

รูปแบบกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น ตำบลหาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์*
ACTIVITY MODELS TO DEVELOP QUALITY OF LIFE AN ELDERLY AT
HAT KRAD CHUAN CHUEN SCHOOL, HAT KRAD SUBDISTRICT,
MUEANG DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

หทัยรัตน์ กระต่ายน้อย, วาสนา บุญยmani*

Hthairat Kratainoi, Wasana Boonyamane*

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ อุดรดิตถ์ ประเทศไทย

Faculty of Nursing, Uttaradit Rajabhat University, Uttaradit, Thailand

*Corresponding author E-mail: wasana49@gmail.com

*Tel: 089-704-7949

บทคัดย่อ

การศึกษาแบบผสมผสาน มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ และ 2) ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลหาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัด
อุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจง คือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ 12 คน ผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ 155 คน ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ
ฉบับภาษาไทย ตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ ค่าความเชื่อมั่น 0.83 วิเคราะห์
ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบอุปนัย และข้อมูลเชิงปริมาณโดยสถิติเชิงพรรณนา หาค่าความเชื่อมั่น ของเครื่องมือโดยวิธี
สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราค (Cronbach's Alpha) ได้ ค่า 0.89 ผลการศึกษาพบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุหาด
กรวดชวนชื่น จัดรูปแบบการเรียนการสอนโดยความร่วมมือจากเครือข่าย ตำบลหาดกรวดและอำเภอเมืองอุดรดิตถ์
ตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ 1) กลุ่มวิชาสังคม 2) กลุ่มวิชาสุขภาพ 3) กลุ่ม
วิชาเศรษฐกิจ และ 4) กลุ่มวิชาสภาพแวดล้อม วิชาชีวิต วิชาชีพ วิชาการ คลอบคลุม ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม
และจิตวิญญาณ กิจกรรมจัดทุกวันพุธ สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน จำนวน 5 เดือน และพบว่า ระดับคุณภาพชีวิต
โดยรวมอยู่ในระดับดี ทั้ง 4 ด้าน โดยเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านจิตใจ (M = 4.89, S.D. = 0.32)
ด้านร่างกาย (M = 4.8, S.D. = 0.34) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (M = 4.77, S.D. = 0.44) และด้านสิ่งแวดล้อม
ของบุคคล (M = 4.75, S.D. = 0.46) จากผลการศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถนำรูปแบบ
ของกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุทุกพื้นที่ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี
ของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนตลอดไป

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ, กิจกรรม

Abstract

This mixed-methods study aimed to 1) Examine the activities for improving the quality of life of elderly people in senior citizen schools, and 2) Study the quality of life of elderly people in senior citizen schools in Hat Kruat Subdistrict, Mueang District, Uttaradit Province. A purposive sampling method was used to select 12 individuals involved in the operation of the senior citizen school and 155 elderly people attending the school. In-depth interviews and the short version of the World Health Organization's Quality of Life Questionnaire (Thai version) were used. Content validity and reliability of the interview questionnaire were checked (reliability coefficient 0.83). Qualitative data were analyzed using an inductive method. Quantitative data was collected using descriptive statistics, and the reliability of the instrument was determined using Cronbach's alpha coefficient, yielding a value of 0.89. The study found that the Hat Kruat Chuan Chuen Senior Citizen School organized its teaching and learning in collaboration with the network of Hat Kruat Subdistrict and Mueang Uttaradit District, following the Senior Citizen School curriculum of the Department of Elderly Affairs in 4 areas: 1) Social Studies, 2) Health, 3) Economics, and 4) Environment, Life Skills, Vocational Skills, and Academics, covering physical, mental, social, and spiritual aspects. Activities were held every Wednesday of the 1st and 3rd week of the month for 5 months, and the results showed an improvement in the quality of life. Overall, all four aspects were at a good level, ranked in descending order of mean scores: mental ($M = 4.89$, $S.D. = 0.32$), physical ($M = 4.8$, $S.D. = 0.34$), social relationships ($M = 4.77$, $S.D. = 0.44$), and personal environment ($M = 4.75$, $S.D. = 0.46$). Based on these findings, those involved in elderly healthcare can apply the quality of life improvement activity model to elderly groups in all areas to promote and develop a sustainable quality of life for the elderly.

Keywords: Quality of Life, Elderly People, Senior Citizen School, Activities

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนและและเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น (จันทนา สารแสง, 2561) เป็นการเสริมสร้างสมรรถนะให้ประชาชนมีความพึงพอใจในชีวิตและเป็นชีวิตที่ผาสุกทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนและเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีจึงเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ทำให้มีความอยู่เย็นเป็นสุขส่งผลต่อดัชนีชี้วัดความสุขมวลรวมของชุมชน (Gross Village Happiness: GVH) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 - 2570) ได้กำหนดเป้าหมายหลักมุ่งพัฒนาให้คนไทยมีความรู้ ทักษะทางพฤติกรรม และคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคมอย่างมีส่วนร่วม

โดยเฉพาะประเทศไทยที่กำลังเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุ จากสถิติกรมกิจการผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทย มีผู้สูงอายุ 14.07 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 21.71 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึง มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 (Complete Aged Society) (เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์, 2560)

