

การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

บทคัดย่อ

ศักดิ์ดา ธานินทร์ ศษ.ม.* นันทิภา กุณราช วท.ม.*
กัญจนพร ศรีวิชัยดาริช ส.บ.* พิชญ์รักษ์ กันทวิ ปส.ก.**

ความเป็นมา : โรงเรียนผู้สูงอายุถือเป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรม ที่ส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มพูนในสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต การส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ ขณะเดียวกันยังเป็นพื้นที่ของผู้สูงอายุที่จะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ ที่สั่งสมให้แก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาคีเครือข่าย หากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ที่เหมาะสม แบบองค์รวมและเป็นระบบในระยะยาว ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีสุขภาวะในบั้นปลายของชีวิต กล่าวได้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุ จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ : เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และการประเมินผลการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

วิธีการศึกษา : เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mix method research) ประกอบด้วยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่จัน 13 แห่ง รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอิงจาก WHOQOL-BREF-THAI ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 356 คน และเชิงคุณภาพโดยแบบสัมภาษณ์ จำนวน 130 คน โดยผ่านการวิเคราะห์เนื้อหา และการสอบทานแบบสามเส้า วิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติเชิงอนุมานตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผลการศึกษา : พบว่าผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยรวมระดับดี เมื่อแยกรายด้านพบอยู่ในระดับดี คือด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อม พบอยู่ในระดับปานกลางคือ ด้านสุขภาพกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อีกทั้งพบในระดับไม่ดีในด้านสัมพันธภาพทางสังคม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ สุขภาพผู้สูงอายุเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเดียวกัน รายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย สุขภาพผู้สูงอายุเปรียบเทียบกับปีที่แล้ว สถานภาพสมรส การเป็นสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ ≤ 3 ปี ความถี่การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียน และระดับการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05, r = 0.216, 0.179, 0.134, 0.114, 0.109, 0.105$ และ 0.104 ตามลำดับ)

สรุปและข้อเสนอแนะ : ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโรงเรียนมีคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดี แม้จะมีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายก็ตาม เห็นได้ว่าควรสนับสนุนกิจกรรมในทุกด้าน และเน้นในด้านการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม โดยอาศัยความร่วมมือของเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเครือข่ายต่างๆ

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ, การประเมิน

*สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่จัน

**สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ติดต่อเกี่ยวกับบทความ : ศักดิ์ดา ธานินทร์ E-mail : maechan.ph@gmail.com

วันที่รับเรื่อง : 28 กันยายน 2565 วันที่ส่งแก้ไข : 30 ธันวาคม 2565 วันที่ตีพิมพ์ : 31 ธันวาคม 2565

ASSESSMENT OF QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY PEOPLE IN THE ELDERLY SCHOOL, MAE CHAN DISTRICT, CHIANG RAI PROVINCE

Sakda Thanin M.Ed.*Nuntita Kunracha M.Sc.*

Kanianaporn Sriwichaidarat B.P.H.* Phitsanuruk Kanthawee Ph.D.**

ABSTRACT

BACKGROUND: The elderly school is considered as a form of activities to create the potential for learning and increase necessities of life, health promotion and skills development. At the same time, it is also an area for the elderly people to show their potential by transferring knowledge and experience accumulated to other people for inherit wisdom persist in the community on the basis of community participation and network partners. If the elderly is encouraged to learn appropriately, holistic and systematic for long term bring the elderly have a good quality of life also makes well-being at the end of life. In summary, the elderly school will improve the quality of life the elderly people, and bring results to improve the quality of life of themselves and other elders.

OBJECTIVE: To evaluation of the quality of life for elderly people, to study the factors related to the quality of life of the elderly and to evaluate the development of quality of life among elderly, Mae Chan District, Chiang Rai Province

METHODS: This study was a mix method research design which consists of quantitative research and qualitative research. The sample of the study aged older than 60 years and they are the students from 13 elderly schools in Mae Chan district. quantitative data were collected for 356 people by using the elderly's quality of life questionnaire based on WHOQOL-BREF-THAI of the department of mental health. for qualitative data, interview and focus group discussion were conducted among 130 people from elderly schools in Mae Chan district and analyzed by using thematic analysis and triangulation method. Descriptive statistics and inferential statistics were used to find the relationship between variables with Spearman's correlation coefficient.

