาดว่าในปี พ.ศ. 2579 จะมีจำนวนสัดส่วนผู้สูงอายุเกือบ 1 ใน 3 ของประเทศ แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทุกหน่วยงานและรวมถึงทุกคนในสังคมต้องเตรียมการรับมือ (ผลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) สังคมผู้สูงอายุจะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจมหภาคหลายประการ เช่น ประชากรวัยแรงงานลดลง การออมลดลง และการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจลดลง สิ่ง

ที่ตามมาจากการเปลี่ยนแปลงนี้คืออัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น 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 โดยงานส่วนใหญ่จะอยู่นอกท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยหรืออยู่ในตัวเมืองที่มีความเจริญ เพราะในเมืองมีงานที่หลากหลายและมีค่าตอบแทนที่สูงกว่าในถิ่นฐานของตนเอง ส่งผลให้วัยแรงงานต้องย้ายถิ่นฐานไปทำงานในตัวเมืองมากขึ้น ซึ่งการย้ายถิ่นฐานดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาด้านสังคมตามมาคือ ผู้สูงอายุจะถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพังหรือถูกละเลย ขาดที่พึ่ง ขาดคนดูแล ทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุเสื่อมลง กล่าวคือ การที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพังหรือถูกละเลย ขาดคนดูแลส่งผลให้ผู้สูงอายุเหงารู้สึกหดหู่ บางรายคิดว่าตนเองไร้ค่าหรืออาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและมีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นด้วย เพราะคุณภาพชีวิตถือเป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นภาพของผู้สูงอายุว่าเป็นเช่นไร คือ มีองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพและด้านทัศนคติเป็นอย่างไร

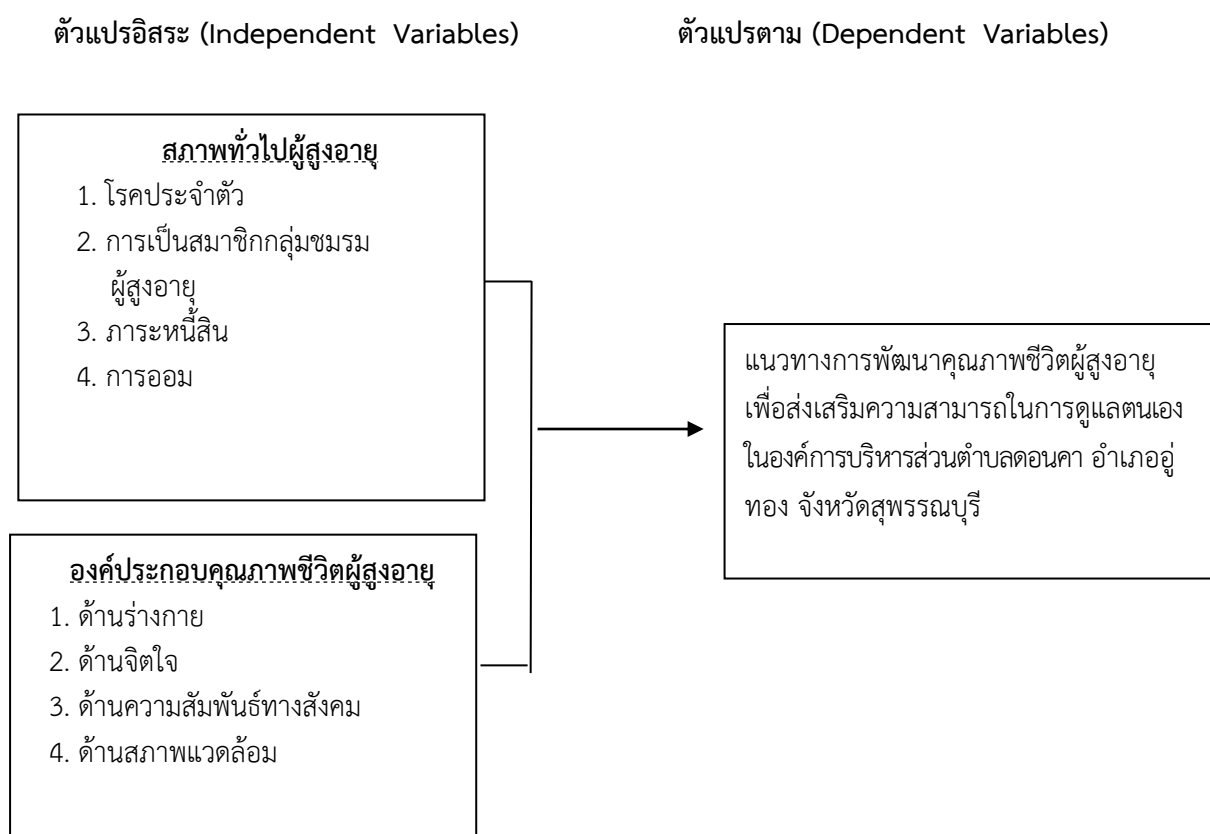
องค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ปี 2564 มีผู้สูงอายุ 1,546 คน คิดเป็นร้อยละ 11.84 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นเดียวกับข้อมูลระดับประเทศ การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น จึงก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ขาดที่พึ่งที่มั่นคง ขาดการดูแลอย่างสม่ำเสมอ รู้สึกว่าเหว่ เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นหัวใจในการดูแลผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองรวมทั้งการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ดังที่กล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้ศึกษาสนใจการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวมีความหลากหลายทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางการจัดบริการวางแผนเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุในอนาคตและเป็นการช่วยหาแนวทางแก้ไขปัญหา กำหนดการดูแลและยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลตอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี จากกรอบแนวคิด 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 (ตัวแปรตามกรอบแนวคิด)

