

# รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลางโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

ณัฐกฤตา จามมีฤทธิ์<sup>1</sup> วิษรินทร์ ระบุชาติ<sup>2</sup> และ ณภัทร โพธิ์วัน<sup>3</sup>

<sup>1</sup>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup>คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง

<sup>3</sup>คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed method research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง 2) พัฒนาโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง และ 3) พัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 การศึกษาเชิงปริมาณ ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตภาคกลาง จำนวน 10 จังหวัด ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม 1,000 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกลุ่มที่ 2 การศึกษาเชิงคุณภาพ เลือก 1 ชุมชน เพื่อสัมภาษณ์และทดลองรูปแบบเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและแบบสังเกต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ ใช้โปรแกรม LISREL 8.72 วิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ส่วนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง 2) โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง พบว่าผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง โมเดลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ผลการทดสอบไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 1403.89 ค่า p-value เท่ากับ 0.00 ที่องศาอิสระเท่ากับ 703 ค่า / df เท่ากับ 1.99 ค่า CFI เท่ากับ 0.99 ค่า RMSEA เท่ากับ 0.035 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า ปัจจัยที่มีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุด คือปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ รองลงมาปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (0.94, 0.93, 0.93 และ 0.87 ตามลำดับ) 3) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นรูปแบบเชิงระบบบนฐานของข้อค้นพบจากวิธีเชิงปริมาณ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ (1) กำหนดกรอบรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ (2) อธิบายทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ (3) กำหนดแผนปฏิบัติการกิจกรรมนันทนาการให้ครอบคลุมเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกด้านตามความต้องการของผู้สูงอายุ 4) ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ

**คำสำคัญ :** การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน / คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ / กิจกรรมนันทนาการ

## A Model of Quality of Life Development of the Elderly in Central Region by Using Recreation

Activities Natkrita Ngammeerith,<sup>1</sup> Wacharin Rareukchat,<sup>2</sup> and Naphat Phowan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Education Burapa university

<sup>2</sup>Faculty of Liberal Arts Institute of Physical Education AngThong Campus

<sup>3</sup>Department of Environmental Culture and Ecotourism Srinakharinwirot University

### Abstract

This mixed-method study aimed to 1) investigate the quality of life of the elderly, 2) develop a confirmatory model of quality of life in the elderly, and 3) develop a quality development model for the elderly by using recreation activities. Participants of this study were divided into two groups. The first groups were 1,000 senior people from 10 provinces of the central region, and were given the 5-scale questionnaires developed by the researchers for collecting data. The second group was for qualitative study, one community was selected for the interview and model trial. Constructed questionnaires and observation forms were administered in this group. Descriptive statistics and Pearson's product moment correlation coefficient were manipulated by SPSS, the CFA model was analyzed by LISREL 8.72, and qualitative data were analyzed by the content analysis approach. Results revealed four factors of quality of life as physical health, mental, and social relation and environment, 2) the second order confirmatory factor analysis exhibited that the four factors were good-fitted with the empirical data ( $\chi^2 = 1403.89$ ,  $p$ -value = 0.00,  $df = 703$ ,  $\chi^2 / df = 1.99$ , CFI = 0.99, and RMSEA = 0.035). For the factor load, the factor that gained the highest factor load was physical health followed by mental, environment, and social relation (0.94, 0.93, 0.93, and 0.87 respectively), 3) the model of quality of life development of the elderly, according to the findings of the quantitative approach included four steps as (1) identifying the development frameworks (2) explaining the model to the target group (3) making action plans that cover all aspects of the quality of life based on the needs of those elderly, and (4) implementing the plans.

