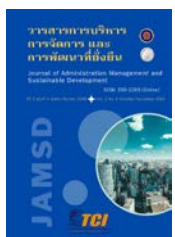


	ISSN: 2985-2366 (Online) วารสารการบริหาร การจัดการ และการพัฒนาที่ยั่งยืน Journal of Administration Management and Sustainable Development Homepage: https://so15.tci-thaijo.org/index.php/jamsd E-mail: jamsdonline@gmail.com	
---	--	---

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร

Factors affecting the quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District, Sakon Nakhon Province

เจนจิรา นครขวาง^{1*}, สามารถ อัยกร², ชาตชัย อุดมกิจมงคล³

Jenjira Nakhonkwang^{1*}, Samart Aiyakorn², Chardchai Udomkijmongkol³

¹หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

^{2,3}สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

¹Master of Public Administration Program in Public Administration, Sakon Nakhon Rajabhat University

^{2,3}Department of Public Administration, Faculty of Management Science, Sakon Nakhon Rajabhat University

Corresponding author's e-mail: patthanapong1990@gmail.com^{1}, saamm_5@hotmail.com²,

chardchai_u@hotmail.com³

Received: July 19, 2025

Revised: September 17, 2025

Accepted: September 19, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อ 1. ศึกษาระดับปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตามความเห็นของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร และศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองสกลนคร 2. เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองสกลนคร จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล 3. อิทธิพลของปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร 4. หาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้รับเป็ยยังชีพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จำนวน 393 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1. ความเห็นของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร ต่อปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร ไม่แตกต่างกันตามคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา

อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และตำบลที่อาศัยอยู่ 3. ปัจจัยด้านการเมือง ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม และปัจจัยด้านเทคโนโลยี มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสามารถร่วมกันทำนายระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร ได้ร้อยละ 50.30 ยกเว้นปัจจัยด้านเศรษฐกิจ 4. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร ด้านจิตใจ ได้แก่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรลงพื้นที่ในหมู่บ้าน ชุมชนเพื่อให้ความรู้และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจ และจัดการอารมณ์เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ฝึกสติ ฝึกสมาธิ บริหารจิตอย่างสม่ำเสมอ คนในครอบครัวควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าสังคมโดยการพบปะ เพื่อนฝูง ญาติ และลูกหลานเป็นประจำ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่า ในตนเอง นอกจากนั้นการดูแลสุขภาพกายที่ดี การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นอีกหนึ่งวิธีในการส่งเสริมสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

Abstract

The purposes of the research included the following to study 1. the level of external environmental factors according to the opinions of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District and the level of quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District. 2. To compare the quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District when classified by personal characteristics. 3. To study the influence of external environmental factors on the quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District. 4. To find ways to develop the quality of life of elderly welfare recipients in Mueang Sakon Nakhon District. The sample consisted of 393 elderly people in Mueang Sakon Nakhon District. The stratified sampling method was used, using a questionnaire as the data collection tool. The statistics used in data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance, and multiple regression analysis. The study revealed these results: 1. The opinions of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District, Sakon Nakhon Province, on external environmental factors were at a high level overall. The quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District, Sakon Nakhon Province, was at a moderate level overall. 2. The quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District, Sakon Nakhon Province, is not different according to personal characteristics of gender, age, marital status, education level, occupation, average monthly income, and sub-district of residence. 3. Political factors, social and cultural factors, and technological factors had statistically significant influences on the quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District, Sakon Nakhon Province, at the 0.01 level. It can jointly predict the quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District, Sakon Nakhon Province, at 50.30 percent, except for economic factors. 4. Guidelines for improving the quality of life of the elderly in Mueang Sakon Nakhon District, Sakon Nakhon Province, in terms of mental health, include: Relevant agencies should go to villages and communities to provide knowledge and encourage the elderly to understand and manage emotions to achieve mental peace through various activities such as mindfulness training, meditation, and regular

mental exercise. Family members should encourage and support the elderly to socialize by meeting friends, relatives, and children regularly. Encourage the elderly to do their favorite hobbies so that they feel proud and value themselves. In addition, taking care of their physical health and eating nutritious foods are other ways to promote the mental health of the elderly.