RESULTS: The results showed that the elderly had a good overall quality of life. When considering the quality of life separated by psychological and environmental aspects, most of them were at a good level. In the part of physical health and social relations, mostly at moderate level and found at a low level in social relationship. The factors related with the quality of life in elderly showed that elderly health when compare with people who have same age, sufficient income and expenditure, health of the elderly compared to last year, marital status, school membership for ≤ 3 years old, frequency of participation in school activities and education level with a statistical significance ($p < 0.05$, $r = 0.216, 0.179, 0.134, 0.114, 0.109, 0.105$ and 0.104 respectively).

CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS: The elderly who attended the school had a good overall quality of life despite physical illness. It can be seen that the activities in quality of life should be supported in all aspects and focus on building social relationships through the cooperation of the quality-of-life development network, which are seniors club, elderly school, local government organization and various networks.

KEYWORDS: quality of life, elderly people, elderly school, assessment

*Mae Chan District Public Health Office

**Public Health Department, School of health Science, Mae Fah Luang University

Corresponding Author: Sakda Thanin E-mail: pensirinapa@gmail.com

Accepted date: 28 September 2022 Revise date: 30 December 2022 Publish date: 31 December 2022

ความเป็นมา

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างทางสังคมที่สำคัญที่สุดในในศตวรรษที่ 21 คือ การที่หลายประเทศทั่วโลก กำลังเผชิญการเติบโตอย่างรวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุ รวมถึงประเทศไทยซึ่งได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา และในปี 2576 จะกลายเป็นสังคมสูงอย่างเต็มตัว¹ จังหวัดเชียงรายนั้นนับได้ว่า เป็นจังหวัดที่ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี 2564 พบประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 24.62 ของประชากรทั้งหมด

อำเภอแม่จันนับเป็นอำเภอผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ โดยมีอัตราส่วนพึ่งพิงในปี พ.ศ. 2562 - 2564 เท่ากับ 37.25 40.29 และ 42.19 ตามลำดับ หากแบ่งตามการคัดกรองตามกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL) ในปี พ.ศ. 2564 ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ร้อยละ 99.30 ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ร้อยละ 0.51 และ ผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง ร้อยละ 0.19² และเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง ประกอบด้วยด้วย โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 63.18 และ 41.65 ตามลำดับ และพบอีกว่า ผู้สูงอายุ 1 คน ป่วยด้วยโรครวมมากกว่า 1 โรค³ อาจกล่าวได้ว่า อำเภอแม่จันได้ประสบการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากร เกิดปัญหาด้านสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย เกิดข้อจำกัดในการดูแลตนเอง มีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้อื่น รวมถึงการอาศัยอยู่คนเดียวเกิดภาวะเหงา และความหมั่นแสร้งทางจิตใจ จึงส่งผลถึงคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัย โดยกิจกรรมจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้และทักษะที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสา หรือ จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันยังเป็นการเปิดพื้นที่ทางสังคมให้ผู้สูงอายุที่ได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ รวมถึงประสบการณ์ที่

สั่งสมให้แก่ผู้อื่น นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า รูปแบบของกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น⁴ มีแนวทางการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น⁵ และเป็นฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เกิดจากคนในชุมชนร่วมคิดร่วมทำ⁶ รายละเอียดแสดงให้เห็นถึงรูปแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยพัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