**Keywords:** A second-order confirmatory factor-analysis / Quality of life of the elderly / Recreation activities

## บทนำ

ทรัพยากรบุคคลถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศโดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ เพราะเป็นกลุ่มประชากรที่มีประสบการณ์การทำงานมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง องค์กรสหประชาชาติ ได้กำหนดว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” สำนักงานสถิติแห่งชาติของไทยแบ่งผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60-69 ปีขึ้นไป) และผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 70 ปีขึ้นไป) ปัจจุบันคนอายุยืนยาวมากขึ้นซึ่งในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุ และสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรสูงอายุ (Population aging)” อันจะเป็นผลต่อสภาพสังคมภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพ และสังคมของประเทศต่อเนื่องในระยะยาวซึ่งหมายความว่าไม่เกิน 6 ปี ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และอาจประสบปัญหาด้านผู้สูงอายุอย่างรุนแรง ถ้าไม่มีการจัดเตรียมการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบเพราะในอีก 20 ปีข้างหน้า จะเพิ่มเป็นมากกว่า 2 เท่าตัว ซึ่งถือว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างเต็มตัว ในขณะที่ประชากรวัยแรงงานที่เกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุนั้นลดลง ซึ่งจะส่งผลให้คนวัยแรงงานมีภาระที่ต้องเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุไทยนั้น มีอายุยืนขึ้น จากสถานการณ์เชิงโครงสร้างประชากรที่กล่าวมา เป็นตัวสะท้อนให้เห็นความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาการจัดการในด้านต่างๆ ที่เอื้อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ สามารถดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ยืนยาว (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กองทุนผู้สูงอายุ, 2555)

เมื่อผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้น จึงเป็นภาระที่รัฐบาล และผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุมีเวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้น กิจกรรมในชีวิตประจำวันน้อยลง ทำให้เกิดภาวะความเครียด ความซ้ำซากจำเจ เกิดความเบื่อหน่าย จึงจำเป็นที่จะต้องมีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และอารมณ์ อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ ซึ่งคุณค่าของนันทนาการที่จะช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ มี 4 ประการ ประการแรก การพัฒนาทางด้านสุขภาพ นับว่าเป็นความมุ่งหมายสำคัญประการที่หนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ นั้นขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง เท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงของการทำงาน กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภาระงาน และภารกิจประจำวัน ประการที่สอง ให้ด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยส่งเสริม มนุษยสัมพันธ์ อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ การส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ประการที่สาม การพัฒนาความเป็นพลเมืองที่ดี การร่วมมือกันอย่าง เป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกันมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน การช่วยเหลือผู้อื่น ปราศจากการขัดแย้ง กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลในทางสร้างสรรค์มากกว่าการทำลาย ประการสุดท้าย ในการพัฒนาตนเอง การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด พัฒนาตนเองให้ก้าวหน้า กิจกรรมนันทนาการ

ช่วยส่งเสริมความคิด พัฒนาทักษะ และความสามารถ  
ด้านอื่นๆ ดังนั้นคุณค่าของนันทนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญ  
ที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่จะ  
ดำเนินต่อไปในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่าง  
รวดเร็วโดยเฉพาะสังคมไทย และมีการเปลี่ยนแปลง  
อย่างรวดเร็วในด้านความเชื่อและค่านิยม

จากเหตุผลดังกล่าว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะ  
ต้องมีการสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ผู้สูงอายุขึ้น โดยใช้การจัดกิจกรรมนันทนาการ  
สำหรับผู้สูงอายุเพื่อลดเวลาว่าง ลดความเครียด  
ความเบื่อหน่าย ความว่าเหว และความวิตกกังวล  
ให้กิจกรรมนันทนาการเป็นที่พึงของผู้สูงอายุ และ  
คนในสังคม ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ  
เพิ่มมากขึ้น และหลากหลายรูปแบบสามารถสนองตอบ  
ต่อความต้องการ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น  
ของกลุ่มผู้สูงอายุตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ  
อย่างแท้จริง ซึ่งจะก่อให้เกิดความยั่งยืนสืบไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ใน  
เขตภาคกลาง
- 2) พัฒนาโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง
- 3) พัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษา 2 ขั้นตอน คือ

- 1) ศึกษาโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง 2) รูปแบบ  
การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง  
โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1) โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง ได้จากการ  
ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ  
องค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การ  
อนามัยโลก WHOQOL Group (1998)

2) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ  
ในเขตภาคกลาง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ เป็นการ  
นำผลการศึกษาวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิง  
ยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง มาเป็น  
องค์ประกอบหลักของการพัฒนาการใช้กิจกรรม  
นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จากนั้น  
นำรูปแบบที่ได้ไปทดลองใช้เพื่อทดสอบความถูกต้อง  
เหมาะสมในการปฏิบัติจากสถานการณ์จริงในชุมชน