Keywords: quality of life, elderly, factors affecting quality of life

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร มีความหลากหลายทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ เป็นพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุจำนวนมาก และมีพื้นที่ที่มีชุมชนเมืองอยู่ด้วย คือ เทศบาลนครสกลนคร ซึ่งเป็นผลมาจากการที่สังคมไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น กล่าวคือ การดำเนินนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวะการเจริญพันธุ์และอัตราการเกิดมีแนวโน้มที่ลดลง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มที่ลดลง นอกจากนี้พื้นที่ในเขตอำเภอเมืองสกลนคร โดยเฉพาะเทศบาลนครสกลนครมีการเปลี่ยนแปลงไปจากชุมชนเล็กขยายขึ้นเป็นชุมชนใหญ่และมีเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาสู่ชุมชน สภาพความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันไปตามสภาพของครอบครัว คุณลักษณะส่วนบุคคล เช่น ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ฯลฯ ซึ่งผู้สูงอายุบางส่วนก็ประสบปัญหาต่าง ๆ ทั้งในด้านสุขภาพ รายได้ สภาพความเป็นอยู่ ไม่ได้รับความอบอุ่นทางจิตใจ เนื่องจากครอบครัวและลูกหลานไม่ให้ความสำคัญและเอาใจใส่อย่างเพียงพอ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ผู้สูงอายุบางส่วนมักถูกทอดทิ้งอยู่บ้านตามลำพัง เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เมื่อถึงวัยเกษียณอายุ ไม่ได้ทำงาน ผู้สูงอายุ มักจะรู้สึกเหงา ขาดความเชื่อมั่น เหมือนเป็นภาระกับลูกหลาน อาจรู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า ไม่มีกระจิตกระใจที่จะดูแลรักษาสุขภาพตนเองหรือมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดี เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมไม่แข็งแรง จึงทำให้มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ทำให้รายจ่ายเพิ่มขึ้นขณะที่ไม่มีรายได้ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ลำบาก เนื่องจากผู้สูงอายุจะต้องหยุดทำงานและขาดรายได้ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้มักจะส่งผลและมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

คุณภาพชีวิต (quality of life) ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก หมายถึง คุณภาพชีวิต เป็นการรับรู้ในบริบทที่ดำรงชีวิตภายใต้วัฒนธรรมและระบบคุณค่า ซึ่งมีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และการตระหนักของแต่ละบุคคล (World Health Organization, 2011) จึงเป็นการรับรู้ความพึงพอใจและการรับรู้สถานะด้านร่างกายจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม ดังนั้น การให้ความสำคัญกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่จึงเป็นส่วนสำคัญ ทั้งนี้ถึงแม้จะมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อย แต่เนื่องจากสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านสังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิตของผู้คน และรูปแบบของครอบครัว ซึ่งจากผลการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ผ่านมา พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภูมิภาคต่าง ๆ ได้ผลการศึกษาสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันเป็นส่วนใหญ่

คือ มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง และผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ ปัจจัยด้านการเมือง ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านเทคโนโลยี ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในบริบทพื้นที่ที่ทำการศึกษา ซึ่งการวิจัยนี้ใช้เขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เป็นพื้นที่ตัวอย่าง เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวมีความหลากหลายทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ จึงเป็นที่มาของการวิจัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ในครั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ จะทำให้ผู้เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุได้ตระหนักในสำคัญของปัญหาและเร่งหาแนวทางในการพัฒนาหรือยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้น และมีความเหมาะสมในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ ปัจจัยด้านการเมือง ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และวัฒนธรรม และปัจจัยด้านเทคโนโลยี และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เมื่อจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยด้านการเมือง และปัจจัยด้านเทคโนโลยี ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร
4. เพื่อหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก

ทฤษฎีการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก (PEST analysis) ของ Wheelen & Hunger (2002) เป็นการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกขององค์กร เป็นปัจจัยภายนอกในระดับกว้างและมีผลกระทบโดยอ้อมต่อการปฏิบัติการขององค์กร ไม่ว่าจะเป็นองค์กรของภาครัฐหรือเอกชน ประกอบด้วย