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 ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอบ้านไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 1,546 คน (ที่มา : ข้อมูลจำนวนประชากรองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอบ้านไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี, 2565)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอบ้านไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 318 คน จากขนาดกลุ่มตัวอย่างซึ่งคำนวณตามสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และมีความคลาดเคลื่อน 0.05 ในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

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

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

องค์การอนามัยโลก WHO (2561) ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไปว่าควรประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวันแบ่งเป็น 7 ข้อย่อย ดังนี้

1.1 ความเจ็บปวดไม่สุขสบาย (pain and discomfort) ประกอบด้วย การรับรู้ด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความสามารถจัดการหรือลดความกังวลและความกังวลซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิต

1.2 กำลังวังชาและความเมื่อยล้า (energy and fatigue) ประกอบด้วย กำลังวังชาและความกระตือรือร้น ความอดทนของแต่ละบุคคล ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน รวมถึงงานอดิเรกต่าง ๆ

1.3 การนอนหลับและการพักผ่อน (sleep and rest) ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับการนอนหลับและการพักผ่อนที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

1.4 การเคลื่อนไหว (mobility) ประกอบด้วย ความสามารถในการเคลื่อนไหวของบุคคลจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

1.5 กิจกรรมประจำวัน (activities and daily living) ประกอบด้วย ความสามารถของบุคคลในการประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.6 การพึ่งพาหรือการรักษาทางการแพทย์ (dependence on medication of treatment) ประกอบด้วย การรับรู้ของบุคคลว่าต้องพึ่งยาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เพื่อให้เกิดความสุขสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

1.7 ความสามารถในการทำงาน (working capacity) ประกอบด้วย ความสามารถในการใช้พลังกำลังของบุคคลในการทำงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมหลักของบุคคล

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) ประกอบด้วย หมวดย่อย 6 หมวด

2.1 ความรู้สึกทางบวก (positive feeling) เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง เช่น ความพอดี ความสงบ ความสุขในชีวิต

2.2 ความคิด การเรียนรู้ ความจำ และสมาธิ (thinking learning memory and concentration) เป็นมุมมองของบุคคลเกี่ยวกับความคิด การเรียนรู้ ความจำ สมาธิและความสามารถในการตัดสินใจของบุคคล

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง ( self-esteem) เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง อาจอยู่ในช่วงทางบวกไปจนถึงทางลบ ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีประสิทธิภาพ สามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเองและควบคุมตนเองได้

2.4 ภาพลักษณ์และลักษณะภายนอก ( body image and appearance) เป็นมุมมองของบุคคลเกี่ยวกับรูปร่างของตนที่ปรากฏให้เห็นทั้งทางบวกและด้านลบ รวมทั้งการเรียนรู้หรือร่างกายมีความพิการแต่ปัจจุบันได้รับการแก้ไขแล้ว

2.5 ความรู้สึกทางลบ ( negative feeling) เป็นความรู้สึกทางลบที่มีต่อตนเอง ได้แก่ ความหมองมัว รู้สึกผิด เศร้าใจ หมัดอาลัย ซึมเศร้า

2.6 จิตวิญญาณ ศาสนา ความเชื่อส่วนบุคคล (spirituality religion personal beliefs) เป็นความเชื่อด้านต่าง ๆ ของจนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับและการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม ประกอบด้วย 3 หมวด

3.1 สัมพันธภาพส่วนบุคคล (personal relationship) เป็นการแสดงความรู้สึกที่เป็นมิตรความปรารถนาดีที่สามารถแสดงออกทั้งด้านร่างกายและอารมณ์

