

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน
จังหวัดเชียงราย *

Quality of Life of Elderly People in the Elderly School,
Chiang Saen District, Chiang Rai Province

มยุรี วรรณไกรโรจน์¹, โกมินทร์ วังอ่อน², วิกรม บุญนุ่น³, และ เบญจมาศ เมืองเกษม⁴

Mayuree Wangrairoj¹, Gomin Wang-on², Vikrom Bunnun³,

and Banjamas Muangkasem⁴

สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย¹

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย^{2,3,4}

Program in Regional Development Strategies, Chiang Rai Rajabhat University¹

Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University^{2,3,4}

Corresponding Author E-mail: mayureewanpong@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย และเพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 256 คน ซึ่งอยู่ในพื้นที่อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.27) เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ และร้อยละ 89.84 ชอบออกกำลังกาย โดยนियมการเดิน (ร้อยละ 30.0)

* ได้รับความเห็นชอบ: 9 กุมภาพันธ์ 2568; แก้ไขบทความ: 28 เมษายน 2568; ตอรับตีพิมพ์: 30 เมษายน 2568



และมีกิจกรรมยืดเหยียด-แกว่งแขน (ร้อยละ 20.0) ส่วนภาวะอารมณ์พบว่า ร้อยละ 66.80 มีความเครียดเป็นบางครั้งแต่จัดการได้ดี

ภาพรวมระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.75$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.92$) รองลงมาคือ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.83$) ถัดมาคือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.76$) และน้อยที่สุด คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{X}=3.50$)

แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย มีดังนี้ 1) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ควรส่งเสริมกิจกรรมกลุ่ม เช่น งานอาสาสมัครงานอดิเรก และสร้างเครือข่ายชุมชน พร้อมจัดโปรแกรมสร้างเพื่อนใหม่ 2) ด้านสิ่งแวดล้อม ควรปรับปรุงพื้นที่สีเขียว เพิ่มความปลอดภัย และพัฒนาแหล่งเรียนรู้กลางแจ้ง 3) ด้านจิตใจ ควรจัดกิจกรรมเสริมจิตใจ เช่น สมาธิ โยคะ และพัฒนาทักษะคิดบวก เช่น เขียนไดอารี่ และ 4) ด้านร่างกาย ควรส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น เดิน แอโรบิก โยคะ ฤๅษีดัดตน พร้อมให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพประจำปี

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; คุณภาพชีวิต; โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This quantitative research aimed to analyze the quality of life of elderly people attending the elderly school in Chiang Saen District, Chiang Rai Province, and propose strategies for improving their quality of life. A questionnaire was employed to collect data from a sample group of 256 elderly individuals enrolled in the elderly school within the district. Descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, were used for data analysis.

The findings revealed that the majority of elderly participants (72.27%) regularly participated in activities at the elderly school, and 89.84% favored



exercising, particularly walking (30.0%) and stretching-arm swinging activities (20.0%). Regarding emotional well-being, 66.80% experienced occasional stress but managed it effectively.

The overall quality of life of elderly participants across four dimensions was rated at a high level (\bar{x} = 3.75). When considering individual dimensions, the highest mean was for social relationships (\bar{x} = 3.92), followed by environmental quality (\bar{x} = 3.83), mental well-being (\bar{x} = 3.76), and physical health (\bar{x} = 3.50), all rated at high levels.

Recommendations for improving the quality of life of elderly people in the elderly school in Chiang Saen District include: 1) Social Relationships: Encourage group activities such as volunteering, hobbies, community networking, and programs fostering new friendships, 2) Environment: Improve green spaces, enhance safety measures, and develop outdoor learning centers, 3) Mental Well-being: Organize mindfulness and yoga activities and promote positive thinking skills through practices like journaling, and 4) Physical Health: Promote physical exercises such as walking, aerobics, yoga, and Thai traditional exercises, along with providing annual health and nutrition education.

Keywords: elderly; quality of life; elderly school

1. บทนำ

สถานการณ์ในประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 โดยประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าจะกลายเป็น "สังคมสูงวัยระดับสุดยอด" (Super-aged Society) ภายในปี พ.ศ. 2574 โดยมีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2565) การเปลี่ยนแปลงนี้นำมาซึ่งความท้าทายสำคัญ เช่น การเพิ่มขึ้นของโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ ความจำเป็นในการดูแลสุขภาพระยะยาว และผลกระทบต่อเศรษฐกิจจากการลดลงของแรงงานในวัยทำงาน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุจำนวนมากยังประสบปัญหาความเหงาและ



ขาดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของพวกเขา และหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย ได้พัฒนานโยบายและโครงการต่าง ๆ เพื่อรองรับการเติบโตของประชากรสูงอายุ เช่น การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ และการสนับสนุนระบบสุขภาพชุมชน การพัฒนาแนวทางดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อสร้างความยั่งยืนทางสังคมและเศรษฐกิจในระยะยาว

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างน้อย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ การเดินโยคะ และฤๅษีดัดตน รวมถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการดูแลสุขภาพ เพื่อลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังและส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย (ปริพัช เงินงาม, ผกามาศ คำเสื่อ, จิตติรัตน์ ชัยชนะ, และ ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์, 2566) 2) การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ การฝึกคิดเชิงบวก และการให้คำปรึกษาช่วยลดความเหงาและสร้างความสงบในจิตใจ นอกจากนี้ การเรียนรู้ในโรงเรียนยังช่วยกระตุ้นการใช้สมองและลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม (พระสมุห์สุรินทร์ รตนโชโต และพระศักดิ์จรินทร์ จิตส์วโร, 2566) 3) การสนับสนุนการสร้างเครือข่ายทางสังคมผ่านกิจกรรมกลุ่ม เช่น งานอดิเรก การทำงานอาสาสมัคร และกิจกรรมทางวัฒนธรรม ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (กฤศ เด่นเกรียงไกร, สนิท สิทธิ, กอบลาภ อารีศรีสม, และ ภาวินี อารีศรีส, 2567) และ 4) การปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น การสร้างพื้นที่สีเขียวและสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียน รวมถึงการสนับสนุนแหล่งเรียนรู้และกิจกรรมกลางแจ้งซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ปลอดภัยและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้และทำกิจกรรม (อารีย์ ชัยขัน, อภิรมย์ สีตาคำ, และ นพตณ ปัญญาวิรัต, 2567)

จังหวัดเชียงรายมีอัตราการเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว โดยมีโรงเรียนผู้สูงอายุกระจายตัว 144 แห่ง โดยจัดตั้งขึ้นในตำบลต่าง ๆ ในแต่ละอำเภอ และได้รับการจัดสรรงบประมาณโครงการของกองทุนผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ การสนับสนุนจากภาคท้องถิ่น อาทิ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน วัด และภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการ (กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต, องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย, 2563) โรงเรียนผู้สูงอายุในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่น่าสนใจ ด้วยพื้นที่ดังกล่าวนี้มีจุดเด่นอยู่ที่โรงเรียนคนสามวัยวัดพระธาตุมหาเจา ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลาย และเป็นต้นแบบแก่โรงเรียนผู้สูงอายุอื่นนำไปปรับใช้



เช่น กิจกรรมการดูแลสุขภาพเรื่องข้อเสื่อม ทันตกรรม อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ และสุขภาพทางใจด้วยธรรม ดังวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ว่า “แก่ออย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณธรรม ล้าด้วยภูมิปัญญา พาให้จิตแจ่มใส” (วัดพระธาตุผาเงา, 2567) ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกหลักในการรับมือกับความท้าทายด้านสุขภาพและสุขภาพของผู้สูงอายุ งานของ พูลศักดิ์ หอมสมบัติ, พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนคร), บรรยวัธ ฝางคำ, และ สุพิมล ศรศักดิ์ (2565) ชี้ให้เห็นว่าโรงเรียนเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม อย่างไรก็ตาม การที่จะเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงประสิทธิผลของกิจกรรมเหล่านี้ในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละด้านนั้น จำเป็นต้องมีการศึกษาและประเมินอย่างเป็นระบบ และงานศึกษาของ เกศรา โกมาสถิตย์ (2567) ชี้ให้เห็นว่ารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้กลไกในโรงเรียนผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับกลไกการบริหาร การจัดทำหลักสูตร การประชาสัมพันธ์ สถานที่ในการจัดการเรียนการสอน และการบรรจุเนื้อหาการเรียนรู้ด้านนันทนาการ การส่งเสริมสุขภาพ สังคม ภูมิปัญญา การศาสนา และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมประเพณี เป็นต้น

การวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายที่จะศึกษาถึงระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โดยมุ่งเน้นไปที่การประเมินคุณภาพชีวิตใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การพัฒนาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพและความ เป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนและการดำเนินงานด้าน ผู้สูงอายุในระดับที่กว้างขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอ เชียงแสน จังหวัดเชียงราย

