

# รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ ในกรุงเทพมหานคร

## Life skills development pattern leading to quality of life of Bangkok elderly after retirement

ชีพสุมน รังสยธร<sup>a</sup> สุภาพ ฉัตรภรณ์<sup>a</sup> และ อภิญญา หิรัญวงษ์<sup>b,\*</sup>

Shiepsumon Rungsayatorn<sup>a</sup>, Suparp Chatraphorn<sup>a</sup> and Apinya Hirunwong<sup>b,\*</sup>

<sup>a</sup> มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand

<sup>b</sup> ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Department of Statistics, Faculty of Science, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 7 July 2016

Received in revised form 25 October 2016

Accepted 9 November 2016

#### Keywords:

elderly,  
life skills,  
quality of life

### ABSTRACT

The main objectives of this study were to investigate the predictive pattern of the quality of life regarding the socio-economic background and life skills of Bangkok elderly, and the development of a life skills pattern leading to quality of life. The sample consisted of 387 elderly after retirement from the government and private sectors, using simple random sampling and accidental sampling. Quantitative data and qualitative data were gathered through a questionnaire and interview technique. Data were analyzed using descriptive statistics, multiple regression analysis, discriminant analysis, and content analysis.

The results showed that the sampled elderly had graduated with a Bachelor degree more than any other education level (43.7%), average monthly income was THB 29,535.6, most respondents resided in their own home, and about three-fifths were government officials. As a whole, their quality of life was at a very good level. The nine aspects of their life skills ranged from the good to the very good level. The seven aspects at the very good level were: critical thinking, self awareness, empathy, self esteem, social responsibility, interpersonal relations and communications, and decision making and problem solving skills. The other two aspects at the good level were creative thinking and coping with emotion skill.

Multiple regression analysis showed that life goal, family and social support, self esteem skill, social responsibility skill, and coping with emotion skill were the five factors influencing the quality of life of the elderly, and they were statistically significant. Discriminant analysis revealed that life goal, family and social support, education, self esteem skill, and income were the discriminating factors of the elderly's quality of life. Both quantitative and qualitative results were synthesized into a presentation of a pattern of life skill development leading to quality of life. This pattern was developed by integrating life skill into Deacon and Firebaugh's framework regarding family resource management.

\* Corresponding author.

E-mail address: fsciaph@ku.ac.th

## บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้เพื่อศึกษารูปแบบเชิงทำนายคุณภาพชีวิตตามสภาพเศรษฐกิจสังคมและทักษะชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุและถอดแบบบทเรียนย้อนรอยเพื่อพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตของผู้สูงอายุอันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เกษียณอายุของหน่วยงาน/องค์กรของรัฐและเอกชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 387 คน การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายและแบบบังเอิญ เก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ การวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรีมากที่สุด (43.7%) รายได้เฉลี่ย 29,535.6 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่มีบ้านเป็นของตนเอง ประมาณสามในห้ามีอาชีพรับราชการก่อนเกษียณอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง 9 ด้าน อยู่ในระดับดี ถึง ดีมาก จากทักษะชีวิตทั้ง 9 ด้าน ผู้สูงอายุมีทักษะชีวิตที่อยู่ในระดับดีมากถึง 7 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร และ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ส่วนอีก 2 ด้าน ผู้สูงอายุมีทักษะชีวิตที่อยู่ในระดับดี คือ ด้านการคิดสร้างสรรค์ และด้านการจัดการกับอารมณ์

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า เป้าหมายชีวิตการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์จำแนกกลุ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า ตัวแปรจำแนกที่มีอิทธิพลในการจำแนกกลุ่มด้วยวิธีแบบขั้นตอน คือ เป้าหมายชีวิต การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมการศึกษาทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และ รายได้ของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถใช้จำแนกกลุ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การประมวลผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

สามารถนำเสนอเป็นรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยประยุกต์ตามแนวคิดการจัดการทรัพยากรครอบครัวของ Deacon and Firebaugh

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ ทักษะชีวิต คุณภาพชีวิต

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ตลอดจนวิทยาการสมัยใหม่ส่งผลให้ประชากรไทยมีอัตราการเจริญพันธุ์ลดลงและประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้น ปัจจัยดังกล่าวมีส่วนสำคัญที่ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมดเท่ากับร้อยละ 9.2 ในปี พ.ศ. 2543 และมีการคาดการณ์ว่าจะเพิ่มมากขึ้นถึงร้อยละ 11.4 และ 15.3 ในปี พ.ศ. 2553 และ พ.ศ. 2563 ตามลำดับ คาดการณ์ว่าในอีก 22 ปีข้างหน้าหรือใน พ.ศ. 2573 ผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็นร้อยละ 25 คือคนที่เดินมาทุก 4 คนจะเป็นผู้สูงอายุ 1 คน ซึ่งถือเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มขั้น การเปลี่ยนแปลงนี้กำลังนำประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศได้ และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตประชากร โดยเฉพาะคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถซึ่งประกอบด้วยความรู้ ทักษะ และทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะในการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ทักษะในการประมาณตนและการควบคุมสถานการณ์ และทักษะในการปรับตัว เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า ทักษะชีวิตคือความสามารถพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน อีกทั้งการมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งจะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ตลอดจนทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การจัดการทรัพยากรครอบครัวจะต้องดำเนินไปตามวิถีจักรชีวิตของมนุษย์ ตามแนวคิดหรือรูปแบบของ Deacon and Firebaugh (1981, 1988) ระบุว่า การจัดการส่วนบุคคลของผู้สูงอายุและครอบครัวมีความสำคัญมากเพราะทรัพยากรมนุษย์และทรัพยากรวัตถุ (human and material resources) มีแนวโน้มที่ลดน้อยลง ในขณะที่ความต้องการต่างๆ ในชีวิต (goal and event demands) ไม่ได้ลดน้อยลงด้วย การจัดการส่วนบุคคลของผู้สูงอายุหลังเกษียณมีความจำเป็นเพราะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวิถีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการ

เปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ และอารมณ์ที่กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ภาวะวัยทอง การเปลี่ยนแปลงด้านการทำงาน การมีเวลามากขึ้น การมีรายได้ลดน้อยลง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบหรือวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพดี มีบ้านและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ความสัมพันธ์ในครอบครัวอบอุ่น เป็นเป้าหมายหลักในชีวิตของผู้สูงอายุ Deacon and Firebaugh (1981, 1988) ซึ่งเป็นปรมาจารย์ด้านการจัดการทรัพยากรครอบครัวและนิเวศวิทยาของมนุษย์ ได้เสนอรูปแบบการจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุ/ครอบครัวบรรลุเป้าหมายผ่านระบบการจัดการ (managerial subsystem) โดยการวางแผนการใช้ทรัพยากรซึ่งครอบคลุม การกำหนดมาตรฐาน (standard setting) และลำดับการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามแผน (action sequencing) และการนำแผนนั้นสู่การปฏิบัติ และมีการตรวจสอบย้อนกลับว่า ผลการปฏิบัติสอดคล้องกับความต้องการหรือไม่ (met demands) และทรัพยากรที่ใช้ไปก่อให้เกิดผลลัพธ์อะไรและ/หรืออย่างไร (used resources) โดยรูปแบบนี้เป็นรูปแบบที่ได้รับการยอมรับด้านวิชาการอย่างแพร่หลายตั้งแต่ปี 1966 จนถึงปัจจุบัน

ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพควบคู่กับการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ โดยการศึกษาการจัดการทรัพยากรส่วนบุคคลและทักษะชีวิตของผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันเพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมทักษะชีวิตที่เหมาะสมให้คนรุ่นใหม่

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครว่า ผู้สูงอายุมีทักษะชีวิตและคุณภาพชีวิตเป็นอย่างไร และคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตหรือไม่ เพื่อนำมาศึกษารูปแบบเชิงทำนายคุณภาพชีวิตตามสภาพเศรษฐกิจสังคมและทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งศึกษาบทเรียนย้อนรอยทักษะชีวิตผู้สูงอายุอันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของประชากร โดยเฉพาะผู้ที่ก้าวเข้าในวัยผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นที่พึงของตนเองได้และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพตลอดจนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคม

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาแบบเชิงทำนายคุณภาพชีวิตตามสภาพเศรษฐกิจสังคมและทักษะชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ

2. ถอดแบบบทเรียนย้อนรอยเพื่อพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตผู้สูงอายุอันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

#### ขอบเขตของการวิจัย

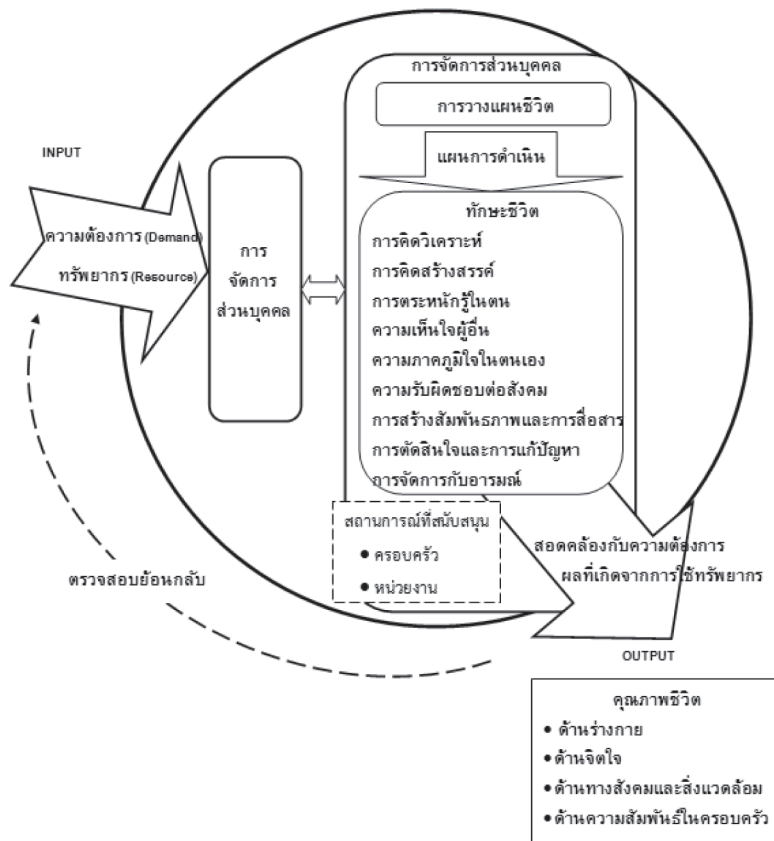
เพื่อให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย และสาระของการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้ **ขอบเขตเชิงประชากร** ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุในชมรมของหน่วยงาน/องค์กรของรัฐและเอกชน และผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และ **ขอบเขตเชิงเนื้อหา** ครอบคลุม **ทักษะชีวิต** ประกอบด้วย การคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์ ส่วน **คุณภาพชีวิต** ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

#### กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ประมวลแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เข้ากับการประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรครอบครัวหรือทรัพยากรส่วนบุคคล ของ Deacon and Firebaugh (1981, 1988) ตามวัฏจักรชีวิตเริ่มตั้งแต่สร้างครอบครัวจนถึงวัยสูงอายุ ผสมกับข้อคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) และ สุวัฒน์ และคณะ (2545) เพื่อเป็นรูปแบบนำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และนำเสนอเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กลยุทธ์การวิจัยผสมผสานวิธี (combined quantitative and qualitative design) แบบนำ-แบบรอง (dominant-less dominant design) เริ่มด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (correlational research) เพื่อบรรยายสภาพคุณภาพชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งวิจัยเพื่อทำนายให้สะท้อนความเป็นจริงของคุณภาพชีวิต และเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจึงเสริมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาบทเรียนย้อนรอยทักษะชีวิตผู้สูงอายุอันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุและรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย: รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากรเป้าหมายที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุในชมรมของหน่วยงาน/องค์กรของรัฐและเอกชนในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เกษียณอายุของหน่วยงาน/องค์กรของรัฐและเอกชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 387 คน การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) และแบบบังเอิญ (accidental sampling) ตามบริบทของงานวิจัยจากผู้สูงอายุในชมรมของหน่วยงาน/องค์กรของรัฐและเอกชน ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัย ชมรมผู้สูงอายุของหน่วยงานเอกชน เป็นต้น รวมถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อผู้สูงอายุตามสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร อาทิ สวนวชิรเบญจทัศ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ สวนเสรีไทย ฯลฯ

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้สูงอายุในชมรมของหน่วยงาน/องค์กรของรัฐและเอกชนและผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อผู้สูงอายุตามสวนสาธารณะใน

กรุงเทพมหานคร ที่ยินดีและเต็มใจให้สัมภาษณ์ จำนวน 28 คน เป็นชาย 18 คน หญิง 10 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

**1. แบบสอบถาม ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล การจัดการในชีวิตของผู้สูงอายุ**เป็นคำถามเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายในชีวิต เงินออม/ทรัพย์สิน เวลาเพียงพอที่จะทำกิจกรรม ความสามารถพิเศษหรือทักษะเฉพาะตัว การวางแผนสำหรับการใช้ชีวิตในด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม **ทักษะชีวิต** ปรับจากเครื่องมือวัดทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต (2541) ครอบคลุมทักษะชีวิต 9 ด้าน ดังนี้ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการคิดสร้างสรรค์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อ

สังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และด้านการจัดการกับอารมณ์ ส่วนแบบวัดคุณภาพชีวิตพัฒนาเพิ่มเติมจากเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนาโดย สุวัฒน์ และคณะ (2545) โดยรวมด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน และเพิ่มด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมและด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) ของแบบสอบถามการจัดการในชีวิตของผู้สูงอายุ แบบสอบถามทักษะชีวิต และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ได้เท่ากับ .8062, .9451 และ .9217 ตามลำดับ

**2. แบบสัมภาษณ์** เป็นแบบกึ่งโครงสร้าง ประกอบด้วยข้อคำถามปลายเปิดที่ครอบคลุม การวางแผนชีวิตหรือเป้าหมายชีวิต ความต้องการหรือความคาดหวัง ทรัพยากร การจัดการ ทักษะชีวิต การสนับสนุนจากครอบครัว และคุณภาพชีวิต

### การวิเคราะห์ข้อมูล

**1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ** อธิบายลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ทักษะชีวิตและคุณภาพชีวิต ด้วยสถิติเชิงพรรณนา และ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างรูปแบบเชิงทำนายของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามสภาพเศรษฐกิจสังคม โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) และการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis)

**2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ** ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ เช่น บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และสังคม การปรับตัวเข้ากับสังคมในยุคนี้นี้ ชีวิตความเป็นอยู่ เป็นต้น โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ด้วยวิธีการ triangulation, member check, และ peer-examination และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาความเป็นจริงในบริบท

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณในกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

### คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานครตามสภาพเศรษฐกิจสังคม

ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ถึง 90 ปี อายุเฉลี่ย 65.6 ปี กลุ่มที่เกษียณอายุมาแล้วไม่ถึง 5 ปี มีมากที่สุด เกือบสามในสี่ มีสถานภาพสมรส (72.9%) ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีบุตร 1 – 2 คน กว่าหนึ่งในสามเป็นผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงสุดต่ำกว่าปริญญาตรี ผู้ที่มีการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรีมีมากที่สุดคือ ร้อยละ 43.7 รายได้เฉลี่ยของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร 29,535.6 บาทต่อเดือน รายได้สูงสุด 150,000 บาทต่อเดือน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยในปัจจุบันเป็นบ้านของตนเอง ผู้สูงอายุกว่าครึ่งเล็กน้อย ระบุว่าปัจจุบันอยู่กับครอบครัว ประมาณสามในห้าของผู้สูงอายุมีอาชีพรับราชการก่อนเกษียณอายุ รองลงมาเป็นงานเอกชน

แหล่งรายได้ ผู้สูงอายุมีรายได้จากแหล่งต่างๆ ทั้งจากการทำงาน เงินบำนาญ เบี้ยยังชีพ ดอกเบี้ยหรือเงินออมหรือทรัพย์สิน เกินกว่าครึ่งของผู้สูงอายุมีรายได้จากเงินบำนาญ ซึ่งสอดคล้องกับอาชีพก่อนเกษียณอายุ ประมาณเกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุยังคงทำงาน งานที่ทำมีทั้งงานธุรกิจส่วนตัว งานอิสระ อาจารย์พิเศษ นักวิจัย และอื่นๆ หนึ่งในสี่ของผู้สูงอายุมีรายได้จากดอกเบี้ยเงินออมหรือทรัพย์สิน นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางคนได้รับเงินจากบุตร จากกลุ่มสมรส และจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

สุขภาพ ผู้สูงอายุที่มีการตรวจสุขภาพประจำปีมีเพียงร้อยละ 10.3 โรคประจำตัวที่ระบุนมากที่สุด คือ ความดันโลหิตสูง รองลงมาเป็นโรคเบาหวาน ไช้มันสูง และโรคเกี่ยวกับกระดูก การไปพบแพทย์ของผู้สูงอายุเหล่านี้ ส่วนใหญ่ไปเอง สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ระบุว่า “ดูแลตัวเอง ช่วยเหลือตัวเองได้ และไปหาหมอตามลำพัง” และบางส่วนมีญาติ เช่น พี่สาว หลานชาย ให้ความช่วยเหลือพาไปโรงพยาบาล

### การจัดการในชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาการจัดการในชีวิตของผู้สูงอายุในประเด็นเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายในชีวิต การจัดการในชีวิต การวางแผนสำหรับการใช้ชีวิต และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม มีดังนี้

การกำหนดเป้าหมายในชีวิต เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เรียงลำดับตามเป้าหมายในชีวิตที่มี

ระดับสูงไปต่ำ มีดังนี้ การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง การอยู่ได้ด้วยตนเองและ/หรือ ไม่เป็นภาระของผู้อื่น การทำหน้าที่พ่อแม่หรือทำหน้าที่ของตนเองที่สมบูรณ์ และการมีครอบครัวที่อบอุ่น

เป้าหมายในชีวิตในระดับสูง ประกอบด้วย การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี การมีเงินใช้จ่ายเพียงพอ ความสามารถในการทำธุระต่างๆ ได้ด้วยตนเอง และการมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนการมีอาหารที่เพียงพอ เป็นเป้าหมายในระดับสูงสำหรับผู้สูงอายุประมาณครึ่งหนึ่ง ในทำนองเดียวกัน จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ “มีการวางแผนชีวิตหรือเป้าหมายชีวิตเกี่ยวกับ หน้าที่การงาน ครอบครัว และการเงิน”

**การจัดการในชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร**  
ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทรัพยากรของผู้สูงอายุ ดังนี้

การจัดการเกี่ยวกับการเงิน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเงินออมและ/หรือทรัพย์สิน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในยามเกษียณอายุซึ่งมักจะมีรายได้ลดลงจากการที่เคยได้รับเงินเดือนในช่วงที่ยังทำงานอยู่

การจัดการเวลา พบว่า ผู้สูงอายุมีเวลาเพียงพอที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงเกษียณอายุ สอดคล้องกับข้อมูลที่ระบุกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในแต่ละวันซึ่งมีกิจกรรมหลากหลาย เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ออกกำลังกาย สังสรรค์กับเพื่อน ทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เรียนรู้ในสิ่งที่อยากเรียน ฯลฯ

ทรัพยากรส่วนบุคคล ที่เป็นความสามารถพิเศษหรือทักษะเฉพาะตัว พบว่า ความสามารถพิเศษ หรือทักษะเฉพาะตัวที่ผู้สูงอายุมี เรียงจากมากไปหาน้อย มีดังนี้ ความสามารถพิเศษและ/หรือทักษะด้านการทำอาหาร และ/หรือตัดเย็บ และ/หรือสิ่งประดิษฐ์ คนตรี และ/หรือร้องเพลง กีฬา ภาษาต่างประเทศ คอมพิวเตอร์ สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่พบว่า “ผู้สูงอายุมีทักษะ/ความสามารถพิเศษ ด้านคนตรี/ร้องเพลง กีฬา ทำอาหาร เย็บปักถักร้อย ศิลปะภาพเหมือน หมอดูภาษาต่างประเทศ”

การได้รับสวัสดิการทางสังคม ผู้สูงอายุเกือบสามในสี่ได้รับสวัสดิการทางสังคมเป็นค่ารักษาพยาบาล และหนึ่งในสี่ได้รับสวัสดิการทางสังคมเป็นค่ารถโดยสาร และเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

**การวางแผนสำหรับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ** ด้านการเงิน ผู้สูงอายุระบุว่า มีการวางแผนด้านการเงินเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ วางแผนในระดับสูง เกี่ยวกับการรักษาพยาบาล การเก็บออมเพื่อฉุกเฉิน และอาหาร ส่วนการพักผ่อน

หย่อนใจ และการดูแลซ่อมแซมบ้าน มีการวางแผนในระดับปานกลาง

ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุกว่าครึ่งเล็กน้อย มีการวางแผนในระดับสูงเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพ ส่วนการวางแผนเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณทั้งกายภาพและจิตใจ เป็นการวางแผนในระดับกลางถึงสูง

ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีการวางแผนเกี่ยวกับการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม ดังที่ผู้สูงอายุให้สัมภาษณ์ว่า “มีการบรรยายให้ความรู้ ให้ทุนการศึกษาเด็ก บริจาค/ทำบุญ” และ “ช่วยเหลือสังคมเท่าที่จะช่วยได้ ช่วยทุกครั้ง ก็รู้สึกมีความสุขชีวิตยังมีค่า” และการเยี่ยมเยียนเพื่อนและ/หรือญาติ

**การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม**  
ประเด็นที่ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมในระดับสูง คือมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในครอบครัว ได้รับการดูแลจากบุตรหลาน และได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกับญาติและ/หรือเพื่อน

ส่วนการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมในระดับปานกลาง มีดังนี้ ได้รับการดูแลจากบุตรหลาน มีส่วนร่วมในกิจกรรมกับญาติและ/หรือเพื่อน พบปะกับเพื่อน ได้รับสวัสดิการของภาครัฐ (สวัสดิการสังคม) มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม/ชุมชน/หน่วยงานเดิม และการมาเยี่ยมเยียนจากญาติ

