

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเอง  
ในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

THE DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE OF SELF-RELIANT ELDERLY  
IN BANGPONG DISTRICT RATCHABURI

นวรรตน์ ปัญจธนทรัพย์

NawaratPanjathanasap

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, โทรศัพท์ 061-9539354

Branch Public Health Department Faculty of Public Health Bangkokthonburi University, Tell. 061-9539354

email : nawarat59@hotmail.com

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรีกลุ่มประชากรเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 75 คน โดยการเลือกสัมภาษณ์แบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม ด้านสังคม ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้ และด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.11$ , S.D. = 0.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงจากลำดับมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัยควรจัดให้มีการตรวจสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ ( $\bar{x} = 4.80$ , S.D. = 0.35) ด้านรายได้ควรจัดหาแหล่งงานหรือจัดโครงการส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้มีรายได้มาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ( $\bar{x} = 4.72$ , S.D. = 0.38) ด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองควรจัดโครงการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถมีทักษะในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ( $\bar{x} = 4.00$ , S.D. = 0.40) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมควรปรับปรุงลานเอนกประสงค์ประจำตำบลให้มีพื้นที่เหมาะสมสำหรับให้ผู้สูงอายุได้ใช้ออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 3.59$ , S.D. = 0.41) ด้านสังคมควรจัดโครงการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ( $\bar{x} = 3.42$ , S.D. = 0.43)

**คำสำคัญ:**การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, การพึ่งพาตนเอง

### Abstract

The purpose of this research was to study the needs of the quality of life of self-reliant elderly in Ban Pong District, Ratchaburi Province. and to find ways to improve the quality of life of self-reliant elderly in Ban Pong District, Ratchaburi Province.

The target population is 75 elderly people who must be self-reliant, both male and female, aged 60 and over, by choosing specific interviews. The instrument used in the research was a questionnaire. Data were analyzed by frequency distribution, mean, standard deviation. The results of the research showed that.

1. The results of the study of the needs regarding the development of quality of life of self-reliant elderly in Ban Pong District, Ratchaburi Province. Found that the overall picture is at the high level in all 5 components. Which are housing and social environment, health, income and feelings of self-worth.

2. The results of the study of guidelines for the development of the quality of life of self-reliant elderly in Ban Pong District, Ratchaburi Province. The overall picture is at high level. ( $\bar{x} = 4.11$ , S.D. = 0.39). When considering each item in descending order, namely, hygiene. Health check-ups should be provided for the elderly regularly. ( $\bar{x} = 4.80$ , S.D. = 0.35). In terms of income Sources of employment or vocational promotion programs should be provided for the elderly to have income for daily expenses. ( $\bar{x} = 4.72$ , S.D. = 0.38). Feelings of self-worth. ( $\bar{x} = 4.00$ , S.D. = 0.40) Projects should promote the potential of the elderly to have the skill to live life appropriately and happily. Residential and environmental aspects. The multi-purpose area of the sub-district should be improved to have an area suitable for the elderly to exercise. ( $\bar{x} = 3.59$ , S.D. = 0.41). In terms of society, There should be a project to promote and support the elderly to participate in activities. For the elderly to share opinions with each other. ( $\bar{x} = 3.42$ , S.D. = 0.43).

**Keywords:** Quality of life development, Elderly, Self-reliance

## บทนำ

จากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ การสาธารณสุข และเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีส่วนสำคัญที่ทำให้ประชาชนคนไทยมีความรู้ความเข้าใจในการป้องกันและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาว อีกทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร คือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามประชากรวัยแรงงานกลับมีจำนวนลดน้อยลง จากการศึกษาขนาดและแนวโน้มของประชากรสูงอายุจากสำมะโนประชากรประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ.2503-2543 พบว่าในปี พ.ศ. 2503 ประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีเพียงร้อยละ 4.9 ของประชากรทั้งประเทศ สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นด้วยอัตราที่เร็วขึ้นระหว่างช่วงปีพ.ศ.2523-2543 โดยเพิ่มจากร้อยละ 6.3 เป็นร้อยละ 9.5 (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) และในปี พ.ศ.2555 มีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 12.7 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ และจากผลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2560 ว่า ประเทศไทยใกล้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ผู้สูงอายุหรือผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี 2537 คิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.7 ในปี 2560 (ภุชงค์ โนโตโธสง, 2561) ซึ่งองค์การสหประชาชาติได้ให้คำนิยามว่า ประเทศใดที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 7 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์เมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 นั้นหมายความว่า ปัจจุบันประเทศไทยเราเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว (Aging Society) ด้วยสัดส่วนของประชากรวัย 65 ปีที่สูงถึงร้อยละ 8.4 และประชากรวัย 60 ปี สูงถึงร้อยละ 12.6 ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้สูงอายุจำนวนทั้งสิ้น 8.63 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) และในปี พ.ศ.2573 จะเพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่า อยู่ที่ร้อยละ 25 (ประมาณ 1 ใน 4) ของประชากรไทยทั้งประเทศ หากคิดค่าเฉลี่ย คนไทยทุก ๆ 4 คน จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 1 คน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556)

นอกจากสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีตัวบ่งชี้ที่เน้นย้ำให้เห็นอีกประการหนึ่งที่ว่า สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว นั่นคือการมีอายุมัธยฐาน (median age) สูงขึ้นอายุมัธยฐานมีค่ามากแสดงว่าสังคมมีผู้สูงอายุมากขึ้น ซึ่งจากการคาดประมาณอายุมัธยฐานประชากรของประเทศไทย ปี 2543-2573 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พบว่าอีก 20 ปีข้างหน้า อายุมัธยฐานของประชากรไทยจะเพิ่มสูงขึ้นเป็น 40 ปี หมายความว่าอีก 20 ปีข้างหน้าถ้าประชากรไทยมีจำนวนประมาณ 70 ล้านคน จะมีประชากรครึ่งหนึ่ง หรือ 35 ล้านคนที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2556)

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

## การทบทวนวรรณกรรม

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นตามทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564 กลุ่มวัยผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่กลุ่มวัยแรงงานมีจำนวนลดลง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558) จึงทำให้อัตราส่วนของจำนวนผู้สูงอายุในควบคุมดูแลของวัยแรงงานต่อคนมีเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 10.3 ล้านคน (ร้อยละ 16.2) ในปี 2558 เป็น 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ในปี 2583 ซึ่งตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) รายงานว่าในปัจจุบันสัดส่วนของผู้สูงอายุในประเทศไทยเกือบเป็น 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด โดยการเปลี่ยนแปลงทางประชากรที่รวดเร็วนี้ หากไม่มีการรองรับที่ดีย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมได้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามนโยบายของรัฐบาลในการส่งเสริมสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของชุมชน และการอยู่ร่วมกันในสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการกระจายอำนาจสู่การปกครองส่วนท้องถิ่นในการตอบสนองความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นได้อย่างทั่วถึง

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนที่มีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจทุกเพศทุกวัย ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2550-2554) กระทรวงสาธารณสุขกำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงตามวัย ขยายโอกาสการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุทุกคน เนื่องจากจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและทางการแพทย์ ทำให้อัตราการเสียชีวิตลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตยืนยาวขึ้นแต่ผู้สูงอายุก็ยังคงได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย จึงควรให้ความสนใจดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีคือ มีสุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตดี ครอบครัวมีความสุขมีความอบอุ่น มีสังคมที่เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน มีความเป็นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย และมีความมั่นคงในชีวิต ได้รับสวัสดิการและการบริการทางสุขภาพอย่างเหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี สามารถพึ่งพาตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชนและสังคม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารปัจจุบัน

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ การใช้ชีวิตในช่วงวัยสูงอายุนั้นจะแตกต่างกันไปตามวิถีชีวิตของแต่ละคน สิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายของชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข ไม่เป็นภาระของสังคม การพึ่งพาตนเองได้นั้นก็เป็นเรื่องจำเป็น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีร่างกายที่เสื่อมโทรม มีโรคภัย ขาดรายได้หลัก จากสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) พบว่าอัตราการพึ่งพิงของผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากร้อยละ 10.7 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 22.3 ในปี 2557 และกระทรวงสาธารณสุข (2558) มีการคาดการณ์แนวโน้มอัตราการพึ่งพิงของผู้สูงอายุในอนาคต จะเพิ่มมากขึ้นเป็นร้อยละ 24.6 ในปี 2563

ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้ ความแข็งแรงของร่างกายนั้นนับว่าเป็นปัจจัยหลัก ซึ่งจากสถิติของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2555) พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงยอมพึ่งพาตนเองได้ ร้อยละ 41.8 นอกจากร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ปัจจัยอื่น ๆ อาจมีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น การมีทักษะชีวิตที่ดี ใช้ความคิดตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เอาตัวรอดจากเหตุการณ์ที่ต้องพบเจอในชีวิตประจำวัน สามารถพึ่งพาตนเองทางความคิดได้ เช่น สามารถเอาตัวรอดจากการถูกพวกมิจฉาชีพที่โทรศัพท์มาพูดจาหวานล้อมหลอกลวงผู้สูงอายุโอนเงินให้ทางตู้เอทีเอ็ม (แก๊ง Call center) ฯลฯ การปรับตัวในวัยสูงอายุก็เป็นเรื่องสำคัญอีกเช่นกัน เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน ทั้งร่างกายที่เสื่อมโทรมลง ความคิดที่ต้องยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง บทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนไปจากเดิม ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรับมือและปรับตัวเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ สอดคล้องกับ โกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์ (2551) ที่กล่าวว่า การปรับตัวเป็นความพยายามที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพื่อรักษาความมั่นคงของตนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมไว้ให้นานที่สุด ตลอดจนการมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี ทำให้เกิดครอบครัวที่มีความเข้มแข็ง สมาชิกในครอบครัวดูแลตนเองได้ ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของสมาชิกในครอบครัวทั้งการได้รับความรัก การสนับสนุน การดูแลเอาใจใส่ พุดคุย ให้คำแนะนำต่อกัน ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจได้รับรู้ความเปลี่ยนแปลงไปของสถานการณ์ในสังคม และใช้ชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้โดยไม่เป็นภาระของผู้อื่น

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Study) ทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนกันยายน - ธันวาคม 2562

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีภูมิลำเนาและพักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรีและกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกจากผู้ที่มีสมัครใจเข้าร่วมในการศึกษานี้ จำนวน 75 คน

### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา

2.2 ความต้องการคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านสังคมด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้ และด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่มาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส และการศึกษา

ส่วนที่ 2 ความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมด้านสังคม ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้ และด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. ใช้แนวทางการสัมภาษณ์ (Interview Guide) สำหรับการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิดกับผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเอง เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี เพื่อนำข้อมูลสำคัญที่ได้มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี เป็นรายบุคคลแบบเจาะจง โดยอธิบายวัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูลให้แก่ผู้สูงอายุที่สมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งรู้จักคุ้นเคยกับผู้สูงอายุเป็นผู้แนะนำ เพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลได้อย่างครบถ้วนถูกต้อง และทำการบันทึกข้อมูลที่ได้ลงในแบบสอบถาม พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลให้ครบถ้วน เพื่อนำมาทำการสรุปผลและวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและนำไปวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์สถิติ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองโดยนำมาแจกแจงความถี่ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

### ผลการวิจัย

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวม

ความต้องการคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเอง ในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
1. ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม	4.10	0.41	มาก
2. ด้านสังคม	4.14	0.34	มาก
3. ด้านสุขภาพอนามัย	4.08	0.44	มาก
4. ด้านรายได้	3.91	0.59	มาก
5. ด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	4.20	0.32	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.09</b>	<b>0.44</b>	<b>มาก</b>

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรีดังแสดงในตารางที่ 1 สรุปได้ว่า

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี พบว่า ทั้ง 5 ด้าน โดยภาพรวมมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก จัดเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยเป็นรายด้านได้ ดังนี้คือ ด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ( $\bar{x} = 4.20, S.D. = 0.32$ ) รองลงมาคือ ด้านสังคม ( $\bar{x} = 4.14, S.D. = 0.34$ ) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ( $\bar{x} = 4.10, S.D. = 0.41$ ) ด้านสุขภาพอนามัย ( $\bar{x} = 4.08, S.D. = 0.44$ ) และด้านรายได้ ( $\bar{x} = 3.91, S.D. = 0.59$ ) ตามลำดับ

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จำแนกเป็นรายด้าน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเอง ในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
1. จัดให้มีการตรวจสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ	4.80	0.35	มาก
2. จัดหาแหล่งงาน/จัดโครงการส่งเสริมอาชีพ	4.72	0.38	มาก
3. จัดโครงการส่งเสริมศักยภาพให้แก่ผู้สูงอายุ	4.00	0.40	มาก
4. ปรับปรุงลานเอนกประสงค์ประจำตำบล	3.59	0.41	มาก
5. จัดโครงการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน	3.42	0.43	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.11</b>	<b>0.36</b>	<b>มาก</b>