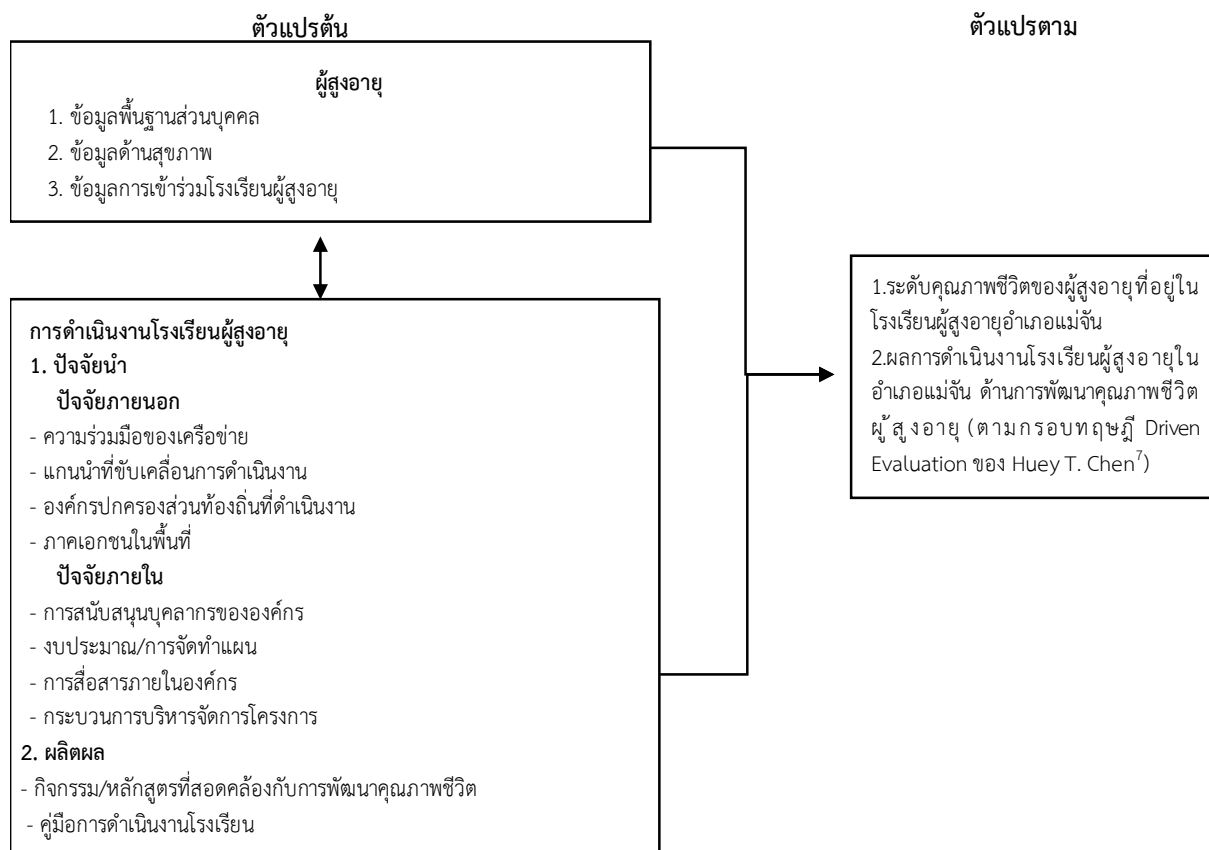
ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ อีกทั้งได้มองเห็นว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นอีกหนึ่งรูปแบบของการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุมุ่งให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้นั้น จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน อีกทั้งมีปัจจัยใดที่มีความความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน จึงได้ศึกษาการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย เพื่อใช้ในการพัฒนาและเป็นแนวทางการดำเนินงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน รวมไปถึงการให้คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตอำเภอแม่จัน (พขอ.) หน่วยงานด้านสาธารณสุข รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทาง ในการวางแผนการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน
3. เพื่อศึกษาผลการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในอำเภอแม่จัน(ตามกรอบทฤษฎี Driven Evaluation ของ Huey T. Chen⁷)

กรอบแนวคิดการศึกษา

กรอบแนวคิดใช้ทฤษฎี Driven Evaluation ของ Huey T. Chen⁷ ซึ่งเป็นการใช้ทฤษฎีเป็นแรงขับเคลื่อนในการออกแบบ และเป็นกลไกในการประเมิน ที่มุ่งเน้นการตอบคำถามเกี่ยวกับความสำเร็จของผลการดำเนินงาน และการอธิบายปัจจัยที่นำไปสู่ผลการดำเนินงาน (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด



ภาพที่ 2 วิธีการศึกษาการวิจัยเชิงผสมผสาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่จัน 13 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 1,702 คน กลุ่มตัวอย่างข้อมูลเชิงปริมาณ คำนวณหา กลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Taro Yamane⁸ ได้เท่ากับ 324 คน แล้วเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 10 ได้เท่ากับ 356 คน ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นโดยคำนวณตามสัดส่วนประชากรในแต่ละโรงเรียน และกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลเชิงคุณภาพเลือกกลุ่มอย่างแบบเฉพาะจงใจ โดยการเลือกตัวแทนจำนวน 10 คน ต่อโรงเรียน แบ่งเป็น เพศชาย และเพศหญิงอย่างละ 5 คน รวม 130 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria)