จังหวัดอุดรธานี มีประชากรผู้สูงอายุ จำนวนทั้งหมด 103,328 คน ในปี พ.ศ. 2565 คิดเป็นร้อยละ 23.16 แสดงถึงการเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) จึงต้องมีนโยบายและมาตรการที่รองรับปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และสวัสดิการต่าง ๆ สอดคล้องกับสถิติประชากรสูงอายุมุ่งข้อมูล การเจ็บป่วยและปัญหาสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นของจังหวัดอุดรธานี (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี, 2566) จากสถานการณ์ดังกล่าว ได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น เพื่อกระตุ้น ส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุ นึกถึงคุณค่าความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุบนพื้นฐานการดูแล ของชุมชนท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 13 แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและฟื้นฟูสมรรถนะผู้สูงอายุ พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง การจัดตั้ง โรงเรียนผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุ มีทัศนคติในการที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีคุณค่าสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีทัศนคติและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ สืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น สู่คนรุ่นใหม่ เพื่อสร้างให้สังคมไทยรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต (กิตติวรรณ จันทร์ฤทธิ์, 2566)

ตำบลหาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super Aged Society) มีจำนวนผู้สูงอายุร้อยละ 28.44 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี, 2566) ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของประชาชนมากที่สุด และเร่งหาแนวทางป้องกัน และลดผลกระทบเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ระดับสุดยอดของตำบล จากปัญหาดังกล่าว มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ได้มีแผนการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชากรผู้สูงอายุ โดยการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่นขึ้น เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567 ภายใต้ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างให้มีสุขภาวะที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับกับนโยบายของ คณะพยาบาลศาสตร์ ซึ่งหลักสูตรเน้นความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ควรรู้ และอยากรู้ โดยนำความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดต่อให้เพื่อน ๆ ผู้สูงอายุในชุมชน มีการสร้างความร่วมมือของเครือข่ายในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเข้ามามีส่วนร่วม จัดรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น (คณะพยาบาลศาสตร์, 2566) สอดคล้องกับการศึกษาของ ขนิษฐา ทรายกลาง ที่ศึกษา แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐาน และพบว่า ระดับคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพกายอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 57.5) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 57.5) คุณภาพ ชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 44.7) และด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 49.7) (ขนิษฐา ทรายกลาง, 2564) และนันทิตา กุณราชา และคณะ ศึกษาประเมิน คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโรงเรียนมีคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดี แม้จะมีความเจ็บป่วย ทางด้านร่างกายก็ตาม (นันทิตา กุณราชา และคณะ, 2565) แสดงให้เห็นว่าควรสนับสนุนกิจกรรมในทุกด้าน และเน้น ในด้านการสร้างสัมพันธภาพทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากประเด็นที่กล่าวมาข้างต้น

คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา รูปแบบกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุหาดกรวดชวนขึ้น ตำบลหาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ เพื่อศึกษาว่ารูปแบบกิจกรรมในโรงเรียน ผู้สูงอายุตามหลักสูตรที่ได้พัฒนาขึ้นส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็น แนวทางของพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชวนขึ้น ตำบลหาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์
2. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชวนขึ้น ตำบลหาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) รูปแบบ Convergent Parallel Design ดำเนินการ ศึกษาวิจัย ระหว่าง เดือน มิถุนายน 2568 ถึงเดือน กันยายน 2568 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนขึ้น ตำบล หาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. วิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุหาด กรวดชวนขึ้น จำนวน 12 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากเป็นผู้ที่ หน้าที่ในการสนับสนุน และขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) ผู้แทนจากเทศบาลตำบลหาดกรวด จำนวน 2 คน 2) ผู้แทนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดกรวด จำนวน 2 คน 3) ผู้แทนจากโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวด ชวนขึ้น จำนวน 4 คน 4) ผู้แทนจากศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ตำบลหาดกรวด จำนวน 1 คน 5) ผู้แทนจากอาสาสมัคร สาธารณสุข จำนวน 2 คน และ 6) ผู้แทนจากปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 1 คน

เกณฑ์การคัดเลือก

- 1.1 เป็นผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ตำบลหาดกรวดมากกว่า 2 ปี
- 1.2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากกว่า 2 ปี
- 1.3 เป็นผู้ที่มีบทบาทหน้าที่ในการทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

เกณฑ์การคัดออก

มีเหตุที่ทำให้ไม่สามารถให้ข้อมูลวิจัยได้

2. วิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ หาดกรวดชวนขึ้น 155 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการกำหนดเกณฑ์ จากจำนวนประชากร จำนวน 155 คน เป็นหลักร้อยละ ใช้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15 - 30 ของประชากร (นิทัศน์ วงศ์วังเพิ่ม, 2564) โดยใช้ 30% ของประชากร ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 46 คน เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนของข้อมูล จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 50 คน ใช้วิธีการสุ่ม ง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลาก (Lottery) ตามเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้

- 2.1 เป็นผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น
- 2.2 ยินยอมเข้าร่วมวิจัย
- 2.3 สามารถอ่านออกเขียนได้