1. ปัจจัยด้านการเมือง เป็นปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของรัฐและนโยบายของรัฐ ครอบคลุมในเรื่องของการแทรกแซงของนโยบายรัฐที่มีผลต่อธุรกิจ ไม่ว่าจะเป็นการซื้อขาย การเก็บภาษี การควบคุมการค้า การควบคุมราคากฎหมายแรงงาน รวมไปถึงเสถียรภาพความมั่นคงทางการเมือง ย่อมเป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องคำนึงถึงเสมอและเสี่ยงไม่ได้ นอกจากนี้แล้วกฎหมายและกฎเกณฑ์ของแต่ละประเทศก็สามารถส่งผลกระทบต่อการทำงานของบริษัทหรือองค์กรได้อีกด้วย
2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานะเศรษฐกิจของประเทศ บริษัทหรือองค์กร ก่อให้เกิดให้เกิดผลกระทบที่มีต่อระบบเศรษฐกิจในวงกว้าง ปัจจัยด้านนี้มีการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาต้องมีความพร้อมในการเตรียมรับมือจากผลกระทบของปัจจัยในด้านนี้อยู่เสมอ เพราะเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถเลี่ยงได้ เช่น อัตราเงินเฟ้อ อัตราเงินฝืด การเปลี่ยนแปลงของอัตราแลกเปลี่ยน อัตราการว่างงาน ความผันผวนของ GPD ในประเทศ เป็นต้น
3. ปัจจัยด้านสังคม เป็นปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และประชากร ซึ่งปัจจัยด้านนี้จะเป็นตัวกำหนดค่านิยม ความเชื่อ และการใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการของผู้บริโภค จึงต้องพิจารณาถึงค่านิยมในวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม เพราะไม่ใช่แค่เป็นปัจจัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง แต่ยังมี

ความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับกลุ่มสังคมอีกด้วย รวมทั้งยังต้องศึกษาและทำความเข้าใจวัฒนธรรมและสังคม โดยเฉพาะวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมาย เช่น โครงสร้างทางเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่านิยม ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมและประเพณี ตลอดจนพฤติกรรมและการอุปโภคบริโภค เป็นต้น

4. ปัจจัยด้านเทคโนโลยี เป็นปัจจัยทางเทคโนโลยีที่มีความสำคัญในการสร้างความได้เปรียบหรือเสียเปรียบทางการแข่งขัน และนำมาใช้เพื่อสร้างกระบวนการและผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่ รวมถึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี โครงสร้างพื้นฐานทางเทคโนโลยี และแรงกระตุ้นทางเทคโนโลยี นอกจากนี้ ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนความเป็นโลกาภิวัตน์ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีนี้ทั้งสร้างโอกาสและอุปสรรคต่อองค์กรหรือธุรกิจ

องค์ประกอบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2011) ได้ริเริ่มพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตเป็นโครงการระยะเวลา 4 ปี (1992-1995) ด้วยความร่วมมือจากนักวิชาการที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และที่กำลังพัฒนา และในปี ค.ศ. 1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization of Life Group) (The WHOQOL Group, 1995) ได้จัดองค์ประกอบใหม่ จัดให้มีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพด้านร่างกายของบุคคลที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การมีสุขภาพด้านร่างกายที่ดีทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการให้ผู้สูงอายุประเมินภาวะสุขภาพของตนเองซึ่งประเมินได้จากการรับรู้ว่าคุณภาพร่างกายแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่ดี สามารถทำงานและประกอบกิจวัตรประจำวันได้ นอนหลับพักผ่อนได้ตามปกติ มีความสุขสบาย ปราศจากการเจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตหรือไม่เพียงใด ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพบุคคลเสมอ

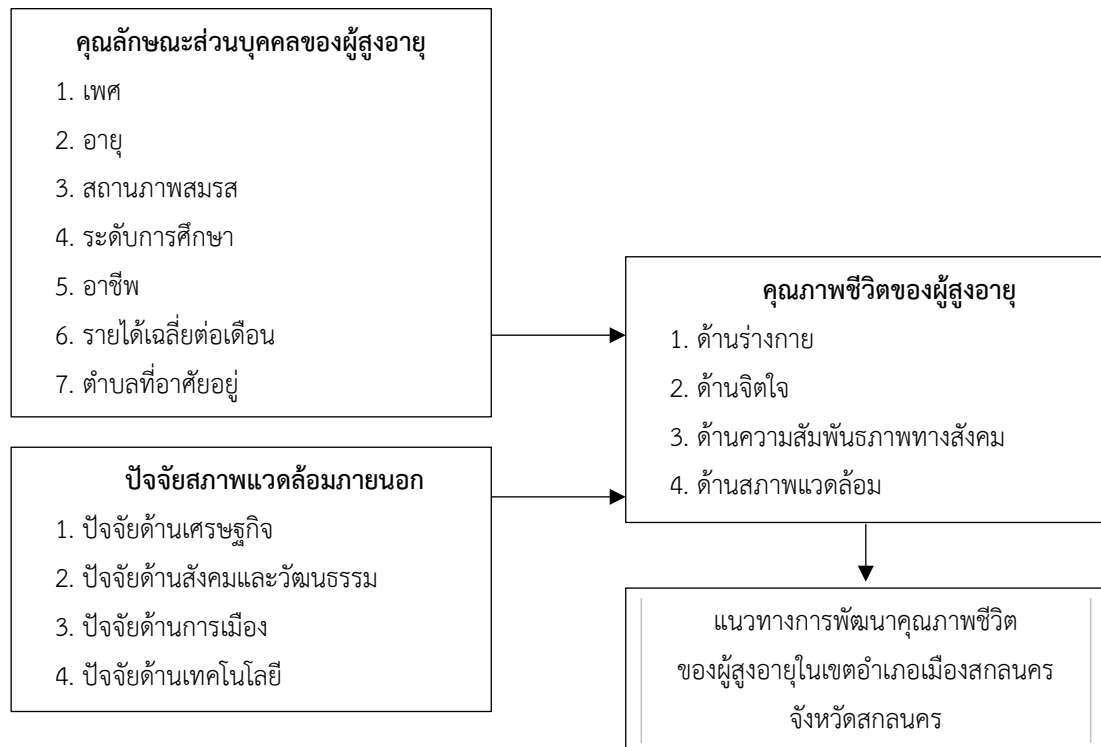
2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ทางบวกและทางลบที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพราะจิตใจจะเกี่ยวข้องกับผูกพันกับร่างกายอย่างใกล้ชิด และเมื่อมีอายุมากขึ้นจะส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจมากยิ่งขึ้น ชีวิตก็ยิ่งขาดความสุข นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงจากการสูญเสียในลักษณะต่าง ๆ เช่น การสูญเสีย บทบาทหน้าที่การงาน การสูญเสียสภาพลักษณะ ความภูมิใจในตนเอง การสูญเสียบทบาททางสังคมซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมน้อยลง ขาดการติดต่อสมาคมกับเพื่อนฝูง และการสูญเสียรายได้ประจำก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationship domain) คือ การรับรู้ด้านความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม เป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตเช่นกัน เพราะมนุษย์ทุกคนไม่สามารถมีชีวิตอยู่คนเดียวในโลกได้ จะต้องมีการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เช่น ครอบครัว ชุมชน และมีความสัมพันธ์กับคนในสังคมจะทำให้ชีวิตมีความหมายยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและความพอใจในชีวิตมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีบทบาททางสังคมลดน้อยลง แต่ผู้สูงอายุสามารถแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมทั้งภายในและภายนอกครอบครัวได้ เช่น การเข้าร่วมชมรมหรือสมาคมต่าง ๆ จะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นต่าง ๆ หรือการถ่ายทอดความรู้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม ก็จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

4. ด้านสภาพแวดล้อม (environmental domain) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ระบบการปกครอง การคมนาคม สวัสดิการ และบริการทางสังคม ตลอดจนความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์จะต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อมทั้งในครอบครัวและในสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่จะได้รับการสนองตอบความต้องการทางสังคม เนื่องจากสังคมก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำ 1) ตามทฤษฎีการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมภายนอก (PEST analysis) ของ Wheelen & Hunger (2002) 2) แนวคิดของทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization of Life Group) (The WHOQOL Group, 1995) มาประยุกต์และบูรณาการ เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังภาพที่ 1