3.2 การสนับสนุนทางสังคม (social support) เป็นการแสดงความรู้สึกของบุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือ สนับสนุนจากครอบครัว เพื่อ รวมทั้งความรู้สึกที่ไม่ดีที่ได้รับเช่นกัน

3.3 กิจกรรมทางเพศ (sexual activity) เป็นการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการกระตุ้น และความต้องการทางเพศของบุคคลที่สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 8 หมวด

4.1 ความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต (physical safety and security) โดยพิจารณาถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความมั่นคง ความปลอดภัยจากสิ่งคุกคามทางด้านกายภาพ

4.2 สิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัย (home environment) พิจารณาถึงสถานที่หลักที่บุคคลอาศัยอยู่เพื่อการนอนหลับหรือเก็บทรัพย์สิน ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น

4.3 การเงิน (financial resource) พิจารณาจากความเห็นของบุคคลเกี่ยวกับการเงินของตนและความเพียงพอที่จะทำให้มีชีวิตและสุขภาพที่ดี

4.4 คุณภาพการบริการด้านสุขภาพและสังคม health and social care: availability) พิจารณาจากความเห็นของบุคคลเกี่ยวกับบริการด้านสุขภาพและสังคม รวมทั้งบริการที่ได้รับหรือคาดว่าจะได้รับว่าเป็นไปอย่างสมบูรณ์และมีคุณภาพหรือไม่

4.5 โอกาสที่จะได้รับข้อมูลข่าวสาร การเรียนรู้ และการฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ (opportunities for acquiring information and skills)

4.6 โอกาสในการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างและการพักผ่อนหย่อนใจ (participation in and opportunities for recreation and leisure)

4.7 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical environment) พิจารณาถึงความเห็นของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เช่น เสียง มลภาวะ อากาศ และความสวยงามของสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิต

4.8 การคมนาคมขนส่ง (transport) พิจารณาถึงความสะดวกในการเดินทางของบุคคล ชนิดของพาหนะที่ใช้ในการเดินทางจะเป็นแบบใดก็ได้เพื่อให้สามารถประกอบธุรกิจได้ตามต้องการ

### ระเบียบวิธีวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

แบบสอบถามแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ลักษณะของแบบสอบถามจะแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสภาพข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้แก่ 1.โรคประจำตัว 2. การเป็นสมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ 3. ภาระหนี้สิน 4. การออม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ 4. ด้านสภาพแวดล้อม มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert) โดยให้น้ำหนักของการประเมินค่า ดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต ดีมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต ดีมาก
- 3 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิตดี ปานกลาง
- 2 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต น้อย
- 1 หมายถึง มีระดับคุณภาพชีวิต น้อยที่สุด

เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยแบบสัมภาษณ์แบบโครงสร้าง (Structured Interview) คือ เป็นแบบสัมภาษณ์คำถามให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง 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 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ ด้วยวิธีการ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage)
2. วิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ใช้ค่าเฉลี่ย ( ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Structured Interview) คือ เป็นแบบสัมภาษณ์คำถามให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 6 คน โดยใช้เกณฑ์ในการสัมภาษณ์ คือ เป็นผู้บริหารสำนักงาน กองหน่วยงาน ที่มีประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปและผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน



## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยภาพรวม จำแนกในแต่ละด้าน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบล  
ดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี	ระดับความคิดเห็น			
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	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
<b>รวม</b>	<b>3.76</b>	<b>.747</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.5 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง 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 ในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี**

ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง ในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ในแต่ละด้านดังนี้

**1. ด้านร่างกาย**

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา หัวหน้าสำนักงาน กองหน่วยงาน ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การจัดสถานที่ของโรงเรียนตลอดจนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะเน้นถึงการป้องกันทั้งในเชิงรุกและรับกับโรคร้ายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุอันตรายจากการสูบบุหรี่ และการดื่มของมึนเมา การเลือกบริโภคอย่างชาญฉลาด เพื่อสุขภาพที่ดีการติดต่อกับหน่วยงานแพทย์เคลื่อนที่หรือหน่วยงานสาธารณสุขให้เข้ามาดูแลเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน โดยในการเยี่ยมบ้านจะเน้นการดูแลและให้การสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทางด้านสุขภาพ ทั้งการดูแลรักษา การตรวจคัดกรอง การให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุแต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงกลุ่มเป้าหมายของการ