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยนี้ ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ เลขที่ 021/2025 ลงวัน 27 พฤษภาคม 2568 ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิ กลุ่มตัวอย่าง โดยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยและขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อขอความร่วมมือ จากกลุ่มตัวอย่าง ในการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยให้เป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีสิทธิที่จะตอบรับ หรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ มีสิทธิที่จะยกเลิกการเข้าร่วมการศึกษาเมื่อใดก็ได้ตามความต้องการ โดย ไม่ต้องมีเหตุผลในคำอธิบายใด ๆ ในระหว่างที่เข้าร่วมทำการศึกษา และไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือ การทำงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมให้ความมั่นใจกับกลุ่มตัวอย่างว่าจะเก็บข้อมูลทั้งหมดเป็นความลับ ไม่เปิดเผยข้อมูล เพื่อปกป้องสิทธิของกลุ่มตัวอย่างไม่ให้เกิดรับผลกระทบจากการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ผลการศึกษาที่ได้จะนำเสนอ ในภาพรวมโดยไม่เปิดเผยชื่อของผู้ให้ข้อมูลรวมทั้งทำลายข้อมูลภายใน 3 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ที่ผู้วิจัยพัฒนาเองจากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indept-interview) โดยมีข้อคำถาม ดังนี้ 1) รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ หาดกรวดชวนชื่นเป็นอย่างไร 2) แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ หาดกรวดชวนชื่นเป็นอย่างไร และ 3) ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น เป็นอย่างไร

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชื่อย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) คุณลักษณะทั่วไป เป็นแบบตรวจสอบ รายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ การศึกษา อาชีพอื่น ศาสนาและนักเรียนผู้สูงอายุน่าสนใจ และ 2) ระดับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย คุณภาพชีวิต จำนวน 26 ข้อ ดังนี้ ด้านร่างกาย จำนวน 5 ข้อ ด้านจิตใจ จำนวน 7 ข้อ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จำนวน 4 ข้อ และ ด้านสภาพแวดล้อม จำนวน 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์ การให้คะแนน ดังนี้ 1) ข้อคำถามเชิงบวก มากที่สุด 5 คะแนน ข้อคำถามเชิงลบ ข้อ 2 9 11 ไม่เลย 5 คะแนน 2) ข้อคำถามเชิงบวก มาก 4 คะแนน ข้อคำถามเชิงลบ เล็กน้อย 4 คะแนน 3) ข้อคำถามเชิงบวก ปานกลาง 3 คะแนน ข้อคำถามเชิงลบ ปานกลาง 3 คะแนน 4) ข้อคำถามเชิงบวก เล็กน้อย 2 คะแนน ข้อคำถามเชิงลบ มาก 2 คะแนน และ 5) ข้อคำถามเชิงบวกไม่เลย 1 คะแนน ข้อคำถามเชิงลบ มากที่สุด 1 คะแนน โดยมีเกณฑ์แปรผล (กรมสุขภาพจิต, 2564) ดังนี้

การให้คะแนน การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-26 ข้อคำถามที่มีความหมาย ทางบวก 23 ข้อและข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 2, 9 และ 11 กลุ่มที่ 1 ข้อความทางลบ 3 ข้อ (ข้อ 2, 9 และ 11) กลุ่มที่ 2 ข้อความทางบวก 23 ข้อ กลุ่มที่ 1 ข้อความทางลบแต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตอบ ไม่เลยให้ 5 คะแนน ตอบ เล็กน้อยให้ 4 คะแนน ตอบ ปานกลางให้ 3 คะแนน ตอบ มากให้ 2 คะแนน ตอบ

มากที่สุดให้ 1 คะแนน กลุ่มที่ 2 ข้อความทางบวกแต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตอบไม่เลยให้ 1 คะแนน ตอบเล็กน้อยให้ 2 คะแนน ตอบปานกลางให้ 3 คะแนน ตอบมากให้ 4 คะแนน ตอบมากที่สุดให้ 5 คะแนน การแปลผลโดยรวม คะแนน 26 - 60 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี คะแนน 61 - 95 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ คะแนน 96 - 130 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การแปลผลรายองค์ประกอบ องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 10, 11, 12 และ 24 องค์ประกอบด้านจิตใจ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 8, 9 และ 23 องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ ข้อ 13, 14 และ 25 องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ข้อ 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 และ 22 แบ่งระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ ดังนี้

การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี คุณภาพชีวิตกลาง ๆ คุณภาพชีวิตที่ดี

- ด้านสุขภาพกาย 7 - 16, 17 - 26 และ 27 - 35
- ด้านจิตใจ 6 - 14, 15 - 22 และ 23 - 30
- ด้านสัมพันธภาพทางสังคม 3 - 7, 8 - 11 และ 12 - 15
- ด้านสิ่งแวดล้อม 8 - 18, 19 - 29 และ 30 - 40
- คุณภาพชีวิตโดยรวม 26 - 60, 61 - 95 และ 96 - 130

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยได้ให้ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ที่กำหนด (Index of Item-objective congruence: IOC) ได้ค่า 0.80 นำไปทดลองใช้ (Try Out) นอกพื้นที่ ที่ไม่ใช่ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 10 คน ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.73

2. แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลใกล้เคียง จำนวน 30 คน นำมาหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.86

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานผู้สูงอายุแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 12 คน

1.2 ผู้วิจัยเตรียมผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย รายละเอียดข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและข้อมูลที่ต้องการเก็บรวบรวมเพื่อให้มีความถูกต้องครบถ้วนและปราศจากความลำเอียง

