

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

กษิติเดช ปาจุวัง

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

กรกฎาคม 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยพะเยา

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

กษิติเดช ปาจุง

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

กรกฎาคม 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยพะเยา

อาจารย์ที่ปรึกษาและคณบดีคณะแพทยศาสตร์ ได้พิจารณาการศึกษาค้นคว้า  
ด้วยตนเอง เรื่อง “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ  
อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง” เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยพะเยา

.....  
(ดร.อนุกุล มะโนทน)  
อาจารย์ที่ปรึกษา

.....  
(ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร)  
คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
กรกฎาคม 2561

## กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าอิสระในหลักสูตรสาทรณสุขมหาบัณฑิต ซึ่งผู้เขียนใคร่ขอขอบคุณ นายกองดีการบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลร่องเคาะ เจ้าหน้าที่ในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ รวมไปถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำรวมผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งอาจารย์ที่ปรึกษา ที่ให้คำแนะนำและคำปรึกษาตลอดการทำงานวิจัย ตลอดจนผู้ตอบแบบสอบถาม ทุกท่าน ที่ได้มีส่วนช่วยให้งานวิจัยดังกล่าวนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

กษิติเดช ปาจุวัง

**ชื่อเรื่อง:** คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

**ผู้ศึกษาค้นคว้า:** กษิติเดช ปาจุงัง การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง: ส.ม., มหาวิทยาลัยพะเยา, 2560

**อาจารย์ที่ปรึกษา:** ดร.อนุกุล มะโนทน

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาและ หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 114 คน แบ่งออกเป็นผู้สูงอายุ ที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลการแจกแจงค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ t-test

ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ ที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวมไม่แตกต่างกัน เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับหลังจากจบการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

**Title:** QUALITY OF LIFE IN ELDERS, ATTENDING IN THE ELDERLY SCHOOL OF RONG KHO, WANG NUA DISTRICT,  
LAMPANG

**Author:** Kasidaes Pajuwang, Independent Study: M.P.H., University of Phayao, 2017

**Advisor:** Dr. Anukool Manoton

**Keywords:** The quality of life, Elderly, School of elderly

### **ABSTRACT**

The research aims to compare the quality of life of senior citizens before attending the elderly school and elders who did not attend the elderly school to compare the quality of life before and after the completion of the program in the elderly school of Rong Kho, Wang Nua District, Lampang Province. The samples were grouped as 57 elders who attending the elderly school, and 57 elders who did not attend the elderly school. The total samples are 144 people. The research tools were questionnaire using the data analysis of frequency, percentage, mean and t-test.

The study found that there were no difference in the quality of life of elders before attending the elderly school and elders who did not attend the elderly school of Rong Kho, Wang Nua District, Lampang Province. When compare the quality of life of elders before attending and after the completion of the study program, the difference was only 0.05. However, when compare to the quality of life of elders after the completion of study program from the elderly school and elders who did not attend the elderly school of Rong Kho, Wang Nua District, Lampang Province, the difference level is 0.05.

The results of this study can be used to promote to develop activities and promote the quality of life of elders at the elderly schools.

## สารบัญ

| บทที่   | หน้า |
|---|------|
| <b>1 บทนำ</b> .....   | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                                   | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....  | 3    |
| สมมติฐานของการวิจัย.....  | 3    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....  | 3    |
| ข้อตกลงเบื้องต้น.....   | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....  | 5    |
| ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....                                   | 7    |
| <b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....                         | 8    |
| ความหมายและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....                              | 8    |
| แนวคิดคุณภาพชีวิต.....  | 14   |
| แนวคิดหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ..... | 22   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....  | 29   |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....   | 33   |
| <b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....                                     | 35   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....  | 35   |
| กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ.....  | 37   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                       | 39   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....  | 40   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....   | 41   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่  | หน้า |
|--|------|
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....  | 42   |
| ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ ร้อยละ<br>ค่าเฉลี่ย (เฉพาะการวิเคราะห์อายุ) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำ<br>บรรยาย.....                   | 42   |
| ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง.....   | 51   |
| ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ<br>อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถามใช้<br>สถิติ t-test (independent t-test)..... | 62   |
| 5 บทสรุป.....  | 66   |
| สรุปผลการวิจัย.....  | 67   |
| อภิปรายผลการวิจัย.....   | 71   |
| ข้อเสนอแนะ.....  | 74   |
| บรรณานุกรม.....  | 75   |
| ภาคผนวก.....   | 80   |
| ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....  | 81   |
| อภิธานศัพท์.....   | 88   |
| ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า.....  | 93   |





## สารบัญตาราง

| ตาราง  | หน้า |
|--|------|
| 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและการตอบสนองความต้องการ<br>ของผู้สูงอายุ.....   | 13   |
| 2 แสดงปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิต ตัวชี้วัดหลักและตัวชี้วัดย่อย.....  | 17   |
| 3 แสดงโครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ.....   | 27   |
| 4 แสดงแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ.....  | 37   |
| 5 แสดงจำนวนและร้อยละสถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษา<br>โรงเรียนผู้สูงอายุผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ<br>หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ..... | 42   |
| 6 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการมีปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษา<br>โรงเรียนผู้สูงอายุ.....  | 46   |
| 7 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการมีปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษา<br>โรงเรียนผู้สูงอายุ.....   | 46   |
| 8 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการมีปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ หลังจากจบ<br>การศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ.....  | 47   |
| 9 แสดงจำนวนและร้อยละด้านโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ<br>ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ.....  | 47   |
| 10 แสดงจำนวนและร้อยละด้านโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ<br>ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ.....  | 48   |
| 11 แสดงจำนวนและร้อยละด้านโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุหลังจาก<br>จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ.....  | 48   |
| 12 แสดงจำนวนและร้อยละด้านคุณภาพชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษา<br>โรงเรียนผู้สูงอายุ.....   | 49   |
| 13 แสดงจำนวนและร้อยละด้านคุณภาพชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ ที่ไม่ได้เข้า<br>ศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ.....  | 49   |
| 14 แสดงจำนวนและร้อยละด้านคุณภาพชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ หลังจากจบ<br>การศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ.....  | 49   |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง |  | หน้า |
|-------|--|------|
| 15    | แสดงจำนวนและร้อยละด้านการพักอาศัยของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียน<br>ผู้สูงอายุ.....  | 50   |
| 16    | แสดงจำนวนและร้อยละด้านการพักอาศัยของผู้สูงอายุ ที่ไม่ได้เข้าศึกษา<br>โรงเรียนผู้สูงอายุ.....   | 50   |
| 17    | แสดงจำนวนและร้อยละด้านการพักอาศัยของผู้สูงอายุ หลังจบการศึกษาจาก<br>โรงเรียนผู้สูงอายุ.....  | 51   |
| 18    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัด<br>ลำปาง ด้านสุขภาพกาย .....    | 51   |
| 19    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย..... | 52   |
| 20    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย.....  | 53   |
| 21    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ดานจิตใจ .....          | 54   |
| 22    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ดานจิตใจ .....     | 54   |
| 23    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูง<br>หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ด้านจิตใจ .....         | 55   |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง |   | หน้า |
|-------|---|------|
| 24    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธภาพทางสังคม .....      | 56   |
| 25    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธภาพทางสังคม ..... | 57   |
| 26    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ..... | 57   |
| 27    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ.....                | 58   |
| 28    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ.....           | 59   |
| 29    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ.....            | 60   |
| 30    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ภาพรวม.....                      | 60   |
| 31    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ภาพรวม.....                 | 61   |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง |   | หน้า |
|-------|---|------|
| 32    | แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ<br>หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ<br>จังหวัดลำปาง ภาพรวม.....                          | 61   |
| 33    | แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียน<br>ผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ<br>อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง .....       | 62   |
| 34    | แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียน<br>ผู้สูงอายุกับหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ<br>อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง .....                  | 63   |
| 35    | แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษา<br>จากโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ<br>ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ..... | 64   |

## สารบัญภาพ

| ภาพ  | หน้า |
|--|------|
| 1 แสดงการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของร่างกายของมนุษย์ทั้งแนวตั้งและแนวนอน ..... | 9    |
| 2 แสดงโมเดลสมการเชิงโครงสร้างเกี่ยวกับการรับรู้เป้าหมายในชีวิต .....       | 22   |
| 3 กรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ .....          | 24   |
| 4 แสดงกรอบแนวความคิด .....   | 34   |
| 5 แสดงตารางขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร์แกน .....                   | 36   |

## อักษรย่อ

|        |   |                             |
|--------|---|-----------------------------|
| รพ.สต. | = | โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล |
| อบต.   | = | องค์การบริหารส่วนตำบล       |
| ปวช.   | = | ประกาศนียบัตรวิชาชีพ        |
| ปวท.   | = | ประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค  |
| ปวส.   | = | ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันผู้สูงอายุทั่วโลกมีแนวโน้มที่สูงขึ้นทุก ๆ ปีจากการประชุม World Economic Forum ปี 2555 ได้ระบุว่าแนวโน้มประชากรโลกอายุ 60 ปีขึ้นไปในปี พ.ศ. 2593 จะมีสัดส่วนของผู้สูงอายุถึงร้อยละ 22 ของประชากรทั้งหมด โดยประเทศที่มีสัดส่วนประชากรสูงอายุที่มากที่สุดในโลกคือประเทศญี่ปุ่น นอกจากนี้สำนักงานการสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุทั่วโลกพบว่าในช่วงระหว่างปี 2543-2593 จำนวนประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีเพิ่มมากถึง 400 ล้านคน ซึ่งกว่าร้อยละ 80 อาศัยอยู่ในประเทศที่ยากจนหรือประเทศที่กำลังพัฒนา จากข้อมูลของแผนกประชากรศาสตร์ขององค์การสหประชาชาติได้พยากรณ์การขยายตัวของประชากรช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป แบบรายประเทศทั่วโลกพบว่าในปี 2593 ญี่ปุ่นยังเป็นประเทศที่มีประชากรสูงอายุในสัดส่วนสูงที่สุดของโลก คือ ร้อยละ 42 ของประชากรรวมทั้งหมด รองลงมาคือ โปตุเกส บอสเนีย และเฮซโกโกวี จะมีสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 40 ของประชากรทั้งหมด (ตุจตุติ คงสุวรรณ และวรรณะ รัตนพงษ์, 2554)

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงอายุตั้งแต่ พ.ศ. 2549 ซึ่งอัตราผู้สูงอายุถึงร้อยละ 11 เมื่อพิจารณาสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุในอดีต พบว่า ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มจากร้อยละ 5 เป็น 2 เท่า คือ ร้อยละ 10 ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาถึง 50 ปีแต่ในปัจจุบันได้เพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า คือ ร้อยละ 15.6 จะใช้เวลาเพียง 15 ปี ต่อจากนั้นระยะเวลาที่ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเท่าตัวจะสั้นลงเรื่อย ๆ แสดงถึงอัตราการเพิ่มของสัดส่วนประชากรสูงอายุที่รวดเร็วมาก (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550) ในปีพ.ศ. 2550 ประมาณ 1 ใน 10 ของประชากรไทยเป็นประชากรสูงอายุ ภายใน พ.ศ. 2573 คาดประมาณว่าสัดส่วนดังกล่าวจะเพิ่มเป็นถึง 1 ใน 4 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2552) ในขณะที่อัตราภาวะเจริญพันธุ์กลับลดลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ผู้สูงอายุเกือบครึ่ง ร้อยละ 48 ที่มีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวร่วมกับมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนยาวขึ้น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550) ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีภาวะพึ่งพาสูงและมีจำนวนปีที่ต้องพึ่งพาเพิ่มขึ้น แต่ประชากรกลุ่มที่จะต้องเป็นผู้ดูแลกลับมีสัดส่วนลดลง (ลิวรรณ อุณหารักษ์ และคณะ, 2555)

การที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น แต่ขาดประชากรกลุ่มผู้ดูแล ย่อมก่อให้เกิดปัญหาตามมา คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี เนื่องจากวัยสูงอายุจะเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาอาศัยการดูแลจากบุคคล



รอบข้าง การส่งเสริมสุขภาพเพิ่มความเข้มแข็งให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตที่อิสระ ไม่ต้องพึ่งพา มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามประกาศขององค์การอนามัยโลก ปี 1990 จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น มีความผาสุกในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (Mauk, 2006) พบว่าผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 70.1 ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตระดับสูงร้อยละ 40.5 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าภูมิภาคอื่น ๆ การสนับสนุนทางสังคมความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และภาวะสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวม และสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 52.3 เช่นเดียวกับการศึกษาของ ดวงใจ คำคง, (2553) พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลลำสิทธิ์ อยู่โดยรวมในระดับสูงร้อยละ 48.2 คุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง ยกเว้นด้านปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง และนอกจากนั้นยังพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพ คือ ปัจจัยด้านอายุ และสถานะภาพหม้ายที่มีผลทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสถานภาพสมรสมีผลทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศที่มีทิศทางเดียวกับประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุในเมือง เซาท์เปาโล ประเทศบราซิล มีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ ประสบผลสำเร็จในชีวิตมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและมีกิจกรรมทางสังคม ด้วยเหตุนี้ภาครัฐจึงมีบทบาทอย่างมากที่จะต้องเข้ามาสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อรองรับการขยายตัวตามสัดส่วนของประชากร ผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นหนึ่งแนวทาง ที่จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ปัจจุบันได้มีหน่วยงานภาครัฐส่วนท้องถิ่นได้มีการริเริ่มแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นหลักสูตรหนึ่งที่ส่งเสริมด้านสุขภาพจิตและสภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ด้านการสานสัมพันธ์ในสังคมเกิดความไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ส่งเสริมสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ เน้นจัดกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพพลานามัย การคิดเชิงวิเคราะห์และการตัดสินใจ การรวมกลุ่มและบทบาททางสังคม และการส่งเสริมสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมายหากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาจะช่วยเพิ่มศักยภาพในตัวของผู้สูงอายุทั้งในด้านทักษะการใช้ชีวิต ประจำวัน การเรียนรู้ในการดูแลตนเอง การเข้าถึงสิทธิต่าง ๆ จะเป็นการช่วยลดปัญหาด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะเป็นหน่วยงานหนึ่งที่รับผิดชอบดูแลโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุในพื้นที่ทั้งหมด 1,452 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.26 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ, 2559) ด้วยสถานการณ์ที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น จำเป็นที่จะต้องหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ซึ่งจะเป็นแนวทางสำหรับการกำหนดนโยบายขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะในการดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีสภาวะที่ดีขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษาและหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง
3. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

### สมมติฐานการวิจัย

1. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง แตกต่างกัน
2. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง แตกต่างกัน
3. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง แตกต่างกันอย่างไร

### ขอบเขตในการวิจัย

การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ผู้ศึกษากำหนดขอบเขตการศึกษา ดังนี้

#### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ผู้ศึกษาได้กำหนดกรอบเนื้อหาที่จะศึกษา

ในเรื่อง การประเมินผลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าเรียนและหลังผ่านการศึกษาโรงเรียน ผู้สูงอายุ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นหรือไม่

## 2. ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาในเขตพื้นที่ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

## 3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 3.1 ประชากรในการศึกษาวิจัย

ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ จำนวน 67 คน (องค์การบริหารส่วนตำบล ร่องเคาะ, 2559) และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ 67 คน รวม 134 คน

### 3.2 กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการศึกษา

ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหาร ส่วนตำบลร่องเคาะจำนวน 67 คน หาขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Krejcie, Robert and Daryle 1970) ได้ 57 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 57 คน รวม 114 คน

## 4. ขอบเขตระยะเวลา

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ดำเนินการในช่วงเดือนมกราคม-มีนาคม 2560

## ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล ร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ผู้ศึกษาได้กำหนดข้อตกลงเบื้องต้นไว้ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุทุกคนตอบแบบสอบถามด้วยความจริงใจ
2. การวิจัยในครั้งนี้ถือว่า ความแตกต่างในเรื่องเพศ อายุ อาชีพ รายได้ สถานภาพ ไม่มีผลกระทบต่อคำตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุ
3. การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาผ่านการศึกษาโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่ศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การดำเนินการวิจัยไม่มีการสร้าง สถานการณ์ แต่ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล ร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาและ เปรียบเทียบหลังจากจบการศึกษา ว่ามีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างไร

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**ผู้สูงอายุ** หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้าศึกษาและผ่านการศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง รวมถึงผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษา ในโรงเรียนดังกล่าวด้วย

**หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง รูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริม การเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าสู่กระบวนการศึกษาและดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรที่ได้ กำหนดไว้ โดยท้องถิ่นและเครือข่ายต่าง ๆ ในตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ประกอบด้วยหลักสูตรดังต่อไปนี้

**หลักสูตรวิชาแนวคิดของศาสนา** หมายถึง หลักสูตรที่เน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าใจในเนื้อหาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ ผู้เรียนสามารถนำ หลักความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียน สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เข้าใจ และอยู่ร่วมกันอย่างมี

**หลักสูตรวิถีชีวิตวิถีชาววัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น** หมายถึง หลักสูตรที่เน้น การเสริมสร้างให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าใจและเห็นคุณค่าศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญา ของตำบลร่องเคาะ อธิบายแนวทางการศึกษาเรียนรู้ อนุรักษ์ สืบทอด ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาตำบลร่องเคาะ ดำเนินการฝึกปฏิบัติ ทดลอง เกี่ยวกับกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาตำบลร่องเคาะ

**หลักสูตรวิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร** หมายถึง หลักสูตรที่เน้นการเสริมสร้างให้ ผู้เรียนได้เรียนรู้ทักษะการอ่านอย่างไรให้ถูกต้องในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนได้ตอบ คำถามจากการอ่าน การฟัง ได้อย่างถูกต้อง เกิดการเรียนรู้และนำทักษะจากการอ่าน การฟัง ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

**กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ** หมายถึง กิจกรรมที่ส่วนหนึ่งได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แล้วนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม โดยมีเป้าหมาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และอีกส่วนหนึ่ง คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการใช้ชีวิต ตามปกติของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทางผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อ เดียวกันเพื่อให้เกิดความสะดวกต่อการศึกษาวิจัยในเชิงเปรียบเทียบ ประกอบด้วยกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพจิตและสภาวะทางอารมณ์ กิจกรรมสานสัมพันธ์ในสังคม กิจกรรมส่งเสริม สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ กิจกรรมการพัฒนาดนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรม

ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงวิเคราะห์และการตัดสินใจ  
กิจกรรมการรวมกลุ่มและบทบาททางสังคม กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิทธิและหน้าที่  
ตามกฎหมาย

**กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและสภาวะทางอารมณ์** หมายถึง กิจกรรมที่เน้น  
การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีการควบคุมอารมณ์และปรับสภาวะอารมณ์ได้อย่าง  
เหมาะสม

**กิจกรรมสานสัมพันธ์ในสังคม** หมายถึง กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ  
มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้นรอบข้าง และไม่รู้สึกลิดลอดเดี่ยว

**กิจกรรมส่งเสริมสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ** หมายถึง กิจกรรมที่  
เน้นการส่งเสริมแนวคิดในการการปรับสภาพแวดล้อม รวมถึงพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

**กิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ** หมายถึง กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริม  
การเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต และการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีความตื่นตัว  
ที่จะเรียนรู้และปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีคุณภาพ

**กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของผู้สูงอายุ** หมายถึง กิจกรรมที่เน้นการ  
ส่งเสริมแนวคิดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพลานามัย รวมถึงการดูแลโภชนาการสำหรับ  
ตนเอง เน้นร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

**กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงวิเคราะห์และการตัดสินใจ** หมายถึง กิจกรรมที่เน้น  
การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และสามารถใช้เหตุผล  
ในการตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะเลือกกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

**กิจกรรมการรวมกลุ่มและบทบาททางสังคม** หมายถึง กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริม  
การจับกลุ่มร่วมกันจัดทำกิจกรรม และเน้นให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออกภายในกลุ่ม โดยเน้น  
บทบาทที่ตนเองจะต้องสนับสนุนกลุ่ม

**กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย** หมายถึง  
ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ ตามกฎหมายที่พึงได้รับและต้องปฏิบัติตาม

**คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ** หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับ การใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล  
ซึ่งสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความคิดเห็นที่ ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้รับ ซึ่งในงานวิจัยนี้  
จะวัดการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในแต่ละด้านดังนี้ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ  
ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านจิตวิญญาณ

**ด้านสุขภาพ** หมายถึงการที่ผู้สูงอายุ ไม่มีการเจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้ มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการนอนหลับพักผ่อนที่ดี มีความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพแข็งแรงไม่ต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลบ่อย ๆ

**ด้านจิตใจ** หมายถึงการที่ผู้สูงอายุ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวังในชีวิต มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ รู้สึกพอใจในตนเอง ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีไม่รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง วิตกกังวล

**ด้านสัมพันธภาพทางสังคม** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุ มีครอบครัวที่อบอุ่น ใช้ชีวิตดำรงตนอยู่ในสังคมโดยการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม มีส่วนร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสรรค์ให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง ใช้ชีวิตในสังคม โดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ

**ด้านจิตวิญญาณ** หมายถึงการที่ผู้สูงอายุ มีการให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ รู้สึกเป็นสุขเมื่อมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น

**การเข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง ผู้สูงอายุที่กำลังจะเข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และศึกษาจนจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

**โรงเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงข้อมูลการดำเนินงานหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

2. ทราบถึงข้อมูลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาและหลังจากที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

สามารถนำผลการศึกษานำไปเสนอต่อองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะในการกำหนดนโยบายด้านสาธารณสุข และด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของสำหรับส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในตำบลร่องเคาะ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. ความหมายและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดคุณภาพชีวิต
3. แนวคิดหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ความหมายและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

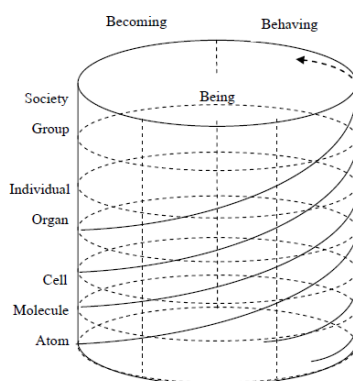
#### ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly person เป็นสภาวะของบุคคลที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกัน ในแต่ละบุคคล วัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับบทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ ซึ่งเกณฑ์การตัดสินความชรา (cut-off point) อยู่ที่ 60 ปี ที่ใช้กำหนด ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นคนชรา หรือผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเกณฑ์ที่อิงกลุ่มประเทศโลก ที่สามสำหรับประเทศไทยได้กำหนดว่าผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตามเกณฑ์ปลดเกษียณ ซึ่งตรงกับที่ประชุมโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย ในปี พ.ศ. 2525 ได้ตกลงกันให้ใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกในการที่จะกำหนดผู้ที่จะถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ (สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554, หน้า 7-8)

#### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

นักทฤษฎีการสูงอายุได้พิจารณากระบวนการแก่ของบุคคลว่า เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งแนวตั้งและแนวนอน ในแนวตั้งให้พิจารณาว่า ร่างกายของบุคคล มีหลายระดับนับตั้งแต่โมเลกุล เซลล์ บุคคล กลุ่มคน และสังคม ส่วนแนวนอนให้พิจารณาว่า

บุคคลมีคุณลักษณะ 3 ประการ คือ เป็นอยู่ (Being) พฤติกรรม (Behaving) และการกลายมาเป็น (Becoming) ดังแสดงในภาพ 1 (สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554, หน้า 8)



ภาพ 1 แสดงการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของร่างกายของมนุษย์ทั้งแนวตั้งและแนวนอน

ปรากฏการณ์ของความสูงอายุหรือกระบวนการแก่เกิดจากปัจจัยหลายประการ ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ทฤษฎีที่อธิบายถึงการสูงอายุนั้นอาจแบ่งได้เป็น 3 ทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. **ทฤษฎีทางชีววิทยา** ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีรวิทยาและการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ ของทั้งการสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรค พบว่าในทุกๆระดับของชีววิทยาตั้งแต่เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ระบบอวัยวะจะต้องมีการเสื่อมและมีการตายเกิดขึ้น

2. **ทฤษฎีทางจิตวิทยา** เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำและการรับรู้แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล จะผลักดันให้มีบุคลิกแตกต่างกันไป และมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิต แต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย

3. **ทฤษฎีทางสังคมวิทยา** เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาในแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทฤษฎีทางสังคมแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้



**3.1 ทฤษฎีไร้ภาระผูกพัน** อธิบายว่าการละบทบาททางสังคม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อทั้งสองฝ่าย คือ ได้ให้คนในวัยหนุ่มสาวที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาทำหน้าที่ สำหรับผู้สูงอายุเองก็จะได้เตรียมตัวรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการต่อเนื่องและหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความแตกต่างในบุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งที่สำคัญ

**3.2 ทฤษฎีกิจกรรม** กล่าวถึง การมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานะทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกลดทอดถอนตัวออกไป ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุทำให้มีสุขภาพดีทั้งใจและกาย กิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

**3.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง** ได้มาจากการนำทฤษฎีไร้ภาระผูกพันและทฤษฎีกิจกรรมมาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปใหม่เป็นทฤษฎีความต่อเนื่องที่สามารถอธิบายชีวิตที่แท้จริงของผู้สูงอายุได้ คือการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในปัจจุบันปลายชีวิตได้นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมจะมีความสุขเมื่อได้ร่วมกิจกรรมเหมือนในวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการเข้าร่วมสังคมมาก่อนก็จะมีความสุขในการแยกตัวเองในวัยสูงอายุ

### **การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ**

จากทฤษฎีการสูงอายุที่กล่าวข้างต้น ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

**1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย** เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติ จากวัยมีใช้จากการเป็นโรค การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมเป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิต ที่มีลักษณะการพัฒนากลับไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจและระบบทางเดินอาหาร

**2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ** มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่

ในสังคมได้เมื่อมีวัยสูงขึ้นไป พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งเป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือน การอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไป ที่เหลือก็ขาดการติดต่อ เนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย จึงต้องอยู่แบบเหงา ๆ ซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ มักมีอาการซึมเศร้า โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่าง ๆ อ่อนล้าลงอีกได้

### 3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัย และอารมณ์ออกมาคล้ายคลึงกัน ได้แก่

3.1 สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ

3.2 แสวงหาสนใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูด และเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่แสดงออกโดยการไม่พูด เงียบเฉย

3.3 สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน

3.4 รำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ

3.5 มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมาก

3.6 กลัวถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่

จากทฤษฎีผู้สูงอายุข้างต้น ทั้งทฤษฎีทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านด้วยกัน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จะมีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่า การเสริมสร้าง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และการปรับตัว และมักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจะเป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง

### ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

บังอร ธรรมศิริ (2549, หน้า 47-48 อ้างอิงใน สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554, หน้า 11-13) กล่าวว่าความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปบ้าง ดังนั้นควรที่จะทำความเข้าใจพื้นฐานชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแล ซึ่งครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญยิ่งในเรื่องดังกล่าวนี้ โดยทั่วไปความต้องการของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้

1. **ความต้องการทางด้านร่างกาย** เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

2. **ความต้องการทางด้านจิตใจ** ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย

3. **ความต้องการทางด้านสังคม** ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

4. **ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ** ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงิน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทานุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาล เมื่อยามเจ็บป่วย

ในทำนองเดียวกัน การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ครอบครัวควรให้การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. **ตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย** โดยดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล แบ่งเบาภาระเรื่องงานในบ้าน พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เช่น แว่นตา ไม้เท้า เครื่องช่วยฟัง เป็นต้น

2. **ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ** โดยเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอให้ความรัก ความเคารพ ยกย่อง ยอมรับนับถือ ฟังผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ชีวิต ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดงานวันเกิด การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญของวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ

3. **ตอบสนองความต้องการทางด้านสังคม** โดยแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ต้องการและพยายามสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

4. **ตอบสนองความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ** โดยรับภาระค่าใช้จ่าย การดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการหาเงินเพื่อเลี้ยงชีพตนเอง รวมทั้งบุตรหลานหรือครอบครัวไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินกับผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีความจำกัดด้านการเงิน

จากการทบทวนความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปถึงความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ดังตาราง 1 ต่อไปนี้

**ตาราง 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ**

| ความต้องการของผู้สูงอายุ  | การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ  |
|---|---|
| <b>1. ทางด้านร่างกาย</b><br>1.1 ความต้องการอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย<br>1.2 การมีที่อยู่ที่ปลอดภัย<br>1.3 การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม<br>1.4 การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย | <b>1. ทางด้านร่างกาย</b><br>1.1 ดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการขับถ่าย<br>1.2 จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย<br>1.3 จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล<br>1.4 พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ |
| <b>2. ทางด้านจิตใจ</b><br>2.1 การดูแลเอาใจใส่<br>2.2 การยอมรับนับถือ<br>2.3 การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย  | <b>2. ทางด้านจิตใจ</b><br>2.1 การพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก<br>2.2 การให้ความเคารพ ยกย่อง การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ<br>2.3 การแสดงออกถึงความเข้าใจ และเอื้ออาทรกับผู้สูงอายุ   |
| <b>3. ทางด้านสังคม</b><br>การมีกิจกรรมทางสังคม  | <b>3. ทางด้านสังคม</b><br>การพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมในครอบครัวตามกำลังความสามารถที่จะทำได้  |
| <b>4. ทางด้านเศรษฐกิจ</b><br>ค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพ   | <b>4. ทางด้านเศรษฐกิจ</b><br>การดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายเท่าที่จะช่วยได้ การไม่เบียดเบียนด้านการเงินกับผู้สูงอายุ   |

กล่าวโดยสรุปความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุนับเป็นการดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐาน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิต ที่สำคัญช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่โดดเดี่ยวกับการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ต่อไป

## แนวคิดคุณภาพชีวิต

### ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

การประเมินคุณภาพชีวิตแห่งองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตในลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยม ซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่ตนตั้งใจไว้ (The WHOQOL, 1995) คุณภาพชีวิตมีโครงสร้างหลากหลายมิติ โดยจะมีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม สิ่งที่ได้รับรู้ทางด้านจิตใจซึ่งมีผลสุขภาพกายและใจที่ดี การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่จะนำมาเป็นตัวชี้วัดถึงคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล สามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่แต่ละบุคคลได้รับ เช่น สภาพที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต การจัดระบบและบริการทางสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม (Skučas and Mockevičienė, 2009, p. 43) คุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับขอบเขตที่หลากหลายของชีวิตไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ทางจิตใจ สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพส่วนบุคคล (Skučas and Mockevičienė, 2009, p. 43) ตัวแปรที่จะสะท้อนถึงความเข้าใจในความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ระดับการศึกษา ชีวิตในครอบครัว สถานที่อยู่อาศัยและงานที่ทำมีหลักฐานจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าตัวแปรด้านสุขภาพ ด้านการดำเนินชีวิต และด้านการมีงานทำมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยการมีงานทำไม่ว่าจะเป็นแบบเต็มเวลาหรือบางเวลา มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ นอกจากนี้ตัวแปรเกี่ยวกับความซึมเศร้าได้ถูกค้นพบว่า มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยจะเป็นตัวเพิ่มการมีสุขภาพไม่ดีและเพิ่มอัตราการเสียชีวิต ที่สำคัญความซึมเศร้าจะเป็นปัจจัยเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ (Lebowitz, 1997) ซึ่งปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและความซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้แก่ สุขภาพกาย การรับรู้และการจดจำการสนับสนุนทางสังคมและสภาวะทางด้านจิตใจ (Lapid, 2011, p. 486)

**โดยสรุป** คุณภาพชีวิตจะเกี่ยวข้องกับลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล โดยมีโครงสร้างหลากหลายมิติที่มีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และด้านสุขภาพ รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การดำเนินชีวิต เป็นต้น

## ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต

บีเดิล-บราวน์และคณะ (Beadle-Brown, 2008, p. 380) ได้นำเสนอการแบ่งคุณภาพชีวิต ควบคู่ไปกับการกำหนดตัวชี้วัด เป็น 8 ด้าน ดังนี้

### 1. คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion)

การรวมกลุ่มทางสังคมจะเกี่ยวข้องกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม การมีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มทางสังคม บทบาทในการดำเนินชีวิต (เช่น วิธีทางการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อความเหมาะสม รวมถึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อวิถีการดำเนินชีวิต) การช่วยเหลือสนับสนุนต่าง ๆ (เช่น ความพึงพอใจในการบริการทางสังคม การยอมรับทางสังคม และสถานภาพทางสังคม)

### 2. คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Well-being)

ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ หมายถึง ลักษณะทางสุขภาพซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัย การมีสุขภาพดี การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ อาหารและโภชนาการ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดูแลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Batista Vitorino and Martins da Silva ที่ค้นพบว่ากิจกรรมทางกายภาพและการเคลื่อนไหว อาจเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอีกด้วย (Batista Vitorino and Martins da Silva, 2010, abstract)

### 3. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations)

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีมิตรภาพ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้บริบทสถานที่ทำงานหรือบริบทครอบครัว นอกจากนี้ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังเกี่ยวข้องกับภาวะความโดดเดี่ยวเดียวดาย การสนับสนุนช่วยเหลือจากเครือข่ายทางสังคม ความใกล้ชิดสนิทสนมและความรัก

### 4. คุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Material Well-being)

ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ อาชีพ การงาน สภาพทางการเงิน การเป็นเจ้าของ (สังหาริมทรัพย์และอสังหาริมทรัพย์) ความปลอดภัย สถานภาพทางเศรษฐกิจ ลักษณะที่อยู่อาศัยและการคมนาคมขนส่ง

### 5. คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being)

ด้านลักษณะทางอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในการงานอาชีพ ที่อยู่อาศัย การช่วยเหลือสนับสนุน ความพึงพอใจในกลุ่มทางสังคมของตนเอง นอกจากนี้ ด้านลักษณะทาง

อารมณ์ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มโนภาพแห่งตน การไร้ความเครียดและความสุขในการดำเนินชีวิต

#### 6. คุณภาพชีวิตด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination)

ด้านความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง จะเกี่ยวข้องกับควมมีอิสรภาพในการตัดสินใจ การควบคุมตนเอง การกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง อิทธิพลของที่อยู่อาศัยที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจ การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยคำพูดและการแก้ต่างเพื่อตนเอง

#### 7. คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development)

ด้านการพัฒนาตนเองจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตน ความสามารถส่วนตัว การบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ความก้าวหน้าและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ

#### 8. คุณภาพชีวิตด้านสิทธิเสรีภาพ (Rights)

ด้านสิทธิเสรีภาพจะเกี่ยวข้องกับการเคารพในสิทธิส่วนบุคคล สิทธิมนุษยชน สิทธิในความเป็นพลเมือง (เช่นการมีสิทธิเลือกตั้ง) ความรับผิดชอบในฐานะความเป็นพลเมือง และกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือรัฐบาล

**โดยสรุป** คุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ทั้ง 8 ด้านข้างต้น ได้ระบุถึงลักษณะตัวชี้วัดซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางหรือตัวแปรในการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต โดยผู้วิจัยอาจเน้นเชิงวัดถ่วงน้ำหนักหรือเชิงอัตถิวิสัยตามความเหมาะสมของบริบทที่ศึกษา หรืออาจใช้แนวทางทั้ง 2 อย่าง ควบคู่ไปด้วยกันก็ได้ชาลล็อคและเวอร์ดูโก้ (Schalock and Verdugo, 2002 cited in Schalock, 2004, pp. 205–206) ได้สรุปและสังเคราะห์ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตจากงานวิจัยและบทความทางการศึกษา พบว่า ปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิตพิจารณาจาก 8 ปัจจัยหลัก คือ สภาพอารมณ์ที่ดี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพความเป็นอยู่ที่ดี การพัฒนาตนเอง สภาพทางร่างกายที่ดี การตัดสินใจด้วยตนเอง การรวมกลุ่ม

ทางสังคมและสิทธิตามกฎหมาย โดยแต่ละปัจจัยหลักจะมีตัวชี้วัด 3 ตัว ซึ่งสรุปได้ดังตาราง 2 ต่อไปนี้

ตาราง 2 แสดงปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิต ตัวชี้วัดหลักและตัวชี้วัดย่อย

| ปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิต | ตัวชี้วัดหลัก   | ตัวชี้วัดย่อย  |
|--------------------------|---|--|
| สภาพอารมณ์ที่ดี          | ความพอใจ<br>อึดมีทัศน<br>การปราศจากความเครียด                                       | ความพึงพอใจ อารมณ์ และความสุข<br>เอกลักษณ์ของตนเอง<br>การยอมรับตนเอง<br>การเห็นคุณค่าของตนเอง<br>ความสามารถในการควบคุม<br>ความสามารถในการพยากรณ์ |
| ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล | การมีปฏิสัมพันธ์<br>ญาติพี่น้อง/คนรู้จัก<br>การให้ความช่วยเหลือ                     | เครือข่ายทางสังคม<br>การติดต่อทางสังคม<br>ครอบครัว เพื่อน<br>ด้านอารมณ์ ด้านกายภาพ ด้าน<br>การเงิน ด้านการตอบสนอง                                |
| สภาพความเป็นอยู่ที่ดี    | สถานะทางการเงิน<br>การจ้างงาน<br>ที่พักอาศัย  | รายได้ สวัสดิการที่ได้รับ<br>งาน/อาชีพ สภาพแวดล้อมของงาน<br>ลักษณะของที่พักอาศัย เจ้าของ   |
| การพัฒนาตนเอง            | การศึกษา<br>สมรรถนะส่วนบุคคล<br>การปฏิบัติ/การกระทำ                                 | ความสำเร็จ สถานภาพ<br>ความรู้ สังคม การปรับตัว<br>ความสำเร็จ ผลสัมฤทธิ์ ผลิตภาพ  |
| สภาพทางร่างกายที่ดี      | สุขภาพ<br>กิจกรรมประจำวัน<br>เวลาว่าง   | การปฏิบัติตน โรคภัย การออกกำลังกาย<br>กาย อาหาร<br>ทักษะการดูแลตนเอง การเคลื่อนไหว<br>งานอดิเรก สันทนาการ  |
| การตัดสินใจด้วยตนเอง     | ความเป็นอิสระ/การกำหนด<br>ด้วยตนเอง<br>เป้าหมาย และค่านิยมส่วน<br>บุคคล<br>ทางเลือก | ความอิสระ/ไม่ขึ้นกับใคร<br>ความต้องการ ความคาดหวัง<br>อำนาจในการเลือก ความชอบ/พอใจ   |
| การรวมกลุ่มทางสังคม      | การมีส่วนร่วมในกลุ่ม<br>บทบาทที่อยู่ในกลุ่ม   | ผู้บริจาค อาสาสมัคร  |
| สิทธิตามกฎหมาย           | ความเป็นมนุษย์<br>ความถูกต้องตามกฎหมาย  | ความน่าเชื่อถือ เกียรติ ความเสมอ<br>ภาค<br>ความเป็นประชาชน การได้รับสิทธิ์<br>กระบวนการตามกฎหมาย   |



