

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรม  
ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย  
**ELDERLY SATISFACTION WITH ACTIVITY MODEL OF  
DEVELOPMENT OF ELDERLY LIFE QUALITY IN LOEI  
PROVINCE**

พลวัฒน์ รสโสดา<sup>1</sup>

เกษม ประพาน<sup>2</sup>

สุทิน เลิศสพุง<sup>3</sup>

<sup>1</sup>สถานีตำรวจภูธรเมืองเลย

<sup>2,3</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

**Ponrawat Rodsoda<sup>1</sup>**

**Kasem Prapan<sup>2</sup>**

**Sutin Loessapung<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Muang Loei Police Station

<sup>2,3</sup>Mahamakut Buddhist University, Srilanchang Campus  
Corresponding Author E-mail: ponrawat.rod@mbu.ac.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) โดยทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) จำนวน 102 คน โดยใช้ข้อมูลที่เป็นแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสรุปผลการวิจัยเชิงพรรณนาวิธี ผลการวิจัย พบว่า ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย ในด้านหลักสูตร มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.20 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.40 และความพึงพอใจในด้านกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.33 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.60 และมีข้อเสนอแนะให้จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ความพึงพอใจ; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; โรงเรียนผู้สูงอายุเลย

## ABSTRACT

The objective of the survey research was to study the satisfaction of the elderly with the model of activities for development of the elderly life quality in Loei province. The samples were 102 elderly students of Loei Elderly School, Nong Phak Kam Community, Kut Pong sub-district, Mueang Loei district, Loei province. The research instrument was the questionnaire; the statistics used for data analysis comprised of percentage, arithmetic mean, and standard deviation. The research was summarized by the descriptive analysis.

The research findings were as follows: 1) In terms of the curriculum, the satisfaction of elderly students with the activity model for development of the elderly life quality in Loei Elderly School was found to be at a moderate level ( $\bar{X} = 2.20$ , S.D. = 0.40); in terms of the activities, their satisfaction was found to be at a moderate level ( $\bar{X} = 2.33$ , S.D. = 0.60). 2) The recommendation of elderly students was that given activities should be consistent with the elderly's needs.

**Keywords:** Satisfaction; Quality of Life; Elderly School;

## บทนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นลำดับ มีการกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (ราชกิจจานุเบกษา, 2546) ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมและประเทศชาติ เพราะนอกจากผู้สูงอายุจะเป็นเสาหลักของครอบครัวและสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังนับเป็นปราชญ์อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ยาวนาน ซึ่งสามารถสร้างประโยชน์ให้คนรุ่นหลังได้อย่างมากมายมหาศาล และเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558: 134)

วัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยที่อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอันเกิดจากโรคได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษซึ่งการให้การดูแลช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมสุขภาพจึงต้องพิจารณาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการที่จะดูแล

ผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงรักษาสุขภาพที่ดีเพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกายและป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

โรงเรียนผู้สูงอายุถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ใช้พัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้สูงอายุ “ภายใต้แนวคิดการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต” ผ่านการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็นระบบที่ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เกิดทักษะด้านการดูแลตัวเองและพึ่งพาตัวเองได้ในระดับสูง รวมถึงการพัฒนาความสามารถทางกายจิตสังคม ปัญญาและเศรษฐกิจเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging)

การเกิดโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยพัฒนามาจากการรวมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเป็นหลักและมีการดำเนินการหลากหลายวิธีและหลากหลายกิจกรรมโดยมีวัตถุประสงค์ตามแต่บริบทพื้นที่แต่ประการหลักสำคัญคือการแก้ปัญหาผู้สูงอายุในชุมชน การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุและการเพิ่มพูนความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็นให้กับผู้สูงอายุ และการเปิดพื้นที่ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นหนึ่งในหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนงานด้านการพัฒนาศักยภาพและสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุมาโดยตลอด โดยเฉพาะในด้านการช่วยเหลือด้านความรู้และภาคีเครือข่ายเพื่อให้การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของพื้นที่นั้น ๆ ประสบผลสำเร็จ หลังจากที่ได้มีการให้โอกาสผู้สูงอายุรวมตัวกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นนั้นตำบลกุดป่อง ที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองเลย มีประชากร 22,000 คน และมีประชากรเป็นผู้สูงอายุ 3,000 กว่าคน (ประชากรตามทะเบียนบ้าน) มีชุมชนใหญ่ในเขตเทศบาลอยู่ 10 ชุมชน มีชุมชนหนองผักก้าม ชุมชนกม่ว่งซี ชุมชนบ้านใหม่ ชุมชนบ้านปากเลย ชุมชนบ้านดัว ชุมชนบ้านแฮ่ ชุมชนบ้านนาเขิน ชุมชนบ้านภูบ่อปิด ใน 10 ชุมชนนี้มาร่วมกันโดยตั้งให้แต่ละชุมชนมีชมรมผู้สูงอายุ เช่น ชมรมผู้สูงอายุหนองผักก้าม แต่ละหมู่บ้านจะมีประชาชน ในเขตเทศบาลจะไม่มีคำว่าหมู่บ้าน เวลาทำกิจกรรมจะมารวมกันเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุเริ่มต้นโดยการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายรวมกันที่วัดศรีภูมิบ้านแฮ่ เอาวัดศรีภูมิเป็นหลักรับประทานอาหารร่วมกันถวายทำบุญร่วมกันและมีกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเช้าพรรษาาร่วมกันสัจจรทำบุญตามวัดต่าง ๆ พอ 10 ชุมชนนี้มารวมกัน ทางเราเห็นว่ารวมกันดีเข้มแข็งเขาให้การสนับสนุน (อปท.) องค์การปกครองท้องถิ่นสังกัดกระทรวงมหาดไทย หน่วยงานนี้จะดูแลชุมชนอยู่แล้วพอรวมกันตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา และในวันที่ 8 พฤษภาคม

2553 ในที่ประชุมเห็นพร้อมกัน ว่าให้ดำเนินการตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้นจึงเอา วันที่ 8 พฤษภาคม 2553 เป็นวันก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเลย ตามมติที่ประชุมใหญ่ พอประกาศตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้ดำเนินการคือ คณะกรรมการทั้ง 10 ชุมชน ผู้อำนวยการคือ นายสมหมาย ปักชัยภูมิ เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุหนองผักก้าม ดำเนินการกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป จากนั้นมาจึงเริ่มจัดหาที่ตั้ง จึงขอความอนุเคราะห์วัดสุธรรมมิการาม ขอใช้สถานที่ในการสร้าง และวัดก็อนุญาตให้สร้าง ในครั้งแรกเปิดเรียนในวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ นักเรียนที่รับมาจาก 10 ชุมชน ชุมชนละ 4 คน รวม 40 คน ของนักเรียนรุ่นแรก

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว รูปแบบการกิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย ในโรงเรียนผู้สูงอายุเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) โดยผู้วิจัยเชื่อว่า ผลของการวิจัยที่ได้จะสามารถพัฒนางานรูปแบบการกิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย ผู้สูงอายุพึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ เข้าใจความรู้สึกรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย

เพื่อศึกษาศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย)

### คำถามการวิจัย

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) เป็นอย่างไร

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงเรียนผู้สูงอายุเลย เลขที่ 13 วัดสุธรรมมิการาม ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