1.3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยประสานงานโดยตรงทางโทรศัพท์กับผู้ให้ข้อมูลหลักและนัดพบที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดย จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องบันทึกเสียง ร่วมกับการจดบันทึกข้อมูล การให้สัมภาษณ์ โดยใช้เวลา ประมาณ 45 - 60 นาทีต่อ 1 ท่าน

1.4 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยการตรวจสอบแบบ 3 เสา (Triangulation) ด้วยวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า 1 วิธี (Methodological Triangulation) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ การสังเกตร่วมกับการสัมภาษณ์ และการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง สะท้อนข้อมูลกับไปยังผู้ให้ข้อมูลหลัก (Member Check) โดยการสะท้อนข้อมูลกับไปยังผู้เชี่ยวชาญ ที่ให้ข้อมูล หลังจากที่ได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ว่ามีความถูกต้องสอดคล้อง หรือไม่ทำความเข้าใจและแก้ไขให้ถูกต้อง ส่งคืนข้อมูลสำคัญให้ผู้เชี่ยวชาญ ที่ให้ข้อมูลทุกรายการ จากนั้นนำข้อมูล ที่ผ่านการตรวจสอบข้อมูลสามเสาแล้วมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) นำมารวบรวมเป็นประเด็นข้อมูล

2. การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

2.1 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกตามเกณฑ์คัดเลือกและการสุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน

2.2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนัดพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย ใช้เวลา ประมาณ 30 นาทีต่อกลุ่มตัวอย่าง 1 ท่าน

2.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อนำวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการสร้างกรอบแนวคิด การวิจัย ถอดข้อความที่บันทึกจากการสัมภาษณ์ จัดระเบียบข้อมูล กำหนดรหัสข้อมูลและสร้างข้อสรุปของข้อมูล (ธัญญาลักษณ์ ใจเที่ยง, 2563)

2. วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยเชิงปริมาณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจง ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะเวลาการศึกษา

มิถุนายน ถึง กันยายน พ.ศ. 2568 รวมระยะเวลา 4 เดือน

ผลการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชนวนชั้น

1.1 รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชนวนชั้น พบว่า ดำเนินการตามกรอบกรอบหลักสูตรการเรียนรู้ทั้ง 4 กลุ่มวิชา คือ กลุ่มวิชาด้านสุขภาพ มีการคัดกรอง ความเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียน โดยใช้แบบประเมิน การคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ 9 ด้าน ของกอง สุขศึกษา และโครงการรាំไม้พลองเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายดังคำพูดของผู้แทนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลหาดกรวดที่กล่าวว่า “การส่งเสริมด้านสุขภาพใช้รูปแบบของกระทรวงสาธารณสุขที่ครอบคลุมสุขภาพของ ผู้สูงอายุในทุกมิติ สามารถคัดกรอง แยกกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงเพื่อเข้ารับการดูแลได้เบื้องต้น”

กลุ่มวิชาด้านสังคม จัดกิจกรรมในชุมชน โดยการสอน ทำขนมไทย ขนมพื้นบ้าน การจักสาน เพื่อส่งเสริมอาชีพและถ่ายทอดมรดกภูมิปัญญาในกลุ่มองค์กรต่าง ๆ ร่วมงานเทศกาลและวันสำคัญ เช่น วันแม่ วันปีใหม่ วันสงกรานต์ และวันสำคัญทางศาสนา ตามหน่วยงาน เป็นจิตอาสาช่วยเพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคมและส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังคำกล่าวของผู้แทนจากโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น ที่ว่า “งานจิตอาสาทำให้ภูมิใจและอึ้งบุญ รู้สึกว่ามีประโยชน์ต่อหมู่บ้านและสังคม” ร่วมกิจกรรมด้านวิชาการและงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ การอบรมพัฒนาความรู้ จากเครือข่ายองค์กรต่าง ๆ ในชุมชน และพื้นที่อย่างต่อเนื่องดังคำพูดของผู้แทนจากศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ตำบลหาดกรวด ที่กล่าวว่า “ที่จริงแล้วผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีองค์ความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านติดตัวกันอยู่แล้ว เพียงแต่นำรูปแบบหรือวิธีการใหม่ ๆ มาเพิ่มเติมให้และเป็นการแลกเปลี่ยนกันส่วนใหญ่” ผู้แทนจากอาสาสมัครสาธารณสุข ได้กล่าวเสริมว่า “การพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์นั้นเค้าพึงพอใจและรู้สึกมีความสุขกันมาก กิจกรรมนี้ดี ควรมีการพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดขึ้นตลอดทุกปี”