เยี่ยมบ้านจากการดำเนินการในช่วงที่ผ่านมา พบว่าโดยส่วนใหญ่การเยี่ยมบ้านดังกล่าว จะเน้นให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุในรายที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ทุพพลภาพเท่านั้น ยังไม่ได้เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในรายอื่น ๆ อย่างทั่วถึงครอบคลุม และในการเยี่ยมบ้านแต่ละครั้ง จะเน้นให้ความสำคัญกับการดูแลและให้คำแนะนำ ด้านสุขภาพ ยังไม่ได้ดำเนินการเยี่ยมบ้านในลักษณะของการเข้าไปดูแลและสงเคราะห์ รวมทั้งให้คำแนะนำด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน และเป็นรูปธรรม ทั้งการแสวงหารายได้ การดูแลด้านจิตใจและสังคม ตลอดจนการรับฟังปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ดังจะเห็นได้จากคำให้สัมภาษณ์ของผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ในภาวะทุพพลภาพหรือเป็นผู้ป่วยติดเตียงที่ให้ข้อมูลว่าไม่เคยมีเจ้าหน้าที่มาเยี่ยมที่บ้าน

## 2. ด้านจิตใจ

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา หัวหน้าสำนักงาน กองหน่วยงานในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การแสดงมุทิตาจิตกับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวสถานที่สำคัญการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ โดยชุมชนร่วมกับโรงเรียน การจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุแสดงออก เช่น การร้องรำทำเพลง การพบปะพูดคุยแสดงความคิดเห็น

จากการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การน้อมใจเป็นเรื่องธรรมชาติของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ คือ การนั่งสมาธิและสวดมนต์ก่อนนอนทุกคืนช่วยให้หลับสบาย จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน หรือถ้ามีเวลาว่างจะเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัด ชุมชนควรมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสม ชุมชนควรมีการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุ ชุมชนควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ นำหลักศาสนาเป็นหลักด้านจิตใจ

## 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา หัวหน้าสำนักงาน กองหน่วยงานใน อบต.ดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่หมกมุ่นติดบ้านมากขึ้น ส่วนใหญ่ได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกห่อเหี่ยวลงทุกวัน ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน ไม่ยึดถือตัวตน ฟังความคิดเห็นของคนอื่น สนใจสิ่งใหม่ ๆ คบเพื่อนต่างวัยเพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ออกสังคมบ้างเป็นครั้งคราว หรือเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้บ้าน รวมทั้งเตรียมพร้อมทางด้านกฎหมาย โดยควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ในขณะที่ยังมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เพื่อให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตนเอง และแนวทางการพัฒนาอีกอย่างคือการสร้างความเข้าใจให้บุตร หลานและสมาชิกในครอบครัวให้ เข้าใจธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในความดูแล การให้ความรู้ในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุกับผู้ดูแลผู้สูงอายุ การส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีบทบาทและเข้าร่วม กิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมพบปะมิตรสหาย กิจกรรมการ ท่องเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน ๆ รวมถึงกิจกรรมของชุมชน

จากการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ใน อบต.ดอนคา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน โดยสื่อสารผ่านผู้นำชุมชน หรือโรงเรียนในชุมชนเพื่อสร้างความผูกพันกับถิ่นฐานหรือชุมชนที่อาศัยอยู่ การสนับสนุนส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ เข้ารับตำแหน่งกรรมการสถานศึกษาหรือชุมชน

#### 4. ด้านสภาพแวดล้อม

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา หัวหน้าสำนักงาน กองหน่วยงานใน อบต.ดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า ปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาสำคัญ ของชุมชน เนื่องประชากรหนาแน่น ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ไม่ว่าจะเป็นด้านขยะมูลฝอยต่าง ๆ อีกทั้งมลพิษต่าง ๆ รวมถึงความปลอดภัยของตนเองในชุมชน เห็นว่า แนวทางที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ นั้น ควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย การจัดทำพื้นที่สีเขียวการจัดมุมพักผ่อน จัดสิ่งแวดล้อม ในที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต และการจัดสิ่งแวดล้อมในที่สาธารณะให้เอื้อ ต่อสุขภาพผู้สูงอายุเป็นต้น การใช้เวลาว่างในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ให้ปลอดภัยการให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ ผู้นำชุมชน หัวหน้าชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ให้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ว่า การจัดกลุ่มอาชีพ สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพา หรือเบียดเบียนจากบุตรหลาน การหาแหล่งทุน หรือแหล่งสนับสนุนในเรื่องปัจจัยสี่สำหรับ ผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การบริโภคที่เหมาะสมกับวัย รู้จักพอประมาณในการบริโภค เพื่อสร้าง ภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีแก่ผู้สูงอายุ ชุมชนสร้างกลุ่มจิตอาสาเพื่อซ่อมแซมบ้านที่ไม่แข็งแรง

#### อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ศึกษาอภิปรายดังนี้

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการสนทนาการตามความเหมาะสม จัดสถานที่ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์การกีฬา นัดผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทุก ๆ วันพระ ให้เกียรติยกย่องผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้มีประสบการณ์ แต่งตั้งเป็นที่ปรึกษาด้านต่าง ๆ เช่น เป็นผู้นำทางศาสนา ปราชญ์ชาวบ้าน และจัดสภาพบ้านเรือนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวก และตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธานันท์ ผลทิม (2562) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลหนอง ตาแดง อำเภอดู่ทอง จังหวัดจันทบุรี พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองตาแดง อำเภอดู่ทอง จังหวัดจันทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับงานวิจัยปรีชาติ เพชรสุวรรณ (2562) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนาสีทอง อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลนาสีทอง อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา ตามประเด็นดังต่อไปนี้ ความสามารถช่วยเหลือดูแลตนเองสุขภาพสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจสังคม ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลนาสีทอง อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา ด้านความสามารถช่วยเหลือดูแลตัวเอง ด้านสุขภาพ ด้านสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านการทำกิจกรรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยภาพรวมมีคุณภาพชีวิตที่ดี

#### ข้อเสนอแนะ

##### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

ในการศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์การบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะในการวิจัยดังนี้

1.1 ด้านร่างกาย ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ผู้สูงอายุสามารถประกอบกิจวัตร ประจำวัน เช่น กินข้าว อาบน้ำได้ ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวควรดูแลใส่ใจผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ เมื่อผู้สูงอายุจำเป็นต้องไปหาหมอครอบครัวหรือบุตรหลานควรพาผู้สูงอายุไปพบหมอเพื่อตรวจสภาพร่างกายเป็นประจำ และพาเดินออกกำลังกาย

1.2 ด้านจิตใจ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ผู้สูงอายุมีความสุข ความสงบ มีความหวังในชีวิตดังนั้น ครอบครัวหรือชุมชนควรเอาใจใส่และให้ความอบอุ่นกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมากควรส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวและชุมชน ได้เข้ามามีส่วนร่วม มีบทบาทในการกำหนด ผู้สูงอายุเพื่อสร้างสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุโดยจะพาไปทัศนศึกษาสถานอกสถานที่ จัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ เป็นต้น

1.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี ดังนั้น องค์กรบริหารส่วนตำบลควรมีการจัดทำแผนงานโครงการสนับสนุนกิจกรรม ชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจัดให้มีการประชุมของชมรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะกันแล มีกิจกรรมรวมกัน มีการตรวจสุขภาพ การนวดเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

1.4 ด้านสภาพแวดล้อม ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ บ้านที่อาศัยปลอดภัยจากการถูกรบกวน ทางเสียง การสั่นสะเทือน ฝุ่นละออง กลิ่นเหม็น น้ำเสียขยะ และสารพิษ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้น องค์กรบริหารส่วนตำบลร่วมกับสมาชิกในครอบครัวควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายจัดให้มีพื้นที่สีเขียวการจัดมุมพักผ่อน จัดสิ่งแวดล้อมในที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม กับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต และการจัดสิ่งแวดล้อมในที่สาธารณะให้เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พิการในเขตองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อนำผลการศึกษาวิจัยมาปรับปรุงและพัฒนาต่อยอดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พิการไม่สามารถดูแลตนเองให้ผู้สูงอายุที่พิการได้มีความรู้สึว่าตนเองสำคัญต่อชุมชนและครอบครัว

2.2 ควรศึกษาถึงแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อนำผลวิจัยไปปรับปรุงแผนพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## องค์ความรู้ที่ได้

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

## บรรณานุกรม

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). สถิติผู้สูงอายุ. <http://www.dop.go.th/th/know/1>

ปารีชาติ เพชรสุวรรณ. (2562). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนาสีทอง อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา.

สารนิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. สาขารัฐประศาสนศาสตร์. มหาวิทยาลัยปทุมธานี.

พัชชานันท์ ผลทิม. (2562). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองตาตอง อำเภอโป่งน้ำ

ร้อน จังหวัดจันทบุรี. ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารทั่วไป.

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ. มหาวิทยาลัยบูรพา.

องค์การอนามัยโลก. (2561). พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. แปลจาก *Milestones in Health Promotion: Statements from global conferences*. แปลโดย สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมณี. กรุงเทพฯ: ธนาเพ็رس.