

การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ  
กรณีศึกษา หมู่บ้านแห่งหนึ่ง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

A STUDY OF RETIRED PEOPLE QUALITY OF LIFE  
CASE STUDY FROM A VILLAGE IN BANG YAI, NONGTHABURI

พัชรทิรา ทองโชติ

Phatcharathira Thongchot

นักศึกษา โครงการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต เพื่อความเป็นเลิศ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
Student, MBA for Excellent Program, Faculty of Business, Ramkhamhaeng University

**บทคัดย่อ**

การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 150 คน โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือการวิจัย สถิติที่ใช้เป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบ T-Test และ F-Test ผลการวิจัย พบว่า

1. คุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี มีคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับมาก
2. เพศของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน
3. อายุของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05
4. สถานภาพสมรสของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05
5. ระดับการศึกษาของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน
7. รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, คนวัยเกษียณอายุ

## Abstract

The quantitative researches have an opportunity to investigate the quality of life of retirement citizen. The investigations were held in a village of Bang-yai, Nonthaburi. The senior is classified by personal factors requirement, the total is 150 people. The researcher used questionnaire as a research tool. The statistics are used as a percentage for a standard deviation comparing T-Test and F-Test, the research found.

1. The standard of retirement over all is in a good standard, after the each research found that the living environment, health care, mindset and social environment was also in a good standard.

2. The gender of retirement people living standard is not difference from each other.

3. The number of gender of retirement people in the village is almost equal. the level of significance is 0.05 difference from each other.

4. The Married life of retirement people in the village is difference, the level of significance is 0.05 difference from each other.

5. The degree of retirement people in the village is difference, the standard of living has no difference.

6. The estimate income of retirement people in the village is difference, the living standard in overall has no difference.

7. The estimate expenditure of retirement people in the village is difference, the living standard in overall has no difference.

Keyword: Quality of Life, Retirement age

## บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในช่วงการเข้าสู่สังคมวัยเกษียณอายุหรือผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) จากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing ซึ่งระบุว่า ประเทศไทยที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

การเข้าสู่สังคมวัยเกษียณส่งผลกระทบต่อทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 ส่งผลให้จำนวนคนเกษียณอายุมีมากกว่าประชากรวัยเด็ก (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์) สถานการณ์นี้เป็นผลมาจากการพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศความก้าวหน้าในหลายๆ ด้าน พบว่าสังคมวัยเกษียณอายุกลายเป็นเรื่องใกล้ตัวคนทั่วโลก รวมทั้งคนไทย ซึ่งจำเป็นต้องให้ความสำคัญในเรื่องนี้กันมากขึ้น

จากข้อมูลประชากรของประเทศไทยปี 2562 จำนวนประชากรวัยเกษียณอายุหรือผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปอยู่ที่ 11,136,059 คน คิดเป็นร้อยละ 16.73 (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, จัดทำโดย: กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) จากข้อมูลประชากรของจังหวัดนนทบุรี จำนวนประชากรวัยเกษียณอายุหรือผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปอยู่ที่ 231,419 คน คิดเป็นร้อยละ 18.29 จัดเป็นลำดับที่ 10 ของประเทศ (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, จัดทำโดย: กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ซึ่งต่อไปประเทศไทยจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อคนวัยเกษียณอายุเป็นอย่างมาก ดังนั้น จำเป็นต้องมีแผนรองรับอย่างมีประสิทธิภาพ และสนับสนุนงบประมาณด้านสวัสดิการให้แก่ผู้เกษียณอายุเพิ่มมากขึ้นอีก

สาเหตุที่ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ในปัจจุบันพบว่าคนวัยเกษียณอายุมีรายได้ต่อเดือนไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพในชีวิตประจำวัน มีการถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวเพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลให้คนวัยเกษียณอายุไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างเท่าที่ควร ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมเพิ่มมากขึ้น จึงต้องการศึกษาคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุและปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้คนวัยเกษียณอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพื่อที่จะทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของคนวัยเกษียณอายุว่าต้องการสิ่งใดบ้าง

ความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา เรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ กรณีศึกษา หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี เพื่อสร้างสังคมของคนวัยเกษียณอายุที่มีคุณภาพ พบเจอแต่ความสุขในชีวิต สร้างหลักประกันรายได้ สร้างระบบดูแลวัยเกษียณอายุระยะยาว มีระบบความปลอดภัย เสริมสร้างขีดความสามารถให้ครอบคลุมทุกด้าน ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์และขยายผลไปสู่ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน รวมทั้งตัวผู้เกษียณอายุหรือผู้สูงอายุ ที่จะนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการวางแผน การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลอย่างมากที่สุด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

## ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จึงได้กำหนดขอบเขตดังนี้

### 1. ขอบเขตด้านประชากร

ในการศึกษาคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่งในพื้นที่อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป วิธีการหาข้อมูลโดยใช้วิธีการแจกแบบสอบถาม มีจำนวนประชากรผู้เกษียณอายุทั้งหมดจำนวน 198 คน ในการวิจัยนี้คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของ Taro Yamane (1967)

### 2. ขอบเขตเนื้อหา

ตัวแปรอิสระ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต หรือปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และรายจ่ายต่อเดือน

ตัวแปรตาม คุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม

### 3. ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

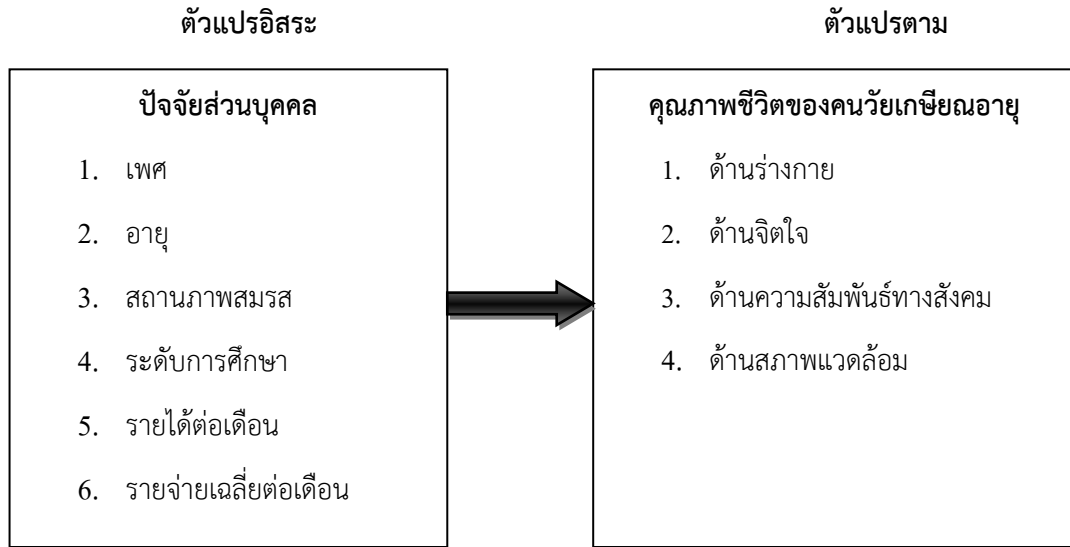
### 4. เขตด้านระยะเวลา

ทำการสำรวจเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ในช่วงระหว่าง ระหว่างเดือนเมษายน ถึง สิงหาคม

2563

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

### กรอบแนวคิดในการวิจัยจากสมมติฐาน



อ้างอิง WHOQOL-BREF-THAI

ภาพที่ 1 การเปรียบเทียบของตัวแปรตามสมมติฐาน

### สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรีแตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี
2. สามารถนำข้อมูลที่ได้รับจากงานวิจัย ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรีให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากที่สุด

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องบางส่วน ดังนี้

กรมอนามัย(2545) ได้จัดทำเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบไปด้วยคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย (physical domain) การรับรู้ทางด้านร่างกายของแต่ละบุคคลที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. ด้านจิตใจ (psychological domain) การรับรู้ถึงจิตใจและความรู้สึกของตนเอง

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) การรับรู้ต่อความสัมพันธ์ของตัวเองกับบุคคลอื่น
4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) การรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม หรือสิ่งแวดล้อมที่มีผลกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

LOWTON M. POWELL (ลอร์ดตัน เอ็ม. โพลเวลล์, 1985) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี จะต้องประกอบไปด้วยปัจจัยที่สำคัญอยู่ 4 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถด้านพฤติกรรม (Behavioral competence) หมายถึง ความสามารถในการรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง รับรู้แต่สิ่งที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง
2. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of Life) หมายถึง การที่แต่ละคนที่มีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสุขทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่
4. ความผาสุกทางจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึง การที่แต่ละคนสามารถประเมินผลได้ว่าในช่วงเวลาที่ผ่านมามีคุณภาพชีวิต

RUUT VEENHOVEN (รุท วินโฮเวน, 2000) ได้จำแนกระหว่างโอกาส ผลลัพธ์ของชีวิต และระหว่างคุณภาพทั้งภายนอก ภายในเพื่อการมีชีวิตที่ดี และยังได้ระบุคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ความเป็นอยู่ของสิ่งแวดล้อม (Liveability of the environment) สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ที่ดี และคุณภาพชีวิตของมนุษย์
2. ความสามารถในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล (Life ability of the person) แสดงถึงโอกาสในชีวิต พร้อมทั้งรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี
3. การชีวิตภายนอก (Utility of life) แสดงถึงความคิดที่ว่าด้วยการใช้ชีวิตที่ดีของแต่ละบุคคล
4. ความซาบซึ้งในชีวิต (Appreciation of life) แสดงถึงผลลัพธ์ภายในของชีวิตของแต่ละบุคคล