กลุ่มวิชาด้านเศรษฐกิจ มีการสอนวิธีการผลิตและฝึกทำไม้กวาดดอกหญ้า เทียนหอม น้ำมันสมุนไพรลดปวด พิมเสนน้ำ เหยียดโยรยทาน และอาหารแปรรูป เช่น แหนม เพื่อพัฒนาอาชีพ กลุ่มวิชาด้านสิ่งแวดล้อม มีการจัดสิ่งแวดล้อมในตัวอาคารของโรงเรียนผู้สูงอายุ แยกเป็นสัดส่วนชัดเจน แบ่งเป็นห้องเรียน ห้องครัวสำหรับทำอาหาร ห้องน้ำแบบชักโครกและมีอุปกรณ์จับป้องกันอุบัติเหตุ แยกโซลเปียกแห้ง มีพื้นที่สีเขียวปลูก ผักสวนครัวไว้สำหรับเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีลานเอนกประสงค์ พื้นปูนไม่ลื่น สำหรับทำกิจกรรมเคารพธงชาติ กิจกรรมรำไม้พลอง และกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ดังคำพูดของ ผู้แทนจากเทศบาลตำบลหาดกรวด ที่กล่าวว่า “การสร้างอาชีพและเพิ่มรายได้เป็นภาระกิจหนึ่งที่ต้องครปครองส่วนท้องถิ่นต้องดำเนินการสนับสนุนผู้สูงอายุมีแนวคิด เพิ่มเติมในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยในพื้นที่จัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจาก พื้นที่ยังไม่เป็นสัดส่วนชัดเจน”

ด้านหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในวิชาชีวิต ตามหลักสูตรกำหนดไว้ร้อยละ 50 โดยเน้นกิจกรรมสุข 5 มิติประกอบด้วย “สุขสบาย” โดยการให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย โดยการรำไม้พลอง และหลังเคารพธงชาติ “สุขสนุก” ให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ชอบ โดยการร้องรำทำเพลงก่อนเข้าเรียนวิชาประจำวันทุกครั้ง รำกลองยาว รำวง ทักษะศึกษาในจังหวัด และเข้าร่วมกิจกรรมงานวิจัยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตผู้สูงอายุกับคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ “สุขสง่า” ความภูมิใจในตนเอง เป็นจิตอาสา แสดงความสามารถของนักเรียนผู้สูงอายุ งานวันเด็ก งานสงกรานต์ กิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ งานวันแม่แห่งชาติ การติดตามเยี่ยมบ้านให้กำลังใจ สร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียง การจัดทอดผ้าป่ามหากุศลเพื่อสบทบทุนพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ “สุขสว่าง” การฝึกสมอง ความจำของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมก่อนเข้าเรียน บริหารสมองด้วยสองมือ เช่น จับ - โป้งก้อย และ “สุขสงบ” การทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มีสมาธิ โดยผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสมาธิ ผ่อนคลายที่วัดในตำบล เดือนละ 1 ครั้ง และมีการเข้าร่วมตักบาตรทำบุญ และกิจกรรมทางศาสนาในทุกวันพระ ดังคำพูดของ ผู้แทนจากโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น กล่าวว่า “กิจกรรมสุข 5 มิติ นักเรียนผู้สูงอายุชอบกันมาก โดยเฉพาะมิติ สุขสนุกที่ได้ทำอะไรหลายอย่าง ไปทัศนศึกษา ท่องเที่ยวเปิดโลกไปหลายที่ อยากให้เป็นแบบนี้ตลอดไป”

ด้านวิชาชีพ กำหนดไว้ร้อยละ 30 มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ตามกลุ่มวิชาด้านเศรษฐกิจ ข้างต้น ด้านวิชาการกำหนดไว้ร้อยละ 20 มีการจัดกิจกรรม อบรม ส่งเสริมความรู้ให้ผู้สูงอายุด้าน 3 อ 2 ส โดยมี เครือข่ายความร่วมมือในพื้นที่ ร่วมผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเป็นวิทยากรให้ความรู้ เปิดเรียนเดือนพฤศจิกายน ถึง เดือนมีนาคมของปีถัดไป เรียนทุกวันพุธ สัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 ของเดือน ตั้งแต่เวลา 08.30 - 15.30 น เรียนทฤษฎีในช่วงเช้า ฝึกปฏิบัติช่วงบ่าย มีนักเรียน จำนวน 3 รุ่น ทั้งสิ้น 150 คน สลับกันเข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่อง ที่โรงเรียนครั้งละ 50 - 60 คน แต่งกายชุดนักเรียนช่วงเรียนวิชาด้านวิชาการ ชุดกีฬาในช่วงวิชาที่เป็นกิจกรรมทางกาย และชุดสวยงาม ช่วงวิชาชีวิต ในแต่ละสัปดาห์ 5 มิติ

1.2 แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น ดังคำกล่าวผู้แทนจากเทศบาลตำบลหาดกรวด ที่ว่า “ในปัจจุบันกิจกรรมเป็นไปตามหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุกรมกิจการผู้สูงอายุอยู่แล้ว อาจส่งเสริมให้มี การรับศึกษาดูงานหรือแหล่งเรียนรู้จากชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุจากต่างตำบล บ้าง” และผู้แทนจากโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น กล่าวว่า “อยากหารายได้ เข้ากองทุนของโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น ทำผ้าป่าสามัคคีหรือขายของ”

1.3 ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ หาดกรวดชวนชื่น ดังคำกล่าวของผู้แทนจากประชาชนชาวบ้านที่ว่า “ควรพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นศูนย์ เรียนรู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุประจำตำบลจะได้ดูแลผู้สูงอายุทุกกลุ่มวัยได้ทั่วถึง” และผู้แทนจากเทศบาลตำบลหาดกรวด กล่าวว่า “เบื้องต้นจะพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุก่อน ”และผู้แทนจากอาสาสมัครสาธารณสุข กล่าวว่า “จะชักชวนอาสาสมัครสาธารณสุขที่อายุ ครบ 60 ปี มาเข้าร่วมเป็นสมาชิกนักเรียนผู้สูงอายุให้มากขึ้น”