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (mixed methodology research) ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร จำนวน 16,220 คน (ฝ่ายทะเบียนและบัตร ที่ทำการปกครองอำเภอเมืองสกลนคร)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list)

ตอนที่ 3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร แบบสอบถามมีลักษณะเป็น

แบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ลักษณะแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (open-ended form)

การสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ โดยการทบทวนวรรณกรรมแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร นิยามศัพท์เฉพาะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดรูปแบบของแบบสอบถาม และข้อคำถาม จากนั้นนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจแก้ไขเนื้อหา และความถูกต้อง จากนั้นทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาค่าความเที่ยงตรงทำการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (tryout) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนก (discrimination power) โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อ กับคะแนนรวม (item total correlation) คัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.361 ขึ้นไป แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha – coefficient) ไว้ที่ 0.70

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ถึงนายอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจาก ผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร จำนวน 390 คน

3.2 ส่งแบบสอบถามไปให้ผู้ที่เกี่ยวข้องพร้อมชี้แจงรายละเอียด ความมุ่งหมายของการออกแบบสอบถามนี้ เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกันในการตอบแบบสอบถาม

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองและการลงพื้นที่จริง เพื่อนำแบบสอบถามไปแจกแก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 390 คน ในตำบลต่าง ๆ ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร พร้อมชี้แจงรายละเอียดและความมุ่งหมายของแบบสอบถาม

3.4 ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำแบบสอบถามไปประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของแบบสอบถาม ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วลงรหัส (coding form) และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

4.1 การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ตามแบบสอบถาม ตอนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การแจกแจงความถี่ (frequencies) และค่าร้อยละ (percentage)

4.2 การวิเคราะห์ระดับ 1) ความเห็นของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ต่อปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก 2) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ใช้ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

4.3 การทดสอบสมมติฐาน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร แตกต่างกันตามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติค่า t ชนิด one sample t-test และ F-test ชนิดการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA)

4.4 การทดสอบสมมติฐาน ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และวัฒนธรรม ปัจจัยด้านการเมือง และปัจจัยด้านเทคโนโลยี มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ผู้วิจัยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

0.05 โดยในเบื้องต้นจะทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรในแบบที่ใช้ในการศึกษาเพื่อป้องกันการเกิด multicollinearity ผู้วิจัยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร โดยถ้าพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ด้านใดที่อยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ยรวม ผู้วิจัยจะนำมาหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร โดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 10 คน เมื่อได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร จากการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จัดกลุ่มประเด็นนำเสนอเชิงพรรณนา เพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ต่อไป

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความเห็นของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ต่อปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเห็นของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ต่อปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก

ด้านที่	ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1	ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ	3.78	0.55	มาก
2	ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม	3.34	0.46	ปานกลาง
3	ปัจจัยด้านการเมือง	3.55	0.55	มาก
4	ปัจจัยด้านเทคโนโลยี	3.51	0.59	มาก
ภาพรวม		3.53	0.34	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ความเห็นของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ต่อปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 3.78$) รองลงมาคือ ปัจจัยด้านการเมือง ($\bar{X} = 3.55$) ปัจจัยด้านเทคโนโลยี ($\bar{X} = 3.51$) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.34$)

2. ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร

ด้านที่	คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1	ด้านร่างกาย	3.62	0.59	มาก
2	ด้านจิตใจ	3.00	0.76	ปานกลาง
3	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.56	0.67	มาก
4	ด้านสภาพแวดล้อม	3.78	0.47	มาก
ภาพรวม		3.49	0.45	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 3.78$) รองลงมาคือ ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.62$) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 3.56$) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.00$)

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เมื่อจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ตามคุณลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ

คุณภาพชีวิต		ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)		t	Sig.
		ชาย (148 คน)	หญิง (242 คน)		
1	ด้านร่างกาย	3.62	0.59	0.544	0.587
2	ด้านจิตใจ	3.00	0.76	0.307	0.759
3	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.56	0.67	1.192	0.234
4	ด้านสภาพแวดล้อม	3.78	0.47	0.334	0.738
ภาพรวม		3.49	0.45	0.830	0.407

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เมื่อจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ โดยใช้ค่า t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ตามคุณลักษณะส่วนบุคคล