Ann Bowling (แอน โบว์ลิง, 2002) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต เป็นแนวคิดที่มีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์ แต่อาจแตกต่างกันไปตามลำดับความสำคัญของแต่ละช่วงอายุ คุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และขึ้นอยู่กับความรู้ของแต่ละบุคคล ดังนั้นจึงได้จำแนกคุณภาพชีวิตออกเป็น 9 ประเภท ได้แก่

1. ตัวชี้วัดวัตถุประสงค์ (Objective indicators) คุณภาพชีวิตได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ทางสังคมและเศรษฐกิจตามวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคล
2. ตัวชี้วัดเชิงอัตนัย (Subjective indicators) รวมถึงความพึงพอใจในชีวิต และความเป็นอยู่ทางด้านจิตใจ ขวัญกำลังใจ ความสุข สิ่งเหล่านี้วัดจากความพึงพอใจในชีวิต
3. ความพึงพอใจของมนุษย์ (Satisfaction of human needs)

4. รูปแบบทางจิตวิทยา (Psychological models) ความสามารถทางปัญญา มีประสิทธิภาพ การปรับตัวทางสังคม และมีความสามารถที่จะเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเองได้
5. สุขภาพและรูปแบบการทำงาน (Health and functioning models) โดยทั่วไปขึ้นอยู่กับการวัดสถานะสุขภาพ ภาวะซึมเศร้าและระดับของการทำงานทางกายภาพ
6. รูปแบบสุขภาพสังคม (Social health models) วัดด้วยเครือข่ายทางสังคม การสนับสนุน และกิจกรรม
7. การทำงานร่วมกันและทุนทางสังคม (Social cohesion and social capital) รวมถึงทรัพยากรทางสังคม สิ่งแวดล้อม และพื้นที่ใกล้เคียง
8. รูปแบบด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental models) ความสำคัญทางสภาพแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอก
9. รายบุคคล (Individualized) ขึ้นอยู่กับคุณค่าของบุคคล การรับรู้ความพึงพอใจในสถานการณ์ และลำดับความสำคัญในชีวิตของแต่ละบุคคล

### วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ คนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 198 คน โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane (1967) โดยผู้วิจัยยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% โดยเลือกความเชื่อมั่น 95% หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่า ขนาดตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 133 คน แต่เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างให้มีจำนวน 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิดกับตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน และคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามนำข้อมูลที่ได้สำรวจ มาแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)
2. ใช้ T-Test และ F-Test หากพบว่า เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล มีคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุต่างกันหรือไม่

## ผลการวิจัย

คุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 58 มีอายุระหว่าง 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 68.7 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 64.7 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 36 และมีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 5,000-10,000 บาท และรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 15,000 บาทขึ้นไปมีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 34

### คุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

คุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี มีคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 4.38 พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คนวัยเกษียณอายุมีคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับมาก

คุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี แสดงรายละเอียดดังตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 คุณภาพชีวิตรวมของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

คุณภาพชีวิต	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลความหมาย
ด้านร่างกาย	150	4.33	0.499	มากที่สุด
ด้านจิตใจ	150	4.40	0.407	มากที่สุด
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	150	4.18	0.438	มาก
ด้านสภาพแวดล้อม	150	4.62	0.361	มากที่สุด
รวมคุณภาพชีวิต	150	4.38	0.293	มากที่สุด

## ผลการทดสอบสมมติฐาน

คนวัยเกษียณอายุที่มีเพศแตกต่างกันคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรีแตกต่างกัน พบว่า คนวัยเกษียณอายุที่มีเพศ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนคนวัยเกษียณอายุที่มีอายุ และสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตโดยรวมแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## การอภิปรายผล

คุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คนวัยเกษียณอายุมีคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับมาก แสดงว่า คนวัยเกษียณอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากเหตุผลหรือคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม มีการตอบสนองความต้องการในการดำรงชีวิต ด้วยเหตุปัจจัยในด้านความจำเป็นดังกล่าว