โดยสรุป ปัจจัยหลักในการวัดคุณภาพชีวิตมี 8 ด้าน ซึ่งแต่ละด้านจะมีตัวชี้วัดหลัก และย่อย ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้สำหรับการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพียง 6 ด้าน โดยที่ด้านที่ไม่ได้นำมาศึกษาได้แก่ ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสิทธิตามกฎหมาย ทั้งนี้ในงานวิจัยนี้จะเน้นการศึกษาไปที่โครงสร้างของคุณภาพชีวิตที่มีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังนั้น ความหมายคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สรุปว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้รับ โดยจะวัดการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้านดังนี้ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**

การวัดคุณภาพชีวิตของผู้คน ส่วนใหญ่จะมีคำถามว่าสิ่งใดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตบ้าง สิ่งที่กำหนดในเรื่องดังกล่าวได้ถูกพิจารณาเป็นปัจจัยด้านวัตถุวิสัย (Objective factors) และปัจจัยด้านอัตวิสัย (Subjective factors) ซึ่งการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในแง่ที่เป็นวัตถุวิสัยและอัตวิสัยนั้น มีข้อโต้แย้งมานานนับทศวรรษ กล่าวคือ ในแต่ละทศวรรษจะเน้นการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต ในด้านที่ต่างกัน เช่นในปีคริสต์ศักราช 1980 นักวิจัยมุ่งศึกษาในเรื่องของการประเมินคุณภาพชีวิต และผลกระทบของแนวคิดการลดการพึ่งพาสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมถึงศึกษาผลกระทบของการวิจัยเชิงวัตถุวิสัย ต่อมาในปีคริสต์ศักราช 1990 งานวิจัยในช่วงทศวรรษนี้เน้นศึกษาในเรื่องของความสำคัญของการใช้อัตวิสัยในการศึกษาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ งานวิจัยในช่วงระยะเวลานี้ยังมุ่งศึกษาในเรื่องของอุปสรรคในการยอมรับความน่าเชื่อถือ ในการศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของประชากรกลุ่มตัวอย่างอีกด้วย (Beadle-Brown, Murphy and DiTerlizzi, 2008, pp. 380-390) สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยจากนักการศึกษาในด้านปัจจัยหรือตัวแปรที่ใช้ ลักษณะของเครื่องมือและมาตรวัดที่ใช้ และการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังต่อไปนี้ โฮกแมนและคณะ (Hoekman, et al., 2001 as cited in Puyenbroeck and Maes, 2009, p. 25) ได้สร้างเครื่องมือสำหรับศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ประกอบด้วย 16 คำถาม โดยจะวัดความพึงพอใจในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองของผู้สูงอายุที่มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น ด้านสุขภาพ กิจกรรมประจำวัน ทางเลือก ครอบครัว การทำงาน เพื่อนร่วมงาน ที่อยู่อาศัย สมาชิกที่อาศัยร่วมกันและเพื่อนบ้าน สำหรับมาตรวัดที่ใช้จะเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่พอใจอย่างยิ่ง ไม่พอใจ

ไม่แน่ใจ พอใจ พอใจอย่างยิ่ง โดยมาตรวัดแต่ละระดับมีการกำหนดสัญลักษณ์ภาพขนาดเล็ก (small icon) สะท้อนถึงความรู้สึก กล่าวคือ ภาพแสดงความรู้สึกเศร้ามาก จนถึงภาพแสดงความรู้สึกว่ามีความสุขมาก เครื่องมือดังกล่าวนี้มีค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัคเท่ากับ 0.85

ฮาเกอร์ทและคณะ (Hagert, et al., 2001 as cited in Butler and Ciarrochi, 2007, pp. 607–608) เสนอว่ามาตรวัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต จำเป็นจะต้องวัดทั้งด้านวัตถุวิสัยและอัตวิสัย โดยการประเมินจะเน้นเกี่ยวกับสภาพต่าง ๆ ของชีวิต ได้แก่ สุขภาพ รายได้ อายุ สถานภาพการสมรส การรับรู้และจดจำเรื่องราวต่าง ๆ กิจกรรมที่ปฏิบัติ โดยสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการประเมินคุณภาพชีวิตของตนเองจากสภาพต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งสอดคล้องกับโกไกทิส (Gogaitis, 1999 as cited in Skučas and Mockevičienė, 2009, p. 43) ที่กล่าวว่าคุณภาพชีวิตสามารถวัดและประเมินจากบริบทและการใช้ชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งผลที่ได้จากการวัดจะเป็นการแสดงให้เห็นการรับรู้ของตนเองในความเป็นอยู่ ซึ่งรวมถึงด้านกายภาพและสภาพจิตใจ อย่างไรก็ตามเครื่องมือที่ใช้วัดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตเพื่อให้เข้าใจถึงสภาพ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุโดยปกติจะกำหนดปัจจัยในการศึกษาด้านสุขภาพกาย จิตใจ สมรรถภาพ กิจกรรม สภาพอารมณ์ สถานะทางด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ (Solomon, 1988 as cited in Kutner, et al., 1992, pp. 533–534) ในขณะที่เฟอร์เรนส์และเพาเวอร์ส (Ferrans and Powers, 1998) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในแง่ของความพึงพอใจในชีวิต โดยเครื่องมือดังกล่าวนี้ จะวัดทั้งความพึงพอใจในชีวิตและลักษณะต่าง ๆ ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีการวัดคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านจิตใจ และด้านครอบครัว แบบวัดคุณภาพชีวิตดังกล่าวมีมาตรวัดเป็น 6 ระดับ ตั้งแต่สำคัญน้อยที่สุดจนถึงสำคัญมากที่สุดนี้ ตามแนวคิดของลิเกอร์ท มีการหาคุณภาพทั้งด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเชื่อมั่น โดยค่าความเชื่อมั่นตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบัคมีค่าอยู่ในช่วง 0.73–0.99 ที่สำคัญมีการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ และนำไปใช้ในประเทศต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เช่น จีน ไต้หวัน โปรตุเกส รัสเซีย ตรุกี และไทย

ในปี 2010 โธมอปอลเลาและคณะ (Thomopoulou, et al., 2010, pp. 13–28) ได้นำแบบวัดคุณภาพชีวิตที่เฟอร์เรนส์และเพาเวอร์ส พัฒนามาใช้ในการศึกษาคคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชาวกรีก โดยในงานวิจัยนี้ พบว่า แบบวัดคุณภาพชีวิตที่นำมาใช้วัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชาวกรีก มีสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นรายด้าน ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัคตั้งแต่ 0.749–0.881 โดยด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านจิตใจและด้านครอบครัว

มีค่าความเชื่อมั่นตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัทเท่ากับ 0.88 0.74 0.77 และ 0.76 ตามลำดับ นอกจากนี้ในปี 2011 ซินและคณะ (Sin, et al., 2010, p. 45) ได้ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ให้ผู้สูงอายุรายงานตนเอง (self-report interview) เกี่ยวกับการรับรู้ถึงสุขภาพของตนเอง สำหรับข้อคำถามซึ่งมี 1 ข้อเป็นดังนี้ ท่านจะประเมินสุขภาพของท่านในภาพรวมในระดับใดต่อไปนี (How would you rate your overall health?) และให้ผู้สูงอายุเลือกตอบจากมาตรวัดที่เป็นแบบเรียงอันดับดังนี้ ไม่ดี (1: poor) พอรับได้ (2: fair) ดี (3: good) หรือดีเยี่ยม (4: excellent) โดยที่แบบสัมภาษณ์ดังกล่าวนี้ใช้การวัดซ้ำในการหาค่าความเชื่อมั่น (test-retest reliability) ซึ่งผลที่เคยหามาพบว่าอยู่ในระดับดี (Lungberg and Manderbacka, 1996 as cited in Sin, et al., 2010, p. 45) ในทำนองเดียวกันเขาได้ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ให้ผู้สูงอายุรายงานตนเองเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยคำถามมีเพียง 1 ข้อ คือ ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่ (Are you satisfied with your life?) และให้ผู้สูงอายุตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ สำหรับแบบสัมภาษณ์ที่กล่าวถึงนี้ได้เคยมีการหาค่าความเชื่อมั่นจากการวัดซ้ำเช่นเดียวกัน (Andrews and Withey, 1976; Sousa and Lyubomirsky, 2001 as cited in Sin, et al., 2010, p. 46)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือสำหรับการวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุข้างต้น สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยหรือตัวแปรที่ศึกษาเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะเกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เป็นวัตถุวิสัย และอัตวิสัย โดยศึกษาจากปัจจัยหลัก 4 ปัจจัยดังต่อไปนี้ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านสุขภาพจิต/จิตใจ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (เพื่อนบ้าน ญาติมิตร ครอบครัว ความโดดเดี่ยว การอยู่ในสังคม) และปัจจัยด้านความเป็นอยู่ (ที่อยู่อาศัย การประกอบอาชีพ เศรษฐกิจ)

2. ลักษณะของแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะสร้างตามมาตรวัดของลิเกิร์ท ซึ่งมีทั้งที่เป็นแบบ 5 มาตรวัด และ 6 มาตรวัด ในขณะที่แบบวัดคุณภาพชีวิตบางแบบจัดทำเป็นมาตรวัดเรียงอันดับ

3. การหาคุณภาพของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยวิธีของครอนบัท หรือวิธีการวัดซ้ำ

### **ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**

ครอบครัวในสังคมสมัยใหม่ยังคงเป็นแหล่งที่เป็นหลักในการดูแลและสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุ มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหรือหลาน การเกื้อกูลซึ่งกันและกันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

(Antonucci, Fuhrer and Jackson, 1990; Dwyer, Lee, and Jankowski, 1994; Kim and Kim, 2003; Litwin, 2004 as cited in Lowenstein, Katz and Gur-Yaish, 2007, p. 867)

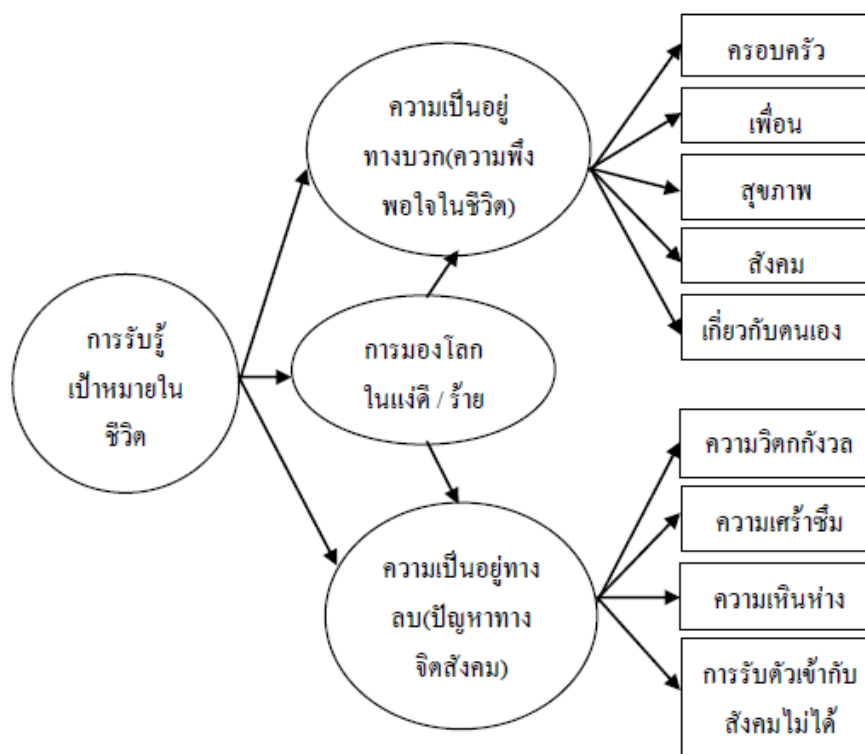
โรเวย์ และคาห์น (Rowe and Kahn, 1997 as cited in Hsu, et al., 2010, p. 548) กล่าวว่า มโนคติของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จการดำรงชีวิต จะเกี่ยวข้องกับมิติด้านสุขภาพ มิติด้านสุขภาพจิต และมิติทางด้านสังคม โดยมิติด้านสุขภาพจะกล่าวถึงเรื่องการเลือกและการบริโภค พฤติกรรมการรับประทาน ยารักษาโรค และการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับดรีโนว์สกีและอีวานส์ (Drewnowski and Evans, 2001) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกาย และการเลือกบริโภคอาหารเป็นสิ่งสำคัญในการยกระดับสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

ฮอบกินส์ (Hopkins, 1998 as cited in Kurtus, 2005) ได้ศึกษาและพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว ลดการเจ็บไข้ได้ป่วย และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกาย จะทำให้ระบบหัวใจและระบบทางเดินหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ระบบการย่อยอาหารทำงานปกติ ลดความตึงเครียดและช่วยให้นอนหลับสบาย
2. อาหาร ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผักและผลไม้ วิตามิน รวมถึงน้ำดื่ม ในปริมาณที่เหมาะสม 26
3. งดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะลดอัตราการเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจ
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การงด หรือจำกัดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จะลดอัตราการเสี่ยงเป็นโรคตับแข็ง และโรคมะเร็ง
5. ลดความตึงเครียด การทำภาวะจิตใจไม่ให้เกิดความตึงเครียด หรือความวิตกกังวล จะช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีด้านจิตใจ ไม่สะเทือนใจง่าย
6. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และสร้างความสัมพันธ์อันดี จะช่วยลดความกดดัน ทำให้สมองทำงานปกติ และป้องกันความตึงเครียด
7. การทำกิจกรรมที่ทำท่าย เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และการทำกิจกรรมที่ต้องใช้จิตใจจะ ช่วยยกระดับสุขภาพใจได้

โฮและคณะ (Ho, Cheung and Cheung, 2010, pp. 658–663) ได้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้เป้าหมายในชีวิตและการมองโลกในแง่ดี เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดี โดยใช้การวิเคราะห์ตามโมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (Structural equation modeling: SEM) ดังภาพ 2

ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้เป้าหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับเรื่องปัญหาจิตสังคม นอกจากนี้การรับรู้เป้าหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี/ร้าย ในขณะที่การมองโลกในแง่ดี/ร้ายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต แต่สัมพันธ์ทางลบกับการมีปัญหาทางจิตสังคม



ภาพ 2 แสดงโมเดลสมการเชิงโครงสร้างเกี่ยวกับการรับรู้เป้าหมายในชีวิต

### แนวคิดหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ

#### ความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ คือ รูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุและเป็นเรื่องที่สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมมาแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

## วัตถุประสงค์ของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
4. เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
5. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดตลอดไป

## ประโยชน์ที่ได้รับ

### 1. ประโยชน์แก่ตนเอง

1.1 **ด้านสุขภาพร่างกาย** ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่นมีอายุยืน

1.2 **ด้านจิตใจ** ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจ และตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

1.3 **ด้านสังคม** มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวันเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

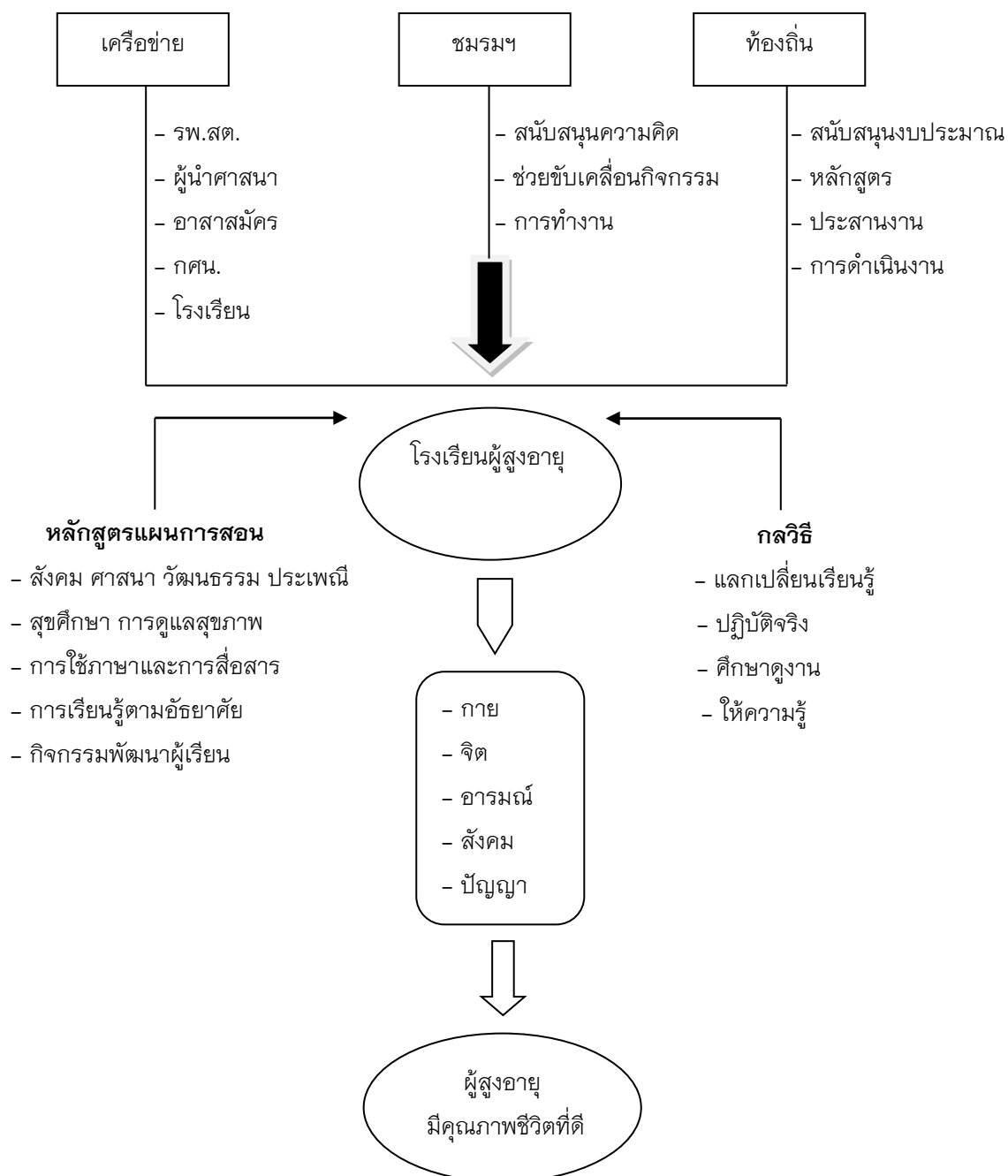
1.4 **ด้านจิตปัญญา** รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

### 2. ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

2.1 โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

2.2 โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม ในการทำประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เป็นอาสาสมัครในชุมชน