คุณลักษณะส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	F	Df	MS	F	Sig.
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	0.034	2	0.017	0.082	0.921
	ภายในกลุ่ม	80.490	387	0.208		
	รวม	80.524	389			
สถานภาพสมรส	ระหว่างกลุ่ม	0.622	2	0.311	1.506	0.223
	ภายในกลุ่ม	79.902	387	0.206		
	รวม	80.524	389			
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	0.461	4	0.115	0.555	0.696
	ภายในกลุ่ม	80.062	385	0.208		
	รวม	80.524	389			
อาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	0.524	4	0.131	0.630	0.641
	ภายในกลุ่ม	80.000	385	0.208		
	รวม	80.524	389			
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	ระหว่างกลุ่ม	0.399	3	0.133	0.640	0.590
	ภายในกลุ่ม	80.125	386	0.208		
	รวม	80.524	389			
ตำบลที่อาศัยอยู่	ระหว่างกลุ่ม	3.205	15	0.214	1.033	0.420
	ภายในกลุ่ม	77.319	374	0.207		
	รวม	80.524	389			

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เมื่อจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ไม่แตกต่างกันตามคุณลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และตำบลที่อาศัยอยู่

5. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์หัตถิพผลของปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมือง สกลนคร จังหวัดสกลนคร

ตัวแปรพยากรณ์	B	Std. error	β	t	P-value	Collinearity	
						Tolerance	VIF
(Constant)	0.476	0.172		2.764	0.006		
ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ	0.049	0.031	0.060	1.594	0.112	0.921	1.086
ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม	0.314	0.040	0.318	7.919	0.000**	0.801	1.249
ปัจจัยด้านการเมือง	0.277	0.033	0.333	8.439	0.000**	0.832	1.202
ปัจจัยด้านเทคโนโลยี	0.228	0.030	0.296	7.608	0.000**	0.853	1.172
R = 0.709, R ² = 0.503, Adj. R ² = 0.498, F = 97.286, Sig. = 0.000							

จากตารางที่ 5 พบว่า ปัจจัยด้านการเมือง ($\beta = 0.333$) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ($\beta = 0.318$) และปัจจัยด้านเทคโนโลยี ($\beta = 0.296$) มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสามารถร่วมกันทำนายระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ได้ร้อยละ 50.30 (R² = 0.503) ส่วนปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ไม่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร

5. การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร พบว่ามีจำนวน 1 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เป็นรายด้าน

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร	$\bar{X}$	ผลการเปรียบเทียบ กับค่าเฉลี่ยรวม	สรุปผล
1. ด้านร่างกาย	3.62	สูงกว่า	-
2. ด้านจิตใจ	3.00	ต่ำกว่า	ควรพัฒนา
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.56	สูงกว่า	-
4. ด้านสภาพแวดล้อม	3.78	สูงกว่า	-
ภาพรวม	3.49		

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ด้านจิตใจ ได้แก่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรลงพื้นที่หมู่บ้านเพื่อให้ความรู้และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าใจและจัดการอารมณ์ให้เกิดความสงบ ผ่านกิจกรรมฝึกสติ ฝึกสมาธิ หรือบริหารจัดการอย่างสม่ำเสมอ ครอบครัวควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าสังคม พบปะเพื่อน ญาติ และลูกหลานเป็นประจำ เพื่อพูดคุยคลายเหงาและทำกิจกรรมร่วมกัน ควรส่งเสริมการทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งการดูแลสุขภาพกาย เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะสมกับวัย การเดิน โยคะ ว่ายน้ำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนเพียงพอ ก็ช่วยลดความเครียดและส่งผลดีต่อสุขภาพจิต