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน  
(Mixed method research) เริ่มจากการดำเนินการ  
การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative method) โดย  
การวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพ  
ชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง จากนั้นดำเนินการวิจัย  
เชิงคุณภาพ (Qualitative method) เพื่อหารูปแบบ  
การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง  
โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ โดยประกอบด้วย  
ดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

### การศึกษาเชิงปริมาณ

ขั้นตอนที่ 1 สร้างกรอบแนวคิดและกำหนด  
โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ  
ในเขตภาคกลาง จากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัย  
ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ พจนาน  
ศรีเจริญ (2544) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์  
กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสมาคมข้าราชการนอก

ประชากรในจังหวัดเลย ศิริรุช ฉายแสง (2553) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดอำนาจเจริญ สิงหา จันทริยวงษ์ (2551) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมสำหรับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง สัญญา รักชาติ (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่

**ขั้นตอนที่ 2** กำหนดโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านสุขภาพทางกายภาพ องค์ประกอบด้านจิตใจ องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม

**ขั้นตอนที่ 3** สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูล และปรับปรุงโมเดล ดังนี้

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ และนำแบบสอบถามไปหาคุณภาพเครื่องมือโดยการหาความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) กับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า .50 ขึ้นไป จากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 คน หาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เลือกข้อที่มีอำนาจจำแนก .20 ขึ้นไป เหลือแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 44 ข้อ ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .96 และค่าความเที่ยงรายองค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ด้านสุขภาพทางกายภาพ จำนวน 9 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .83 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .28 - .77

องค์ประกอบที่ 2 ด้านจิตใจ จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .89 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .33- .76 องค์ประกอบที่ 3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จำนวน 10 ข้อ มีความเที่ยง เท่ากับ .92 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .42 - .86 และองค์ประกอบที่ 4 ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 9 ข้อ มีความเที่ยง เท่ากับ .83 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .28 - .77

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามหลักการใช้การวิเคราะห์โมเดลลิสเรล (LISREL) ซึ่งตามหลักของการวิเคราะห์โมเดลลิสเรลของ Schumacker & Lomax (1996, อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ได้เสนอว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) 10-20 คนต่อตัวแปรในการวิจัย 1 ตัวแปร นอกจากนี้ Bentler และ Chou (1987) ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมไม่ควรต่ำกว่า 5 หน่วยต่อ 1 ตัวแปรที่ใช้ในการประมาณค่าพารามิเตอร์สำหรับโมเดลสมการโครงสร้างที่มีการแจกแจงแบบปกติ การวิจัยครั้งนี้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 10 เท่า ต่อ 1 พารามิเตอร์ ซึ่งในงานวิจัยนี้มี 89 พารามิเตอร์ กลุ่มตัวอย่างจึงควรมีอย่างน้อย 890 ตัวอย่าง แต่เนื่องจากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวเป็นการกำหนดขนาดขั้นต่ำ ผู้วิจัยจึงได้เก็บเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ครอบคลุมแบบวัดขาดความสมบูรณ์หรือสูญหายไปไม่ตอบกลับมา ผู้วิจัยจึงได้กำหนดการเก็บตัวอย่างเป็น 1,000 ตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) กับผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง จำนวน 10 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ชัยนาท นนทบุรี ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา ลพบุรี สระบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง

สุพรรณบุรี จังหวัดละ 100 คน รวมทั้งสิ้น 1,000 คน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง

2. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน

3. ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72 และประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีโลคัลลิฮูดสูงสุด (Maximum Likelihood = ML)

### การศึกษาเชิงคุณภาพ

**ขั้นตอนที่ 4** ศึกษารายละเอียดเพื่อกำหนดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุจากเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการสำหรับประชากรผู้สูงอายุของ สมบัติกาญจนกิจ (2533) อภิวัฒน์ เสือปาน (2549) ได้ศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี และวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง โดยผู้วิจัยเลือกชุมชนมาพัฒนารูปแบบ 1 ชุมชนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการและกำหนดกรอบการพัฒนารูปแบบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนันทนาการจากความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลักในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลชุมชน ชมรมผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้สูงอายุในชุมชนโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม จำนวน 40 คน

**ขั้นตอนที่ 5** สร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการซึ่งการกำหนดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ได้จากข้อค้นพบในขั้นตอน ที่ 4