2.2 เพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย



3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยโครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองการพิจารณาจริยธรรมวิจัยแบบยกเว้น จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (Project Code: IRBCMRU 2024/404.1408) ลงวันที่ 22 สิงหาคม 2567 อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามมาตรฐานจริยธรรมวิจัย เช่น การเก็บรักษาความลับและไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ผู้ตอบแบบสอบถามการวิจัยทุกคนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและให้ความยินยอมโดยสมัครใจ ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาและวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดเกี่ยวกับการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (Active Aging) (World Health Organization (WHO), 2002a) และหลักของสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม (Holistic Well-being of the Elderly) ตามแบบเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ที่ครอบคลุมทั้งการรับรู้คุณภาพชีวิตและบริบทแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการยอมรับในระดับสากลและมีการนำมาปรับใช้ในบริบทของประเทศไทยเป็นแนวคิดสำคัญในการออกแบบเครื่องมือการวิจัย

3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ โรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

3.3 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ศึกษาคือสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 75 ปี และสามารถให้ข้อมูลได้ ทั้งนี้ในอำเภอเชียงแสนมีโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 6 โรงเรียน ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาทั้งหมด โดยรวมจำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 704 คน (กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต, องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย, 2563) ทำการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรทาโร ยามาเน่ (Yamane, Taro, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.5 ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 256 คน เนื่องจากมีผู้สูงอายุหลายโรงเรียนและขนาดของจำนวนประชากรไม่เท่ากัน จึงเลือกใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Stratified Proportional Random Sampling) ตามจำนวนสมาชิกในแต่ละโรงเรียน หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายในแต่ละโรงเรียน โดยใช้ตารางเลขสุ่ม เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างขั้นสุดท้าย ที่มีคุณภาพ น่าเชื่อถือและมีความแม่นยำ สามารถเป็นตัวแทนของประชากรได้ (Cochran, 1977; Koul, 1984)



3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ คำถามเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 4 ด้าน โดยมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560)

- 5 หมายถึง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด
 - 4 หมายถึง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก
 - 3 หมายถึง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
 - 2 หมายถึง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อย
 - 1 หมายถึง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับน้อยที่สุด
- และข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นคำถามปลายเปิด

3.5 ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดที่ได้จากการวิเคราะห์เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกรอบตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554) นำร่างแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ โดยข้อคำถามที่มีค่า 0.5-1.00 คัดเลือกไว้ใช้ ส่วนค่าต่ำกว่านั้นตัดทิ้ง และทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่น โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach เท่ากับ .957 ก่อนนำไปใช้ศึกษาจริง

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยตรงกับผู้ให้ข้อมูล

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล 1) ทำการตรวจสอบข้อมูล ความถูกต้อง ความครบถ้วน สมบูรณ์ของแบบสอบถาม 2) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาวิเคราะห์สร้างบทสรุปเป็นข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย



4. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

4.1 วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ที่ตอบแบบสอบถาม พบว่าส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.78 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 24.22 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.06 รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 33.60 มีอายุระหว่าง 71-80 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 46.09 ไม่ได้ทำงานและอยู่บ้าน รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 21.48 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป พักพิงอาศัยอยู่กับบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 32.81 รองลงมาอยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 26.17 ถัดมาอยู่กับคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 19.14 และอยู่คนเดียว คิดเป็นร้อยละ 17.97 ทั้งนี้ร้อยละ 40.63 ดูแลตนเอง รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 37.89 มีคนคอยดูแลตลอดเวลา และส่วนมากคิดเป็นร้อยละ 72.27 เข้าร่วมประจําสม่ำเสมอ และคิดเป็นร้อยละ 27.73 เข้าร่วมแต่ไม่บ่อยมากนัก

ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ พบว่า คิดเป็นร้อยละ 44.14 มีสุขภาพดีปานกลาง และคิดเป็นร้อยละ 36.33 มีสุขภาพไม่ค่อยดี กลุ่มโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือโรคความดันโลหิต โรคกล้ามเนื้อและกระดูก และโรกระบบทางเดินอาหาร ตามลำดับ กลุ่มที่ตอบแบบสอบถามนี้ ชอบออกกำลังกายมาก คิดเป็นร้อยละ 89.84 โดยนิยมเดิน ยืดเหยียดและแกว่งแขน ฝึกโยคะ และฤๅษีดัดตน ตามลำดับ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 66.80 มีความเครียดเป็นบางครั้ง สามารถจัดการอารมณ์ได้ และพฤติกรรมสุขภาพที่ทำประจำอยู่บ่อยครั้ง ได้แก่ ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน รับประทานอาหารตรงเวลา นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ประมาณ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน และเป็นคนชอบนั่งอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ เป็นต้น

4.1.2 ภาพรวมระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย



ตารางที่ 1 ภาพรวมระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 256)