การอภิปรายผล

1. ผลการวิจัยจากการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เมื่อจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ไม่แตกต่างกันตามคุณลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และตำบลที่อาศัยอยู่ จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ส่วนใหญ่มีสภาพความเป็นอยู่ สภาพครอบครัว สภาพสังคม สภาพแวดล้อม และการดำรงชีวิต เหมือน ๆ กัน หรือใกล้เคียงกัน มีบ้านเรือนเป็นของตนเอง อาศัยอยู่กับครอบครัว เป็นครอบครัวขนาดใหญ่ มีบุตรหลานคอยดูแลและช่วยเหลือ มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชุมชนเป็นประจำ มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ใช้ชีวิตอย่างสมถะ เพราะเป็นสังคมชนบท ดำรงชีวิตอยู่อย่างพอเพียง ทำให้ไม่มีภาระค่าใช้จ่ายมากมายนัก ประกอบกับการได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน ที่มักจะอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ลูกหลานยังคงต้องการให้ผู้สูงอายุเข้ามามีบทบาทในครอบครัว และสังคม และยังคงให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแล เอาใจใส่จากคนในครอบครัว มีการพบปะหรือร่วมกิจกรรมกับมิตรสหายและเพื่อนบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเป็นอยู่ที่ดี จึงทำให้ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครสกลนคร จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของโกศล สอดส่อง (2561) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานที่อยู่อาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว และรายได้ที่ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของกนกอร เลิศลาภ (2561) ได้ทำการศึกษา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครสกลนคร ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครสกลนคร จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครสกลนครทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ผลการวิจัยจากการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร พบว่า ปัจจัยด้านการเมือง ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม และปัจจัยด้านเทคโนโลยี มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสามารถร่วมกันทำนายระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ได้ร้อยละ 50.30 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ ปัจจัยด้านการเมือง ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านเทคโนโลยี ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในบริบทพื้นที่ที่ทำการศึกษ ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เช่น การที่รัฐบาลมีการพัฒนานโยบายที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การสนับสนุนการทำงานหลังเกษียณ การสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม การที่ผู้สูงอายุมีเครือข่ายทางสังคมและชุมชน จากการมีเพื่อน กลุ่มสังคม หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนและการที่มีเทคโนโลยีการแพทย์และสุขภาพที่ทันสมัย จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร สูงขึ้นด้วย ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของเจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) ได้ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะการครองครองที่อยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ความสุขในการดำเนินชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะดวก และปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต อาชีพหลักก่อนอายุ 60 ปี และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวสามารถอธิบายคุณภาพ

ชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 39.2 สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรนนท์ ปริมาตย์ และคณะ (2562) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในจังหวัดจันทบุรี ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลและทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เรียงตามลำดับ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การเข้าถึงบริการทางสุขภาพ ภาวะสุขภาพของผู้ดูแล การได้รับการสนับสนุนทางสังคม รายได้ ทักษะการดูแลผู้สูงอายุ ระยะเวลาที่ใช้ในการดูแล และสถานภาพสมรส โดยสามารถร่วมทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้ร้อยละ 58.1 สอดคล้องกับงานวิจัยของกัญเกียรติ ก้อนแก้ว และคณะ (2562) ได้ศึกษา ปัจจัยพยากรณ์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีภาวะติดบ้าน อำเภอลองชลูง จังหวัดกำแพงเพชร ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยพยากรณ์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีภาวะติดบ้าน มี 6 ปัจจัย ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งแวดล้อม การทำกิจกรรมทางศาสนา อายุ การมีส่วนร่วมทางสังคม และลักษณะครอบครัว ปัจจัยทั้งหมดสามารถร่วมกันพยากรณ์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีภาวะติดบ้านได้ ร้อยละ 59.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของนัสสมล บุตรวิเศษ และอุปรีษฐา อินทรสาด (2563) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ความแข็งแรงของร่างกาย การมีสมาธิในการทำงาน ความพึงพอใจที่ได้ผูกมิตรกับคนอื่น และชีวิตความเป็นอยู่ภาพรวม ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม ตามลำดับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของเนตรนภา กาบมณี และคณะ (2564) ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองไผ่ อำเภอมือง จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ รายได้ การมีโรคประจำตัว ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิต และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