**ขั้นตอนที่ 6** ทดลองใช้รูปแบบกับผู้สูงอายุในชุมชน ตามกระบวนการ PAOR ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การปฏิบัติตามแผนที่กำหนด (Acting) 3) การสังเกตผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ (Observing) 4) การสะท้อนผลหลังจากการปฏิบัติงานให้ผู้มีส่วนร่วมได้วิพากษ์ซึ่งนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานต่อไป (Reflecting) ตามแนวคิดของเคมมิสและแมกทากาด (Kemmis & McTaggart, 1990) กับกลุ่มอาสาสมัครจำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน หลังจากนั้นปรับปรุงแก้ไขรูปแบบจากความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่หน่วยงานต่าง ๆ และผู้สูงอายุในชุมชนโดยการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกตผลที่เกิดขึ้นจริงจนกระทั่งรูปแบบมีความสมบูรณ์

### ผลการวิจัย

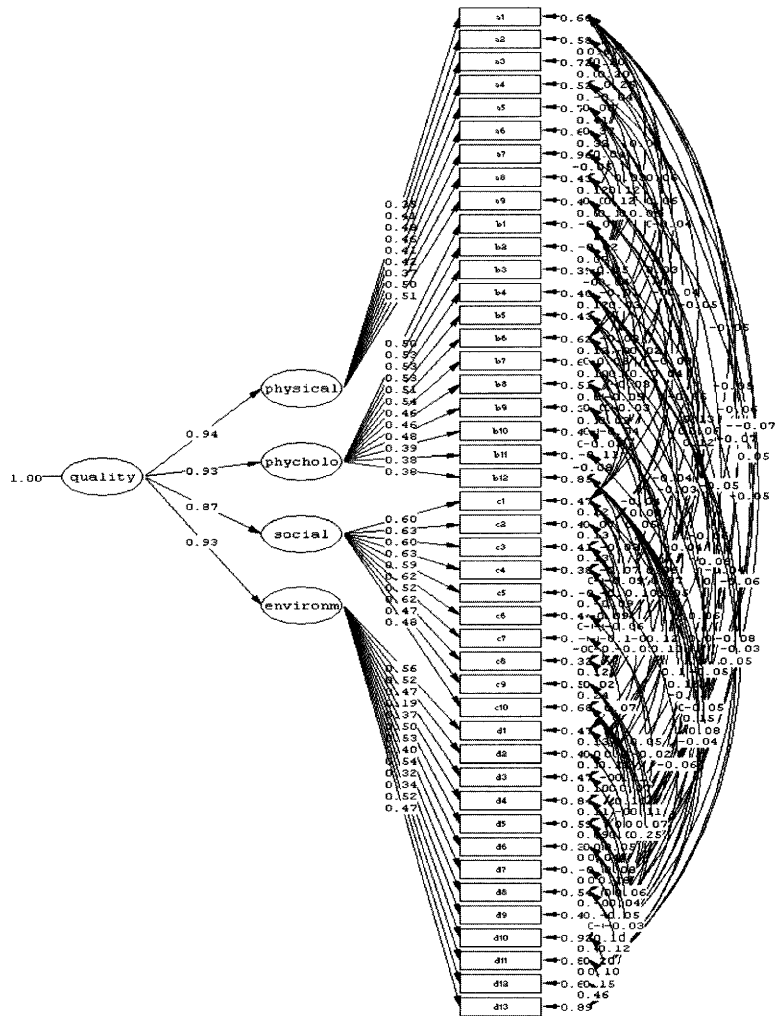
ผู้วิจัยได้สรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ดังนี้ 1) ปัจจัยด้านสุขภาพทางกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าเป็นปัจจัยด้านสุขภาพทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับ

มาก ( $\bar{X}=3.54, SD=0.48$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวก มีค่ามากที่สุด ( $\bar{X}=3.67, SD=0.91$ ) รองลงมาคือ ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง จากคนในครอบครัว ( $\bar{X} = 3.65, SD = 0.83$ ) และทันทีที่ท่านรู้สึกไม่สบายท่านจะไปหาหมอ ( $\bar{X} = 3.61, SD = 0.87$ ) ตามลำดับ 2) ปัจจัยด้านจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.63, SD = 0.53$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ท่านเชื่อว่าการทำบุญช่วยให้จิตใจสงบและพบแต่สิ่งดีงามมีค่ามากที่สุด ( $\bar{X} = 4.00, SD = 0.78$ ) รองลงมา ท่านเชื่อว่าการเข้าวัดฟังธรรมรักษาศีล ทำให้ท่านมีความสุขจิตใจแจ่มใส ( $\bar{X} = 4.00, SD = 0.81$ ) และบุคคลในครอบครัวให้กำลังใจท่านเสมอ ( $\bar{X} = 3.78, SD = 0.81$ ) ตามลำดับ 3) ปัจจัยความ สัมพันธ์ทางสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.55, SD = 0.62$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การได้ไปพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น ทำให้ท่านไม่เหงามีค่ามากที่สุด ( $\bar{X}= 3.67, SD = 0.89$ ) รองลงมา ท่านได้รับความสำคัญในการให้คำปรึกษาเรื่องต่างๆ จากบุคคลในครอบครัว ( $\bar{X}= 3.66, SD = 0.85$ ) และท่านมักจะเข้าร่วมงานประเพณีท้องถิ่นของชุมชน ( $\bar{X} = 3.65, SD = 0.93$ ) ตามลำดับ 4) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.47, SD=0.54$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า

ที่อยู่อาศัยของท่านมีความแข็งแรง มั่นคง และมีเครื่องอำนวยความสะดวกมีค่ามากที่สุด ( $\bar{X} = 3.79, SD = 0.84$ ) รองลงมา ที่อยู่อาศัยของท่านน่าอยู่มีต้นไม้ร่มรื่น ( $\bar{X} = 3.77, SD = 0.89$ ) และที่อยู่ของท่านมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกไม่มีมลพิษทางอากาศ ( $\bar{X}= 3.74, SD = 0.84$ ) และในชุมชนของท่าน ท่านสามารถเดินทางไปทำบุญได้อย่างสะดวก ( $\bar{X} = 3.74, SD = 0.84$ ) ตามลำดับ

2. โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง โมเดลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ผลการทดสอบ ไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 1403.89 ค่า p-value เท่ากับ 0.00 ที่องศาอิสระเท่ากับ 703 ค่า  $\chi^2/ df$  เท่ากับ 1.99 ค่า CFI เท่ากับ 0.99 ค่า RMSEA เท่ากับ 0.035 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า ปัจจัยที่มีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุด คือปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ รองลงมา ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.94, 0.93, 0.93 และ 0.87 ตามลำดับ) ดังแสดงในภาพที่ 1 และตารางที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของ 4 องค์ประกอบ ของโมเดลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง แบบสอบถาม 44 ข้อ (ขั้นที่ 2)

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
1. ปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ	0.94	0.087	10.71	0.88
2. ปัจจัยด้านจิตใจ	0.93	0.053	17.64	0.86
3. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	0.87	0.048	17.93	0.75
4. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	0.93	0.052	17.88	0.87

$\chi^2 = 1403.89$  df = 703 p = 0.0000 CFI = 0.99 GFI = 0.93 AGFI = 0.90 RMSEA = 0.035



ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง  
ยืนยันขององค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ จำนวน  
ข้อคำถาม 44 ข้อ พบว่า โมเดลสอดคล้องกับข้อมูล  
เชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งพิจารณาได้จากค่า  
ไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 1403.89 ;  $p=0.000$  ท้องศา  
อิสระเท่ากับ 703 และดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง  
เปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีรากกำลัง  
สองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า  
(RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.035 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนัก  
องค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบมีค่าระหว่าง 0.87  
ถึง 0.94 เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า  
องค์ประกอบปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ  
(Physical Health) มีข้อคำถาม 9 ข้อ มีค่าน้ำหนัก  
องค์ประกอบระหว่าง 0.31 ถึง 0.57 องค์ประกอบเชิง  
ยืนยันปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological) มีข้อคำถาม  
12 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.25 ถึง  
0.58 องค์ประกอบเชิงยืนยันปัจจัยมาตรฐานด้าน  
ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) มีข้อ  
คำถาม 10 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ระหว่าง 0.39  
ถึง 0.74 และองค์ประกอบเชิงยืนยันด้านสิ่งแวดล้อม  
(Environmental) มีข้อคำถาม 13 ข้อ มีน้ำหนัก  
องค์ประกอบระหว่าง 0.21 ถึง 0.63

3. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ  
ในเขตภาคกลาง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็น  
รูปแบบเชิงระบบบนฐานของข้อค้นพบจากวิธี  
เชิงปริมาณ ผลจากการพัฒนารูปแบบการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง พบว่า รูปแบบ  
การพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ  
ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ (1) กำหนดกรอบรูปแบบ  
การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรม  
นันทนาการ ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ช่วย  
พัฒนาในด้านสุขภาพทางกายภาพสำหรับผู้สูงอายุ  
ได้แก่ การรำไทเก๊ก การเดินแอโรบิก การปั่นจักรยาน  
การปลูกต้นไม้ และกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยพัฒนา  
ในด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมสำหรับ  
ผู้สูงอายุ ได้แก่ การเล่นเกมสนันทนาการ การอ่าน  
หนังสือ การเข้าวัดฟังธรรม การท่องเที่ยวสำหรับผู้  
สูงอายุ (2) อธิบายทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ  
เกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดย  
ใช้กิจกรรมนันทนาการ (3) กำหนดแผนปฏิบัติการ  
กิจกรรมนันทนาการให้ครอบคลุมเกี่ยวกับคุณภาพ  
ชีวิตผู้สูงอายุทุกด้านตามความต้องการของผู้สูงอายุ  
4) ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ



ภาพที่ 2 ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

## สรุปผล

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.54$ ,  $SD = 0.48$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าปัจจัยที่มีค่าสูงสุดคือ ปัจจัยด้านจิตใจ ( $\bar{X} = 3.63$ ,  $SD = 0.53$ ) รองลงมาเป็นปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ( $\bar{X} = 3.55$ ,  $SD = 0.62$ ) ปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ ( $\bar{X} = 3.54$ ,  $SD = 0.57$ ) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ( $\bar{X} = 3.47$ ,  $SD = 0.54$ ) ตามลำดับ

### 2. โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง โมเดลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ผลการทดสอบ ไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 1403.89 ค่า p-value เท่ากับ 0.00 ท็องศาอิสระเท่ากับ 703 ค่า  $\chi^2/df$  เท่ากับ 1.99 ค่า CFI เท่ากับ 0.99 ค่า RMSEA เท่ากับ 0.035 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า ปัจจัยที่มีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุด คือปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ รองลงมาปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (0.94, 0.93, 0.93 และ 0.87 ตามลำดับ)

### 3. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุในเขตภาคกลางโดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นรูปแบบเชิงระบบบนฐานของข้อค้นพบจากวิธีเชิงปริมาณ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) กำหนดกรอบรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ 2) อธิบาย

ทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ 3) กำหนดแผนปฏิบัติการกิจกรรมนันทนาการให้ครอบคลุมเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกด้านตามความต้องการของผู้สูงอายุ 4) ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ

## อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยขออภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 1 จากการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง พบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ ปัจจัยด้านจิตใจ และปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพอยู่ในระดับมาก ส่วนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากในปัจจุบันผู้สูงอายุมีความรู้และใส่ใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตให้แข็งแรงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้มีหลายหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุให้การส่งเสริมในเรื่องของสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้ และจัดโครงการต่างๆ รวมถึงการจัดอาชีพให้กับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง หน่วยงานต่างๆ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลชุมชน และชมรมผู้สูงอายุ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ เช่น การรำไทเก๊ก การเต้นแอโรบิค สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมิตรา สิริศิริมานะ (2546) ที่ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพและเริ่มเรียนรู้วิธีการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพหลายประการ เช่น รับประทานอาหาร