คือ ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มติดสังคม (ADL>12) และเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ มากกว่า 12 เดือน สามารถสื่อสารภาษาไทย มีการฟังที่ดี สามารถอ่านออกเขียนได้ และยินยอมให้ความร่วมมือเข้าร่วมกับผู้วิจัย

เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria)

คือ ผู้สูงอายุที่ยุติการเข้าร่วมวิจัย ผู้สูงอายุที่ตอบสนองต่อการสื่อสาร หรือปัญหาสุขภาพด้านสติปัญญา ที่ไม่สามารถให้ข้อมูลที่เป็นสาระสำคัญในการวิจัยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. เชิงปริมาณใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล มีจำนวน 15 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามปลายปิด ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ การอยู่อาศัย สุขภาพ โรคประจำตัว การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้นำแบบสอบถามวิเคราะห์หาความตรง ใช้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน นำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง⁹ ได้เท่ากับ 0.96

ส่วนที่2 ข้อมูลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยอิงจาก WHOQOL- BREF -THAI ของกรมสุขภาพจิต¹⁰ จำนวน 26 ข้อ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย จำนวน 7 ข้อ ด้านจิตใจ จำนวน 6 ข้อ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม จำนวน 3 ข้อ ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ และคุณภาพชีวิตโดยรวม จำนวน 2 ข้อ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง

เท่ากับ 0.65 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.84 โดยระดับคุณภาพชีวิต จำนวน 26 ข้อ แบ่งเป็นคำถามบวก จำนวน 23 ข้อ และคำถามลบ จำนวน 3 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกคำตอบที่เหมาะสม และเป็นจริงโดยมีคำตอบ จำนวน 5 ตัวเลือก การให้คะแนนคำถามบวก ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด เท่ากับ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ การให้คะแนนคำถามลบ เท่ากับ 5, 4, 3, 2, และ 1 ตามลำดับ การแปรผลระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

องค์ประกอบ	คุณภาพชีวิต ไม่ดี	คุณภาพชีวิต ปานกลาง	คุณภาพชีวิต ดี
1.ด้านสุขภาพกาย	7 – 16	17 – 26	27 – 35
2.ด้านจิตใจ	6 – 14	15 – 22	23 – 30
3.ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3 – 7	8 – 11	12 – 15
4.ด้านสิ่งแวดล้อม	8 – 18	19 – 29	30 – 40
คุณภาพชีวิตโดยรวม	26 – 60	61 – 95	96 – 130

2.เชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์ การถอดบทเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย จำนวน 11 ข้อ¹¹ ได้นำแบบสอบถามวิเคราะห์หาความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน นำมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง เท่ากับ 0.85

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณประเมินข้อมูลทั่วไป และระดับคุณภาพชีวิต ด้วยสถิติเชิงพรรณนา แจกแจงความถี่ การหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าพิสัย ใช้สถิติเชิงอนุมาน ในการทดสอบหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน ประกอบด้วย ค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์แบบสเปียร์แมน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ค่าสัมพันธ์ สหสัมพันธ์ ใช้เกณฑ์ บอกระดับความสัมพันธ์¹² ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน 0.90 - 1.00 มีความสัมพันธ์กันสูงมาก
ค่าเฉลี่ย 0.70 - 0.90 มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
ค่าเฉลี่ย 0.50 - 0.70 มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.30 - 0.50 มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 0.30 มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์แก่นสาระ และใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า¹³ จัดทำแบบถอดบทเรียนประกอบด้วย ปัจจัยนำ (ปัจจัยภายนอก, ปัจจัยภายใน) และผลผลิต เมื่อพบประเด็นซ้ำกันบ่อยๆ จึงยกขึ้นมาเป็นประเด็นหลัก เพื่อนำมาอธิบายผลการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน

การพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์

การศึกษานี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย หนังสือรับรองเลขที่ 82/2563