เป็นที่น่าสนใจในส่วนที่เกี่ยวกับบุตรหลาน พบว่า ผู้สูงอายุเกือบหนึ่งในสี่ไม่ได้รับการสนับสนุนเป็นค่าใช้จ่ายจากบุตรหลาน และไม่ได้รับการดูแลจากบุตรหลาน ทั้งนี้ อาจเนื่องจากผู้สูงอายุไม่ได้คาดหวังให้ลูกหลานมาดูแล เพราะสามารถดูแลตัวเองได้ ดังที่ระบุในการสัมภาษณ์ว่า “ไม่ได้คาดหวังอะไรจากลูก ไม่ได้คาดหวังให้ลูกตอบแทนหรือดูแลตนเอง แต่คาดหวังให้ลูกมีการศึกษาดี เรียนจบ มีหน้าที่การงานที่ดีมั่นคง มีครอบครัว มีความเป็นอยู่ที่ดี และเป็นคนดีของสังคม”

### ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มีทักษะชีวิตในระดับดี ถึง ดีมาก จากทักษะชีวิตทั้ง 9 ด้าน ผู้สูงอายุมีทักษะชีวิตระดับดีมากถึง 7 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร และ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ส่วนอีก 2 ด้าน ผู้สูงอายุมีทักษะชีวิตระดับดี คือ ด้านการคิดสร้างสรรค์ และด้านการจัดการกับอารมณ์ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ

(n = 387)

ทักษะชีวิต	ค่าเฉลี่ย	SD	ความหมาย
ด้านการคิดวิเคราะห์	1.47	0.31	ดีมาก
ด้านการคิดสร้างสรรค์	1.28	0.37	ดี
ด้านการตระหนักรู้ในตน	1.37	0.32	ดีมาก
ด้านความเห็นใจผู้อื่น	1.48	0.32	ดีมาก
ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	1.41	0.30	ดีมาก
ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม	1.59	0.33	ดีมาก
ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	1.43	0.34	ดีมาก
ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา	1.40	0.28	ดีมาก
ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.31	0.32	ดี

หมายเหตุ เกณฑ์อธิบายความหมายของทักษะชีวิต คือ ค่าเฉลี่ย <0.66 หมายถึง ไม่ดี 0.67 ≤ ค่าเฉลี่ย ≤ 1.33 หมายถึง ดี ค่าเฉลี่ย >1.34 หมายถึง ดีมาก

### คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว การประมวลผลจากคำตอบที่ให้ผู้สูงอายุระบุไว้ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ปรากฏว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

การวิเคราะห์ภาพรวมของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวมผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับดีมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับดีมาก 2 ด้าน คือ ด้านจิตใจ และ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนอีก 2 ด้าน ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับดี คือ ด้านร่างกาย และ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตารางที่ 2)

**คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย**ในระดับดี ถึง ดีมาก มีดังนี้ มีความพอใจมากในสุขภาพของตน สามารถไปไหนมาไหนได้ดี

มาก มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน ได้ดีมาก ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน พอใจมากที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน พอใจมากกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา และ พอใจมากกับการนอนหลับของตน

**คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ**ในระดับดี ถึง ดีมาก มีดังนี้ รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมาก รู้สึกพอใจในตนเองมาก ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองมาก รู้สึกพึงพอใจในชีวิตมาก เช่น มีความสุข ความสงบ และมีความหวัง และมีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดีมาก สอดคล้องกับคำตอบสัมพันธภาพที่ว่า ความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล มีน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลย

**คุณภาพชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม**ในระดับดี ถึง ดีมาก มีดังนี้ พอใจมากกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้ รู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวัน มีความมั่นคงปลอดภัยดีมาก พอใจมากต่อการ

ตารางที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

(n = 387)

คุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ย	SD	ความหมาย
ด้านร่างกาย	2.65	0.49	ดี
ด้านจิตใจ	2.91	0.54	ดีมาก
ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	2.76	0.54	ดีมาก
ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว	2.64	0.68	ดี
รวม	2.75	0.47	ดีมาก

หมายเหตุ เกณฑ์อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิต คือ ค่าเฉลี่ย <1.34 หมายถึง ไม่ดี 1.34 ≤ ค่าเฉลี่ย ≤ 2.66 หมายถึง ดี ค่าเฉลี่ย >2.67 หมายถึง ดีมาก

ผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมา ได้รู้เรื่องราวข่าวสาร มากที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของ ตนมาก มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมาก และมีเงินพอใช้ จ่ายตามความจำเป็นมาก นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมีความพอใจมาก กับ การเดินทางไปไหนมาไหน (หมายถึงการคมนาคม) และ พอใจมากกับ ความช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ

**คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว**ในระดับ ดีถึงดีมากมีดังนี้พอใจมากกับระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นเพื่อแก้ปัญหาในครอบครัว มี เวลาพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวหรือญาติพี่น้องและใช้เวลา ทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัวมาก ส่วนความพึงพอใจใน ชีวิตทางเพศ ผู้สูงอายุประมาณหนึ่งในสาม ระบุความพอใจใน ระดับปานกลาง

นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ระบุว่า “มีความ คิดว่าตนมีคุณภาพชีวิตหรือชีวิตความเป็นอยู่ในระดับดีถึงดี มาก” ซึ่งสอดคล้องกับรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น

**รูปแบบเชิงทำนายคุณภาพชีวิตตามสภาพเศรษฐกิจและ ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ**

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูง อายุด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยกำหนดคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุตัวแปรตาม ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลาย ปัจจัย ซึ่งเป็นตัวแปรทำนาย คือ คุณลักษณะส่วนบุคคล การ จัดการชีวิต/เป้าหมายชีวิต การวางแผนสำหรับการใช้ชีวิต การ ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมและทักษะชีวิตทั้ง 9 ด้าน พบว่า เป้าหมายชีวิต การได้รับการสนับสนุนจาก ครอบครัวและสังคม ทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและทักษะชีวิตด้านการ จัดการกับอารมณ์ มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 โดย