จึงส่งผลให้เป็นคุณภาพชีวิตที่สำคัญให้คนวัยเกษียณอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ จีรัชยา เกล้าดี และคณะ (2559) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัด นครศรีธรรมราช” ไว้ว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมจัดอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก และได้สอดคล้องกับความหมายคุณภาพชีวิต ประมา ภรณ์ รุ่งแสงอโณทัย (2554, หน้า 11) ที่ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการมีส่วนร่วมต่อสถานะเศรษฐกิจ และสังคมเพื่อให้เกิดสุขภาพกายและใจที่ดี สุดท้ายมีการสนับสนุนด้วยแนวคิดของทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Maslow's hierarchy of needs theory) ที่กล่าวว่า ความต้องการของมนุษย์เป็นความต้องการพื้นฐานที่มีอิทธิพลมากที่สุดและสังเกตเห็นได้

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรีโดยรวม พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับมาก ดังนั้น ทางนิติหมู่บ้านควรให้ความสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนวัยเกษียณอายุให้ดียิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีแก่คนวัยเกษียณอายุ โดยมีการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมเดินเร็ว กิจกรรมเดินแก่งแชนเร็วๆ กิจกรรมว่ายน้ำ กิจกรรมเดินลีลาศ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมรำมวยจีน กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรมถักจักรยานอยู่กับที่ กิจกรรมสอนทักษะการถ่ายภาพ กิจกรรมสอนการใช้งานสื่อออนไลน์ กิจกรรมสร้างงานศิลปะ กิจกรรมการท่องเที่ยวเรียนรู้วิถีชีวิตของคนท้องถิ่น กิจกรรมการท่องเที่ยวทัวร์ย้อนวันวาน กิจกรรมการท่องเที่ยวทัวร์อาหารอร่อย กิจกรรมปลูกต้นไม้ กิจกรรมช่วยเหลือเด็กยากไร้ กิจกรรมทำบุญตักบาตร กิจกรรมปฏิบัติธรรมโดยการเชิญชวนคนวัยเกษียณอายุในหมู่บ้านไปสวดมนต์ถือศีล หรือจัดกิจกรรมตามประเพณีและศาสนา อย่างเช่นวันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เพื่อให้คนวัยเกษียณอายุได้พบปะกัน และยังสามารถให้ลูกหลานหรือคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ด้วย กิจกรรมสอนการบ้านหลานๆ โดยเฉพาะบ้านหลังไหนมีหลานตัวเก๋ ด้วยแล้ว การสอนการบ้านหลานๆ เป็นการช่วยสานสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมดูแลพอร์ตการลงทุน เนื่องจากคนวัยเกษียณบางท่านยังคงให้ความสนใจเรื่องการลงทุนอยู่เพื่อแบ่งสัดส่วนการลงทุนให้เหมาะสมกับตัวเอง เป็นต้น ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนะอยากให้ ภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน นิติหมู่บ้าน โดยเฉพาะคนในครอบครัวที่มีคนวัยเกษียณอายุ ควรใส่ใจ สร้างความสุข และเติมรอยยิ้มให้แก่คนวัยเกษียณอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้คนวัยเกษียณอายุมีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้นไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ อาจมีขอบเขตในการศึกษาที่จำกัดในหลายๆ ด้าน ดังนั้น หากมีผู้สนใจศึกษาวิจัยในลักษณะนี้ต่อไป ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมดังนี้

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่นหรือตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุตัวอื่นที่มีผลทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น เช่น ด้านสังคม ด้านเทคโนโลยี ด้านการรับรู้และเข้าถึงสื่อออนไลน์ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ในการวางแผนในการใช้ชีวิตของคนวัยเกษียณอายุให้บรรลุตามเป้าหมายหรือ วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
2. ควรมีการศึกษาวิจัยขยายไปถึงคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุ เพื่อทราบถึงมุมมองด้านคุณภาพชีวิตและตอบสนองความต้องการของคนวัยเกษียณอายุ
3. ควรมีการศึกษาวิจัยความเป็นไปได้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุให้มีชีวิตที่ดียิ่งขึ้นไป
4. ควรมีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคลในกลุ่มตัวอย่างเดิม ด้วยวิธีการสังเกตว่าผู้ตอบมีความจริงใจในการตอบแบบสอบถาม เพื่อทราบถึงพฤติกรรมของบุคคล เจตคติ ความต้องการของคนวัยเกษียณอายุ

#### บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต, เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุ่ยย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI); สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2563
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. 2554. พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2563
- สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสงขลา. 2559. รายงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน จังหวัดสงขลา ประจำปี 2559; สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2563
- Ann Bowling. 2002. Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of the Literature. European Forum on Population Ageing Research, 2004. P.12-14; สืบค้นเมื่อ 12 พฤษภาคม 2563
- Lawton M. Powell. 1985. The elderly in context: Perspectives from environmental psychology and gerontology. Environment and Behavior. P.501-519; สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2563
- Ruut Veenhoven. 2000. The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life. Journal of Happiness Studies, 2000. P.4-5; สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2563