ส่วนแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.11, S.D. = 0.36$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยและที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังมีรายละเอียดตามตารางที่ 2 พบว่า

1. ด้านสุขภาพอนามัย ควรจัดให้มีการตรวจสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ โดยเทศบาล ตำบลต่าง ๆ ประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ในการเอาใจใส่ดูแลและให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ และกำหนดเป็นแผนการปฏิบัติงานประจำปีของหน่วยงาน ( $\bar{x} = 4.80$ , S.D. = 0.35)

2. ด้านรายได้ ควรจัดหาแหล่งงานหรือจัดโครงการส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้มีรายได้มาใช้จ่ายในชีวิตประจำวันมี ( $\bar{x} = 4.72$ , S.D. = 0.38)

3. ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ควรจัดโครงการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข มี ( $\bar{x} = 4.00$ , S.D. = 0.40)

4. ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ควรปรับปรุงลานเอนกประสงค์ประจำตำบลให้มีพื้นที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ออกกำลังกาย สามารถเดินมาจากบ้านพักเพื่อมาออกกำลังกายที่ลานเอนกประสงค์ได้อย่างสะดวกมี ( $\bar{x} = 3.59$ , S.D. = 0.41)

5. ด้านสังคม ควรจัดโครงการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มี ( $\bar{x} = 3.42$ , S.D. = 0.43)

## อภิปรายผล

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มีดังนี้

(1) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมควรปรับปรุงลานเอนกประสงค์ประจำตำบลให้มีพื้นที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ออกกำลังกาย สามารถเดินมาจากบ้านพักเพื่อมาออกกำลังกายที่ลานเอนกประสงค์ได้อย่างสะดวกสอดคล้องกับ Huang (2003) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของสุขภาพ คุณภาพชีวิต อาชีพ และอวัยวะเทียมที่ใช้ในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การช่วยสนับสนุนกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ในด้านจิตวิทยา ทำให้คุณภาพชีวิตสูงขึ้น

(2) ด้านสังคมควรจัดโครงการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง เช่น การพบปะพูดคุยกัน เล่าปัญหาของแต่ละคนให้ได้รับรู้ซึ่งกันและกัน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยเหลือและหาทางแก้ไขร่วมกัน รวมถึงการให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพทั่ว ๆ ไป ส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพในการบริหาร จัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนโดยให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมและแต่งตั้งให้ผู้สูงอายุเป็นคณะกรรมการต่าง ๆ ในชมรม ซึ่งสอดคล้องกับ ปวีณา พูลหน่าย (2551) ที่ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

(3) ด้านสุขภาพอนามัย ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองและส่งเสริมการออกกำลังกาย สร้างจิตสำนึกให้บุคคลในครอบครัว บุตรหลาน เอาใจใส่ดูแลให้ความรักความอบอุ่นแก่ผู้สูงอายุ มีรถรับ-ส่งผู้สูงอายุที่เดินทางไปสถานพยาบาล และมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุเพื่อรับฟังปัญหา สอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธิพงษ์ บุญผดุง (2554) จากผล



การศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ การออกกำลังกาย การอ่านข่าวสารเรื่องสุขภาพ และการได้รับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากคนในครอบครัว มีผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

(4) ด้านรายได้ ควรจัดหาแหล่งงานหรือจัดโครงการส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้มีรายได้มาใช้จ่ายในชีวิตประจำวันซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากรัฐโดยการจัดสวัสดิการเป็นเงินช่วยเหลือค่ายังชีพเป็นรายเดือน เพื่อรองรับปัญหาด้านเศรษฐกิจ การจัดสวัสดิการเพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองและสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมการเมืองของประเทศได้ในระดับหนึ่ง เพื่อมิให้เป็นภาระของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ให้การจ่ายเบี้ยยังชีพเป็นสิทธิ์ที่ต้องดำเนินการให้ครอบคลุมผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปทุกคน ซึ่งการจ่ายเงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เป็นภารกิจที่ได้มีการถ่ายโอนจากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย รับผิดชอบดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 โดยเทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบลทำหน้าที่หลักในการจัดทำทะเบียน ตรวจสอบคุณสมบัติผู้สูงอายุ และจ่ายเบี้ยยังชีพให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเป็นเงินช่วยเหลือเพื่อการยังชีพ จำนวนคนละ 500 บาทต่อเดือน ปัจจุบันปรับขึ้นเป็น 600 บาทต่อเดือน โดยเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ ถูกทอดทิ้ง หรือขาดผู้ดูแล ทั้งนี้ ในปี พ.ศ.2552 เป็นปีที่รัฐบาลดำเนินการนโยบายเบี้ยยังชีพอย่างถ้วนหน้า และสอดคล้องกับดวงจิตต์ นະ นักวิวัฒน์ (2550) พบว่า รัฐบาลและเอกชนได้มีการจัดบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สถานสงเคราะห์คนชรา บัตรสุขภาพ บัตรประจำตัวผู้สูงอายุ บริการเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุที่ยากจน การลดหย่อนค่าโดยสารรถไฟ เป็นต้น