ตัวแปรดังกล่าวร่วมกันอธิบายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 38.4 (Adj R<sup>2</sup> = .384) ทั้งนี้ เป้าหมายชีวิต เป็นตัวแปรที่ อธิบายคุณภาพชีวิตได้มากที่สุด คือ ร้อยละ 26 (R<sup>2</sup> = .260) ตัวแปรที่เหลืออีก 4 ตัวแปรร่วมกันอธิบายเพิ่มขึ้นอีกเพียง ร้อยละ 13 (ตารางที่ 3)

การศึกษาปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัย ใช้เทคนิคการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (discriminant analysis) และเลือกวิธีการนำเข้ามาของตัวแปรจำแนกแบบขั้นตอน (stepwise) โดยกำหนดกลุ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี โดยมีค่าระดับ คุณภาพชีวิตระหว่าง 1.34–2.66 กับ กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงอายุที่มี คุณภาพชีวิตดีมีมาก โดยมีค่าระดับคุณภาพชีวิตระหว่าง 2.67– 4.00 (จากผลการศึกษา พบว่า ไม่ปรากฏผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ชีวิตไม่ดี ซึ่งมีค่าระดับคุณภาพชีวิตต่ำกว่า 1.34 ดังนั้น ผู้วิจัยจึง กำหนด กลุ่มผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่มดังกล่าว) โดยตัวแปรจำแนก (discriminant variables) คือ **คุณลักษณะส่วนบุคคล การจัดการ ชีวิต/เป้าหมายชีวิต การวางแผนสำหรับการใช้ชีวิต การได้รับการ สนับสนุนจากครอบครัวและสังคม และทักษะชีวิตทั้ง 9 ด้าน**

ผลการวิเคราะห์จำแนกกลุ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปรจำแนกที่มีอิทธิพลในการจำแนกกลุ่มที่ถูกเลือก เข้าด้วยวิธีแบบขั้นตอน คือ **เป้าหมายชีวิต การได้รับการ สนับสนุนจากครอบครัวและสังคม การศึกษา ทักษะชีวิตด้าน ความภาคภูมิใจในตนเอง และ รายได้ของผู้สูงอายุ** ซึ่งสามารถ ใช้ในการ จำแนกกลุ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (Wilk’s lambda = .731,  $\chi^2 = 98.506, p = .000$ ) โดยสามารถ อธิบายความผันแปรของตัวแปรจำแนกทั้งหมดได้ ร้อยละ 36.8 (Eigenvalue = .368) และความถูกต้องในการทำนายร้อยละ 71.0 ค่ากลาง (group centroid) ของแต่ละกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า

**ตารางที่ 3** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยมีคุณภาพชีวิตเป็นตัวแปรเกณฑ์

(n = 387)

ตัวแปรต้น	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>change</sub>	b	Beta	t	p
เป้าหมายชีวิต	.260	.260	.345	.273	5.712	.000
การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม	.315	.055	.265	.269	6.091	.000
ทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	.366	.051	.227	.145	2.938	.004
ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคม	.382	.016	.180	.125	2.647	.008
ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	.392	.010	.166	.115	2.469	.014

ค่าคงที่ = 0.600 F = 49.127 p = .000 R<sup>2</sup> = .392 Adj R<sup>2</sup> = .384



ค่ากลางของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดีมาก มีค่าสูงกว่าค่ากลางของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี (.463 และ -.789 ตามลำดับ)

ตัวแปรที่มีความสำคัญลำดับแรก คือ เป้าหมายชีวิต รองลงมา คือ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม (standardized canonical discriminant function coefficient = .386 และ .450 ตามลำดับ) ตามด้วยตัวแปรอีก 3 ตัวแปร คือ การศึกษา ทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และ รายได้ (standardized canonical discriminant function coefficient = .313, .389 และ .310 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4)

#### รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่เป็นต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ

รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่เป็นต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณพิจารณาจากผลการวิจัยตามกรอบแนวคิดการวิจัย (ภาพที่ 1) โดยสรุปดังนี้

**ตัวป้อน** ประกอบด้วย ความต้องการหรือเป้าหมาย และทรัพยากรของผู้สูงอายุ เป้าหมายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง การอยู่ได้ด้วยตนเองและ/หรือไม่เป็นภาระของผู้อื่น การทำหน้าที่พ่อแม่หรือทำหน้าที่ของตนเองที่สมบูรณ์ และการมีครอบครัวที่อบอุ่น การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี การมีเงินใช้จ่ายเพียงพอความสามารถในการทำธุระต่างๆได้ด้วยตนเอง การมีสุขภาพแข็งแรง การมีอาหารที่เพียงพอ การพักผ่อนท่องเที่ยว การทำประโยชน์เพื่อสังคม ความก้าวหน้าในการทำงาน การได้รับการยอมรับจากสังคม การมีญาติและเพื่อนฝูงมาเยี่ยมเยียน และการปฏิบัติธรรม

ทรัพยากรของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ทรัพยากรวัตถุ และทรัพยากรมนุษย์หรือทรัพยากรส่วนบุคคล ทรัพยากรวัตถุ

หมายถึงเงิน การออมและ/หรือทรัพย์สิน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเงินออมและ/หรือทรัพย์สินซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิตในวัยเกษียณอายุที่มีรายได้ลดลงแต่ความต้องการหรือเป้าหมายชีวิตไม่ได้ลดลงด้วย มีเวลาเพียงพอสำหรับกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีทรัพยากรมนุษย์หรือทรัพยากรส่วนบุคคล ที่เป็นความรู้ความสามารถพิเศษหรือทักษะเฉพาะตัว แตกต่างกันไป อาทิ ความรู้ความสามารถพิเศษหรือทักษะเฉพาะตัวด้านการทำอาหารและ/หรือตัดเย็บ และ/หรือสิ่งประดิษฐ์ดนตรี และ/หรือร้องเพลง กีฬา ภาษาต่างประเทศ และคอมพิวเตอร์