ผลการศึกษา

ข้อมูลเชิงปริมาณ: ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลการเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ ระดับคุณภาพชีวิต และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.92 มีอายุเฉลี่ย 69 ปี สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 64.61 ระดับการศึกษาจบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 74.44 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 36.24 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,420 บาท รายได้ส่วนใหญ่มาจากตนเอง ร้อยละ 35.87 รายได้มีเพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ร้อยละ 51.13 ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับบุตรหลาน ร้อยละ 35.67 และมีสุขภาพดี ร้อยละ 44.10 ด้านสุขภาพ ร้อยละ 52.53 และเมื่อเปรียบเทียบสุขภาพกับผู้สูงอายุในวัยเดียวกันจะเท่ากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ร้อยละ 50.84 มีโรคประจำตัว เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 37.92 เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเฉลี่ย 3 ปี ร้อยละ 40.17 เข้าร่วมเดือนละ 1 ครั้ง ร้อยละ 48.88 และเหตุผลในการเข้าร่วมโรงเรียน คือ ต้องการพบปะ แลกเปลี่ยน และพูดคุยกับเพื่อน ร้อยละ 21.35

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับดี ร้อยละ 54.51 เมื่อแยกรายด้านพบในด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 69.94 และ 51.40 ตามลำดับ ในด้านสุขภาพกาย และด้านสัมพันธภาพทางสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 64.33 และ 51.97 ตามลำดับ และพบในระดับไม่ดีในด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสุขภาพกาย และด้านจิตใจ ร้อยละ 6.74, 0.56 และ 0.28 ตามลำดับ (ตารางที่ 1) ผลการศึกษาที่พบ สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยได้จากสนทนากลุ่มย่อยในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า จากเดิมมีความเหงา ความเบื่อหน่าย หลังจากเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้สามารถบรรเทาอาการเหล่านั้นแล้ว ยังส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจมีระดับสูงขึ้น ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายอยู่

“...โรงเรียนผู้สูงอายุตำบล...ก่อตั้งเมื่อปี 2558 โดยเริ่มจากการหากิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกร้างหรือโดดเดี่ยว ร่วมทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ รวมถึงเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญา ทำให้รู้สึกดี” (สมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ 6)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน ได้แก่ สุขภาพผู้สูงอายุเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเดียวกัน รายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย สุขภาพผู้สูงอายุเมื่อเปรียบเทียบกับปีที่แล้ว สถานภาพสมรส การเป็นสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ ≤ 3 ปี ความถี่การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียน และระดับการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$, $r = 0.216$, 0.179 , 0.134 , 0.114 , 0.109 , 0.105 และ 0.104 ตามลำดับ) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับคุณภาพชีวิตรายด้าน (n=356)

องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	คุณภาพชีวิตไม่ดี จำนวน (ร้อยละ)	คุณภาพชีวิตปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	คุณภาพชีวิตดี จำนวน (ร้อยละ)	mean	±S.D.
1.ด้านสุขภาพกาย	2 (0.56)	229 (64.33)	125 (35.11)	24.79	±3.70
2.ด้านจิตใจ	1 (0.28)	106 (29.78)	249 (69.94)	23.66	±3.12
3.ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	24 (6.74)	185 (51.97)	147 (41.29)	10.86	±2.14
4.ด้านสิ่งแวดล้อม	0	173 (48.60)	183 (51.40)	29.41	±4.08
คุณภาพชีวิตโดยรวม	0	162 (45.49)	194 (54.51)	95.95	±11.16

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ กับข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพ และข้อมูลการเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Spearman's rho							
ตัวแปร	สถานะภาพ สมรส	ระดับการ ศึกษา	รายได้ เพียงพอต่อ ค่าใช้จ่าย	สุขภาพผู้สูงอายุ เปรียบเทียบกับ ปีที่แล้ว	สุขภาพผู้สูงอายุ เมื่อเปรียบเทียบกับ วัยเดียวกัน	การเป็นสมาชิก โรงเรียน ผู้สูงอายุ (≤3ปี)	ความถี่การเข้า ร่วมกิจกรรม โรงเรียน
ระดับคุณภาพชีวิต	0.114*	0.104*	0.179**	0.134*	0.216**	0.109*	0.105*

** p<0.01, * p<0.05

ข้อมูลเชิงคุณภาพ : ปัจจัยนำ (ปัจจัยภายนอก และ ปัจจัยภายใน) และผลลัพธ์

1. ปัจจัยนำ

ปัจจัยภายนอกพบ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เกิดจากการรวมตัวกันของผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ ในระดับหมู่บ้านรวมเป็นระดับตำบล โดยการมีส่วนร่วมของหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เป็นต้น ภาคพระสงฆ์ ได้แก่ เจ้าคณะอำเภอ รวมถึงพระสงฆ์ที่เป็นแกนนำการพัฒนา เป็นต้น ภาคประชาชน ได้แก่ ข้าราชการบำนาญ และผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำตามธรรมชาติ เป็นต้น และภาคเอกชน ได้แก่ โรงโม่หินเอสโตน และกลุ่มแม่เลี้ยง เป็นต้น ภาคีเครือข่ายดังกล่าวได้เกิดความตระหนัก และเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวมเป็นเครือข่ายเดียวกันกับจังหวัดเชียงราย พัฒนาทักษะที่มีความหลากหลายในเรื่องที่สนใจ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต รวมถึงการบรรเทาความเหงา และการอยู่คนเดียวของผู้สูงอายุ