คุณภาพชีวิต	\bar{x}	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	3.50	0.87	มาก
2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	3.76	0.84	มาก
3. คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.92	0.82	มาก
4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	3.83	0.79	มาก
รวมทั้งหมด	3.75	0.83	มาก

จากตารางที่ 1 ภาพรวมระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.75$, S.D.=0.83) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.92$, S.D.=0.82) รองลงมา คือ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.83$, S.D.=0.79) ถัดมาคือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.76$, S.D.=0.84) และน้อยที่สุด คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{x}=3.50$, S.D.=0.87)

4.1.3 เมื่อพิจารณารายด้าน ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ตารางที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย (n = 256)

ประเด็นคำถาม	\bar{x}	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. ท่านสามารถดูแลสุขภาพทางร่างกายของตนเองได้ เช่น การออกกำลังกาย บริหาร หรือวิธีการอื่น ที่สามารถลดหรือป้องกันการเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น ปวดไหล่ ปวดเอว ปวดแขนขา ปวดเมื่อยตามตัว	3.23	0.90	ปานกลาง
2. ท่านสามารถเคลื่อนไหวไปไหน มาไหนได้โดยสะดวก	3.63	0.96	มาก
3. ท่านมีกำลังเพียงพอในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงาน ทำกิจกรรม	3.52	0.85	มาก
4. ท่านมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การ ยืน นั่ง เดิน การหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ	3.57	0.85	มาก



ประเด็นคำถาม	\bar{X}	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
5. ท่านมีการดูแลสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการที่ดี	3.52	0.78	มาก
6. ท่านมีระบบการขับถ่ายและการปัสสาวะที่ดี	3.56	0.85	มาก
7. การไปรับการรักษาพยาบาลและการทานยาบำบัดโรค ไม่บ่อย มีน้อยมาก	3.29	0.86	ปานกลาง
8. การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ	3.70	0.86	มาก
รวมทั้งหมด	3.50	0.87	มาก

จากตารางที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.50$, S.D.=0.87) เมื่อพิจารณารายประเด็น การได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ มีค่ามากที่สุดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.70$, S.D.=0.86) รองลงมา คือ สามารถเคลื่อนไหวไปไหน มาไหนได้โดยสะดวก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.63$, S.D.=0.96) ถัดมา คือ มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การยืน นั่ง เดิน การหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{X}=3.57$, S.D.=0.85) และมีระบบการขับถ่ายและการปัสสาวะที่ดี อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.56$, S.D.=0.85) และน้อยที่สุด คือ ความสามารถในการดูแลสุขภาพทางร่างกายของตนเอง เช่น การออกกำลังกาย บริหาร หรือวิธีการอื่น ที่สามารถลดหรือป้องกันการเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดไหล่ ปวดเอว ปวดแขนขา ปวดเมื่อยตามตัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.23$, S.D.=0.90)

ตารางที่ 3 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ (n = 256)

ประเด็นคำถาม	\bar{X}	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. ท่านมีความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง	3.74	0.87	มาก
2. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ได้ดี	3.64	0.75	มาก
3. ท่านมีอารมณ์มั่นคง เป็นคนอารมณ์ดี มีอารมณ์ขันบ้าง	3.73	0.80	มาก
4. ท่านรู้สึกพอใจในร่างกายและจิตใจตนเอง	3.71	0.90	มาก
5. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย	3.68	0.82	มาก



ประเด็นคำถาม	\bar{X}	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
6. ท่านไม่รู้สึกรเหงา หรือโดดเดี่ยวในชีวิต	3.89	0.83	มาก
7. ท่านจะไม่ยอมพ่ายแพ้ ย่อท้อต่อความบกพร่องหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น	3.90	0.91	มาก
รวมทั้งหมด	3.76	0.84	มาก

จากตารางที่ 3 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.76$, S.D.=0.84) เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่าความมั่นคงทางจิตมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต โดยจะไม่ยอมพ่ายแพ้ ย่อท้อต่อความบกพร่องหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.90$, S.D.=0.91) รองลงมาคือ ความเด็ดเดี่ยวในชีวิตไม่แสดงออกถึงความเหงามะร้าม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.89$, S.D.=0.83) ถัดมาคือ มีความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{X}=3.74$, S.D.=0.87) และเรื่องของสมาธิในการทำงานต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$, S.D.=0.75)

ตารางที่ 4 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม (n = 256)