### กรอบแนวคิด



ภาพ 3 กรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ

### แนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ เป็นการจัดการศึกษารูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ดังวิสัยทัศน์ของโรงเรียนผู้สูงอายุว่า “รู้จริง ปฏิบัติได้ถ่ายทอดเป็น” ซึ่งแบ่งหลักสูตรการเรียนการสอน 1 ปี จำนวน 2 เทอม เทอมละ 20 สัปดาห์ 120 ชั่วโมง เน้นการเรียนการสอนในระดับพื้นฐานทั่วไปเพื่อให้ได้รับความรู้ที่หลากหลาย เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย “รู้จริง” โรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะจัดการเรียนการสอนทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา 09.00–16.00 น. ณ วัดบ้านร่องเคาะ หมู่ที่ 9 ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง โดยมีการเรียนการสอนใน 3 วิชาหลัก ประกอบด้วยวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม วิชาสุขศึกษา และดูแลสุขภาพ และวิชาการใช้ภาษาและการสื่อสาร ที่มีความสอดคล้องกับบริบทของตำบลร่องเคาะ เพื่อสร้างผู้สูงอายุในตำบลร่องเคาะให้มีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพต่อไป

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะความรู้ในด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สืบทอดหลักความดีตามแนวคิดของศาสนา สามารถเผยแผ่แนวคิดของศาสนาให้กับลูกหลานได้ต่อไป
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธีและถ่ายทอดความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแก่ผู้อื่นได้
4. เพื่อสร้างเจตคติหวงแหน และรักษาวิถีชีวิต วัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่คู่ตำบลร่องเคาะตลอดไป

#### ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. สำรวจและทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ
2. คัดเลือก และแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. จัดทำแผนการดำเนินงาน
4. จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและขับเคลื่อนการดำเนินงาน
5. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

#### โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ

1. ประธานคณะกรรมการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะเป็นประธาน ทำหน้าที่ออกนโยบาย กำกับ ติดตามผลการดำเนินงานของโรงเรียน



2. คณะกรรมการบริหารโรงเรียน ซึ่งประกอบได้ด้วยรองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะและคณะกรรมการท่านอื่น ๆ ตามความเหมาะสมทำหน้าที่บริหารจัดการโรงเรียนให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

3. ครูใหญ่ ได้แก่ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ทำหน้าที่บริหารจัดการโรงเรียนให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป็นไปตามนโยบายของคณะกรรมการโรงเรียนและรายงานผลการดำเนินงานของโรงเรียนให้ประธานทราบเป็นระยะ

4. ฝ่ายวิชาการและการและสังคม ซึ่งเป็นหัวหน้าส่วนการศึกษา ทำหน้าที่ออกหลักสูตรและพัฒนาหลักสูตรให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จัดตารางเรียน ติดต่อประสานงานเชิญวิทยากร หรือผู้ทรงคุณวุฒิมาเป็นครูสอนและวัดผลประเมินผลการศึกษา

5. ฝ่ายทะเบียนและธุรการ ซึ่งเป็นหัวหน้าส่วนสวัสดิการ ทำหน้าที่รับสมัครนักเรียน คุมทะเบียนนักเรียน ธุรการ งานเอกสาร จัดหาวัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอน และจัดนิทรรศการในห้องเรียน

6. ฝ่ายการเงินซึ่งเป็นหัวหน้าส่วนการคลังทำหน้าที่ จัดหาและบริหารจัดการงบประมาณ จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ จัดเก็บรายได้จากผู้บริจาค และดูแลอาหาร อาหารว่าง น้ำดื่มนักเรียน

### **กลุ่มเป้าหมาย**

รับสมัครผู้สูงอายุจาก 17 หมู่บ้านในตำบลร่องเคาะ จำนวน 170 คน เพื่อเป็นนักเรียนหมู่บ้านละ 10 คน

### **หลักสูตรการเรียนการสอน**

องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ได้จัดทำหลักสูตรการเรียนสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ ขึ้นโดยมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) และปรับ ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ในยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาสังคม การศึกษา สาธารณสุข ศาสนา วัฒนธรรม กีฬาและนันทนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผู้มีอายุที่มีคุณค่าต่อสังคม

### **หลักสูตร**

มีระยะดำเนินการจัดการเรียนการสอน 2 เทอม

1. **เทอม 1** ระยะเวลาการเรียนการสอน 20 สัปดาห์ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2558 เทอมที่ 1 ระยะเวลาการเรียนการสอน 20 สัปดาห์ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2558 ปิดเทอมในเดือนปลายเดือนกันยายน 2558 ปิดเทอมในเดือนตุลาคม

2. **เทอมที่ 2** ระยะเวลาการเรียนการสอน 20 สัปดาห์ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2558 ถึงปลายเดือนมีนาคม 2559 จบหลักสูตร

**ตาราง 3 แสดงโครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ**

| รายวิชา   | เทอม 1 | เทอม 2 | หมายเหตุ |
|---|--------|--------|----------|
| <b>พื้นฐาน</b>  |        |        |          |
| 1. ทักษะภาษา  | 10     | 10     |          |
| 2. สังคม ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี<br>ภูมิปัญญาท้องถิ่น พิธีกรรม | 30     | 30     |          |
| 3. สุขศึกษา   | 20     | 20     |          |
| รวม   | 60     | 60     |          |
| <b>วิชาเลือกตามอัธยาศัย</b>                                   |        |        |          |
| 1. ส่งเสริมอาชีพตามความสนใจ อื่นๆ                             | 40     | 40     |          |
| รวม   | 40     | 40     |          |
| <b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>                                   |        |        |          |
| 1. กิจกรรมนันทนาการ   | 20     | 20     |          |
| รวม   | 20     | 20     |          |
| รวมทั้งหมด  | 120    | 120    |          |

### **วิชาที่สอน**

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะทำการเรียนการสอน 4 วิชาเรียน โดยแบ่งเป็นวิชาบังคับ 3 วิชา และวิชาเลือกตามอัธยาศัย 1 วิชา ดังนี้

1. วิชาบังคับมีวิชาศาสนา, วิชาการดูแลสุขภาพ และวิชาวิถีชีวิต วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น
2. วิชาเลือกตามอัธยาศัย เป็นวิชาที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกเรียนได้ตามอัธยาศัย โดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ
3. การศึกษาดูงาน

### แผนการสอน 1. หลักสูตร 1 ปี

**เทอมต้น** 60 คาบเรียน แบ่งเป็นรายวิชา ดังนี้

1. เปิดโรงเรียน และปฐมนิเทศ 3 คาบเรียน
2. วิชาแนวคิดของศาสนา จำนวน 18 คาบเรียน
3. วิชาดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 18 คาบเรียน
4. วิชาวิถีชีวิต วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นจำนวน 18 คาบเรียน
5. สอบวัดผล 3 คาบเรียน

**เทอมปลาย** 60 คาบเรียน แบ่งเป็นรายวิชา ดังนี้

1. ปฐมนิเทศ 3 คาบเรียน
2. วิชาแนวคิดของศาสนา จำนวน 18 คาบเรียน
3. วิชาดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 18 คาบเรียน
4. วิชาวิถีชีวิต วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นจำนวน 18 คาบเรียน
5. สอบวัดผล 3 คาบเรียน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีทักษะความรู้ในด้านต่าง ๆ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. ผู้สูงอายุสามารถเผยแพร่แนวคิดของศาสนา การดูแลสุขภาพวิถีชีวิต วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับลูกหลานในตำบลรองเคาะได้
3. ผู้สูงอายุในตำบลรองเคาะเป็นบุคคลที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์ต่อชุมชน และเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างตำบลรองเคาะให้น่าอยู่

### นิยามศัพท์หลักสูตร

หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ หมายถึง รูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าสู่กระบวนการศึกษาและดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรที่ได้กำหนดไว้ โดยท้องถิ่นและเครือข่ายต่าง ๆ ในตำบลรองเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ประกอบด้วยหลักสูตรดังต่อไปนี้

หลักสูตรทักษะภาษา หมายถึง หลักสูตรที่เน้นการเสริมสร้างทักษะทางภาษาของผู้สูงอายุให้สามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนเข้าใจง่าย สามารถแปลความหมายเสียงที่ได้ยินและรู้ว่าหมายถึงอะไร สามารถถ่ายทอดสิ่งที่อยากจะสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ มีความสามารถรู้และเข้าใจความหมายจากการอ่านหนังสือได้ และมีความสามารถเขียนหนังสือเพื่อสื่อสารไปยังผู้อื่นให้เข้าใจสิ่งที่ตนต้องการได้

หลักสูตรสังคม ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น พิธีกรรม หมายถึง หลักสูตรที่เน้นการเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ มีการดำเนินชีวิตตามหลัก พุทธศาสนา ส่งเสริมกิจกรรมความรู้ ความเข้าใจและดำเนินกิจกรรมประเพณีท้องถิ่น เน้นการใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการแก้ไขปัญหาการดำรงชีวิต และสืบสานการปฏิบัติพิธีกรรมต่าง ๆ ได้ อย่างถูกต้อง

หลักสูตรสุขศึกษา หมายถึง หลักสูตรที่เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพ พละนามัย ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมกับวิถีปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์

หลักสูตรส่งเสริมอาชีพ หมายถึง หลักสูตรที่เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง สามารถทำอาชีพเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ ผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านความจำและสติปัญญา

หลักสูตรกีฬาและนันทนาการ หมายถึง หลักสูตรที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย และจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับ ผู้สูงอายุด้วยกัน และมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสกระฉับกระเฉง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศิริลักษณ์ รื่นวงศ์ (2557) ได้การศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับระดับคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวงม อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย โดยมีผลการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อาชีพ และการอยู่ร่วมกับครอบครัว ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่มและ กิจกรรมยามว่าง ไม่มีอิทธิพลกับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีอายุต่ำกว่า 65 ปี มีคุณภาพชีวิต ดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ในด้านสังคม สำหรับรายได้ผู้สูงอายุ ที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาทมีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท ในด้านจิตใจ ด้านสังคมและคุณภาพชีวิตโดยรวม สดท้ายระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ตำบลหัวงม อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย พบว่าผู้ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหัวงม ที่มีระยะเวลามากกว่า 5 ปี มีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหัวงม ที่มีระยะเวลาน้อยกว่า 5 ปี ในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและคุณภาพชีวิตโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.05

ดวงใจ คำคง (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลลำสินธุ์ อำเภอดงคริย นครินทร์ จังหวัดพัทลุง พบว่า

1. ผู้สูงอายุในตำบลลำสินธุ์มีอายุเฉลี่ย 70.2 ปี (S.D.=7.51)ครึ่งหนึ่งมีอายุ 60-69 ปี
2. คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูงร้อยละ 48.2 ระดับคุณภาพชีวิตรายด้าน อยู่ในระดับสูง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยมีด้านปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง
3. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต พบว่า ปัจจัยด้านอายุและสถานภาพหม้าย มีผลทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนสถานภาพสมรสมีผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) พบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมา คือ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความว่างเปล่า อ่างว้าง และปัจจัยด้านความสุขภาพสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้ และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

ศิรินุช ฉายแสง (2553) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอำนาจเจริญ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยนา ปัจจัยเชื้อ ปัจจัยเสริมกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) วิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 3) สร้างสมการพยากรณ์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอำนาจเจริญ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม

ประกอบด้วยข้อความ 5 ส่วน ส่วนที่หนึ่ง ปัจจัยทางชีวสังคม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ส่วนที่สอง ข้อมูลทางปัจจัยนา ลักษณะข้อคำถามมี 2 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ และมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ส่วนที่ 3 ข้อมูลทางปัจจัยเอื้อ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ส่วนที่ 4 ข้อมูลทางปัจจัยเสริม และส่วนที่ 5 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .732 ถึง .893 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัย พบว่า 1) ปัจจัยทางชีวสังคม 5 ตัวแปร กลุ่มปัจจัยนา 6 ตัวแปร กลุ่มปัจจัยเอื้อ 2 ตัวแปร และปัจจัยเสริม 2 ตัวแปร รวม 15 ตัวแปร มีความสัมพันธ์เชิงเส้นกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีทั้งหมด 6 ตัวแปร ได้แก่ ความเชื่อความสามารถตนเองในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การได้รับแรงสนับสนุนจากผู้นำชุมชน และชาวบ้าน การรับรู้ประโยชน์ของการมีคุณภาพชีวิตดี อาชีพหลัก และการได้รับแรงสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสถานภาพ โดยตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมดนี้ สามารถพยากรณ์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ร้อยละ 54.6 และมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 0.387

สุพร คูหา (2552) ได้ศึกษาแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) ศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) ศึกษาปัญหาการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 3) ศึกษาแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป รวม 280 คน ใช้แบบสัมภาษณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ด้วยสถิติค่าความถี่ ร้อยละผลการศึกษา พบว่า 1) สภาพคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านร่างกายโดยการเจ็บป่วยทางร่างกาย ด้านจิตใจ พบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับความจำไม่ดี แต่พบว่า มีความพอใจต่อความสัมพันธ์ทางสังคม เกี่ยวกับการดูแลเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ ยังพบว่า มีความพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมภายนอกบ้าน เช่น สะอาด บรรยากาศดี ไม่มีมลพิษ 2) ปัญหาการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากผู้สูงอายุขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหาของตนเองที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และ 3) แนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุพบว่า ต้องให้ความสำคัญในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายเป็นอันดับแรกก่อน โดยการออกหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่เป็นประจำทุกเดือน รองลงมาต้องให้ความสำคัญทางด้านจิตใจโดยการเสริมสร้างความมั่นคงทางใจ ด้วยการจัดโครงการแสดงธรรมเทศนา

สำหรับผู้สูงอายุเป็นประจําทุกเดือน นอกจากนี้ควรเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมกลุ่ม ชมรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม รวมถึงแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม ควรเน้นให้มีการเพิ่มเงินเบี้ยยังชีพคนชราแบบจัดเป็นสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุโดยมีหลักเกณฑ์ชัดเจน

วิทธิลักษณ์ จันทรธนสมบัติ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธาณสุข 40 บางแค โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับ ตนเองด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายการส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตและการมีปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต และเพื่อศึกษาทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัวด้านการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและการมีครอบครัวอบอุ่น และเพื่อศึกษาทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชน ด้านการมีส่วนร่วมต่อชุมชน และการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชน ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของศูนย์บริการสาธารณสุข 40 บางแค จำนวน 201 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบหาค่า t-test, F-test และการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) โดยมีระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ผลการศึกษา พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-64 ปี มีสถานภาพสมรสแล้วมีการศึกษาระดับประถมศึกษา ไม่ได้ประกอบอาชีพ (แม่บ้าน/พ่อบ้าน) และไม่มีรายได้ที่หาได้เองในภาพรวมหน่วยตัวอย่างมีความคิดเห็นในการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเองในระดับมาก ประกอบด้วยด้านการดูแลรักษาสุขภาพกาย ด้านการส่งเสริมดูแลสุขภาพจิต และด้านการมีปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต ส่วนทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัวด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจและด้านครอบครัวอบอุ่น อยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างตัวแปร พบว่า หน่วยตัวอย่างที่มีเพศอายุสถานภาพ การศึกษาอาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับ ตนเอง ทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัวและทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05

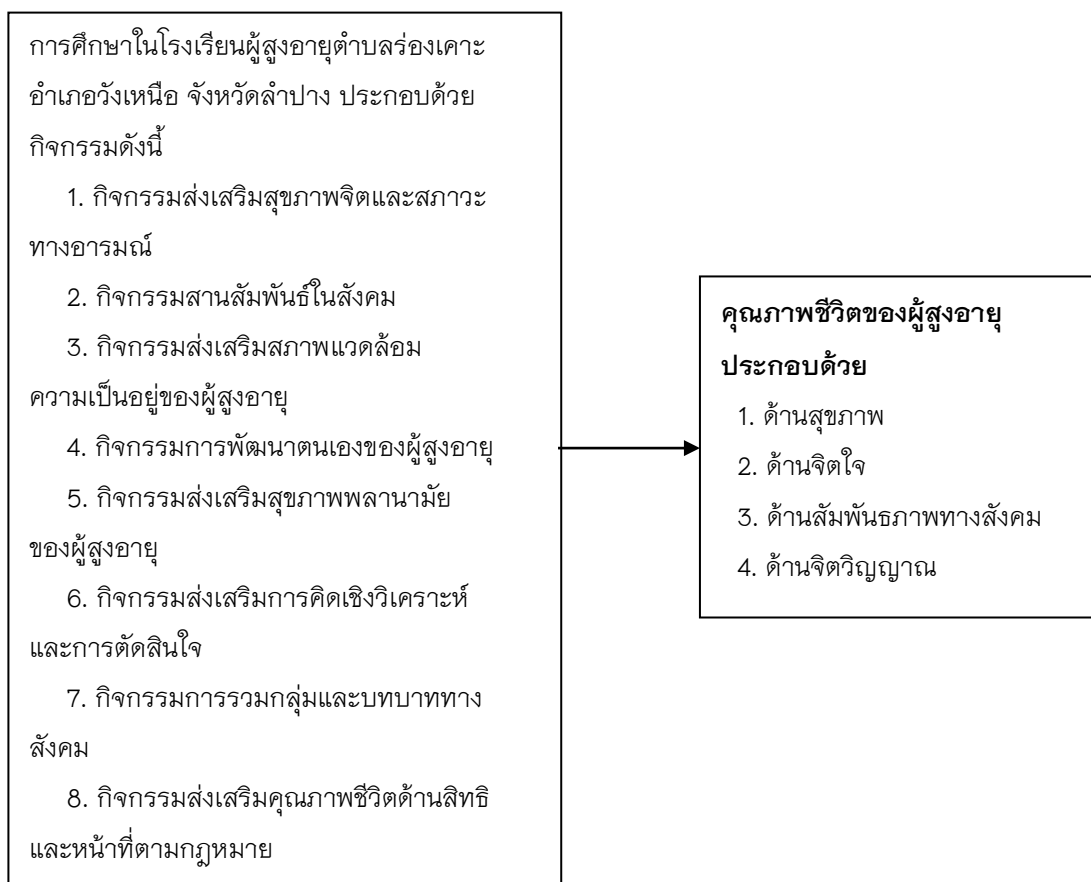
สมพร โปธินาม (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ผู้สูงอายุไทย: บริบทของจังหวัดมหาสารคาม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ในพื้นที่จังหวัดมหาสารคาม และหาแนวทางในการที่จะพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุรวมถึงศึกษาช่องว่างของงานวิจัยต่าง ๆ ที่ได้ดำเนินการมาแล้วเพื่อที่จะได้ทำ การศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นอื่น ๆ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา

แบบภาคตัดขวาง ณ ช่วงเวลาใด เวลาหนึ่ง (cross sectional descriptive study) ซึ่งใช้การศึกษา ทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ใน จังหวัดมหาสารคาม ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และหน่วยตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นผู้สูงอายุ ในจังหวัดมหาสารคามจำนวน 1,200 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุข ของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดมหาสารคาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเองระดับการศึกษา การเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมในชมรมในชุมชนของตนเองรวมถึงจำนวน สมาชิกในครอบครัวตามลำดับ โดยทั้ง 9 ปัจจัย ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองการศึกษา ระดับประถมศึกษา ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว สุขภาพทั่วไป การศึกษาระดับมัธยมศึกษา การรับรู้คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิต การเป็นสมาชิกชมรม การมีส่วนร่วมกับชมรม จำนวนสมาชิกในครอบครัว สามารถอธิบายความสุขของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 42.3

#### **กรอบแนวคิดในการวิจัย**

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงได้นำ ความหมายและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดคุณภาพชีวิต และแนวคิดหลักสูตรโรงเรียน ผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ตามกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้





ภาพ 4 แสดงกรอบแนวความคิด

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง
2. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างจากหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง
3. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่ศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การดำเนินการวิจัยไม่มีการสร้างสถานการณ์ แต่ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาว่ามีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างไร โดยการประเมินผลหลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็นดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรในการศึกษาวิจัย

ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ จำนวน 67 คน และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ 67 คน รวม 134 คน (องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ , 2559)

##### กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการศึกษา

ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาและผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ จำนวน 67 คน เมื่อเทียบตารางการหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Krejcie, Robert and Daryle, 1970) จะอยู่ระหว่างเกณฑ์ขนาดประชากร 65 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ 56 คน กับขนาดประชากร 70 คน กลุ่มตัวอย่างคือ 59 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างจึงอยู่ระหว่าง 56 กับ 59 คน ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างในเบื้องต้น เท่ากับ 56 คน นำผลที่ได้คำนวณหาผลต่างของเกณฑ์ขนาดประชากรโดยวิธีการเทียบบัญญัติไตรยางค์ ดังนี้

ข้อ 1. ผลต่างของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 67 คน ลบด้วยเกณฑ์ขนาดประชากร 65 คน คือ  $67 - 65 = 2$

ข้อ 2. ผลต่างของเกณฑ์ประชากร คือ  $70 - 65 = 5$

ข้อ 3. นำผลข้อ 1.หารด้วยข้อ 2 คือ  $\frac{2}{5} = 0.40$

ดังนั้น นำขนาดกลุ่มตัวอย่างในเบื้องต้น 56 คน บวกกับผลข้อ 3.