“..สมัยพ่อ... มีการชักชวนกันมา ร่วมกันก่อตั้งโรงเรียน ขึ้น อนามัยเป็นคนริเริ่ม ปี 2555 จัดกิจกรรมนั่งรถไป เชียงใหม่ใช้บ อบต. หลังจากนั้น อบต.ค่อยเข้ามาทำ โครงการให้เต็มตัว ต่อมาก็เป็นแค่เครือข่ายของท่าน พระครูฯ มีการระดมทุนแต่ละโรงเรียน เอาเงินไปทำ กิจกรรมร่วมกัน” (สมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2)

“..ก่อตั้งเมื่อปี 2558 โดยเริ่มจากการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหงา หรือโดดเดี่ยว ร่วมทำ กิจกรรมเพื่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ รวมถึงเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญา” (สมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ 6)

ปัจจัยภายใน มีการสนับสนุนจากภาคีเครือข่าย อย่างเต็มที่ โดยมีได้หวังผลตอบแทน แบ่งได้ 3 ด้าน คือ 1.ด้านวิชาการ มีหน่วยงานจาก รพ.สต., กศน., รวมถึงปราชญ์ชาวบ้าน 2.ด้านงบประมาณ มีหน่วยงานจาก อปท. และพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวมถึงเอกชน ให้การสนับสนุนผ่านการจัดทำแผนงาน โครงการ 3.ด้านอาคารสถานที่มีหน่วยงานจาก อปท., วัด และโรงเรียน ให้การสนับสนุน แต่พบปัญหาในเรื่อง โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุที่ไม่ชัดเจน

รวมไปถึงตัวผู้สูงอายุไม่เข้าใจวัตถุประสงค์การดำเนินงาน ขาดความเข้าใจในเรื่องการเขียนเอกสารหรือโครงการ มีบางพื้นที่ไม่เห็นถึงความสำคัญ และยังพบความแตกต่างของภาษาในการสื่อสาร

“...ขอสนับสนุนงบประมาณจากเทศบาล แต่ไม่มีความรู้ ไม่เข้าใจ ในการจัดทำเอกสารแผนงานโครงการ จึงไม่สามารถนำงบประมาณส่วนนั้นออกมาทำกิจกรรมได้” (ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม 6)

“...ได้รับงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบล... ผ่านงบ สปสช. ทำโครงการในแต่ละปี มีโรงโม่หิน สนับสนุนเงินจำนวน 2,000 บาทต่อเดือน ในส่วนของด้านวิทยากรมีวิทยากรของกศน. มาสอนด้านการฝึกอาชีพ งานฝีมือต่าง ๆ มีวิทยากรจากโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลสอนเรื่องสุขภาพ รวมถึงตำรวจ และตชด. มาสอนด้านกฎหมาย” (ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มที่ 8)

2. ผลผลิต

มีกิจกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่หลากหลายมิติ คือ กิจกรรมการมีส่วนร่วมทั้งใน และนอกโรงเรียนที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในด้านส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งเสริมสวัสดิการ ส่งเสริมรายได้ และส่งเสริมความสามารถด้านวัฒนธรรม แต่ไม่ปรากฏคู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในอำเภอจัน

“...ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายตอนเช้าก่อน หลังจากนั้นจึงอบรมให้ความรู้ เช่น เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง จากนั้นจึงเป็นกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ทำดอกไม้ ทำตุ๊กตาสอนเล่นดนตรีล้านนา.” (ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มที่ 4)

“..ส่งเสริมให้ปลูกผักสวนครัวทานเอง แบบเศรษฐกิจพอเพียง เน้นส่งเสริมอาชีพให้ ผลิต และจำหน่าย ได้เงินและเก็บเป็นเงินกองทุน ซื้อของไปเยี่ยมคนป่วยติดเตียง และสวัสดิการแก่เสียชีวิต” (ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มที่ 7)