### ขอบเขตด้านประชากร

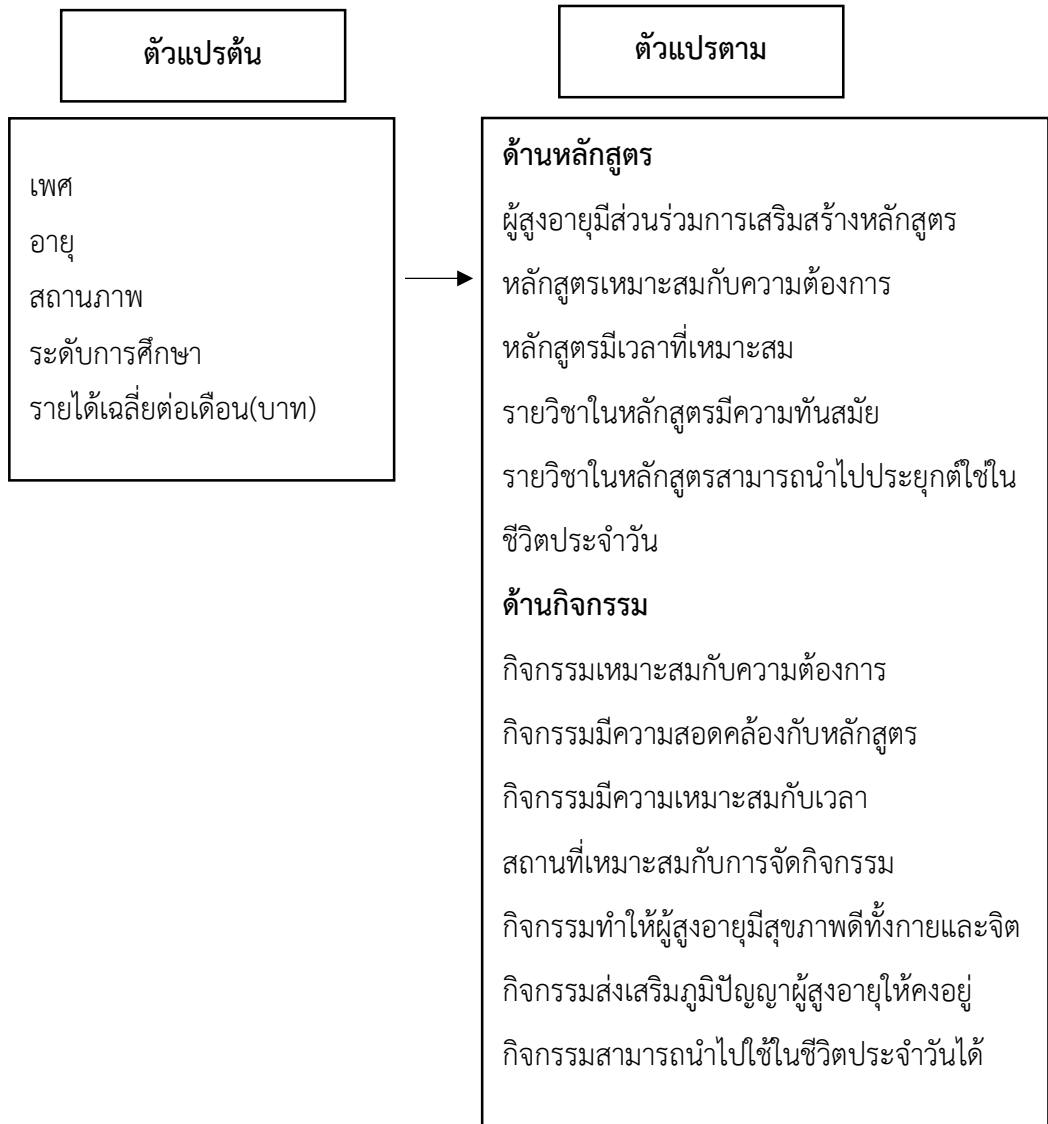
ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยจำนวนสมาชิกผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) จำนวน 102 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 18 กันยายน 2563 ที่มา: โรงเรียนผู้สูงอายุเลย ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) โดยผู้วิจัยใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

### ขอบเขตด้านเวลา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตั้งแต่ เดือนกรกฎาคม ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2563 รวมระยะเวลา 4 เดือน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

โรงเรียนผู้สูงอายุเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนำไปสู่รูปแบบการ กิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิด ดังนี้



### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

สามารถนำผลการศึกษาที่ได้มา ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน และใช้เป็นแนวทางในการวางแผน และพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งมีลำดับและขั้นตอน ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ในการตอบแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ในการตอบมาคัดแยกแบบสอบถามตัวแปรตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดเอาไว้ แล้วนำมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ นำคะแนนที่ได้ไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่าง นำค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวิเคราะห์ไปทำการเปรียบเทียบกับเกณฑ์เพื่อทำการแปลความหมายข้อมูลโดยรวม

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพ โดยทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) จำนวน 102 คน โดยใช้ข้อมูลที่เป็นแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยผลการศึกษานำเสนอโดยลำดับ ดังนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และรายได้ (n=102)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	23	22.55
หญิง	79	77.45
รวม	102	100.00

<b>อายุ</b>		
ต่ำกว่า 60 ปี	3	2.94
อายุระหว่าง 61-69 ปี	54	52.94
อายุระหว่าง 70-79 ปี	44	43.14
อายุ 80 ปีขึ้นไป	1	0.98
<b>รวม</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	9	8.82
สมรสอยู่ด้วยกัน	52	50.98
หม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่	41	40.20
<b>รวม</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	40	39.22
มัธยมศึกษา	25	24.50
อุดมศึกษา	37	36.27
<b>รวม</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>
<b>รายได้เฉลี่ยต่อเดือน(บาท)</b>		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	38	37.26
ระหว่าง 1,000-10,000 บาท	28	27.45
มากกว่า 10,000 บาท	36	35.29
<b>รวม</b>	<b>102</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 77.45 และเป็นเพศชายจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 22.55 มีอายุระหว่าง 61-69 ปี มากที่สุด จำนวน 54 คนคิดเป็นร้อยละ 52.94 อายุระหว่าง 70-79 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 43.14 อายุต่ำกว่า 60 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.94 อายุ 80 ปี ขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.98 มี



สถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันมากที่สุด จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 50.98 สถานภาพหม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่ จำนวน 41 คนคิดเป็นร้อยละ 40.20 สถานภาพโสด จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.82 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 39.22 ระดับการศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 36.27 ระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 1,000 บาท มากที่สุด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 37.26 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 35.29 และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในระหว่าง 1,001-10,000 บาท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 27.45 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2 ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย)**

**ตารางที่ 2** จำนวนค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย)

ข้อ	คำถาม	การแปลผล		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านหลักสูตร</b>				
1.	ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมการเสริมสร้างหลักสูตร	2.12	0.75	ปานกลาง
2.	หลักสูตรเหมาะสมกับความต้องการ	2.32	0.69	ปานกลาง
3.	หลักสูตรมีเวลาที่เหมาะสม	2.12	0.68	ปานกลาง
4.	รายวิชาในหลักสูตรมีความทันสมัย	2.23	0.64	ปานกลาง
5.	รายวิชาในหลักสูตรสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	2.20	0.66	ปานกลาง
	<b>รวม</b>	2.20	0.40	ปานกลาง
<b>ด้านกิจกรรม</b>				
1.	กิจกรรมเหมาะสมกับความต้องการ	2.39	0.63	มาก

ข้อ	คำถาม	การแปลผล		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
2.	กิจกรรมมีความสอดคล้องกับหลักสูตร	2.39	0.60	มาก
3.	กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเวลา	2.43	0.64	มาก
4.	สถานที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม	2.37	0.69	มาก
5.	กิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต	2.41	0.59	มาก
6.	กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้คงอยู่	2.20	0.66	ปานกลาง
7.	กิจกรรมสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	2.12	0.68	ปานกลาง
	รวม	2.33	0.60	ปานกลาง
	รวมทั้งหมด	2.27	0.50	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจ ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) โดยภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยรวม ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.27 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ด้านกิจกรรม มีค่าโดยรวมระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยรวม ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.33 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.60 (ได้คะแนนน้อยที่สุด ซึ่งหมายถึงมีความพึงพอใจน้อยที่สุด) กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเวลา มีค่าระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.43 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.64 รองลงมาคือ กิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต มีค่าระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.41 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.59 และกิจกรรมมีความเหมาะสมกับความต้องการ มีค่าระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.39 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.63 ตามลำดับ

ด้านหลักสูตร มีค่าโดยรวมระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.20 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.40 (ได้คะแนนน้อยที่สุด ซึ่งหมายถึงมีความพึงพอใจน้อยที่สุด)หลักสูตรเหมาะสมกับความต้องการ มีค่าระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.32 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.69 รองลงมา รายวิชาในหลักสูตรมีความทันสมัย มีค่าระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.23 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.64

และรายวิชาในหลักสูตรสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีค่าระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.20 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.66 ตามลำดับ

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจะนำไปปรับปรุง พัฒนา รูปแบบการดำเนินงานและการจัดกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) ต่อไป

## อภิปรายผลการวิจัย

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเลย (ชุมชนหนองผักก้าม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย) ในด้านหลักสูตร มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.20 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.40 และความพึงพอใจในด้านกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.33 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.60 ซึ่งสอดคล้องกับ บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2535: 112-113) ที่กล่าวถึง ความสุขของผู้สูงอายุว่า ควรประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1. มีสุขภาพดี 2. มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต 3. มีความสุขตามสภาพตนเอง นอกจากนี้ยังกล่าวถึงทางเลือกในการหาความสุขของผู้สูงอายุ 2 ทางคือ 1. การหาความสุขในทางโลก 2. การมุ่งหาความสุขในทางธรรม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมารศรี นุชแสงพลี (2532: 26-36) ได้ศึกษาปัจจัย 3 ด้านที่คาดว่าจะมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ระดับการศึกษา การมีงานอดิเรก และสุขภาพซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต เพราะระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อชนิดของอาชีพ รวมไปถึงระดับรายได้สุขภาพ ค่านิยม รสนิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และทัศนคติต่อการศึกษาในอนาคต จากผลการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุได้ผลที่ใกล้เคียงกันว่า มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการศึกษาสูงสุดกับกลุ่มที่ได้รับการศึกษาต่ำสุดในเรื่องการใช้เวลาว่างกล่าวคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการศึกษาสูงใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมด้านนันทนาการ ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา เป็นสมาชิกชมรม ทำกิจกรรมทางการเมืองงานอาสาสมัครหรืออ่านหนังสือและกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงส่วนใหญ่มักจะเคยมีอาชีพที่ต้องใช้วิชาชีพและการจัดการ ส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ จะมีอาชีพด้านการเกษตร บริการ และอาชีพที่ต้องใช้แรงงาน ซึ่งให้ค่าตอบแทนในระดับที่ต่ำกว่านอกจากนี้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการดูแลตนเองจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมี

ความสามารถในการดูแลตนเองและมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ดีและมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำ ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ระดับการศึกษาส่งผลต่อรายได้ ภาวะสุขภาพ และโอกาสในการเลือกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อันจะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และยังมีงานวิจัยที่สะท้อนให้เห็นว่าสุขภาพของผู้สูงอายุจะต้องมีกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น ประนอน โททกานนท์ (2543: 25-30) ซึ่งศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการปฏิบัติตน จากการวิเคราะห์ถดถอยพบว่าคุณพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุเรียงตามลำดับ ได้แก่ การปฏิบัติตนด้านสังคม (การมีกิจกรรม ทั้งต่อครอบครัว เมืองและชุมชน) การปฏิบัติตนด้านร่างกาย (การดูแลร่างกาย) การปฏิบัติด้านเศรษฐกิจ(การทำงานและมีรายได้) การมีรายได้พอดีพอใช้ การมีรายได้เหลือเก็บ และการมีอายุยังน้อย (เป็นผู้สูงอายุวัยต้น) นอกจากนี้ ยังพบว่า ตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ปัจจัยด้านความผาสุกด้านจิตใจอันเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลเพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น และในการศึกษาด้านวิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology) มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ วรณี ชัชวาลทิพากร และคณะ (2543: 105-106) ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 8 ด้าน ได้แก่ การรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย การรับผิดชอบต่อสุขภาพ และการจัดการกับความเครียดพบว่า เพศชายอยู่ในระดับปานกลางการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลางและการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูงและพบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

### ข้อเสนอแนะ

ส่งเสริมให้หน่วยงานราชการหรือชุมชน ได้มีการจัดกิจกรรมหรือหางานอดิเรกให้ผู้สูงอายุทำ ส่งเสริมการออกกำลังกาย สนับสนุนเครื่องออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ควรจัดให้มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

## องค์ความรู้ที่ได้รับ

รูปแบบการกิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและการดูแลผู้สูงอายุ ครอบครัว ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและหน่วยงานภาครัฐ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมกันมีส่วนร่วมโดยผู้สูงอายุ ต้องพัฒนาตนเอง หน่วยงานภาครัฐส่งเสริมและจัดกิจกรรม อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนจะทำให้ ผู้สูงอายุ มีสุขภาพกายดี จิตใจดี มีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างเหมาะสม พอใจในการดำเนินชีวิต

## เอกสารอ้างอิง

- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2535). *โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.
- ประนอม โอทกานนท์. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ*. วารสารพญาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 1(4), 25-30.
- มารศรี นุชแสงพลี. (2532). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ สม.ม. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ยุพิน อังสุโรจน์. (2543). *การวิจัยเชิงผลลัพธ์เพื่อการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล*. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 12(2), 9-18
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์
- ลลิลญา ลอยลม. (2545). *การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

- วรรณิ ชัชวาลทิพากร, มาลินี ชลาพันธ์, อรพิน ฐานกุลสวัสดิ์ และดารุณี ภูษณสุวรรณศรี. (2543). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดชัยนาท. *วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 1(5), 4-20.
- ศรีทัฬหิม รัตนโกศล. (2527). แนวคิดการพิทักษ์สิทธิและผลประโยชน์. *วารสารสังคมสงเคราะห์*, 7(1), 100-129.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). *สวัสดิการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิตต์ หนูเจริญกุล. (2537). *การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์พยาบาล*. กรุงเทพฯ: วี.เจ.พรินติ้ง.
- สุรีย์พันธ์ บุญวิสุทธิ และคณะ. (2541). ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุไทย. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 21(3), 82 - 89.