จะได้  $56 + 0.40 = 56.40$

กลุ่มตัวอย่างจึง = 57 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุใช้วิธีคิดเดียวกันได้ จำนวน 57 คน  
รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 114 คน

| ขนาดประชากร | ขนาดตัวอย่าง | ขนาดประชากร | ขนาดตัวอย่าง | ขนาดประชากร | ขนาดตัวอย่าง | ขนาดประชากร | ขนาดตัวอย่าง | ขนาดประชากร | ขนาดตัวอย่าง |
|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 10          | 10           | 100         | 80           | 280         | 162          | 800         | 260          | 2,800       | 338          |
| 15          | 14           | 110         | 86           | 290         | 165          | 850         | 265          | 3,000       | 341          |
| 20          | 19           | 120         | 92           | 300         | 169          | 900         | 269          | 3,500       | 346          |
| 25          | 24           | 130         | 97           | 320         | 175          | 950         | 274          | 4,000       | 351          |
| 30          | 28           | 140         | 103          | 340         | 181          | 1,000       | 278          | 4,500       | 354          |
| 35          | 32           | 150         | 108          | 360         | 186          | 1,100       | 285          | 5,000       | 357          |
| 40          | 36           | 160         | 113          | 380         | 191          | 1,200       | 291          | 6,000       | 361          |
| 45          | 40           | 170         | 118          | 400         | 196          | 1,300       | 297          | 7,000       | 364          |
| 50          | 44           | 180         | 123          | 420         | 201          | 1,400       | 302          | 8,000       | 367          |
| 55          | 48           | 190         | 127          | 440         | 205          | 1,500       | 306          | 9,000       | 368          |
| 60          | 52           | 200         | 132          | 460         | 210          | 1,600       | 310          | 10,000      | 370          |
| 65          | 56           | 210         | 136          | 480         | 214          | 1,700       | 313          | 15,000      | 375          |
| 70          | 59           | 220         | 140          | 500         | 217          | 1,800       | 317          | 20,000      | 377          |
| 75          | 63           | 230         | 144          | 550         | 226          | 1,900       | 320          | 30,000      | 379          |
| 80          | 66           | 240         | 148          | 600         | 234          | 2,000       | 322          | 40,000      | 380          |
| 85          | 70           | 250         | 152          | 650         | 242          | 2,200       | 327          | 50,000      | 381          |
| 90          | 73           | 260         | 155          | 700         | 248          | 2,400       | 331          | 75,000      | 382          |
| 95          | 76           | 270         | 159          | 750         | 254          | 2,600       | 335          | 100,000     | 384          |

ภาพ 4 แสดงตารางขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน

ที่มา: Krejcie, Robert and Daryle, 1970

การเลือกผู้สูงอายุ ใช้การเลือกผู้สูงอายุที่กำลังจะเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่มีความพิการหรือมีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีปัญหาการได้ยิน การมองเห็น การพูดและสามารถสื่อสารเข้าใจได้ และเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย

ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับฉลากได้กลุ่มทดลองจากผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลร่องเคาะ จำนวน 57 คน และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียน จำนวน 57 คน รวม 114 คน

### กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ

ในที่นี้ผู้ศึกษาจะดำเนินการศึกษาและเก็บข้อมูลในช่วงเวลาระหว่างเดือนมกราคม-มีนาคม 2560 โดยมีรายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายুরวมจำนวน 8 สัปดาห์ ดังนี้

ตาราง 4 แสดงแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

| สัปดาห์ที่ | กิจกรรม   | วัตถุประสงค์   | การประเมินผล  |
|------------|---|--|---|
| 1          | กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและสภาวะทางอารมณ์           | เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีการควบคุมอารมณ์และปรับสภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม  | แบบประเมินผลด้านสภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุหลังการจัดกิจกรรม                  |
| 2          | กิจกรรมสานสัมพันธ์ในสังคม                           | เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว  | แบบทดสอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงสังคมหลังการจัดกิจกรรม                   |
| 3          | กิจกรรมส่งเสริมสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ | เพื่อส่งเสริมแนวคิดในการปรับสภาพแวดล้อม รวมถึงพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น  | แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุหลังการจัดกิจกรรม |
| 4          | กิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ                   | เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และปรับตัวเองให้สามารถอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ อย่างมีคุณภาพ | แบบทดสอบการพัฒนาร่างกายหลังการจัดกิจกรรม                                  |

ตาราง 4 (ต่อ)

| สัปดาห์ที่ | กิจกรรม  | วัตถุประสงค์   | การประเมินผล  |
|------------|--|--|---|
| 5          | กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ<br>พลาณามัยของผู้สูงอายุ                 | ส่งเสริมแนวความคิดการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ<br>พลาณามัย รวมถึงการดูแล<br>โภชนาการสำหรับตนเอง<br>เน้นร่างกายแข็งแรง<br>ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ  | แบบทดสอบวัด<br>ศักยภาพทางร่างกาย<br>หลังการจัดกิจกรรม 1<br>สัปดาห์                          |
| 6          | กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิง<br>วิเคราะห์และการตัดสินใจ           | เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ<br>มีการคิดวิเคราะห์เหตุการณ์<br>ในชีวิตประจำวัน และ<br>สามารถใช้เหตุผลในการ<br>ตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะ<br>เลือกกระทำหรือไม่กระทำ<br>สิ่งใดตามสถานการณ์ที่<br>เกิดขึ้น | แบบทดสอบการคิด<br>วิเคราะห์และตัดสินใจ<br>หลังการจัดกิจกรรม                                 |
| 7          | กิจกรรมการรวมกลุ่ม<br>และบทบาททางสังคม                         | เพื่อส่งเสริมการจับกลุ่ม<br>ร่วมกันจัดทำกิจกรรม<br>และเน้นให้ผู้สูงอายุกล้า<br>แสดงออกภายในกลุ่ม<br>โดยเน้นบทบาทที่ตนเอง<br>จะต้องสนับสนุนกลุ่ม  | แบบสังเกตการณ์การ<br>รวมกลุ่มและบทบาท<br>ของผู้สูงอายุหลังการ<br>จัดกิจกรรม                 |
| 8          | กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ<br>ชีวิตด้านสิทธิและหน้าที่<br>ตามกฎหมาย | เพื่อส่งเสริมความรู้ความ<br>เข้าใจเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่<br>ตามกฎหมายที่พึงได้รับและ<br>ต้องปฏิบัติตาม   | แบบทดสอบความรู้<br>ความเข้าใจเกี่ยวกับ<br>สิทธิและหน้าที่ตาม<br>กฎหมายหลังการจัด<br>กิจกรรม |

ที่มา: Schalock and Verdugo, 2002 as cited in Schalock, 2004, pp. 205–206

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง (Structured Interview Schedule) ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล โดยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ ตามกรอบแนวคิด ทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และโดยข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถานการณ์ส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพการสมรส การมีปัญหาสุขภาพ โรคที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ คุณภาพชีวิตในปัจจุบัน และการพักอาศัย มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ (Check List) เติมข้อมูลลงในช่องว่าง

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง (ประยุกต์จากแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ) ซึ่งผู้ศึกษา จำแนกตามองค์ประกอบ 4 หัวข้อคำถาม คือ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านจิตวิญญาณ เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ คุณลักษณะการตอบจะเป็นการให้น้ำหนักความสำคัญจากมากไปหาน้อย โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ (Rating Scale) เป็นข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ โดยกำหนดน้ำหนักคะแนนแต่ละตัวเลือก ดังนี้

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| มากที่สุด  | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 5 |
| มาก        | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 4 |
| ปานกลาง    | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 3 |
| น้อย       | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 2 |
| น้อยที่สุด | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 1 |

เกณฑ์การพิจารณาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง แบ่งเป็น 5 ระดับ วัดผลโดยใช้ช่วงคะแนน ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ช่วงคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{คะแนนสูงสุด}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \end{aligned}$$

แบ่งระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุออกเป็น 5 ระดับดังนี้

|                     |         |                                 |
|---------------------|---------|---------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย 1.00–1.80 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับไม่ดี     |
| ค่าเฉลี่ย 1.81–2.60 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับไม่ค่อยดี |

|                     |         |                               |
|---------------------|---------|-------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย 2.61–3.40 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง |
| ค่าเฉลี่ย 3.41–4.20 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี      |
| ค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก   |

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### วิธีการสร้างแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาลักษณะและวิธีการสร้างแบบสอบถามมาตรฐานส่วนประมาณค่า
2. ศึกษาเอกสารงานวิจัยและกำหนดแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามโดยประยุกต์สาระที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 2
4. นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความถูกต้องของแบบสอบถาม
5. ปรับแก้แบบสอบถามตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาให้ความเห็นชอบ
6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขแล้วตามข้อ 2.5 ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณาวิธีการหาคุณภาพเครื่องมือตรวจสอบความเชื่อมั่นตามความเหมาะสมของเครื่องมือเพื่อหาค่า IOC เพื่อปรับแก้
7. แก้ไขข้อบกพร่องตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำเพื่อความสมบูรณ์และเหมาะสมยิ่งขึ้น
8. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วครั้งสุดท้ายไปทดลองใช้เครื่องมือ (Try Out) กับตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด เพื่อหาค่า Reliability Analysis ได้ค่า Alpha = 0.792
9. นำแบบสอบถามจากการทดลองเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับจริงเพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาดำเนินการรวบรวมตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้ศึกษานำหนังสือแนะนำตัวจากคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา
2. ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมและที่ไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. ผู้ศึกษาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพการสมรส การมีปัญหาสุขภาพ โรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ คุณภาพชีวิตในปัจจุบัน และการพักอาศัย ใช้การแจกแจงค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย (เฉพาะการวิเคราะห์อายุ) และค่าร้อยละ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analysis statistics) ได้แก่ วิเคราะห์ความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ กับหลังจากจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง โดยประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถามใช้สถิติ t-test (independent t-test)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอด่านช้าง จังหวัดลพบุรี ผู้ศึกษาได้ศึกษาจากผู้สูงอายุภายในตำบลร่องเคาะประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ จำนวน 57 คน ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ 57 คน และหลังจากผู้สูงอายุจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน รวม 114 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา จำนวน 171 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมดจำนวน 171 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (เฉพาะการวิเคราะห์อายุ) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอด่านช้าง จังหวัดลพบุรี วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอด่านช้าง จังหวัดลพบุรี โดยประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถามใช้สถิติ t-test (independent t-test)

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (เฉพาะการวิเคราะห์อายุ) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

ตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละสถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษา  
โรงเรียนผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ  
หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

| รายการ  | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| เพศผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ      |       |        |
| 1) ชาย  | 18    | 31.58  |
| 2) หญิง   | 39    | 68.42  |
| เพศผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ |       |        |
| 1) ชาย  | 20    | 35.09  |
| 2) หญิง   | 37    | 64.91  |

## ตาราง 5 (ต่อ)

| รายการ  | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| เพศผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ            |       |        |
| 1) ชาย  | 18    | 31.58  |
| 2) หญิง   | 39    | 68.42  |
| อายุผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ               |       |        |
| อายุผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ          | 57    | 65.28  |
| อายุผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ           | 57    | 65.28  |
| ระดับการศึกษาผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ      |       |        |
| 1) ประถมศึกษา   | 39    | 68.43  |
| 2) มัธยมศึกษา   | 3     | 5.26   |
| 3) ปวช. ปวท.  | 1     | 1.75   |
| 4) ปวส./อนุปริญญา   | 3     | 5.26   |
| 5) ปริญญาตรีขึ้นไป  | 10    | 17.55  |
| 6) ไม่ได้ศึกษา  | 1     | 1.75   |
| ระดับการศึกษาผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ |       |        |
| 1) ประถมศึกษา   | 28    | 49.13  |
| 2) มัธยมศึกษา   | 10    | 17.54  |
| 3) ปวช. ปวท.  | 1     | 1.76   |
| 4) ปวส./อนุปริญญา   | 2     | 3.51   |
| 5) ปริญญาตรีขึ้นไป  | 14    | 24.56  |
| 6) ไม่ได้ศึกษา  | 2     | 3.51   |
| ระดับการศึกษาผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ  |       |        |
| 1) ประถมศึกษา   | 39    | 68.43  |
| 2) มัธยมศึกษา   | 3     | 5.26   |
| 3) ปวช. ปวท.  | 1     | 1.75   |
| 4) ปวส./อนุปริญญา   | 3     | 5.26   |
| 5) ปริญญาตรีขึ้นไป  | 10    | 17.55  |
| 6) ไม่ได้ศึกษา  | 1     | 1.75   |
| อาชีพผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ              |       |        |
| 1) รับจ้างทั่วไป/ผู้ใช้แรงงาน                               | 15    | 26.32  |
| 2) ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน                                     | 4     | 7.02   |
| 3) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                                    | 8     | 14.04  |
| 4) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว                                     | 7     | 12.28  |

## ตาราง 5 (ต่อ)

| รายการ   | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| 5) เกษตรกร   | 23    | 40.34  |
| อาชีพผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ          |       |        |
| 1) รับจ้างทั่วไป/ผู้ใช้แรงงาน                                | 13    | 22.81  |
| 2) ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน                                      | 4     | 7.02   |
| 3) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                                     | 14    | 24.56  |
| 4) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว                                      | 11    | 19.30  |
| 5) เกษตรกร   | 15    | 26.32  |
| อาชีพผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ           |       |        |
| 1) รับจ้างทั่วไป/ผู้ใช้แรงงาน                                | 15    | 26.32  |
| 2) ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน                                      | 4     | 7.02   |
| 3) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                                     | 8     | 14.04  |
| 4) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว                                      | 7     | 12.28  |
| 5) เกษตรกร   | 23    | 40.34  |
| รายได้ต่อเดือนผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ      |       |        |
| 1) รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท                                 | 32    | 56.14  |
| 2) 10,001-20,000 บาท   | 14    | 24.56  |
| 3) 20,001-30,000 บาท   | 8     | 14.04  |
| 4) 30,001-40,000 บาท   | 3     | 5.26   |
| รายได้ต่อเดือนผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ |       |        |
| 1) รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท                                 | 27    | 47.36  |
| 2) 10,001-20,000 บาท   | 15    | 26.32  |
| 3) 20,001-30,000 บาท   | 6     | 10.53  |
| 4) 30,001-40,000 บาท   | 2     | 3.51   |
| 5) 40,001-50,000 บาท   | 3     | 5.26   |
| 6) 50,001 บาทขึ้นไป  | 4     | 7.02   |
| รายได้ต่อเดือนผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ  |       |        |
| 1) รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท                                 | 32    | 56.14  |
| 2) 10,001-20,000 บาท   | 14    | 24.56  |
| 3) 20,001-30,000 บาท   | 8     | 14.04  |
| 4) 30,001-40,000 บาท   | 3     | 5.26   |

ตาราง 5 (ต่อ)

| รายการ   | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| สถานภาพการสมรสผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ      |       |        |
| 1) โสด   | 9     | 15.79  |
| 2) สมรส  | 24    | 42.10  |
| 3) สมรสไม่จดทะเบียน  | 4     | 7.02   |
| 4) หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่                                     | 20    | 35.09  |
| สถานภาพการสมรสผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ |       |        |
| 1) โสด   | 5     | 8.77   |
| 2) สมรส  | 38    | 66.67  |
| 3) สมรสไม่จดทะเบียน  | 2     | 3.51   |
| 4) หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่                                     | 12    | 21.05  |
| สถานภาพการสมรสผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ  |       |        |
| 1) โสด   | 9     | 15.79  |
| 2) สมรส  | 24    | 42.10  |
| 3) สมรสไม่จดทะเบียน  | 4     | 7.02   |
| 4) หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่                                     | 20    | 35.09  |
| รวม  | 171   | 100.00 |

จากตาราง 5 พบว่า ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาและหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.42 และเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 31.58 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.91 และเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 35.09 ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน มีอายุเฉลี่ย 65.28 ปี ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 57 คน มีอายุเฉลี่ย 65.33 ปี ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 68.43 รองลงมาคือ ปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 17.55 และน้อยที่สุด คือ ปวช. ปวท. และไม่ได้ศึกษา คิดเป็นร้อยละ 1.75 เท่ากัน ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 49.13 รองลงมาคือ ปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.56 และน้อยที่สุด คือ ปวช.ปวท. และไม่ได้ศึกษา คิดเป็นร้อยละ 1.76 ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพ เกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 40.34 รองลงมาคือ รับจ้างทั่วไป/ผู้ใช้แรงงาน คิดเป็นร้อยละ 26.32 และน้อยที่สุดคือ ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน คิดเป็นร้อยละ 7.02 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษา

โรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 26.32 รองลงมาคือ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 24.56 และน้อยที่สุดคือ ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน คิดเป็นร้อยละ 7.02 ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 56.14 รองลงมาคือ 10,001–20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 24.56 และน้อยที่สุดคือ 30,001– 40,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 5.26 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.36 รองลงมาคือ 10,001– 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.32 และน้อยที่สุด คือ 30,001–40,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 3.51 ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 42.10 รองลงมาคือ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 35.09 และน้อยที่สุด คือ สมรสไม่จดทะเบียน คิดเป็นร้อยละ 7.02 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาคือ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 21.05 และน้อยที่สุด คือ สมรสไม่จดทะเบียน คิดเป็นร้อยละ 3.51

**ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการมีปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษา  
โรงเรียนผู้สูงอายุ**

| รายการ               | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------|-------|--------|
| การมีปัญหาด้านสุขภาพ |       |        |
| 1) มี                | 28    | 49.12  |
| 2) ไม่มี             | 29    | 50.88  |
| รวม                  | 57    | 100.00 |

จากตาราง 6 พบว่า ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 50.88 และมีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 49.12

**ตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการมีปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษา  
โรงเรียนผู้สูงอายุ**

| รายการ               | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------|-------|--------|
| การมีปัญหาด้านสุขภาพ |       |        |
| 1) มี                | 34    | 59.65  |
| 2) ไม่มี             | 23    | 40.35  |
| รวม                  | 57    | 100.00 |

จากตาราง 7 พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 59.65 และไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.35