ส่วนปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ไม่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุในเขตอำเภอมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ได้รับโอนสงสจากนโยบายรัฐบาลเกี่ยวกับเงินบำนาญ หรือสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญ และระบบสวัสดิการของรัฐช่วยในการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลด้านสุขภาพ จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ไม่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร โดยค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตส่วนใหญ่ได้รับการดูแลจากเครือข่ายทางสังคมและชุมชน จากการมีญาติมีเพื่อน มีกลุ่มสังคมหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน โดยเฉพาะครอบครัวต้องเอาใจใส่ดูแลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแสวงหาสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุในเขตอำเภอมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และตำบลที่อาศัยอยู่ แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน
2. ปัจจัยด้านการเมือง เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุในเขตอำเภอมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม และปัจจัยด้านเทคโนโลยี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอมืองสกลนคร ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมและพัฒนาปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม โดยการปลูกฝังให้ครอบครัวและลูกหลานให้ความสำคัญและเอาใจใส่ผู้สูงอายุให้เพียงพอ

รวมทั้งปลูกฝังให้คนในชุมชนและชุมชนเคารพยกย่องผู้สูงอายุให้มากขึ้น โดยเฉพาะครอบครัวต้องเอาใจใส่ดูแลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแสวงหาสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต

1.2 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอเมืองสกลนคร ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ด้านสุขภาพจิต โดยการจัดกิจกรรม เผยแพร่ความรู้เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนและครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุ และให้การเคารพยกย่องผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจกับชีวิตในวัยสูงอายุหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ และจัดเจ้าหน้าที่ออกไปเยี่ยมเยียนตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุถึงบ้าน จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ รวมทั้งจัดหาสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและสถานที่นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข สบายใจในชีวิตผู้สูงอายุ

1.3 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอเมืองสกลนคร ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยด้านการเมือง ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม และปัจจัยด้านเทคโนโลยี เนื่องจากเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร ตามลำดับ โดยหน่วยงานในระดับนโยบายต้องพัฒนานโยบายที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การสนับสนุนการทำงานหลังเกษียณ การสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม หน่วยงานในระดับท้องถิ่น ควรส่งเสริมการพัฒนาเครือข่ายทางสังคมและชุมชนให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีเพื่อน กลุ่มสังคม หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนอันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ดีขึ้น

1.4 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ ควรลงพื้นที่ในหมู่บ้านชุมชนเพื่อให้ความรู้และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ฝึกสติ ฝึกสมาธิ บริหารจิตอย่างสม่ำเสมอ คนในครอบครัวควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าสังคมโดยการพบปะเพื่อนฝูง ญาติ และลูกหลานเป็นประจำ เพื่อพูดคุยคลายเหงาทำกิจกรรมครอบครัวร่วมกัน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เช่น เย็บผ้า ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ความเชื่อด้านสุขภาพ การปรับตัวต่อสังคมของผู้สูงอายุ เป็นต้น

2.2 ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เพื่อหาแนวทางในการลดปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินงานให้ผู้พิการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร

2.4 ควรเปรียบเทียบกับพื้นที่อำเภออื่น ๆ ของจังหวัดสกลนคร เพื่อที่จะได้ทราบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของแต่ละอำเภอ

เอกสารอ้างอิง

กนกกร เลิศลาภ. (2561). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครสกลนคร*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

- กู้เกียรติ ก้อนแก้ว, ภาณุมาศ ทองเหลียม และศิริยากร ทรัพย์ประเสริฐ. (2562). ปัจจัยพยากรณ์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีภาวะติดบ้าน อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 28(3), 394-401.
- โกศล สอดส่อง. (2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *ศึกษาศาสตร์ มจร*, 6(1), 162-175.
- จิรนนท์ ปุริมาตย์, สุธรรม นันทมงคลชัย, โชคชัย หมั่นแสงทรัพย์, ศุภชัย ปิตกุลตัง และกรวรรณ ยอดไม้. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในจังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 28(4), 610-619.
- เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 9(3), 94-105.
- นัสมล บุตรวิเศษ และอุปรีษฐา อินทรสาด. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์พระนครศรีอยุธยา.
- เนตรนภา กาบมณี, สิริลักษณ์ อยู่เจริญ และปานเพชร สกลคุ. (2564). การศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. *ราชวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์*, 11(1), 27-39.
- The WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K).
- Wheelen, T. L., & Hunger, J. D. (2002). *Strategic management and business policy* (8th ed). Pearson Education.
- World Health Organization. (2011). *Definition of an older or elderly person*. World Health Organization.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed). Harper & Row.