จากข้อมูลเชิงคุณภาพสรุปได้ว่า รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น พบว่า มีดำเนินการตามกรอบรอบหลักสูตรการเรียนรู้ทั้ง 4 กลุ่มวิชา คือ กลุ่มวิชาด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และหลักสูตรการเรียนรู้ ของกรมกิจการผู้สูงอายุ แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น ควรมีการรับศึกษาดูงานและเป็นแหล่งเรียนรู้ พร้อมทั้งสร้างกองทุนให้โรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น พบว่า ควรพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ ให้เป็นศูนย์เรียนรู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุประจำตำบลและพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุและเพิ่มสมาชิกนักเรียนผู้สูงอายุ

2. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชวนชื่น

2.1 ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชวนชื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 92 ค่าเฉลี่ยอายุ 65.54 ปี (S.D. = 8.94) ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 56 รองลงมารับราชการ ร้อยละ 30 จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 คิดเป็นร้อยละ 50 นับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 96 นักเรียนผู้สูงอายุรุ่นที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 52 รองลงมาเป็นรุ่นที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 30 และรุ่นที่ 3 ร้อยละ 18 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณลักษณะทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ การศึกษา ศาสนาและนักเรียนรุ่นที่ (n = 50)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	4	8
หญิง	46	92
อายุ	Mean = 65.54, S.D. = 8.94	
อาชีพ		
เกษตรกร	28	56
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	15	30
อื่น ๆ	7	14
การศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ 1 - 6	25	50
มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6	10	20
ปริญญาตรี	15	30
ศาสนา		
พุทธ	48	96
อื่น ๆ	2	4
นักเรียนผู้สูงอายุรุ่น		
รุ่น 1	26	52
รุ่น 2	15	30
รุ่น 3	9	18

2.2 ระดับคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชวนขึ้นระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชวนขึ้น โดยรวมและแยกรายด้าน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคล รายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยรวม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	Mean	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
ด้านร่างกาย	4.87	0.34	คุณภาพชีวิตที่ดี
ด้านจิตใจ	4.89	0.32	คุณภาพชีวิตที่ดี
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4.77	0.44	คุณภาพชีวิตที่ดี
ด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคล	4.75	0.46	คุณภาพชีวิตที่ดี
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวม	4.82	0.39	คุณภาพชีวิตที่ดี

จากตารางที่ 2 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชวนขึ้น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม โดยรวม อยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดี

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี (Mean = 4.82, S.D. = 0.39) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี โดยเฉพาะด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (Mean = 4.89, S.D. = 0.32) ตามด้วยด้านร่างกาย (Mean = 4.87, S.D. = 0.34) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Mean = 4.77, S.D. = 0.44) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคล (Mean = 4.75, S.D. = 0.46)

ตารางที่ 3 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	Mean	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. การเจ็บปวดตามร่างกาย	4.94	0.24	คุณภาพชีวิตที่ดี
2. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ	4.94	0.24	คุณภาพชีวิตที่ดี
3. ท่านจำเป็นต้องรักษาพยาบาล	4.94	0.24	คุณภาพชีวิตที่ดี
4. ท่านพอใจกับการนอนหลับ	4.36	0.24	คุณภาพชีวิตที่ดี
5. ท่านพอใจสามารถทำอะไรผ่านได้	4.98	0.71	คุณภาพชีวิตที่ดี
6. ท่านพอใจกับความสามารถตนเอง	4.96	0.99	คุณภาพชีวิตที่ดี
7. ท่านจำเป็นต้องรักษาพยาบาล	4.92	2.65	คุณภาพชีวิตที่ดี

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดขอนแก่น ด้านร่างกายอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 7 ข้อ เมื่อแยกเป็นรายข้อ พบว่า การพอใจที่สามารถทำอะไรผ่านได้มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (Mean = 4.98, S.D. = 0.71) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การพอใจกับการนอนหลับ (Mean = 4.36, S.D. = 0.24)

ตารางที่ 4 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	Mean	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมาย	4.92	1.70	คุณภาพชีวิตที่ดี
2. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตา	4.94	0.24	คุณภาพชีวิตที่ดี
3. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี บ่อยแค่ไหน	4.94	0.24	คุณภาพชีวิตที่ดี
4. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดี	4.98	0.71	คุณภาพชีวิตที่ดี
5. ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน	4.96	0.99	คุณภาพชีวิตที่ดี
6. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	4.96	0.99	คุณภาพชีวิตที่ดี

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดขอนแก่น ด้านจิตใจอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 6 ข้อ เมื่อแยกเป็นรายข้อ พบว่า การมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (Mean = 4.98, S.D. = 0.71) และการรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด (Mean = 4.92, S.D. = 1.70)

ตารางที่ 5 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	Mean	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. ท่านพอใจต่อการผูกมิตร	4.96	1.13	คุณภาพชีวิตที่ดี
2. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือ	4.98	1.26	คุณภาพชีวิตที่ดี
3. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่าน	4.33	2.95	คุณภาพชีวิตที่ดี