ที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และการมีสุขภาพจิตที่ดี แม้ผู้สูงอายุจะมีอุปสรรค อันได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ และการเดินทาง เป็นข้อจำกัดในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อได้ปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจะได้รับผลจากการส่งเสริมสุขภาพคือ มีความสุขที่ไม่เจ็บป่วยไม่เป็นภาระให้ลูกหลานเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สันญา รักชาติ (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติดังนี้ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ไม่สูบบุหรี่ นอนหลับวันละ 4-6 ชั่วโมง มีการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระเป็นปกติ มีการออกกำลังกายโดยการเดิน มีการพักผ่อนหย่อนใจโดยคุยกับเพื่อนฝูงและทำงานอดิเรก มีการร่วมกิจกรรมทางสังคม มีการป้องกันอุบัติเหตุทั้งภายในและภายนอกบ้าน ส่วนใหญ่ไม่มีการตรวจสุขภาพประจำปีและสามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้โดยตนเอง สำหรับพฤติกรรมการดูแลตนเองตามพัฒนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำใจยอมรับเมื่อเกิดความรู้สึกรำคาญ หงุดหงิด โกรธหรือเสียใจรวมทั้งยอมรับกับบทบาทหน้าที่ของตนเองที่ลดลง การเจ็บป่วยและการสูญเสีย ส่วนพฤติกรรมการดูแลตนเองในภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ พบว่าเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยจะไปรับการรักษาที่สถานเอนามัย เมื่อเจ็บป่วยรุนแรงจะไปรักษาที่โรงพยาบาลชุมชน มีการปฏิบัติตามตามแพทย์สั่งเพื่อบรรเทา หรือไม่ให้อาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น และได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากบุคลากรทางสาธารณสุข

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 2 โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลาง

ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ปัจจัยที่มีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุด คือปัจจัยด้านสุขภาพทางกายภาพ เพราะสุขภาพด้านร่างกายถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ อายุที่มากขึ้นก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน โรคในผู้สูงอายุได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับกระดูก เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิชัย จิตะพันธ์ (2543) พบว่า ปัญหาในด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายนั้นสืบเนื่องจากเมื่อมีอายุมากขึ้นและขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพจนกลายเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ โรคเบาหวาน โรคสมองเสื่อมซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญในประเทศไทย นอกจากนี้สิงหา จันทริยวงษ์ (2551) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบที่เหมาะสมสำหรับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบทของไทยเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ 1) องค์ประกอบภายในเป็นผลจากความเสื่อมทางร่างกายที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมส่วนตัวและสังคม ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีผู้สูงอายุและ 2) องค์ประกอบภายนอกเกี่ยวข้องกับกาพึ่งพิงทางเศรษฐกิจเพื่อการดำรงชีพขั้นพื้นฐานในสังคมวัฒนธรรมยุคโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 3 รูปแบบการพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) กำหนดกรอบรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ 2) อธิบายทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ 3) กำหนดแผนปฏิบัติการกิจกรรมนันทนาการให้ครอบคลุมเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกด้านตามความต้องการของผู้สูงอายุ 4) ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ จากรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตภาคกลางโดยใช้กิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยข้อมูลในระดับปฐมภูมิ โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและเก็บรวบรวมข้อมูล 3 รอบ ด้วยกระบวนการ PAOR สอดคล้องกับงานวิจัยของสิงหา จันทริยวงศ์ (2551) ได้ศึกษาการพัฒนา รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบท โดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง ผลการวิจัยได้รูปแบบซึ่งประกอบด้วยยุทธศาสตร์การพัฒนา 5 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อม การส่งเสริมโดยครอบครัว ระบบคุ้มครองสวัสดิการโดยครอบครัว การพัฒนาบุคลากรด้านครอบครัว การจัดการความรู้และการวิจัยโดยครอบครัว ซึ่งรูปแบบดังกล่าวนี้ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและครอบครัว รวมทั้งได้รับการยอมรับและความพึงพอใจจากกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุและผู้มาชุมชน อยู่ในเกณฑ์ดี (ร้อยละ 93.78) สรุปโดยภาพรวม รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เป็นการวิจัยที่มุ่งแสวงหาคำถามเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในชนบทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดำรงคุณค่าแห่ง