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สอดแทรกทักษะชีวิตของผู้สูงอายุเข้าไปเป็นตัวแปรเพิ่มเติมด้วย พบว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมีทักษะชีวิตในระดับดี ถึง ดีมาก ทั้ง 9 ด้าน

**ระบบการจัดการ** ครอบคลุมการวางแผนชีวิตและการดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมายชีวิต ซึ่งต้องอาศัยทักษะชีวิต ทรัพยากรส่วนบุคคล และมีสถานการณ์สนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เพื่อนำไปสู่การบรรลุความต้องการ และผลที่เกิดจากการใช้ทรัพยากรของผู้สูงอายุ ซึ่งในที่นี้ คือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

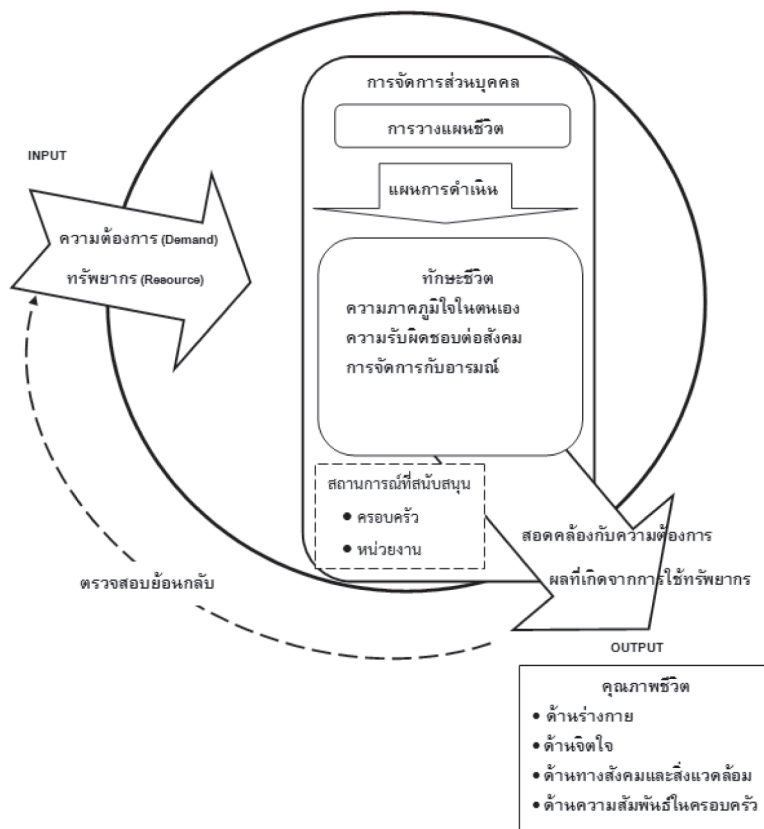
**ผลลัพธ์** จากกระบวนการจัดการทรัพยากรครอบครัวของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลที่ได้คือ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถึง ดีมาก

อย่างไรก็ตาม ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต มีเพียง 3 ด้าน คือ ทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านการจัดการกับอารมณ์

ในขณะเดียวกัน เป้าหมายชีวิต การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม และทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นปัจจัยที่ทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ถูกต้อง

ตารางที่ 4 ตัวแปรจำแนกที่มีความสามารถในการจำแนกประชากรออกเป็นกลุ่มคุณภาพชีวิต

ลำดับที่	ตัวแปรจำแนก	Wilks' lambda	F	p	ค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐาน
1	เป้าหมายชีวิต	.838	61.303	.000	.386
2	การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม	.804	38.399	.000	.450
3	การศึกษา	.776	30.375	.000	.313
4	ทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	.749	26.258	.000	.389
5	รายได้	.731	23.025	.000	.310



ภาพที่ 2 รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาครั้งนี้ จึงสามารถยืนยันการประยุกต์ แนวคิดของ Deacon and Firebaugh ในบริบทของสังคมไทยได้ ตามความเหมาะสมของสภาวะแวดล้อม และวิถีชีวิต ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อวิชาการด้านการจัดการทรัพยากรบุคคล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงปรับกรอบรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่เป็นต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ ดังภาพที่ 2 และเป็นแนวทางเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งของตนเองได้และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคม

**การอภิปรายผลการวิจัย**

ผลการศึกษา “รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณในกรุงเทพมหานคร” มีประเด็นอภิปราย ดังนี้

**การจัดการในชีวิตของผู้สูงอายุ**

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการกำหนดเป้าหมายชีวิต การวางแผนชีวิต และการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตหลังเกษียณ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการทรัพยากรครอบครัวหรือทรัพยากรส่วนบุคคลของ Deacon and Firebaugh (1981, 1988) แนวคิดดังกล่าวนี้ยังคงเป็นที่ยอมรับในวงการวิชาการด้านการจัดการทรัพยากรครอบครัว (Family resource management) ที่ต้องมีกระบวนการจัดการอย่างเป็นระบบและเหมาะสมตามวิถีชีวิต

การดำเนินการในกระบวนการจัดการทรัพยากรส่วนบุคคลและทรัพยากรวัดของผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างสอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต และการวางแผนชีวิต โดยได้รับการสนับสนุนจากทั้งครอบครัวและสังคม ซึ่งตามแนวคิดของ Deacon and Firebaugh เรียกการสนับสนุนนี้ว่า สถานการณ์สนับสนุน

นอกจากนี้ หากพิจารณาตามกรอบแนวคิดการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ ได้รับบุทกะชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน อันส่งผลให้ได้ผลลัพธ์ที่ได้จากกระบวนการจัดการนี้ ส่งผลในทางบวกด้วย คือคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

### ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ

ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้อการและสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จากผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีทักษะชีวิต ในระดับดี ถึง ดีมาก เป็นส่วนใหญ่ทั้ง 9 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการคิดสร้างสรรค์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา และ ด้านการจัดการกับอารมณ์ แสดงว่าทักษะชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ เป็นไปตามความหมายขององค์การอนามัยโลก