ประเด็นคำถาม	\bar{X}	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. ท่านเป็นคนมีสัมพันธภาพที่ดี ผูกมิตรไมตรี เข้ากับคนอื่นได้	3.97	0.81	มาก
2. ท่านสามารถทำกิจกรรมกลุ่มกับคนในชุมชนได้อย่างสม่ำเสมอ	3.90	0.82	มาก
3. ท่านได้ให้ความร่วมมือ สนับสนุน ช่วยเหลือชุมชนหรือองค์กรต่าง ๆ	3.86	0.85	มาก
4. ท่านได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน	3.84	0.76	มาก
5. ท่านมีความสุขในการอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว	4.06	0.86	มาก
รวมทั้งหมด	3.92	0.82	มาก



จากตารางที่ 4 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.92$, S.D.=0.82) เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า การมีความสุขในการอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.06$, S.D.=0.86) รองลงมา คือ การเป็นคนมีสัมพันธภาพที่ดี ผูกมิตรไมตรีเข้ากับคนอื่นได้ มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก ($\bar{X}=3.97$, S.D.=0.81) ถัดมา คือ สามารถทำกิจกรรมกลุ่มกับคนในชุมชน ได้อย่างสม่ำเสมอ มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก ($\bar{X}=3.90$, S.D.=0.82) และการได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน เป็นประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.84$, S.D.=0.76)

ตารางที่ 5 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสิ่งแวดล้อม (n = 256)

ประเด็นคำถาม	\bar{X}	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. ท่านสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี	3.91	0.76	มาก
2. ชีวิตของท่านมีความมั่นคงปลอดภัยดี	3.89	0.85	มาก
3. สภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัยเอื้อต่อการใช้ชีวิตที่ดี	4.04	0.82	มาก
4. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น	3.34	0.74	ปานกลาง
5. ท่านสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพระบบสาธารณสุข ได้อย่างสะดวก	3.89	0.78	มาก
6. ท่านได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารต่าง ๆ ที่จำเป็นในชีวิต	3.64	0.81	มาก
7. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อน คลายเครียด อย่างเพียงพอและเหมาะสม	3.88	0.81	มาก
8. การเดินทางคมนาคมไปไหนมาไหนมีความสะดวก	3.92	0.84	มาก
9. สภาพแวดล้อมโดยรวมส่งผลดีต่อสุขภาพ ของท่านมาก	3.96	0.74	มาก
รวมทั้งหมด	3.75	0.79	มาก

จากตารางที่ 5 ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.75$, S.D.=0.79) เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่าสภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัยเอื้อต่อการใช้ชีวิตที่ดี มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.04$,



S.D.=0.82) รองลงมา คือ สภาพแวดล้อมโดยรวมส่งผลดีต่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =3.96, S.D.=0.74) ถัดมา คือ การเดินทางคมนาคมไปไหนมาไหน มีความสะดวก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =3.92, S.D.=0.84) และผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =3.91, S.D.=0.76) น้อยที่สุด คือ มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} =3.34, S.D.=0.74)

4.1.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ พบว่า กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม มีความคิดเห็นตามลำดับสำคัญดังนี้

- 1) การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ปั่นจักรยาน และกิจกรรมในร่ม
- 2) การทำสมาธิ การทำจิตใจให้เบิกบานสนุกสนาน
- 3) การเข้าวัดฟังธรรมะ การถวายทาน
- 4) การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 5) การอยู่ร่วมกับครอบครัวและบุตรหลาน

4.2 วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

จากผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำสังเคราะห์ประเด็นสำคัญ และศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แล้วจัดทำเป็นข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามลำดับผลการศึกษาที่สำคัญ ดังนี้

4.2.1 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม วิเคราะห์ได้ว่า การที่คุณภาพชีวิตด้านนี้มีค่าเฉลี่ยสูงสุดสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์และความร่วมมือระหว่างกัน ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านนี้ คือ

- 1) การส่งเสริมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การทำงานอาสาสมัคร การฝึกงานอดิเรกเป็นกลุ่ม หรือการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุในชุมชน
- 2) การจัดโปรแกรมส่งเสริมการสื่อสารและการสร้างเพื่อนใหม่ เพื่อสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม



4.2.2 ด้านสิ่งแวดล้อม วิเคราะห์ได้ว่าผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการใช้ชีวิต เช่น ความสะอาด ปลอดภัย และการเข้าถึงบริการต่าง ๆ ดังนั้นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านนี้ คือ

1) การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น เพิ่มพื้นที่สีเขียว ทางเดินที่ปลอดภัย และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม

2) การพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในชุมชนและจัดทำพื้นที่สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง

4.2.3 ด้านจิตใจ วิเคราะห์ได้ว่าการศึกษาที่คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านนี้อยู่ในระดับมากแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพจิตใจ เช่น ความสุข ความสงบภายใน และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ดังนั้นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านนี้ คือ

1) การจัดกิจกรรมเสริมสร้างจิตใจ เช่น การทำสมาธิ โยคะ หรือการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา

2) การสร้างโปรแกรมพัฒนาทักษะความคิดเชิงบวก เช่น การฝึกเขียนไดอารี หรือการตั้งเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสม

4.2.4 ด้านร่างกาย วิเคราะห์ได้ว่าด้านนี้มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ แสดงว่าควรมีการพัฒนาที่เน้นการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเพิ่มเติม ดังนั้นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านนี้ คือ

1) การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การเดิน การเต้นแอโรบิกแบบเบา ๆ โยคะ หรือการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตน

2) การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น โภชนาการที่เหมาะสม การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน การป้องกันโรค และการส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปี

สรุปได้ว่าแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุควรมุ่งเน้นไปที่การผสมผสานทั้ง 4 ด้านเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะการสร้างกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและใจ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว



5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ในภาพรวมทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะโรงเรียนผู้สูงอายุมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหลากหลายมิติ กิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในโรงเรียน เช่น กิจกรรมกลุ่ม การออกกำลังกาย การให้ความรู้ด้านสุขภาพ และกิจกรรมทางศาสนา มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง ได้ดูแลสุขภาพกาย และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติวรรณ จันทร์ฤทธิ์ และคณะ (2566, น. 85) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยรวมสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และโดยเฉพาะการส่งเสริมสัมพันธภาพทางสังคมซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด สอดคล้องกับแนวคิด Active Aging ของ WHO (2025) ที่เน้นปัจจัยทางสังคมเป็นหัวใจของสุขภาวะผู้สูงอายุ อันเป็นข้อค้นพบในงานวิจัยนี้ที่ว่าคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมที่อยู่ในระดับสูงสุด ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและคนรอบข้าง ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลไกสำคัญที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างเครือข่ายทางสังคม และลดความรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤศ เต็นเกรียงไกร, สนิท สิทธิ, กอบลาภ อารีศรีสม, และ ภาวิณี อารีศรีสม (2567, น. 219-220) เรื่องการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี ที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของกิจกรรมทางสังคมและการสร้างเครือข่ายในการลดความเหงาและเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในระดับสูงรองลงมา สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจกับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้าน ซึ่งเอื้อต่อการใช้ชีวิตและการทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการเข้าถึงบริการสาธารณะต่างๆ ได้อย่างสะดวก และคุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสภาพจิตใจที่ดี มีความสุข ความสงบ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัยได้ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การทำสมาธิ การฟังธรรมะ หรือการมีทัศนคติเชิงบวก

อย่างไรก็ตาม การที่คุณภาพชีวิตด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในบรรดา 4 ด้านในงานวิจัยนี้ บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุอาจยังมีความท้าทายในการดูแลสุขภาพกายตนเอง การจัดการ



กับอาการเจ็บป่วย และการเข้าถึงบริการสุขภาพบางอย่าง แม้ว่าส่วนใหญ่จะชอบออกกำลังกาย แต่ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดอาการปวดเมื่อยต่างๆ ยังอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากข้อจำกัดทางร่างกายที่มาพร้อมกับวัยที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีพัช เงินงาม, ผกามาศ คำเสื่อ, จิตติรัตน์ ชัยชนะ, และ ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์ (2566, น. 43-44) เรื่องการศึกษาปัญหาและความต้องการทางสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เทศบาล ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ที่พบว่าผู้สูงอายุยังมีปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าการออกกำลังกายแบบเบาๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุได้ แต่ผลการวิจัยนี้บ่งชี้ว่าการส่งเสริมสุขภาพกายยังคงเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญและพัฒนาแนวทางให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แต่ต่างจากการค้นพบระดับโลกของ WHO (2025) ที่ภาพรวมผู้สูงอายุทั่วโลกมักมีภาวะโรคเรื้อรังและความโดดเดี่ยวสูงกว่าประเทศไทย แสดงว่าโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสนมีระบบสนับสนุนทางสังคม-สิ่งแวดล้อมที่เข้มแข็งกว่าค่าเฉลี่ยโลก

ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยได้เน้นการพัฒนาในด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำและเสริมสร้างในด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงอยู่แล้ว เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นไปอย่างรอบด้านและตรงจุด การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุในการมีปฏิสัมพันธ์และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการทำกิจกรรมต่างๆ การจัดกิจกรรมด้านจิตใจช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขสงบ ลดความเครียด และการส่งเสริมสุขภาพกายช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเห็นว่าโรงเรียนผู้สูงอายุในอำเภอเชียงแสนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับข้อเสนอแนะจากงานวิจัยของ พูลศักดิ์ หอมสมบัติ, พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนกร), บรรยวีส์ ผางคำ, และ สุพิมล ศรศักดิ์ (2565) กล่าวว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุผ่านการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและส่งเสริมสุขภาพในทุกมิติ และงานของ เกศรา โกมาสถิตย์ (2567) ก็เน้นย้ำถึงความสำคัญของการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ หลักสูตร และกิจกรรมที่ครอบคลุมด้านสุขภาพ สังคม ภูมิปัญญา และศาสนา อย่างไรก็ตาม ยังคงมีความจำเป็นในการพัฒนาเพิ่มเติมในด้านสุขภาพร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนในทุกมิติ แต่ข้อเสนอดังกล่าวมีความแตกต่างจากข้อเสนอของ วรเวศม์ สุวรรณระดา



(2566) ที่มีดิจิทัล ถูกเพิ่มเป็นองค์ประกอบใหม่ในคุณภาพชีวิต ประเด็นใหม่ คือการออกแบบสภาพแวดล้อมอัจฉริยะ (Smart Environment) เน้นเทคโนโลยีสนับสนุนการ ageing in place

6. องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่คือ “Smart Engagement Ecosystem” ซึ่งนำเสนอแนวทางองค์รวม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุผ่านการบูรณาการสามเสาหลักคือ Empowerment (การเสริมศักยภาพบุคคล), Co-Design (การออกแบบร่วมกับชุมชน) และ Capacity Building (การพัฒนาศักยภาพองค์กร) ภายใต้กลไกสำคัญอย่าง Digital Storytelling ระบบสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้สมาร์ตโฟนและแอปพลิเคชันง่ายๆ บันทึกเรื่องราวชีวิตประจำวัน เชื่อมโยงภูมิปัญญาท้องถิ่นกับประสบการณ์ส่วนตัว เป็นเครื่องมือสร้างพลังส่วนบุคคล ขณะที่ Co-Design Workshops และ Community Lab ทำหน้าที่ระดมความคิดและทดลองนวัตกรรม พื้นที่เรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว เจ้าหน้าที่ และภาคีเครือข่าย ลดช่องว่างระหว่างความต้องการจริงกับบริการที่มี ขั้นตอนการปฏิบัติเริ่มจากการ Kickoff & Awareness สร้างการรับรู้และแรงจูงใจ ตามด้วย Digital Storytelling Training ฝึกทักษะเล่าเรื่องด้วยสื่อดิจิทัล, Co-Design Workshop ร่วมออกแบบกิจกรรมและบริการ, Prototype & Pilot ทดลองจัดกิจกรรมต้นแบบ เช่น พื้นที่ออกกำลังกายดิจิทัล, และ Evaluation & Scale-up ประเมินผลผ่านตัวชี้วัด WHOQOL-BREF ก่อนขยายผลสู่พื้นที่ใหม่ ในมิติการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง เชื่อมโยงระดับบุคคลด้วยการตั้งเป้าหมายชีวิตและภาคภูมิใจในบทบาท, ระดับสังคมด้วยการสร้างเครือข่ายอาสาสมัครและกิจกรรมข้ามวัย, รวมถึงระดับองค์กรด้วยการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ให้พร้อมออกแบบบริการเชิงนวัตกรรม ตลอดจนกำหนด KPIs สำคัญ เช่น คะแนนความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ, จำนวนเรื่องเล่าดิจิทัลที่เผยแพร่และมีการตอบรับ, จำนวนกิจกรรมเชื่อมโยงชุมชนที่จัดได้จริง และการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ย WHOQOL-BREF ที่สะท้อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม Smart Engagement Ecosystem จึงเป็นกรอบปฏิบัติที่ยืดหยุ่นและปรับขยายได้ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีบทบาท Active, ชุมชนเข้มแข็ง และองค์กรเรียนรู้ร่วมกันเพื่อความยั่งยืนของการ ageing in place อย่างแท้จริง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1. Smart Engagement Ecosystem



7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

7.1.1 นโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรผลักดันนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อม จิตใจ และร่างกาย

7.1.2 การสนับสนุนงบประมาณ ภาครัฐในท้องถิ่น เช่น เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่อำเภอเชียงแสน ควรจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนโครงการที่เกี่ยวข้อง เช่น การสร้างพื้นที่สีเขียว ปรับปรุงอาคารสำหรับกิจกรรม และจัดอบรมเชิงปฏิบัติการแก่เจ้าหน้าที่

7.1.3 การส่งเสริมการออกกำลังกาย ควรมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย เช่น การสร้างศูนย์สุขภาพชุมชน หรือการให้บริการฟิตเนสสำหรับผู้สูงอายุ โดย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และภาครัฐในท้องถิ่น