สรุปและอภิปรายผล

1. การศึกษานี้พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จัน โดยรวมมีคุณภาพชีวิตดี ในด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อมมีระดับดี ส่วนด้านสุขภาพกายและสัมพันธภาพทางสังคมมีระดับปานกลาง กล่าวได้ว่า จากการถอดบทเรียนมั่นใจว่า ผู้สูงอายุจะมีร่างกายที่เสื่อมตามอายุ และมีความเหงา ความโดดเดี่ยว ความหมั่นแค้นทางจิตใจ หลังจากเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจดีขึ้น แต่การที่เพิ่มระดับคุณภาพชีวิตในด้านสัมพันธภาพทางสังคมนั้นควรมีการสนับสนุนกิจกรรม ซึ่งเป็นการช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกันของผู้สูงอายุ ยกตัวอย่างเช่น การเยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุติดเตียง ติดบ้าน การสนับสนุนกิจกรรมการรวมกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการร่วมมือร่วมใจในการทำงานเป็นทีม เป็นต้น มีความสอดคล้องกับงานวิจัย¹⁴⁻¹⁵

2. ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่ร่างกายมีความเสื่อมตามอายุและมีโรคประจำตัว มีการใช้ชีวิตคู่กับสามีหรือภรรยา มีระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีรายได้ไม่น้อยที่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่ดี กล่าวได้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จันอยู่ในชนบท ผู้สูงอายุจะมีชีวิตคู่กับสามีหรือภรรยา พร้อมมีบุตรหลานที่พึ่งพาได้ รวมไปถึงการศึกษามีส่วนที่เกี่ยวข้องในเรื่องความมั่นคงในชีวิต เพราะการศึกษาขั้นพื้นฐานทำให้มีอาชีพ และรายได้ที่เหมาะสม หากนำรายได้มารวมกับเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุแล้ว ประกอบกับในชนบทมีอาหารที่สามารถหามารับประทานได้ง่าย และราคาไม่แพง แม้ว่าจะได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 ยังคงไม่ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเห็นได้จากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโรงเรียนมีสุขภาพที่ดีกว่าวัยเดียวกัน มีความสอดคล้องกับการวิจัย¹⁶⁻¹⁸

3. การศึกษาผลการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จัน มีการเริ่มต้นและเชื่อมโยงเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีการสนับสนุนในด้านแนวความคิด จนกระทั่งเกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมที่หลากหลายมิติ ที่ได้รับการสนับสนุนจากภาคีเครือข่ายที่ครอบคลุมในทุก ๆ ด้าน แม้ว่าการกระบวนการดำเนินงานภายในโรงเรียนยังไม่ชัดเจน แต่ยังคงเห็นการดำเนินงาน ภายใต้แนวความคิด "ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันสร้าง" ถือเป็นสิ่งที่ค้นพบจากงานวิจัยที่เป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จัน (ภาพที่ 3) จึงเห็นได้ว่า การมีรูปแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ มีความพร้อมในการเผชิญภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมีความสุข^{14,19}



ภาพที่ 3 รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จัน

ข้อจำกัด

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ที่เกิดขึ้น ทำให้มีความยากในการรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้จึงได้มีมาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อลดข้อจำกัดดังกล่าว

ข้อเสนอแนะ

1. ระดับนโยบาย พขอ.แม่จัน หน่วยงานด้านสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรนำรูปแบบการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอแม่จัน ไปเป็นแนวคิดกำหนดทิศทางนโยบาย และเป้าหมาย ในการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้เป็นระบบและมีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง

2. ระดับปฏิบัติ โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีการแต่งตั้งคณะกรรมการ และแกนนำร่วมขับเคลื่อนเพื่อกำหนดเป้าหมาย รวมถึงการดำเนินงานที่ชัดเจนอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้เกิดกระบวนการดำเนินงานต่างๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เห็นเป็นเด่นชัดยิ่งขึ้น

3. สำหรับเครือข่าย ควรมีการส่งเสริมให้เกิดการบูรณาการ ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ระหว่างหน่วยงานและองค์กรในระดับพื้นที่ให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องยิ่งขึ้น

4. การทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาการดำเนินงาน และประเมินกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อนำมาพัฒนาคู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และทรัพยากรที่มีอยู่ในอำเภอแม่จัน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้บริหาร คณะเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม และคณะกรรมการนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุที่อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ที่ให้การสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

REFERENCES

1. Karakad J. Thailand and aging society [Internet]. Bangkok: Institute for Innovative Learning, Mahidol University; 2022 [cited 2020 October 28]. Available from: <https://il.mahidol.ac.th/upload/img/2019-05-15-052430.pdf>
2. Health Data Center. The number of elderly people in the area of responsibility is classified according to their daily living ability [Internet]. HDC of Chiang Rai Provincial Public Health Office: 2019-2021. [cited 2020 October 28]. Available from: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format1.php&cat_id=6966b0664b89805a484d7ac96c6edc48&id=953a2fc648be8ce76a8115fbb955bb51
3. Health Data Center. Top 10 causes of illness among outpatients according to disease groups [Internet]. HDC of Chiang Rai Provincial Public Health Office: 2019-2021. [cited 2020 October 28]. Available from: http://61.19.32.29/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format2.php&cat_id=491672679818600345dc1833920051b2&id=65fdb98bca9c344737fcb1fd4b64e9e5
4. Sukcharoen P, Rakhab A, Thongied K. The Concerns of seniors in suratthani: lessons learned from an elderly school. Journal of Humanities and Social Sciences. 2019;11(1):61-81.
5. Yothikarn W. The activities reinforcing value and happiness of the elderly in elderly schools. Journal Of Social Synergy. 2020;11(2):37-53.
6. Imiwat P, Wongpatum N, Somkuan K, Tunkaew S. Guidelines developing elderly's quality of life via Community Learning Center. Journal of MCU Peace Studies .2019;7(2):364-78
7. Wongwanich S. Project design and evaluation based on teory of change. Journal of Social Research. 2009:7-19.
8. Yamane T. Statistics: an introductory analysis. 3rd ed. Harper & Row: New York;1973.
9. Neuman WL. Social research methods: qualitative and quantitative approaches. Teaching Sociology. 2000;30(3):380-1.
10. Mahatnirunkul S, Tantipiwatanasakul W, Pumpaisanchai W. World Health Organization Quality of Life Brief – Thai, WHOQOL-BREF-THAI [Internet]. Nonthaburi: Department of Mental Health; 1997 [cited 28 October 2020]. Available from: <https://dmh.go.th/test/whoqol/>
11. Chiangrai Provincial Administrative Organization. Lessons learned from the elderly school in Chiang Rai province to improve the quality of life of the elderly in Chiang Rai province. Chiang Mai: Wanida Karnpim; 2020.
12. Hinkle DE, Wiersma W, Jurs SG. Applied tatistics for the behavioral sciences.4th ed. Boston : Houghton Mifflin;1998.
13. Thurmond VA. The point of triangulation. J Nurs Scholarsh. 2001;33(3):253-8.
14. Kamnak R, Phanlertphanij S. The model of participation in elderly health promotion of Wat Hua Fai elderly school, San Klang sub-district, Phan district, Chiang Rai province. Social Sciences Research and Academic Journal. 2021;11(4):47-62.

15. Tanintayangkul N, Sangsi R, Pasangkini S. A study of behaviors and development guidelines towards the life quality of elderly according to well-being principles: a case study of ban Plabu, Nong Saeng sub district, Wapi Pathum district, Mahasarakham province. NRRU Community Research Journal. 2018;12(12):192-203.
16. Luangpantao K. Factors related to quality of life among elderly people for the curriculum of the elderly school in Plaplachi subdistrict, U-thong district, Suphanburi province. Academic Journal of Community Public Health. 2019;5(2):14-26.
17. Wiphawin C, Maneesil S. Factors relating to enhance the quality of life of the elderly Insaluang-Keelek community Maerim district Chiangmai province. Santapol College Academic Journal. 2020;6(3):18-27.
18. Wisutruangdat W. Factors Related to the Elderly's Quality of Life in Samrongnua subdistrict municipality, Samut Prakan province. The 3rd STOU Graduate Research Conference. 2013;1-10.
19. PhrakkruSophonphutthisat, PhrapaladBoonjerdSucitto (Soontornsuk), PhraTherdsakSattindhro(Sriwirat), Deethaisong N, Saengnont K. Management of elderly health and welfare of the elderly school in the northeast. Journal of MCU Nakhondhat. 2019;2(25):960-72.