จากตารางที่ 5 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชนวนชั้น ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 3 ข้อ เมื่อแยกเป็นรายข้อ พบว่า การพอใจกับการช่วยเหลือมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (Mean = 4.96, S.D. = 1.13) และการพอใจในชีวิตทางเพศของท่านมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด (Mean = 4.33, S.D. = 2.95)

ตารางที่ 6 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคล

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	Mean	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคง	4.94	1.41	คุณภาพชีวิตที่ดี
2. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือน	4.98	1.53	คุณภาพชีวิตที่ดี
3. ท่านมีเงินพอใช้จ่าย	4.92	1.70	คุณภาพชีวิตที่ดี
4. ท่านพอใจไปใช้บริการสาธารณสุข	4.94	1.91	คุณภาพชีวิตที่ดี
5. ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็น	4.16	2.08	คุณภาพชีวิตที่ดี
6. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อน	4.90	2.09	คุณภาพชีวิตที่ดี
7. สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพ	4.92	2.24	คุณภาพชีวิตที่ดี
8. ท่านพอใจกับการเดินทาง	4.26	2.50	คุณภาพชีวิตที่ดี

จากตารางที่ 6 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชนวนชั้น ด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคลอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 8 ข้อ เมื่อแยกเป็นรายข้อ พบว่า การพอใจกับสภาพบ้านเรือนมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (Mean = 4.98, S.D. = 1.5 3) และการได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด (Mean = 4.16, S.D. = 2.08)

อภิปรายผล

รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชนวนชั้นเป็นไปตามรูปแบบกรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) ซึ่งประกอบด้วย กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (พัชรารภรณ์ พัฒนะ, 2560) ทั้ง 4 กลุ่มวิชา คือ กลุ่มวิชาด้านสุขภาพ มีการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียน โดยใช้แบบประเมิน การคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ 9 ด้าน (กองสุขศึกษา อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2566) สอดคล้องกับการศึกษา ของ ขวัญสุดา เชิดชูงาม ที่ศึกษาปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในสังกัดของกรุงเทพมหานครและสถาบันการศึกษา พบว่า การส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน (ขวัญสุดา เชิดชูงาม, 2563) ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดย จัดทำโครงการรำไม้พลองเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ และได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน ในวันสำคัญทางศาสนาและเทศกาลต่าง ๆ ในพื้นที่เพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคมและส่งเสริมความรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง (ศันสนีย์ โอ ถาวรวงษ์, 2565) ใช้ทักษะที่สั่งสมมาถ่ายทอดมรดกภูมิปัญญา จัดกิจกรรมผ่อนคลาย ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ (พรพิรุณภัทร บุญก้อน (จิตเมโธ), 2564) ด้านวิชาชีวิตใช้กิจกรรม สุข 5 มิติ ประกอบด้วย “สุขสบาย” “สุขสนุก” “สุขสง่า” “สุขสว่าง” และ “สุขสงบ” (เนติยา แจ่มทิม, 2565)