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าทักษะชีวิตส่วนใหญ่ หรือเกือบทั้งหมดจะอยู่ในระดับดี ถึง ดีมาก แต่ก็ยังมีทักษะชีวิตบางประเด็นที่ควรมีการปรับปรุง ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์ ในประเด็น *ไม่ชอบคิดแตกต่างจากผู้อื่น* ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ในประเด็น *จะทำสิ่งใดก็ต่อเมื่อคนอื่นยอมรับ* ด้านการจัดการกับอารมณ์ ในประเด็น *เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจมักจะอยู่คนเดียว*

### คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ภาพรวมของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวมผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับดีมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน จากค่าเฉลี่ย พบว่า จากคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับดีมาก 2 ด้าน คือ ด้านจิตใจ และ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนอีก 2 ด้าน ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับดี คือ ด้านร่างกาย และ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

หากพิจารณาตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก และ สุวัฒน์ และคณะ (2545) แสดงว่าผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีระดับการมีชีวิตดี มีความสุขและพึงพอใจในชีวิตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับความหมายของบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า *เป้าหมายชีวิต* ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมทักษะชีวิต

*ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์* มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยบางส่วนสอดคล้องกับ Sok (2010) ที่พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งผลการวิเคราะห์จำแนกกลุ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปรจำแนกที่มีอิทธิพลในการจำแนกกลุ่มที่ถูกเลือกเข้าด้วยวิธีแบบขั้นตอน คือ *เป้าหมายชีวิต การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม การศึกษา ทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และ รายได้ของผู้สูงอายุ* ซึ่งสามารถใช้ในการจำแนกกลุ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้น เห็นได้ชัดเจนว่า *ทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง* เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ทักษะชีวิตอีก 2 ด้านที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต คือ *ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคม และ ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์* หากพิจารณาจากองค์ประกอบขององค์การอนามัยโลก พบว่า *ทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และ ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์* เป็นองค์ประกอบด้านจิตใจ ส่วน *ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคม* เป็นองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (WHO, 1997)

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการเตรียมพร้อมในวัยหลังเกษียณอายุ

สำหรับการเตรียมพร้อมเพื่อดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ จากผลการวิจัยข้อเสนอข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจสังคมของบุคคลในครอบครัว เพื่อให้สามารถอยู่ได้ด้วยตนเองหรือไม่เป็นภาระผู้อื่นให้ได้มากที่สุด
2. การจัดการเกี่ยวกับทรัพยากรทั้งทางวัตถุและทรัพยากรส่วนบุคคลมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุ ต้องดำเนินการและตรวจสอบความสมดุลของตัวป้อนและผลลัพธ์
3. บุคคลและ/หรือครอบครัวต้องมีการวางแผนสำหรับการใช้ชีวิตทั้งด้านการเงิน ด้านสุขภาพ และด้านสังคม เพื่อคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะในวัยสูงอายุทรัพยากรต่างๆ ลดลง แต่ความต้องการจำเป็นไม่ได้ลดลง และ

อาจเพิ่มขึ้นด้วย โดยเฉพาะความต้องการด้านการเงินเพื่อดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตใจ และความต้องการด้านสังคมเพื่อสุขภาพจิต

4. ทักษะชีวิตที่ควรพัฒนามีเพียงบางประเด็นเท่านั้น ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์ ในประเด็น *ไม่ชอบคิดแตกต่างจากผู้อื่น* ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ในประเด็น *จะทำสิ่งใดก็ต่อเมื่อคนอื่นยอมรับ* ด้านการจัดการกับอารมณ์ในประเด็น *เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจมักจะอยู่คนเดียว*

5. การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ได้อาศัยเพียงทรัพยากรวัตถุเท่านั้น แต่ต้องเกิดจากการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยทักษะและความรู้ความสามารถที่แต่ละคนหรือแต่ละครอบครัวพัฒนาได้

ทั้งนี้ผู้วิจัยคาดหวังว่า ผลการวิจัยจะเป็นต้นแบบหรือแนวทางเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งของตนเองได้และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคม

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. เพื่อเป็นการยืนยันการประยุกต์แนวคิดของ Deacon and Firebaugh เกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรครอบครัว ในบริบทของสังคมไทย เพื่อประโยชน์ต่อวิชาการด้านการจัดการทรัพยากรบุคคลเห็นสมควรให้มีการทำวิจัยซ้ำ โดยเพิ่มเติมหรือปรับตัวแปรทักษะชีวิต

2. นอกเหนือจากการประยุกต์แนวคิดนี้เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นักวิจัยอาจใช้ เป็นแนวทางในการพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตในช่วงอื่นๆ ต่อไป

3. ควรทำการวิจัยซ้ำในบริบทที่แตกต่างไปจากผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรม โดยต้องคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวของผู้สูงอายุด้วย

#### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยได้รับทุนอุดหนุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

#### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2545). *เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1981). *Family resource management: Principles and applications*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1988). *Family resource management: Principles and applications* (2nd ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Sok, S. (2010). Factors influencing life satisfaction of Korean older adults living with family. *Journal of Gerontological Nursing*, 36(3), 32–40.
- World Health Organization. (1997). *Life skills education in schools*. Geneva, Switzerland: Author.

#### Translated Thai References

- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (1998). *Manual of life skills teaching by cooperative learning*. Nonthaburi, Thailand: Author. [in Thai]
- Mahuntanirunkul, S., et al. (2002). *Indicators of the World Health Organization quality of life brief sets Thailand version (WHOQOL - BREF - THAI)*. Nonthaburi, Thailand: Department of Mental Health, Ministry of Public Health. [in Thai]