**ตาราง 8 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการมีปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ หลังจากจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ**

| รายการ               | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------|-------|--------|
| การมีปัญหาด้านสุขภาพ |       |        |
| 1) มี                | 25    | 43.86  |
| 2) ไม่มี             | 32    | 56.14  |
| รวม                  | 57    | 100.00 |

จากตาราง 8 พบว่า ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 56.14 และมีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.86

**ตาราง 9 แสดงจำนวนและร้อยละด้านโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ**

| รายการ                         | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------------|-------|--------|
| โรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ |       |        |
| 1) เวียนศีรษะ                  | 6     | 21.43  |
| 2) โรคกระดูกพรุน               | 4     | 14.29  |
| 3) โรคข้อเสื่อม                | 12    | 42.86  |
| 4) โรคสมองเสื่อม               | 2     | 7.14   |
| 5) โรคซึมเศร้า                 | 1     | 3.57   |
| 6) โรคอื่น ๆ                   | 3     | 10.71  |
| รวม                            | 28    | 100.00 |

จากตาราง 9 พบว่า ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ คือ โรคข้อเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมาคือ เวียนศีรษะ คิดเป็นร้อยละ 21.43 และน้อยที่สุด คือ โรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 3.57

ตาราง 10 แสดงจำนวนและร้อยละด้านโรคที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ  
ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

| รายการ                     | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| โรคที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ |       |        |
| 1) เวียนศีรษะ              | 9     | 25.71  |
| 2) โรคกระดูกพรุน           | 6     | 17.14  |
| 3) โรคข้อเสื่อม            | 8     | 22.86  |
| 4) โรคอื่น ๆ               | 12    | 34.29  |
| รวม                        | 35    | 100.00 |

จากตาราง 10 พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีโรคที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ คือ โรคอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมาคือ เวียนศีรษะ คิดเป็นร้อยละ 25.71 และน้อยที่สุด คือ โรคกระดูกพรุน คิดเป็นร้อยละ 17.14

ตาราง 11 แสดงจำนวนและร้อยละด้านโรคที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ  
หลังจากจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

| รายการ                     | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| โรคที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ |       |        |
| 1) เวียนศีรษะ              | 1     | 4.00   |
| 2) โรคกระดูกพรุน           | 4     | 16.00  |
| 3) โรคข้อเสื่อม            | 10    | 40.00  |
| 4) โรคสมองเสื่อม           | 5     | 20.00  |
| 5) โรคซึมเศร้า             | 3     | 12.00  |
| 6) โรคอื่น ๆ               | 2     | 8.00   |
| รวม                        | 25    | 100.00 |

จากตาราง 11 พบว่า ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีโรคที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ คือ โรคข้อเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ โรคสมองเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 20.00 และน้อยที่สุด คือ เวียนศีรษะ คิดเป็นร้อยละ 4.00

ตาราง 12 แสดงจำนวนและร้อยละด้านคุณภาพชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ ก่อนเข้า  
ศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

| รายการ                | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------|-------|--------|
| คุณภาพชีวิตในปัจจุบัน |       |        |
| 1) ดี                 | 46    | 80.70  |
| 2) ไม่ดี              | 11    | 19.30  |
| รวม                   | 57    | 100.00 |

จากตาราง 12 พบว่า ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในปัจจุบันดี คิดเป็นร้อยละ 80.70 และมีคุณภาพชีวิตไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 19.30

ตาราง 13 แสดงจำนวนและร้อยละด้านคุณภาพชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ ที่ไม่ได้เข้า  
ศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

| รายการ                | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------|-------|--------|
| คุณภาพชีวิตในปัจจุบัน |       |        |
| 1) ดี                 | 46    | 80.70  |
| 2) ไม่ดี              | 11    | 19.30  |
| รวม                   | 57    | 100.00 |

จากตาราง 13 พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในปัจจุบันดี คิดเป็นร้อยละ 80.70 และมีคุณภาพชีวิตไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 19.30

ตาราง 14 แสดงจำนวนและร้อยละด้านคุณภาพชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ หลังจากจบ  
การศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

| รายการ                | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------|-------|--------|
| คุณภาพชีวิตในปัจจุบัน |       |        |
| 1) ดี                 | 51    | 89.47  |
| 2) ไม่ดี              | 6     | 10.53  |
| รวม                   | 57    | 100.00 |



จากตาราง 14 พบว่า ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในปัจจุบันดี คิดเป็นร้อยละ 89.47 และมีคุณภาพชีวิตไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 10.53

**ตาราง 15 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการพักอาศัยของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษา  
โรงเรียนผู้สูงอายุ**

| รายการ                      | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------|-------|--------|
| การพักอาศัย                 |       |        |
| 1) อยู่คนเดียว              | 14    | 24.56  |
| 2) อยู่กับคู่สมรส           | 13    | 22.81  |
| 3) อยู่กับลูกหลาน           | 12    | 21.05  |
| 4) อยู่กับคู่สมรสและลูกหลาน | 16    | 28.07  |
| 5) อยู่กับญาติพี่น้อง       | 2     | 3.51   |
| รวม                         | 57    | 100.00 |

จากตาราง 15 พบว่า ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับคู่สมรสและลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 28.07 รองลงมาคือ อยู่คนเดียว คิดเป็นร้อยละ 24.56 และน้อยที่สุด คือ อยู่กับญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 3.51

**ตาราง 16 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการพักอาศัยของผู้สูงอายุ ที่ไม่ได้เข้าศึกษา  
โรงเรียนผู้สูงอายุ**

| รายการ                      | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------|-------|--------|
| การพักอาศัย                 |       |        |
| 1) อยู่คนเดียว              | 8     | 14.04  |
| 2) อยู่กับคู่สมรส           | 18    | 31.58  |
| 3) อยู่กับลูกหลาน           | 10    | 17.54  |
| 4) อยู่กับคู่สมรสและลูกหลาน | 18    | 31.58  |
| 5) อยู่กับญาติพี่น้อง       | 3     | 5.26   |
| รวม                         | 57    | 100.00 |

จากตาราง 16 พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับอยู่กับคู่สมรส และคู่สมรสและลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 31.58 เท่ากัน รองลงมาคือ อยู่กับลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 17.54 และน้อยที่สุด คือ อยู่กับญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 5.26

**ตาราง 17 แสดงจำนวนและร้อยละด้านการพักอาศัยของผู้สูงอายุ หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ**

| รายการ                      | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------|-------|--------|
| การพักอาศัย                 |       |        |
| 1) อยู่คนเดียว              | 1     | 1.75   |
| 2) อยู่กับคู่สมรส           | 4     | 7.02   |
| 3) อยู่กับลูกหลาน           | 22    | 38.60  |
| 4) อยู่กับคู่สมรสและลูกหลาน | 21    | 36.84  |
| 5) อยู่กับญาติพี่น้อง       | 9     | 15.79  |
| รวม                         | 57    | 100.00 |

จากตาราง 17 พบว่า ผู้สูงอายุหลังจบจากการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมาคือ อยู่กับคู่สมรสและลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 36.84 และน้อยที่สุด คือ อยู่คนเดียว คิดเป็นร้อยละ 1.75

## ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

**ตาราง 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย**

| ข้อที่ | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  | N = 57 |      | ระดับคุณภาพชีวิต | ลำดับที่ |
|--------|---|--------|------|------------------|----------|
|        |   | Mean   | S.D. |                  |          |
| 1      | การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ   | 3.82   | 0.93 | ไม่ค่อยดี        | 5        |
| 2      | มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) | 3.89   | 0.67 | ดี               | 3        |

ตาราง 18 (ต่อ)

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ   | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|-----------|--|--------|------|----------------------|--------------|
|           |  | Mean   | S.D. |                      |              |
| 3         | พอใจกับการนอนหลับ  | 3.98   | 0.72 | ดี                   | 1            |
| 4         | มีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้<br>ในแต่ละวัน                          | 3.95   | 0.72 | ดี                   | 2            |
| 5         | จำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะ<br>ทำงานหรือมีชีวิตรอดอยู่ไปได้ในแต่ละวัน | 3.16   | 1.44 | ปานกลาง              | 4            |
| รวมเฉลี่ย |  | 3.76   | 0.58 | ดี                   |              |

จากตาราง 18 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล  
ร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับดี (มีค่าเฉลี่ย  
= 3.76) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ผู้สูงอายุพอใจกับการนอนหลับ  
(มีค่าเฉลี่ย = 3.98) รองลงมาคือ มีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน  
(มีค่าเฉลี่ย = 3.95) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว  
ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ (มีค่าเฉลี่ย 3.82)

ตาราง 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ  
จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ   | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|-----------|--|--------|------|----------------------|--------------|
|           |  | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1         | การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง<br>ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ   | 2.46   | 0.73 | ไม่ค่อยดี            | 5            |
| 2         | มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน<br>(ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) | 3.05   | 0.55 | ปานกลาง              | 3            |
| 3         | พอใจกับการนอนหลับ  | 3.11   | 0.56 | ปานกลาง              | 2            |
| 4         | มีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้<br>ในแต่ละวัน                                | 3.47   | 0.57 | ดี                   | 1            |
| 5         | จำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะ<br>ทำงานหรือมีชีวิตรอดอยู่ไปได้ในแต่ละวัน       | 2.54   | 1.00 | ไม่ค่อยดี            | 4            |
| รวมเฉลี่ย |  | 2.93   | 0.34 | ปานกลาง              |              |

จากตาราง 19 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ย = 2.93) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ มีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน (มีค่าเฉลี่ย = 3.47) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุพอใจกับการนอนหลับ (มีค่าเฉลี่ย = 3.11) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ (มีค่าเฉลี่ย 2.46)

**ตาราง 20 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย**

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  | N = 57 |      | ระดับคุณภาพชีวิต | ลำดับที่ |
|-----------|---|--------|------|------------------|----------|
|           |   | Mean   | S.D. |                  |          |
| 1         | การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ   | 4.16   | 0.68 | ไม่ค่อยดี        | 5        |
| 2         | มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) | 4.32   | 0.74 | ดีมาก            | 3        |
| 3         | พอใจกับการนอนหลับ   | 4.47   | 0.68 | ดีมาก            | 1        |
| 4         | มีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน                                 | 4.47   | 0.66 | ดีมาก            | 2        |
| 5         | จำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน           | 4.16   | 0.84 | ไม่ค่อยดี        | 4        |
| รวมเฉลี่ย |   | 4.32   | 0.57 | ดีมาก            |          |

จากตาราง 20 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก (มีค่าเฉลี่ย = 4.32) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ผู้สูงอายุพอใจกับการนอนหลับ และมีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน = 4.7) รองลงมาคือ มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) (มีค่าเฉลี่ย = 4.32) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ (มีค่าเฉลี่ย 3.16)

ตาราง 21 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อน  
เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดาน  
จิตใจ

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ   | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|-----------|--|--------|------|----------------------|--------------|
|           |  | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1         | รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)         | 4.04   | 0.71 | ดี                   | 1            |
| 2         | มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ  | 3.75   | 0.69 | ดี                   | 4            |
| 3         | รู้สึกพอใจในตนเอง  | 3.88   | 0.63 | ดี                   | 2            |
| 4         | ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง                                     | 3.84   | 0.73 | ดี                   | 3            |
| 5         | มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง วิตกกังวล | 2.53   | 1.28 | ปานกลาง              | 5            |
| รวมเฉลี่ย |  | 3.61   | 0.55 | ดี                   |              |

จากตาราง 21 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับดี (มีค่าเฉลี่ย = 3.61) เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) (มีค่าเฉลี่ย = 4.04) รองลงมาคือ รู้สึกพอใจในตนเอง (มีค่าเฉลี่ย = 3.88) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง วิตกกังวล (มีค่าเฉลี่ย 2.53)

ตาราง 22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ  
จังหวัดลำปาง ดานจิตใจ

| ข้อที่ | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ                                 | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|--------|--|--------|------|----------------------|--------------|
|        |  | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1      | รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) | 3.39   | 0.67 | ปานกลาง              | 2            |
| 2      | มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ                                  | 3.33   | 0.51 | ปานกลาง              | 3            |
| 3      | รู้สึกพอใจในตนเอง  | 3.26   | 0.58 | ปานกลาง              | 4            |

ตาราง 22 (ต่อ)

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|-----------|---|--------|------|----------------------|--------------|
|           |   | Mean   | S.D. |                      |              |
| 4         | ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง  | 3.40   | 0.53 | ปานกลาง              | 1            |
| 5         | มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่<br>สิ้นหวัง วิตกกังวล | 2.28   | 0.98 | ไม่ค่อยดี            | 5            |
| รวมเฉลี่ย |   | 3.13   | 0.31 | ปานกลาง              |              |

จากตาราง 22 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตใจ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ย = 3.13) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง (มีค่าเฉลี่ย = 3.40) รองลงมาคือ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) (มีค่าเฉลี่ย = 3.39) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่สิ้นหวัง วิตกกังวล (มีค่าเฉลี่ย 2.28)

ตาราง 23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านจิตใจ

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|-----------|---|--------|------|----------------------|--------------|
|           |   | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1         | รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ<br>มีความหวัง)         | 4.39   | 0.70 | ดีมาก                | 3            |
| 2         | มีสมาธิในการทำงานต่างๆ  | 4.40   | 0.62 | ดีมาก                | 2            |
| 3         | รู้สึกพอใจในตนเอง   | 4.42   | 0.53 | ดีมาก                | 1            |
| 4         | ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง  | 4.32   | 0.69 | ดีมาก                | 4            |
| 5         | มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่<br>สิ้นหวัง วิตกกังวล | 4.02   | 0.92 | ไม่ค่อยดี            | 5            |
| รวมเฉลี่ย |   | 4.31   | 0.44 | ดีมาก                |              |

จากตาราง 23 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตใจ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

(มีค่าเฉลี่ย = 4.31) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ รู้สึกพอใจในตนเอง (มีค่าเฉลี่ย = 4.42) รองลงมาคือ มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ (มีค่าเฉลี่ย = 4.40) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง วิตกกังวล (มีค่าเฉลี่ย 4.02)

**ตาราง 24 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธ์ภาพทางสังคม**

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  | N = 57 |      | ระดับคุณภาพชีวิต | ลำดับที่ |
|-----------|---|--------|------|------------------|----------|
|           |   | Mean   | S.D. |                  |          |
| 1         | มีครอบครัวที่อบอุ่น   | 4.00   | 0.65 | ดี               | 5        |
| 2         | ดำรงตนอยู่ในสังคมโดยการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม                    | 4.07   | 0.62 | ดี               | 4        |
| 3         | มีส่วนร่วมร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสรรค์ให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง | 4.12   | 0.57 | ดี               | 3        |
| 4         | ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น          | 4.21   | 0.62 | ดีมาก            | 2        |
| 5         | มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ                          | 4.23   | 0.63 | ดีมาก            | 1        |
| รวมเฉลี่ย |   | 4.13   | 0.52 | ดี               |          |

จากตาราง 24 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธ์ภาพทางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับดี (มีค่าเฉลี่ย = 4.13) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ (มีค่าเฉลี่ย = 4.23) รองลงมาคือ ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น (มีค่าเฉลี่ย = 4.21) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีครอบครัวที่อบอุ่น (มีค่าเฉลี่ย 4.00)

ตาราง 25 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
ที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ  
จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธภาพทางสังคม

| ข้อที่ | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|--------|---|--------|------|----------------------|--------------|
|        |   | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1      | มีครอบครัวที่อบอุ่น   | 3.28   | 0.53 | ปานกลาง              | 3            |
| 2      | ดำรงตนอยู่ในสังคมโดยการปฏิบัติตามหลัก<br>ศีลธรรม                | 3.21   | 0.56 | ปานกลาง              | 4            |
| 3      | มีส่วนร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสรรค์ให้ชุมชนเกิด<br>ความเข้มแข็ง | 3.39   | 0.49 | ปานกลาง              | 1            |
| 4      | ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอา<br>เปรียบผู้อื่น      | 3.14   | 0.69 | ปานกลาง              | 5            |
| 5      | มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ                          | 3.30   | 0.57 | ปานกลาง              | 2            |
|        | รวมเฉลี่ย   | 3.26   | 0.33 | ปานกลาง              |              |

จากตาราง 25 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธภาพทางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ย = 3.26) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือมีส่วนร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสรรค์ให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง (มีค่าเฉลี่ย = 3.39) รองลงมาคือมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ (มีค่าเฉลี่ย = 3.30) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น (มีค่าเฉลี่ย 3.14)

ตาราง 26 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ  
จังหวัดลำปาง ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

| ข้อที่ | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|--------|---|--------|------|----------------------|--------------|
|        |   | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1      | มีครอบครัวที่อบอุ่น   | 4.46   | 0.60 | ดีมาก                | 5            |
| 2      | ดำรงตนอยู่ในสังคมโดยการปฏิบัติตามหลัก<br>ศีลธรรม                | 4.54   | 0.60 | ดีมาก                | 4            |
| 3      | มีส่วนร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสรรค์ให้ชุมชนเกิด<br>ความเข้มแข็ง | 4.58   | 0.57 | ดีมาก                | 3            |



ตาราง 26 (ต่อ)

| ข้อที่ | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ                               | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|--------|--|--------|------|----------------------|--------------|
|        |  | Mean   | S.D. |                      |              |
| 4      | ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น | 4.68   | 0.51 | ดีมาก                | 1            |
| 5      | มีความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ                 | 4.61   | 0.56 | ดีมาก                | 2            |
|        | รวมเฉลี่ย  | 4.58   | 0.35 | ดีมาก                |              |

จากตาราง 26 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก (มีค่าเฉลี่ย = 4.58) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น (มีค่าเฉลี่ย = 4.68) รองลงมาคือ มีความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ (มีค่าเฉลี่ย = 4.61) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีครอบครัวที่อบอุ่น (มีค่าเฉลี่ย 4.46)

ตาราง 27 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ

| ข้อที่ | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ                        | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|--------|---|--------|------|----------------------|--------------|
|        |   | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1      | ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์                   | 4.30   | 0.65 | ดีมาก                | 1            |
| 2      | รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา | 4.25   | 0.69 | ดีมาก                | 2            |
| 3      | รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์           | 4.25   | 0.69 | ดีมาก                | 2            |
| 4      | กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง                   | 4.28   | 0.70 | ดีมาก                | 4            |
| 5      | มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น | 4.09   | 0.83 | ดี                   | 5            |
|        | รวมเฉลี่ย                                       | 4.23   | 0.64 | ดีมาก                |              |

จากตาราง 27 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก (มีค่าเฉลี่ย = 4.23) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ให้ความสำคัญกับ

ความเป็นมนุษย์ (มีค่าเฉลี่ย = 4.30) รองลงมาคือ รู้สึกпенสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา และรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ (มีค่าเฉลี่ย = 4.25) เท่ากัน และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น (มีค่าเฉลี่ย 4.09)

**ตาราง 28 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ**

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ                        | N = 57 |      | ระดับคุณภาพชีวิต | ลำดับที่ |
|-----------|---|--------|------|------------------|----------|
|           |   | Mean   | S.D. |                  |          |
| 1         | ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์                   | 3.30   | 0.60 | ปานกลาง          | 1        |
| 2         | รู้สึกпенสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา  | 3.30   | 0.53 | ปานกลาง          | 2        |
| 3         | รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์           | 3.25   | 0.47 | ปานกลาง          | 5        |
| 4         | กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง                   | 3.26   | 0.48 | ปานกลาง          | 4        |
| 5         | มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น | 3.30   | 0.46 | ปานกลาง          | 3        |
| รวมเฉลี่ย |   | 3.28   | 0.35 | ปานกลาง          |          |