7.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

7.2.1 ด้านการจัดกิจกรรมกลุ่ม โรงเรียนผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพทางสังคม เช่น กิจกรรมกลุ่มสร้างเครือข่ายอาสาสมัคร และกิจกรรมเชื่อมโยงชุมชน

7.2.2 ด้านการพัฒนาสิ่งแวดล้อม โรงเรียนผู้สูงอายุควรปรับปรุงพื้นที่เรียนรู้ให้เหมาะสม เช่น การจัดสร้างสวนสุขภาพ ทางเดินปลอดภัย และพื้นที่พักผ่อน โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ด้านงบประมาณและการวางแผนผัง) และหน่วยงานที่ดูแลเรื่องสวนสาธารณะหรือพื้นที่สาธารณะในท้องถิ่น

7.2.3 ด้านการเสริมสร้างจิตใจ โรงเรียนผู้สูงอายุควรเพิ่มกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างจิตใจ เช่น การทำสมาธิ สวดมนต์ และฝึกโยคะ โดยการมีส่วนร่วมของ วัด/สถาบันศาสนาในพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (ด้านสุขภาพจิต) และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาหรือการให้คำปรึกษา

7.2.4 ด้านสุขภาพร่างกาย โรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรจัดโปรแกรมออกกำลังกายที่เหมาะสม และให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค และโภชนาการ

7.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

7.3.1 ศึกษาการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม เช่น แอปพลิเคชันที่สนับสนุนกิจกรรมทางสังคมและสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



7.3.2 ศึกษาผลกระทบของกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะยาว เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกายและจิตใจ

7.3.3 ศึกษาเปรียบเทียบโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาที่สอดคล้องกับบริบทในแต่ละชุมชน

เอกสารอ้างอิง

กฤศ เด่นเกรียงไกร, สนิท สิทธิ, กอบลาภ อารีศรีสม, และ ภาวินี อารีศรีสม. (2567). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี. *วารสารการบริหารและสังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(6), 215-226.

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2554). เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย. สืบค้นจาก <http://www.dmh.go.th/test/whoqol/>

กิตติวรรณ จันทร์ฤทธิ, พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย, ชลดา พินยงค์, ชาญฤทธิ อัยกุล, ปพิชญา ดีโพธิ์, ธีรศักดิ์ สงสัย, และ ยุรนนท์ หนูนเพิ่ม. (2566). การศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษและไม่ได้รับการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น)*, 18(2), 85-94.

เกศรา โกมาสถิตย์. (2567). การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุด้วยกระบวนการโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองวังสะพุง. *วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อม และสุขภาพชุมชน*, 9(2), 449-458.

บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น ฉบับปรับปรุงใหม่*. พิมพ์ครั้งที่10. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ปรีพัช เงินงาม, ผกามาศ คำเสื่อ, จิตติรัตน์ ชัยชนะ, และ ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์. (2566). การศึกษาปัญหาและความต้องการทางสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 7(2), 43-55.



- พระสมุห์สุรินทร์ รตนโชโต, และ พระศักดิ์จรินทร์ ฐิตส์วโร. (2566). บทบาทวัดกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 6(5), 171-184.
- พลศักดิ์ หอมสมบัติ, พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนคร), บรรยวัสถ์ ผางคำ, และ สุพิมล ศรีศักดิ์. (2565). โรงเรียนผู้สูงอายุ: การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในสังคมสูงวัย. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 6(2), 540-551.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรเวศม์ สุวรรณระดา. (2566). การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดียามชราภาพ โดยเน้นผู้สูงวัยเป็นศูนย์กลาง. สืบค้นจาก <https://www.pier.or.th/abridged/2023/21/>
- วัดพระธาตุผาเงา. (2567). โรงเรียนสามวัยวัดพระธาตุผาเงา. สืบค้นจาก <http://xn--72czdlvj9a3a8fgqcb4f6f.com/main.php>
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต. (2563). ข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงราย. สืบค้นจาก <https://people.chiangraipao.net>
- อารีย์ ชัยขัน, อภิรมย์ สีตาคำ, และ นพตณ ปัญญาวิรัตน์. (2567). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลจอมแจ้ง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิชาการรัตนบุศย์*, 6(2), 308-319.
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques (3rd ed.)*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Koul, L. (1984). *Methodology of Educational Research*. New Delhi : Vani Education Book.
- World Health Organization (WHO). (2002). *Active ageing: a policy framework*. Switzerland: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2025). *Ageing and health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yamane, Taro. (1973). *Statistics an introductory analysis*. New York, NY: Harper & Row.