(5) ด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ควรจัดโครงการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรจัดกิจกรรมหรือโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในวัยสูงอายุสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเอง สอดคล้องกับชุดิเดช เจียนดอน (2554) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท องค์กรท้องถิ่นควรร่วมให้การส่งเสริมกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีความถนัด หรือเชี่ยวชาญที่ต่างกัน

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดกิจกรรมฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้และมีรายได้ไม่น้อยแต่มีความสนใจเรียนรู้ หรือมีการจ้างงานผู้สูงอายุที่มีความสามารถสุขภาพร่างกายแข็งแรงที่ต้องการทำงานหารายได้ตามความเหมาะสม

2. หน่วยงานผู้รับผิดชอบควรมีแผนการดำเนินงานด้านการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น ด้านงบประมาณ บุคลากรผู้รับผิดชอบกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุทุกคน

3. ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ปล่อยให้เวลาให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา หรือมีความรู้สึกที่ตนเองอายุมากแล้วไม่มีคุณค่าอะไร

4. ควรมีการบริหารจัดการที่ดีในการจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ มีการกำหนดแผนงานและ ผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน มีฐานข้อมูลของผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างเป็นระบบ มีความสามารถในการรับรู้และวิเคราะห์ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงหลักความต้องการของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ เพื่อให้การดำเนินงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2**

**(พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ.2552.**

โกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์. (2551). **สุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท

ธเนศวร พรินต์ติ้ง จำกัด.

ชุดิเดช เจียนดอน และคณะ. (2554). **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบทอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัด**

**นครราชสีมา**.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

ดวงจิตต์ นະนัแก้ววัฒน์. (2550). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา**

**ตำบลม่วงคำ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย**. ภาคนิพนธ์คณะพัฒนาสังคมและ

สิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ปวีณาพูลหน่าย. (2551). **แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล**

**บางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก**. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง

ท้องถิ่น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภุชงค์ โนโตไธสง. (2561). **สำนักงานสถิติแห่งชาติเผยแพร่ผลสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย**

**2560**.ข่าวประชาสัมพันธ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สุทธิพงษ์ บุญผดุง. (2554). **พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตาม**

**หลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). **ทิศทางของแผนพัฒนา**

**เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12**. (ออนไลน์), เข้าถึงได้จาก:

<http://www.sukhothai.go.th/mainredcros/71.pdf>. สืบค้นเมื่อ 3 กันยายน 2562.

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). **สถานการณ์ประชากร**

**สูงอายุไทย ปี 2554** จาก [http://www.m-society.go.th/document/statistic/](http://www.m-society.go.th/document/statistic/Statistic_8397.pdf)

[Statistic\\_8397.pdf](http://www.m-society.go.th/document/statistic/Statistic_8397.pdf). สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2562.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). **สรุปผลที่สำคัญการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2555**.

จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/elderlywork55.pdf>.

pdf. สืบค้นเมื่อ 7 ตุลาคม 2562.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). แผนกลยุทธ์สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)

ปี พ.ศ.2556-2559. จาก [http://www.oppo.opp.go.th/info/strategy\\_56-59.pdf](http://www.oppo.opp.go.th/info/strategy_56-59.pdf).

สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2562.

Huang, Y. (2003). Health-related quality of life, occupation and prosthesis use in Elderly people with lower extremity amputation in taiwan. University of

Southern California.ProQuest Dissertations and Theses. Retrieved

2003. Form :<http://search.proquest.com/docview/305321336?accountid=>

31970.สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2562.