จากตาราง 28 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ย = 3.28) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ รู้สึกпенสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น (มีค่าเฉลี่ย 3.30 เท่ากัน) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ รู้สึกเห็นอกเห็นใจ เมื่อผู้อื่นมีทุกข์ (มีค่าเฉลี่ย 3.25)

ตาราง 29 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
หลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ  
จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ                            | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|-----------|---|--------|------|----------------------|--------------|
|           |   | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1         | ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์                       | 4.82   | 0.38 | ดีมาก                | 1            |
| 2         | รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบ<br>ปัญหา | 4.77   | 0.54 | ดีมาก                | 3            |
| 3         | รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์               | 4.81   | 0.44 | ดีมาก                | 2            |
| 4         | กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง                       | 4.75   | 0.51 | ดีมาก                | 4            |
| 5         | มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัย<br>ต่อผู้อื่น | 4.68   | 0.54 | ดี                   | 5            |
| รวมเฉลี่ย |   | 4.77   | 0.32 | ดีมาก                |              |

จากตาราง 29 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก (มีค่าเฉลี่ย = 4.77) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ (มีค่าเฉลี่ย = 4.82) รองลงมาคือ รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ (มีค่าเฉลี่ย = 4.81) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น (มีค่าเฉลี่ย 4.68)

ตาราง 30 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
ก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง  
ภาพรวม

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|-----------|--------------------------|--------|------|----------------------|--------------|
|           |                          | Mean   | S.D. |                      |              |
| 1         | ด้านสุขภาพกาย            | 3.76   | 0.58 | ดี                   | 3            |
| 2         | ด้านจิตใจ                | 3.61   | 0.55 | ดี                   | 4            |
| 3         | ด้านสัมพันธภาพทางสังคม   | 4.13   | 0.52 | ดี                   | 2            |
| 4         | ด้านจิตวิญญาณ            | 4.23   | 0.64 | ดีมาก                | 1            |
| รวมเฉลี่ย |                          | 3.93   | 0.42 | ดี                   |              |

จากตาราง 30 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ในภาพรวมอยู่ในระดับดี (มีค่าเฉลี่ย = 4.23) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ดานจิตวิญญาณ (มีค่าเฉลี่ย = 3.93) รองลงมาคือ ดานสัมพันธภาพทางสังคม (มีค่าเฉลี่ย = 4.25) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีดานจิตใจ (มีค่าเฉลี่ย 3.61)

**ตาราง 31 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวม**

| ข้อที่    | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ | N = 57 |      | ระดับคุณภาพชีวิต | ลำดับที่ |
|-----------|--------------------------|--------|------|------------------|----------|
|           |                          | Mean   | S.D. |                  |          |
| 1         | ด้านสุขภาพกาย            | 2.93   | 0.34 | ปานกลาง          | 4        |
| 2         | ดานจิตใจ                 | 3.13   | 0.31 | ปานกลาง          | 3        |
| 3         | ดานสัมพันธภาพทางสังคม    | 3.26   | 0.33 | ปานกลาง          | 2        |
| 4         | ดานจิตวิญญาณ             | 3.28   | 0.35 | ปานกลาง          | 1        |
| รวมเฉลี่ย |                          | 3.15   | 0.22 | ปานกลาง          |          |

จากตาราง 31 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ย = 3.15) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ดานจิตวิญญาณ (มีค่าเฉลี่ย = 3.28) รองลงมาคือ ดานสัมพันธภาพทางสังคม (มีค่าเฉลี่ย = 3.26) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านสุขภาพกาย (มีค่าเฉลี่ย 2.93)

**ตาราง 32 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวม**

| ข้อที่ | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ | N = 57 |      | ระดับคุณภาพชีวิต | ลำดับที่ |
|--------|--------------------------|--------|------|------------------|----------|
|        |                          | Mean   | S.D. |                  |          |
| 1      | ด้านสุขภาพกาย            | 4.32   | 0.57 | ดีมาก            | 3        |
| 2      | ดานจิตใจ                 | 4.31   | 0.44 | ดีมาก            | 4        |
| 3      | ดานสัมพันธภาพทางสังคม    | 4.58   | 0.35 | ดีมาก            | 2        |

ตาราง 32 (ต่อ)

| ข้อที่ | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ | N = 57 |      | ระดับ<br>คุณภาพชีวิต | ลำดับ<br>ที่ |
|--------|--------------------------|--------|------|----------------------|--------------|
|        |                          | Mean   | S.D. |                      |              |
| 4      | ด้านจิตวิญญาณ            | 4.77   | 0.32 | ดีมาก                | 1            |
|        | รวมเฉลี่ย                | 4.49   | 0.27 | ดีมาก                |              |

จากตาราง 32 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก (มีค่าเฉลี่ย = 4.49) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านจิตวิญญาณ (มีค่าเฉลี่ย = 4.77) รองลงมาคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม (มีค่าเฉลี่ย = 4.58) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านจิตใจ (มีค่าเฉลี่ย 4.31)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถามใช้สถิติ t-test (independent t-test)

ตาราง 33 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

| คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ     | ก่อนเข้าศึกษา |            | ไม่ได้เข้าศึกษา |            | t      | Sig.  | ผลทดสอบ |
|---------------------------|---------------|------------|-----------------|------------|--------|-------|---------|
|                           | โรงเรียน      |            | โรงเรียน        |            |        |       |         |
|                           | ผู้สูงอายุ    | ผู้สูงอายุ | ผู้สูงอายุ      | ผู้สูงอายุ |        |       |         |
|                           | $\bar{X}$     | S.D.       | $\bar{X}$       | S.D.       |        |       |         |
| 1. ด้านสุขภาพกาย          | 3.76          | 0.58       | 2.93            | 0.34       | 9.443  | 0.00* | แตกต่าง |
| 2. ด้านจิตใจ              | 3.61          | 0.55       | 3.13            | 0.31       | 5.672  | 0.00* | แตกต่าง |
| 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม | 4.13          | 0.52       | 3.26            | 0.33       | 10.656 | 0.00* | แตกต่าง |
| 4. ด้านจิตวิญญาณ          | 4.23          | 0.64       | 3.28            | 0.35       | 9.826  | 0.00* | แตกต่าง |
| ภาพรวม                    | 3.93          | 0.42       | 3.15            | 0.22       | 12.421 | 0.00* | แตกต่าง |

หมายเหตุ: \* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตาราง 33 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอเมือง

จังหวัดลำปาง พบว่า ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.93 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.15 มีค่า  $t = 12.421$  และค่า Sig. = 0.00 จึงเป็นไปตามสมมติฐานเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสุขภาพกายมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.76 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 2.93 มีค่า  $t = 9.443$  และค่า Sig. = 0.00 ด้านจิตใจ มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.61 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.13 มีค่า  $t = -5.672$  และค่า Sig. = 0.00 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.13 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.26 มีค่า  $t = 10.656$  และค่า Sig. = 0.00 และด้านจิตวิญญาณ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.23 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.28 มีค่า  $t = 9.826$  และค่า Sig. = 0.00

**ตาราง 34 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง**

| คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ     | ก่อนเข้าศึกษา |      | หลังจบ    |            | t      | Sig.  | ผลทดสอบ |
|---------------------------|---------------|------|-----------|------------|--------|-------|---------|
|                           | โรงเรียน      |      | การศึกษา  |            |        |       |         |
|                           | ผู้สูงอายุ    |      | โรงเรียน  | ผู้สูงอายุ |        |       |         |
|                           | $\bar{X}$     | S.D. | $\bar{X}$ | S.D.       |        |       |         |
| 1. ด้านสุขภาพกาย          | 3.76          | 0.58 | 4.32      | 0.57       | -5.178 | 0.00* | แตกต่าง |
| 2. ด้านจิตใจ              | 3.61          | 0.55 | 4.31      | 0.44       | -7.514 | 0.00* | แตกต่าง |
| 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม | 4.13          | 0.52 | 4.58      | 0.35       | -5.433 | 0.00* | แตกต่าง |
| 4. ด้านจิตวิญญาณ          | 4.23          | 0.64 | 4.77      | 0.32       | -5.639 | 0.00* | แตกต่าง |
| ภาพรวม                    | 3.93          | 0.42 | 4.49      | 0.27       | -8.453 | 0.00* | แตกต่าง |

หมายเหตุ: \* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตาราง 34 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุหลังจากจบการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง พบว่า ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.93 หลังจากจบการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.49 มีค่า  $t = -8.453$  และค่า Sig. = 0.00 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสุขภาพกายมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.76 หลังจบการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.32 มีค่า  $t = -5.178$  และค่า Sig. = 0.00 ด้านจิตใจ มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.61 หลังจากจบการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.31 มีค่า  $t = -7.514$  และค่า Sig. = 0.00 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.13 หลังจากจบการศึกษาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.58 มีค่า  $t = -5.433$  และค่า Sig. = 0.00 และด้านจิตวิญญาณ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.23 หลังจากจบการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.77 มีค่า  $t = -5.639$  และค่า Sig. = 0.00

**ตาราง 35 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง**

| คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ     | หลังจบการศึกษา     |      | ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ |      | t      | Sig.  | ผลทดสอบ |
|---------------------------|--------------------|------|-----------------------------------|------|--------|-------|---------|
|                           | โรงเรียนผู้สูงอายุ |      | โรงเรียนผู้สูงอายุ                |      |        |       |         |
|                           | $\bar{X}$          | S.D. | $\bar{X}$                         | S.D. |        |       |         |
| 1. ด้านสุขภาพกาย          | 4.32               | 0.57 | 2.93                              | 0.34 | 15.956 | 0.00* | แตกต่าง |
| 2. ด้านจิตใจ              | 4.31               | 0.44 | 3.13                              | 0.31 | 16.504 | 0.00* | แตกต่าง |
| 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม | 4.58               | 0.35 | 3.26                              | 0.33 | 20.644 | 0.00* | แตกต่าง |
| 4. ด้านจิตวิญญาณ          | 4.77               | 0.32 | 3.28                              | 0.35 | 23.820 | 0.00* | แตกต่าง |
| ภาพรวม                    | 4.49               | 0.27 | 3.15                              | 0.22 | 28.908 | 0.00* | แตกต่าง |

หมายเหตุ: \* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตาราง 35 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง พบว่า ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.49 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.15 มีค่า  $t = 28.908$  และค่า  $\text{Sig.} = 0.00$  จึงเป็นไปตามสมมติฐาน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสุขภาพกายมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.31 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 2.93 มีค่า  $t = 15.956$  และค่า  $\text{Sig.} = 0.00$  ด้านจิตใจ มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.58 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.13 มีค่า  $t = 16.504$  และค่า  $\text{Sig.} = 0.00$  ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.77 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.26 มีค่า  $t = 20.644$  และค่า  $\text{Sig.} = 0.00$  และด้านจิตวิญญาณ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 4.49 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.28 มีค่า  $t = -23.820$  และค่า  $\text{Sig.} = 0.00$



## บทที่ 5

### บทสรุป

การศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาและหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง จำนวน 114 คน แบ่งออกเป็นผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน และหลังจากผู้สูงอายุจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพการสมรส การมีปัญหาสุขภาพ โรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ คุณภาพชีวิตในปัจจุบัน และการพักอาศัย ตอนที่ 2 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง (ประยุกต์จากแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ) ซึ่งผู้ศึกษาจำแนกตามองค์ประกอบ 4 หัวข้อคำถาม คือ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านจิตวิญญาณ เป็นข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ การวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 1 ใช้การแจกแจงค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย (เฉพาะการวิเคราะห์อายุ) และค่าร้อยละ ตอนที่ 2 ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์เปรียบเทียบเพื่อทดสอบสมมติฐานใช้สถิติเชิงวิเคราะห์  $t$  - test (independent  $t$ -test) จากการแจกแบบสอบถาม 171 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 171 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

## สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ผลการศึกษาปรากฏ ดังนี้

1. สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ มีอายุเฉลี่ย 65.28 ปี ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มีอายุเฉลี่ย 65.33 ปี ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพ เกษตรกร ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาและจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษา วิทยาลัยครูผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ คือ โรคข้อเสื่อม ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ คือ โรคอื่น ๆ ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ คือ โรคข้อเสื่อม ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในปัจจุบันดี ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในปัจจุบันดี ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในปัจจุบันดี ผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษา วิทยาลัยครูผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับคู่สมรสและลูกหลาน ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษา วิทยาลัยครูผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับคู่สมรส และคู่สมรสและลูกหลาน ผู้สูงอายุหลัง จบจากการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับลูกหลาน

2. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย

### 2.1 ด้านสุขภาพกาย

2.1.1 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ด้านสุขภาพกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาารายข้อ

พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ผู้สูงอายุพอใจกับการนอนหลับ รองลงมาคือ มีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ

2.1.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอรังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ มีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน รองลงมาคือ ผู้สูงอายุพอใจกับการนอนหลับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ

2.1.3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอรังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสุขภาพกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ผู้สูงอายุพอใจกับการนอนหลับ และมีความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน รองลงมาคือ มีกำลังเพียงพอที่จะทำต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ

## 2.2 ด้านจิตใจ

2.2.1 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอรังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านจิตใจ ในภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) รองลงมาคือ รู้สึกพอใจในตนเอง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล

2.2.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอรังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านจิตใจ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง รองลงมาคือ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล

2.2.3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอรังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านจิตใจ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ รู้สึกพอใจในตนเอง รองลงมาคือ มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่

## สิ้นหวัง วิดกกังวล

### 2.3 ดานสัมพันธภาพทางสังคม

2.3.1 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธภาพทางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ รองลงมาคือ ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีครอบครัวที่อบอุ่น

2.3.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธภาพทางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ มีส่วนร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสรรค์ให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง รองลงมาคือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น

2.3.3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานสัมพันธภาพทางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น รองลงมาคือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีครอบครัวที่อบอุ่น

### 2.4 ดานจิตวิญญาณ

2.4.1 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ รองลงมาคือ รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา และรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์เท่ากัน และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น

2.4.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีปานกลาง เมื่อพิจารณา รายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์

2.4.3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ดานจิตวิญญาณ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ให้ความสำคัญกับความ เป็นมนุษย์ รองลงมาคือ รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความอ่อนน้อม ถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น

3. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ในภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ดานจิตวิญญาณ รองลงมาคือ ดานสัมพันธภาพทางสังคม และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีดานจิตใจ

4. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ดานจิตวิญญาณ รองลงมาคือ ดานสัมพันธภาพทางสังคม และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านสุขภาพกาย

5. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ดานจิตวิญญาณ รองลงมาคือ ดานสัมพันธภาพทางสังคม และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านจิตใจ

#### 6. การทดสอบสมมติฐาน

**สมมติฐานที่ 1** คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ แตกต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสุขภาพกายมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ด้านจิตใจมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และด้านจิตวิญญาณ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

**สมมติฐานที่ 2** คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ แตกต่างจากหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

ผลการศึกษา พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุหลังจากจบการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสุขภาพกายมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ด้านจิตใจมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และด้านจิตวิญญาณ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

**สมมติฐานที่ 3** คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

ผลการศึกษา พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสุขภาพกายมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ด้านจิตใจ มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านจิตวิญญาณ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบล ร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ผู้ศึกษาได้นำประเด็นสำคัญมาอภิปรายดังนี้

1. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะยังมีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายอยู่บ้าง จึงจำเป็นต้องเข้ารักษาพยาบาลอยู่เสมอ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองในด้านสุขภาพพักผ่อนพอสมควร พยายามทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองทั้งในครอบครัวและชุมชน สุขภาพร่างกายยังพอมีกำลังวังชาบ้างในการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับ ดวงใจ คำคง (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง พบว่า คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูงร้อยละ 48.2 ระดับคุณภาพชีวิตรายด้าน อยู่ในระดับสูง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับดีมาก อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุได้ร่วมเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพพลานามัย จึงทำให้มีศักยภาพด้านร่างกายที่ดีขึ้น ได้ทราบถึงการดูแลโภชนาการในการ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตนเอง สอดคล้องกับ Beadle-Brown, Murphy and DiTerlizzi (2008, p. 380) ได้นำเสนอการแบ่ง คุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการกำหนดตัวชี้วัด ได้อธิบายไว้ว่า ลักษณะทางสุขภาพซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัย การมีสุขภาพดี การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ อาหารและโภชนาการ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดูแลสุขภาพ

2. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะ ยังมีความรู้สึกเหงา วิตกกังวลอยู่บ้าง มีความพึงพอใจในตนเองพอสมควร คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ อยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะ ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน ได้อยู่กับครอบครัว บุตรหลาน มีอารมณ์ผ่อนคลายอยู่เสมอ และมีความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลต่อความพึงพอใจด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ อยู่ในระดับดีมาก อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีการควบคุมอารมณ์และปรับสภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้รู้สึกพอใจในตนเองมากขึ้น มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จได้ดี สอดคล้องกับ สมพร โปธินาม (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ผู้สูงอายุไทย: บริบทของจังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดมหาสารคาม คือ การรับรู้คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิต การเป็นสมาชิกชมรม การมีส่วนร่วมกับชมรม จำนวนสมาชิกในครอบครัว

3. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะการใช้ชีวิตในสังคมจำเป็นต้องได้เปรียบผู้อื่นในสิทธิที่จะทำให้คุณภาพชีวิตที่ดี และห่างเหินจากกิจกรรมทางศาสนาร่วมกับผู้อื่น คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมีการพบปะกันอยู่บ้าง มีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ส่วนใหญ่เติบโตมาด้วยกันรู้จักกันมาตั้งแต่สมัยวัยเด็ก คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดีมาก อาจเป็นเพราะได้รับการส่งเสริมกิจกรรมทักษะการใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น รวมถึงมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สิ่งของ และน้ำใจในการช่วยเหลือกันเวลาทำกิจกรรมในชั้นเรียน สอดคล้องกับ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ

4. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านจิตวิญญาณ อยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นลดน้อยลง มีความลังเลในการทำสิ่งที่ถูกต้อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านจิตวิญญาณอยู่ในระดับดีมาก อาจเป็นเพราะ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์และเข้าวัดฟังธรรมบ่อยโดยมีการให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่พบเจอกับปัญหาได้แล้วจะรู้สึกมีความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเมื่อพบว่าเขามีทุกข์ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านจิตวิญญาณ อยู่ในระดับดีมาก อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมกิจกรรมด้านศาสนา การทำกิจกรรมทางจิตวิญญาณ เช่น นั่งสมาธิ ทำบุญ ตักบาตร สวดมนต์ไหว้พระ เป็นต้น สอดคล้องกับ สุพร คูหา (2552) ได้ศึกษาแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ต้องให้ความสำคัญทางด้านจิตใจโดยการเสริมสร้างความมั่นคงทางใจด้วยการจัดโครงการแสดงธรรมเทศนาสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำทุกเดือน นอกจากนี้ควรเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมกลุ่ม ชมรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม รวมถึงแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม

5. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวมแตกต่างกัน จึงเป็นไปตามสมมติฐาน อาจเป็นเพราะทัศนคติ การใช้ชีวิต และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันจึงทำให้คุณภาพของผู้สูงอายุแตกต่างกัน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุหลังจากจบการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวมแตกต่างกัน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ภาพรวมแตกต่างกัน อาจเป็นเพราะโรงเรียนผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาตามหลักสูตรเกี่ยวกับส่งเสริมทักษะการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพกาย ใจ การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนผู้สูงอายุในชั้นเรียนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมีความภูมิใจในตนเอง จึงทำให้คุณภาพชีวิตหลังจากจบการศึกษาดีกว่าก่อนเข้าศึกษา และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ ศิริลักษณ์ รื่นวงศ์ (2557) ได้การศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ



ตำบลหัวงม ที่มีระยะเวลามากกว่า 5 ปี มีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหัวงม ที่มีระยะเวลาน้อยกว่า 5 ปี ในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและคุณภาพชีวิตโดยรวม

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ควรมีการบริการ เสริมเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง เพื่อให้ทราบถึง สุขภาพพลานามัยของผู้สูงอายุ จะได้แนะนำการดูแลสุขภาพซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ที่ดีขึ้น

2. ควรส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อจัดตั้งกองทุนสวัสดิการในการรักษาพยาบาล และจัดสวัสดิการอำนวยความสะดวกในการเดินทางไปสถานพยาบาลของผู้สูงอายุที่ลำบาก และยากไร้

3. ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพของผู้สูงอายุ เช่น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมอาชีพ ที่จะต้องทำร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึก เหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง หรือวิตกกังวล

4. สร้างกิจกรรมส่งเสริมครอบครัวผู้สูงอายุให้เกิดการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเกิด ความอบอุ่นใจ ครอบครัวมีความอบอุ่น

5. ส่งเสริมการนำหลักธรรมเข้ามาช่วยสร้างความรู้สึกล้ออ่อนน้อมถ่อมตน การให้อภัย ต่อผู้อื่น

6. ควรมีนโยบายการรับผู้สูงอายุเข้าศึกษาเพิ่มขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ร่วม กิจกรรมพัฒนาตนเองไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้จะต้องมีการบริหารจัดการสถาน บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณ ที่ให้มีความเหมาะสมกับจำนวนของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัญหาอุปสรรคต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อนำมา ปรับปรุง แก้ไขวิธีการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ควรศึกษาปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถหา แนวทางเชิงรุก เชิงป้องกัน ในการดูแล ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- ดุจฤดี คงสุวรรณ และวรรณะ รัตนพงษ์. (2554). **ประชากรและสังคมโลก**. เชียงราย: คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- ดวงใจ คำคง. (2554). **ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลลำสินธิ อำเภอสรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการระบบสุขภาพ), มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2550). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2549**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2552). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ลิวรรณ อุณาภิรักษ์, วิราพรพรรณ วิโรจน์รัตน์, วรรณดา คงสุริยะนาวิณ และวิลาสินี เต็มเศรษฐเจริญ. (2012). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ. *Journal of Nursing Sciences*, 30(2), 35-45.
- วิฑิตลักษณ์ จันทร์ธนสมบัติ. (2552). **การศึกษาเรื่อง ทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค**. วิทยานิพนธ์ สส.ม., มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ศิรินุช ฉายแสง. (2553). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอำนาจเจริญ**. วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.
- ศิริลักษณ์ รื่นวงศ์. (2557). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ**. การค้นคว้าอิสระ รป.ม., มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, เชียงราย.
- สมพร โพธินาม. (2552). ผู้สูงอายุไทย บริบทของจังหวัดมหาสารคาม. *ศรีนครินทร์ เวชสาร*, 24(3), 197-205.
- สุพร คูหา. (2552). **แนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว อำเภอกำแพง จังหวัดกาญจนบุรี**. (รายงานการศึกษาอิสระปริญญารัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต). สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียน  
เป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1). ม.ป.ท.: มหาวิทยาลัยราชภัฏ-  
สวนสุนันทา.
- องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ. (2559). คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหาร  
ส่วนตำบลร่องเคาะ 2559. ม.ป.ท.: องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ  
อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง.
- Batista Vitorino, P. A., and Martins da Silva, F. (2010). Level of Quality of Life in The  
Elderly Un ATI–UCB. *Educação Física em Revista*, 4(3), abstract.
- Beadle–Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M. (2008). Quality of Life for the  
Camberwell Cohort. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*,  
24, 380–390.
- Butler, J., and Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the  
elderly. *Quality of Life Research*. *Springer*, 16, 607–615.
- Drewnowski, A. and Evans W. J. (2001). **Nutrition, physical activity, and quality of  
life in older adults**. N.P.: n.p.
- Ferrans, C., and Powers, M. (1998). **Quality of Life Index: Questionnaires and  
Scoring**. Retrieved April, 2, 2017, from <http://www.uic.edu/orgs/qli>.
- Hsu, H. C., Wang, C. H., Chen, Y. C., Chang, M. C., and Wang, J. (2010). Evaluation of A  
Community–Based Ageing Intervention Program. *Educational Gerontology*, 36,  
547–572.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., and Cheung, S. F. (2010). The role of Meaning in Life and  
Optimism in Promoting Well–being. *Personality and Individual Differences*,  
48, 658–663.
- Kutner, N. G., Baker, D. I., Schechtman, K. B., Hornbrook, M. C., and C. D. Mulrow Kutner.  
(1992). Measuring the Quality of Life of the Elderly in Health Promotion  
Intervention Clinical Trials. *Public Health Reports (September–October 1992)*,  
107(5), 533–534.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- Kurtus, E. (2005). **Lifestyle Factors Affecting Quality of Life in Late Adulthood**. Retrieved April, 20, 2017, from <http://www.stress-free-naturally.com/pdf/Lifestyles%20of%20the%20Elderly.pdf>
- Krejcie, R. V. and Daryle, W. M. (1970). Determining Sampling Size for Research Activities. **Journal of Education and Psychological Measurement**, 1970(30), 607–610.
- Lapid, I. M. Piderman, K. M., Ryan, S. M., Somers, K. J., Clark, M. W., and Rummans, T. (2011). Improvement of quality of life in hospitalized depressed elderly. **International Psychogeriatrics**, 23(3), 485–495.
- Leibowitz J. (1997). Developing knowledge management metrics for Measuring Intellectual capital. **Journal of Intellectual Capital**, 1997(1), 54–67.
- Lowenstein, A., Katz, R., and Gur–Yaish, N. (2007). Reciprocity in Parent–Child Exchange and Life Satisfaction among the Elderly: A Cross–National Perspective. **Journal of Social Issues**, 63(4), 865–883.
- Mauk, K. L. (2006). Gerontological Nursing Competencies for Care. Massachusetta: **Jones and Bartlett Publishers**. 2006(1), 589–616.
- Puyenbroeck, V. J., and Maes, B. (2009). The Effect of Reminiscence Group Work on Life Satisfaction, Self–Esteem and Mood of Ageing People with Intellectual Disabilities. **Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities**, 22, 23–33.
- Schalock, L. R. 2004. The concept of quality of life: what we know and do not know **Journal of Intellectual Disability Research**, 48(3), 203–216.
- Sin, M. K., Choe, M.A., Chae, Y.R., Murphy. P., Kim, J., and Jeon, M. Y. (2010). Perceived Health Status, Life Satisfaction and Cardiovascular Risk Factors among Elderly Korean Immigrants and Elderly Koreans. **Journal of Gerontological Nursing**, 37(3), 43–52.
- Skučas, K., and Mockevičienė, D. (2009). Factors Influencing The Quality of Life of Person with Spinal Cord Injury. **Special Education**, 2(21), 43–50.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- The WHOQOL. (1995). **The development of the world health organization quality of life Assessment instrument.** In : J Orley, and W. Kuyken (Eds.) Quality of life assessment: International perspectives. New York: Springer-verlag.
- Thomopoulou, I., Thomopoulou, D., and Koutsouki, D. (2010). The differences at quality of life and loneliness between elderly people. **Biology of Exercise.** 6(2), 13–28.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง (Structured Interview Schedule) ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล โดยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ ตามกรอบแนวคิด ทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และโดยข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพการสมรส การมีปัญหาสุขภาพ โรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ คุณภาพชีวิตในปัจจุบัน และการพักอาศัย มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ (Check List) เติมข้อมูลลงในช่องว่าง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง (ประยุกต์จากแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ) ซึ่งผู้ศึกษาจำแนกตามองค์ประกอบ 4 หัวข้อคำถาม คือ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านจิตวิญญาณ เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ คุณลักษณะการตอบจะเป็นการให้นำหนักความสำคัญจากมากไปหาน้อย โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ (Rating Scale) เป็นข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ โดยกำหนดน้ำหนักคะแนนแต่ละตัวเลือกดังนี้

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| มากที่สุด  | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 5 |
| มาก        | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 4 |
| ปานกลาง    | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 3 |
| น้อย       | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 2 |
| น้อยที่สุด | กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 1 |

เกณฑ์การพิจารณาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง แบ่งเป็น 5 ระดับ วัดผลโดยใช้ช่วงคะแนน ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ช่วงคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{คะแนนสูงสุด}} \\ &= \frac{5 - 1}{5}\end{aligned}$$



แบ่งระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุออกเป็น 5 ระดับดังนี้

|                     |         |                                 |
|---------------------|---------|---------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย 1.00–1.80 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับไม่ดี     |
| ค่าเฉลี่ย 1.81–2.60 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับไม่ค่อยดี |
| ค่าเฉลี่ย 2.61–3.40 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง   |
| ค่าเฉลี่ย 3.41–4.20 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี        |
| ค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 | หมายถึง | คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก     |

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

.....

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาว่ามีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างไร โดยผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุและที่ไม่ได้เข้าศึกษาเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม

2. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

3. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง (ประยุกต์จากแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ)

4. ข้อมูลที่ท่านตอบแบบสอบถามนี้ นำไปใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้นไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านทั้งสิ้น เพื่อเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำผลการศึกษารวบรวมไปพัฒนาการคุณภาพผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปางต่อไป

5. ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม



8. ปัญหาสุขภาพของท่านเกี่ยวกับอะไร

1. (    ) เวียนศีรษะ
2. (    ) โรคกระดูกพรุน
3. (    ) โรคข้อเสื่อม
4. (    ) โรคสมองเสื่อม
5. (    ) โรคซึมเศร้า
6. (    ) โรคอื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. ปัจจุบันท่านคิดว่าคุณภาพชีวิตของท่านเป็นอย่างไร

1. (    ) ดี
2. (    ) ไม่ดี

10. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับใคร

1. (    ) อยู่คนเดียว
2. (    ) อยู่กับคู่สมรส
3. (    ) อยู่กับลูกหลาน
4. (    ) อยู่กับคู่สมรสและลูกหลาน
5. (    ) อยู่กับญาติพี่น้อง
6. (    ) อยู่กับผู้ที่ไม่ใช่ญาติพี่น้อง

ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง (ประยุกต์จากแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น

| ข้อ                     | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  | ระดับความรู้สึก |     |         |      |            |
|-------------------------|---|-----------------|-----|---------|------|------------|
|                         |   | มากที่สุด       | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>1. ด้านสุขภาพกาย</b> |   |                 |     |         |      |            |
| 1                       | การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ทานไมสามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเลยเพียงใด |                 |     |         |      |            |
| 2                       | ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันใหม่ (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)          |                 |     |         |      |            |
| 3                       | ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด  |                 |     |         |      |            |
| 4                       | ท่านมีความรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน                                 |                 |     |         |      |            |
| 5                       | ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน          |                 |     |         |      |            |
| <b>2. ด้านจิตใจ</b>     |   |                 |     |         |      |            |
| 6                       | ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด                           |                 |     |         |      |            |
| 7                       | ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดีเพียงใด  |                 |     |         |      |            |
| 8                       | ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน  |                 |     |         |      |            |

| ข้อ                             | คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ   | ระดับความรู้สึก |     |         |      |            |
|---------------------------------|--|-----------------|-----|---------|------|------------|
|                                 |  | มากที่สุด       | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 9                               | ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม   |                 |     |         |      |            |
| 10                              | ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บอยแคโทเนีย |                 |     |         |      |            |
| <b>3. ดานสัมพันธภาพทางสังคม</b> |  |                 |     |         |      |            |
| 11                              | ท่านมีครอบครัวที่อบอุ่นมากน้อยเพียงใด  |                 |     |         |      |            |
| 12                              | ท่านดำรงตนอยู่ในสังคมโดยการปฏิบัติตามหลักศีลธรรมมากน้อยเพียงใด                   |                 |     |         |      |            |
| 13                              | ท่านมีส่วนร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสรรค์ให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง                  |                 |     |         |      |            |
| 14                              | ท่านใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น                       |                 |     |         |      |            |
| 15                              | ท่านมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ                                       |                 |     |         |      |            |
| <b>4. ดานจิตวิญญาณ</b>          |  |                 |     |         |      |            |
| 16                              | ท่านให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์  |                 |     |         |      |            |
| 17                              | ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา                              |                 |     |         |      |            |
| 18                              | ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์  |                 |     |         |      |            |
| 19                              | ท่านกล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง  |                 |     |         |      |            |
| 20                              | ท่านมีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้ภัยต่อผู้อื่นเมื่อเขาทำผิดต่อท่าน           |                 |     |         |      |            |

ขอขอบคุณในการตอบแบบสอบถาม

อภิธานศัพท์

## อภิธานศัพท์

|  |  |
|--|--|
| ผู้สูงอายุ   | ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้าศึกษาและผ่านการศึกษารองเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง รวมถึงผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนดังกล่าวด้วย   |
| หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ                         | รูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าสู่กระบวนการศึกษา และดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรที่ได้กำหนดไว้โดยท้องถิ่น และเครือข่ายต่าง ๆ ในตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ประกอบด้วยหลักสูตรดังต่อไปนี้ |
| หลักสูตรวิชาแนวคิดของศาสนา                         | หลักสูตรที่เน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าใจในเนื้อหาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ ผู้เรียนสามารถนำหลักความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และศาสนาอื่น ๆ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เข้าใจ และอยู่ร่วมกันอย่างมี   |
| หลักสูตรวิถีชีวิตวิชาวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น | หลักสูตรที่เน้นการเสริมสร้างให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าใจและเห็นคุณค่าศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาของตำบลร่องเคาะอธิบายแนวทางการศึกษาเรียนรู้ อนุรักษ์ สืบทอด ศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาตำบลร่องเคาะ ดำเนินการฝึกปฏิบัติ ทดลอง เกี่ยวกับกิจกรรมศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาตำบลร่องเคาะ  |
| หลักสูตรวิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร                 | หลักสูตรที่เน้นการเสริมสร้าง ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทักษะการอ่านอย่างไรให้ถูกต้องในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนได้ตอบคำถามจากการอ่าน การฟัง ได้อย่างถูกต้อง เกิดการเรียนรู้ และนำทักษะจากการอ่าน การฟัง ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม  |



### อภิธานศัพท์ (ต่อ)

|   |  |
|---|--|
| กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ                   | กิจกรรมที่ส่วนหนึ่งได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับตัวชีวิต คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แล้วนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมโดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล ร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และอีกส่วนหนึ่งคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการใช้ชีวิตตามปกติของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทางผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อเดียวกันเพื่อให้เกิดความสะดวกต่อการศึกษาวิจัยในเชิงเปรียบเทียบ ประกอบด้วย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและสภาวะทางอารมณ์ กิจกรรมสานสัมพันธ์ในสังคม กิจกรรมส่งเสริมสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ กิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงวิเคราะห์และการตัดสินใจ กิจกรรมการรวมกลุ่มและบทบาททางสังคม กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย |
| กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและสภาวะทางอารมณ์           | กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีการควบคุมอารมณ์และปรับสภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม  |
| กิจกรรมสานสัมพันธ์ในสังคม                           | กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง และไม่รู้สึกลิดตีดเดี่ยว   |
| กิจกรรมส่งเสริมสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ | กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมแนวคิดในการการปรับสภาพแวดล้อม รวมถึงพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น   |
| กิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ                   | กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต และการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และปรับตัวเองให้สามารถอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีคุณภาพ   |

### อภิธานศัพท์ (ต่อ)

|  |   |
|--|---|
| กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ<br>พลานามัยของผู้สูงอายุ                 | กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมแนวคิดการออกกำลังกาย<br>เพื่อสุขภาพพลานามัย รวมถึงการดูแลโภชนาการสำหรับ<br>ตนเอง เน้นร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ  |
| กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิง<br>วิเคราะห์และการตัดสินใจ           | กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการคิดวิเคราะห์<br>เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และสามารถใช้เหตุผลในการ<br>ตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะเลือกกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดตาม<br>สถานการณ์ที่เกิดขึ้น  |
| กิจกรรมการรวมกลุ่มและ<br>บทบาททางสังคม                         | กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมการจับกลุ่มร่วมกันจัดทำกิจกรรม<br>และเน้นให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออกภายในกลุ่ม โดยเน้นบทบาท<br>ที่ตนเองจะต้องสนับสนุนกลุ่ม  |
| กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต<br>ด้านสิทธิและหน้าที่ตาม<br>กฎหมาย | ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ ตามกฎหมายที่<br>พึงได้รับและต้องปฏิบัติตาม  |
| คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ                                       | การรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งสามารถอธิบาย<br>ได้ดีที่สุดจากความคิดเห็นที่ ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้รับ ซึ่งใน<br>งานวิจัยนี้จะวัดการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละ<br>ด้านดังนี้ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม<br>และด้านจิตวิญญาณ  |
| ด้านสุขภาพ   | การที่ผู้สูงอายุ ไม่มีการเจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดหัว<br>ปวดท้อง ปวดตามตัว สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้ มีกำลัง<br>เพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันทั้งเรื่องงาน หรือการ<br>ดำเนินชีวิตประจำวัน มีการนอนหลับพักผ่อนที่ดี มีความรู้สึก<br>พึงพอใจที่ตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพ<br>แข็งแรงไม่ต้องเข้ารับรักษาตัวที่โรงพยาบาลบ่อย ๆ |
| ด้านจิตใจ  | การที่ผู้สูงอายุ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ<br>มีความหวังในชีวิต มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ รู้สึกพอใจใน<br>ตนเอง ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีไม่รู้สึก<br>เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล   |

### อภิธานศัพท์ (ต่อ)

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| दानสัมพันธภาพทางสังคม            | การที่ผู้สูงอายุ มีครอบครัวที่อบอุ่น ใช้ชีวิตดำรงตนอยู่ในสังคม โดยการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม มีส่วนร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสรรค์ให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง ใช้ชีวิตในสังคม โดยไม่คิดเบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเสมอ |
| दानจิตวิญญาณ                     | การที่ผู้สูงอายุ มีการให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ รู้สึกเป็นสุข เมื่อมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ กล้ายื่นยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและพร้อมจะให้อภัยต่อผู้อื่น                          |
| การเข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ | ผู้สูงอายุที่กำลังจะเข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และศึกษาจนจบการศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ   |
| โรงเรียนผู้สูงอายุ               | โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง  |

ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

## ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

ชื่อ นามสกุล กษิติเดช ปาจวง  
วัน เดือน ปี เกิด 9 มีนาคม 2534  
ที่อยู่ปัจจุบัน 204 หมู่ 9 ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง  
ประวัติการศึกษา  
พ.ศ. 2553 ส.บ., มหาวิทยาลัยเนชั่น, จังหวัดลำปาง

### ผลงานตีพิมพ์

#### ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

กษิติเดช ปาจวง (ผู้บรรยาย). (16 มิถุนายน 2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง. ใน รายงานสืบเนื่องจากการประชุมทางวิชาการบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 4 (หน้า 23-33). พะเยา: กองบริหารงานวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา.

ผลงานตีพิมพ์อื่น ๆ -