สอดคล้องกับการศึกษาของ มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์ ที่ศึกษาพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน พบว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขแบบองค์รวม ให้เห็นคุณค่าในตัวเอง มีความรู้ มีสติปัญญา มีความสามารถ และประสบการณ์ ส่งผลต่อร่างกายและความสุขด้านจิตใจ และการมีส่วนร่วมในการสร้างคุณประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมจนเป็นที่ยอมรับด้านวิชาชีพ วิชาเศรษฐกิจ และวิชาการ (มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์, 2564) โรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น ได้มีการจัดกิจกรรม ที่สอดคล้องกับ 4 กลุ่มวิชาตามกรอบหลักสูตรการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (พัชราภรณ์ พัฒนะ, 2560) ด้านระยะเวลาและนักเรียนที่เรียนตลอดหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น พบว่า นักเรียน จำนวน 3 รุ่น ทั้งสิ้น 150 คน ได้สลับกันมาเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนครั้งละ 50 - 60 คน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน จนถึงเดือนมีนาคม ทุกวันพุธ สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน ตั้งแต่เวลา 08.30 - 15.30 โดยเรียนทฤษฎีในช่วงเช้าและฝึกปฏิบัติในช่วงบ่าย ควรมีการยกระดับกิจกรรมและพัฒนาต่อยอดให้เป็นสถานที่ หรือแหล่งเรียนรู้หรือศูนย์การเรียนรู้ในตำบลที่ได้มีรูปแบบและเป็นต้นแบบสำหรับดูแลสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ สำรวจความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากประชาชน ที่ตอบสนองความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างแท้จริง (ชนิษฐา ทรากลาง, 2564) ด้านระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหาดกรวดชวนชื่น พบว่า โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อพิจารณา เป็นรายด้าน พบว่ามีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดและพบว่า การมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด แสดงให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งผลต่อการฝึกฝนจิตใจให้ จดจ่อ อย่างต่อเนื่อง เกิดความรู้สึกพึงพอใจ ลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชราภรณ์ พัฒนะ ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดสระบุรี และพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจดีที่สุด ส่วนด้านร่างกายที่พบว่า การพอใจที่สามารถทำอะไรผ่านได้เองมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด แสดงถึงการรู้สึกพึงพอใจเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง (Self-Competence) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ในระดับสูง ซึ่งเกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง การพึ่งพาตนเองได้ ทำให้รู้สึกมั่นคงจากภายในและมีความกล้าในการแสดงออกอย่างเหมาะสม (พัชราภรณ์ พัฒนะ, 2560) ซึ่งรูปแบบกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น มีการสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงออกในเทศกาลงานต่าง ๆ ในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คือ ได้รับการเรียนการสอนในเรื่องของการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี เช่น การทำกายบริหาร การแนะนำ การรับประทานอาหารให้เหมาะสมแก่วัย การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าร่าเริงทำงานได้ดีขึ้น (เอกรินทร์ ทิพนี, 2562) ด้านความสัมพันธ์กับสังคม พบว่า การพอใจกับการช่วยเหลือมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด แสดงถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข (นันทิตา กุณราช และคณะ, 2565) และด้านสิ่งแวดล้อมต่อบุคคล ที่มีค่าน้อยที่สุด กล่าวได้ว่า อาจเกิดจาก รูปแบบกิจกรรม ส่วนใหญ่ของโรงเรียนผู้สูงอายุหาดกรวดชวนชื่น มุ่งเน้น ไปทางด้านสุข 5 มิติ และเน้นด้านจิตใจ เป็นหลัก เป็นเหตุผลสำคัญในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตร และสนับสนุนการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุต่อไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ หาดกรวดชวนชื่น ดำเนินการสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของกรมกิจการผู้สูงอายุ โดยครอบคลุมทั้ง 4 กลุ่มวิชา คือ ด้านสุขภาพที่มีการคัดกรองสุขภาพ 9 ด้าน และจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น โครงการ รำไม้พลอง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ยั่งยืน ด้านจิตใจมีการจัดกิจกรรมช่วยส่งเสริมความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Self-Competence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) โดยเฉพาะความภูมิใจที่ยังสามารถพึ่งพาตนเองได้ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนและงานเทศกาลต่าง ๆ ช่วยสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และด้านสิ่งแวดล้อมที่มุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการคัดกรองและติดตามผลในทุกมิติ และส่งเสริมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้ผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน โดยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากการศึกษาที่พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีโดยรวมอยู่ในระดับดี จึง ควรส่งเสริมให้มีการดำเนินงาน ของโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ด้านคุณภาพชีวิตรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด จึงควรมีการยกระดับรูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเพื่อสร้างความเข้มแข็งและพัฒนาเป็นต้นแบบกิจกรรมได้ ส่วนคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมที่ยังมีค่าเฉลี่ย ต่ำกว่าด้านอื่น ๆ ควรมีการพัฒนา รูปแบบของกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยเน้นด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างจริงจัง

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). คู่มือผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย. เรียกใช้เมื่อ 20 ธันวาคม 2568 จาก <https://dmh.go.th/test/whoqol/>
- กองสุศึกษา อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2566). การคัดกรองผู้สูงอายุ 9 ด้าน. เรียกใช้เมื่อ 20 เมษายน 2568 จาก <https://hed.hss.moph.go.th/>
- กิตติวรรณ จันทร์ฤทธิ์. (2566). การศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษาและไม่ได้เข้ารับการศึกษา ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น), 18(2), 85-94.
- ชนิษฐา ทรายกลาง. (2564). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐาน. เรียกใช้เมื่อ 10 ธันวาคม 2568 จาก <https://ebooks.m-society.go.th/researchs/detail/77>
- ขวัญสุดา เชิดชูงาม. (2563). ปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในสังกัดของกรุงเทพมหานคร และสถาบันการศึกษา. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข, 14(3), 357-373.
- คณะพยาบาลศาสตร์. (2566). หลักสูตรพยาบาลบัณฑิตหลักสูตรใหม่พุทธศักราช 2566. อุดรธานี: แแบงก์ซีรอกซ์.

- จันทนา สารแสง. (2561). คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. ใน วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 9(3), 94-105.
- ธัญญาลักษณ์ ใจเที่ยง. (2563). การมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชนเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ต่อการพัฒนาทักษะเยาวชนไทย 4.0. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6(12), 330-346.
- นันทิตา กุณราช และคณะ. (2565). การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. เชียงรายเวชสาร, 14(3), 155-166.
- นิตส์กร วงศ์วังเพิ่ม. (2564). การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย. วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 18(83), 1-9.
- เนติยา แจ่มทิม. (2565). ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ตำบลสนามชัย อำเภอเมืองจังหวัดสุพรรณบุรี. The Journal of Boromarjornani College of Nursing Suphanburi, 5(2), 140-150.
- พรพิรุณภัทร บุญก้อน (จิตเมธ). (2564). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. ใน วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พัชรภรณ์ พัฒนะ. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดสระบุรี. ใน สารนิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์. (2564). การพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์, 22(1), 135-149.
- ศันสนีย์ โอ ถาวรวงษ์. (2565). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลห้วยกุญแจ อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี. ใน วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์. (2566). รายงานประจำปี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ 2566. อุดรดิตถ์: ออซีร็อกซ์.
- เอกรินทร์ ทิพนี. (2562). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเมือง. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.