บุญนียบุคคลของสังคมอย่างยั่งยืนสืบไป ปารีชาติ วลัยเสถียร (2546) ได้กล่าวถึง กระบวนการมีส่วนร่วมของชาวบ้านในการพัฒนาซึ่งมี 5 ระดับ คือ 1) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา การพิจารณาปัญหา และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา 2) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาสาเหตุแห่งปัญหา 3) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาและพิจารณาแนวทางวิธีการในการแก้ปัญหา 4) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา 5) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการประเมินผลของกิจกรรมการพัฒนา สอดคล้องกับงานวิจัยของเจษฎา พัฒรานนท์ (2553) ที่ได้สังเคราะห์ขั้นตอนของกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมในการวิจัยประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 1) การศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาชุมชน 2) การศึกษาแนวทางในการแก้ไขปัญหา 3) การวางแผนดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหา 4) การปฏิบัติตามแผน 5) การติดตามและประเมิน โดยแต่ละขั้นตอนจะมีกระบวนการทำงานร่วมกันของผู้วิจัย นักพัฒนาและสมาชิกกลุ่มจักสาน โดยมีวงรอบของการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการทำงานที่สืบเนื่องกันเป็นช่วงๆ ตั้งแต่การกำหนดความต้องการวางแผน ปฏิบัติตามแผน การประเมิน/สะท้อนกลับ โดยนำเทคนิค AIC มาใช้สำหรับการประชุมเพื่อระดมความคิดในการพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์หัตถกรรมจักสานท้องถิ่น เพื่อหาข้อตกลงร่วมกันบนพื้นฐานของความเสมอภาค มี 3 ขั้นตอน คือ 1) การเรียนรู้ (Appreciate) เป็นขั้นการเรียนรู้ เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูลข้อเท็จจริง เพื่อให้เกิดการเข้าใจสภาพปัญหา ข้อจำกัดความต้องการและศักยภาพในการพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์ 2) การสร้างการพัฒนา (Influence) หาวิธีการแก้ปัญหาเพื่อกำหนดกิจกรรมการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์

3) การสร้างแนวทางปฏิบัติ (Control) เป็นขั้นตอนการนำกิจกรรมปฏิบัติที่ยอมรับร่วมกันมากำหนดเป็นแผนปฏิบัติการ โดยหวังว่าเมื่อดำเนินการวิจัยสิ้นสุดลงสิ่งที่ชุมชนจะได้รับจากการวิจัย คือ ชุมชนได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้น ชุมชนมีการกระทำมากขึ้น ชุมชนมีการเผยแพร่ความรู้มากขึ้นและผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่ค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. องค์กรประกอบที่มีความสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ องค์กรประกอบด้านสุขภาพทางกายภาพและองค์ประกอบด้านจิตใจ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบเกี่ยวกับงานด้านผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ผู้สูงอายุในด้านร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานด้านผู้สูงอายุสามารถนำรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลาง โดยใช้กิจกรรมนันทนาการที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับใช้กับผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะในด้านการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยติดตามผลระยะยาวเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อการปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคมตามช่วงวัยของผู้สูงอายุ

2. ควรมีงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อให้มีความเหมาะสมกับแต่ละชุมชนและเป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุ

### บรรณานุกรม

- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กองทุนผู้สูงอายุ. (2555). รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- เจษฎา พัฒรานนท์. (2553). การพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์หัตถกรรมจักสานท้องถิ่นโดยใช้วิธีการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กรณีศึกษา กลุ่มจักสานใบกะพ้อ ตำบลทุ่งโพธิ์ อำเภोजุฬารามณ์ จังหวัด นครศรีธรรมราช. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2555). โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย Linear Structural Relationship. ภาควิชาวิจัยและการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ปาริชาติ วลัยเสถียร. (2546). กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา. กรุงเทพฯ: โครงการเสริมสร้าง การเรียนเพื่อชุมชนเป็นสุข
- พจนา ศรีเจริญ. (2544). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสมาคมข้าราชการนอก ประจำการในจังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์ เพื่อการพัฒนา สถาบันราชภัฏเลย.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- ศิรินุช ฉายแสง. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอำนาจเจริญ. สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). กิจกรรมนันทนาการสำหรับประชากรผู้สูงอายุ. วารสารศึกษาศาสตร์ศึกษาและ สันทนาการ.16(4) : 30-32
- สัญญา รักชาติ. (2548). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สิงหา จันทริยวงษ์. (2551). รายงานการวิจัยการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมสำหรับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2543). สถานะของประชากรสูงอายุไทยในปัจจุบันและการดำเนินการต่างๆ ของ ประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมิตรา สิ้นศิริมานะ. (2546). ประสบการณ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไทย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิวัฒน์ เลือปาน. (2549). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. สาขาการจัดการนันทนาการ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- Bentler, P.M. & Chou, C. (1987). Practical Issues in Structural Modeling. **Sociological Methods and Research**, 16, 78–117.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (Eds.). (1990b). **the Action Research Reader**. Victoria: Deakin University.
- WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of life assessment. **Psychol Med**; 28(3):551-558.



**Academic  
Journal Institute  
of Physical Education**