

**การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่อ  
และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร  
Environmental Arrangement for Fall Prevention, Adaptation, Media  
Literacy and Quality of Life of the Elderly at Dindaeng Community  
Housing, Bangkok Metropolitan**

ศุภณัฐ พงศ์ฤทธิ์ไกรเลิศ<sup>1\*</sup>, เฉลิมขวัญ สิงห์วี<sup>2</sup> และบัวทอง สว่างโสภากุล<sup>3</sup>  
(Supanut Ponglithkailert<sup>1\*</sup>, Chalermkwan Singwee<sup>2</sup> and Buathong Sawangsopakul<sup>3</sup>)

<sup>1\*,2,3</sup>สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อีเมลผู้แต่งหลัก : supanut.plkl@gmail.com เบอร์โทร : 08 3915 2982

วันที่รับบทความ 12 สิงหาคม 2563  
Received: Aug. 12, 2020

วันที่รับแก้ไขบทความ 7 ธันวาคม 2563  
Revised: Dec. 7, 2020

วันที่ตอบรับบทความ 9 ธันวาคม 2563  
Accepted: Dec. 9, 2020

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่อ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร 2) ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่อ กับคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 343 คน ทำการสุ่มตัวอย่างกระจายแบบง่ายโดยใช้วิธีการจับฉลากตามรายชื่อของผู้สูงอายุ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่ออยู่ในระดับสูง และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง 2) การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

**คำสำคัญ:** การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม; การปรับตัว; การรู้เท่าทันสื่อ; คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ

### Abstract

The objectives of this research were to study: 1) level of environmental arrangement for fall prevention, adaptation, media literacy and quality of life from the elderly at Dindaeng Community Housing, Bangkok metropolitan 2) Relationship between environmental arrangement for fall prevention, adaptation, media literacy and quality of life. The sample were 343 elderly from Dindaeng Housing Community in Bangkok selected by random name picking of elderly. The data were analyzed by a computer package statistical program. Statistical methods for data analysis were

percentage, mean, standard deviation and Pearson product moment correlation coefficient.

The results of this research were: 1 ) Environmental arrangement for fall prevention, adaptation, media literacy were at the high level and quality of life at the high level. 2) Environmental arrangement for fall prevention, adaptation and media literacy were positively related to quality of life with statistical significance at the 0.01 level.

**Keywords:** Environmental arrangement for fall prevention; Adaptation; Media Literacy; Quality of Life; Elderly

## บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ.2564 โดยคิดจากมื่อตราส่วนของประชากรผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ.2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างเต็มที่ เมื่ออัตราส่วนของประชากรผู้สูงอายุมีถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2560) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและระดับโลก เพราะสถานการณ์นี้ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางทั้งในระดับมหภาค ได้แก่ ผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) การออมและการลงทุน งบประมาณของรัฐบาล การจ้างงานและคุณภาพของแรงงาน จนไปถึงระดับจุลภาค ได้แก่ ตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)

ชุมชนการเคหะดินแดง แบ่งพื้นที่เป็น 2 ส่วน โดยส่วนหนึ่งเป็นที่ทิ้งขยะอีกส่วนเป็นทุ่งนา ต่อมากรมประชาสงเคราะห์มีโครงการเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีรายได้น้อย โดยการสร้างอาคารสงเคราะห์ขึ้นที่ถนนดินแดงในปี พ.ศ.2494 ซึ่งเป็นแบบบ้านไม้ใต้ถุนสูง ต่อมาบ้านไม้มีสภาพทรุดโทรมลงทางคณะกรรมการสำนักงานอาคารสงเคราะห์ จึงได้จัดทำโครงการเคหะสงเคราะห์อาคารแบบแฟลต โดยได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ.2506 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบันอาคารมีสภาพทรุดโทรมลง (สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2551) การเคหะแห่งชาติถึงได้ดำเนินโครงการฟื้นฟูเมืองดินแดงเกิดขึ้น โดยทำการรื้อถอนอาคารเดิมและสร้างอาคารชุดใหม่ ซึ่งจะเริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ.2563 และคาดว่าจะเสร็จสิ้นภายในปี พ.ศ.2564 (สำนักงานประชาสัมพันธ์ กรุงเทพมหานคร, 2563) เคหะชุมชนดินแดงจึงเป็นชุมชนที่มีความเก่าแก่ ผู้พักอาศัยซึ่งแต่เดิมมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย แต่เมื่อมีการพัฒนาเกิดขึ้นผู้สูงอายุจะเป็นผู้ได้รับผลกระทบมากที่สุด เพราะฉะนั้นแล้วผู้สูงอายุจึงจะต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมถึงสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว โดยปัจจัยทั้งหมดนี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานที่แห่งนี้

จากความสำคัญของคุณภาพชีวิตจะขึ้นอยู่กับความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุในแต่ละคนภายในบริบทของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นจะให้ความสำคัญในเรื่องของสุขอนามัย การศึกษา การทำงานภายหลังจากการเกษียณ การป้องกันและรักษา

สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่รอบตัว รวมถึงชีวิตในครอบครัว (United Nation, 1995) ทุกสิ่งที่กล่าวมาล้วนมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งสิ้น ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องเข้าใจถึงผลกระทบเหล่านั้นและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงการที่ครอบครัวจำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข (ชลกร ศิริวรรณะ, 2556) ประกอบกับในปัจจุบันการเรียนรู้เกี่ยวกับทางด้านเทคโนโลยีถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้นได้ (พรรณราย ชันธกิจ และคณะ, 2559)

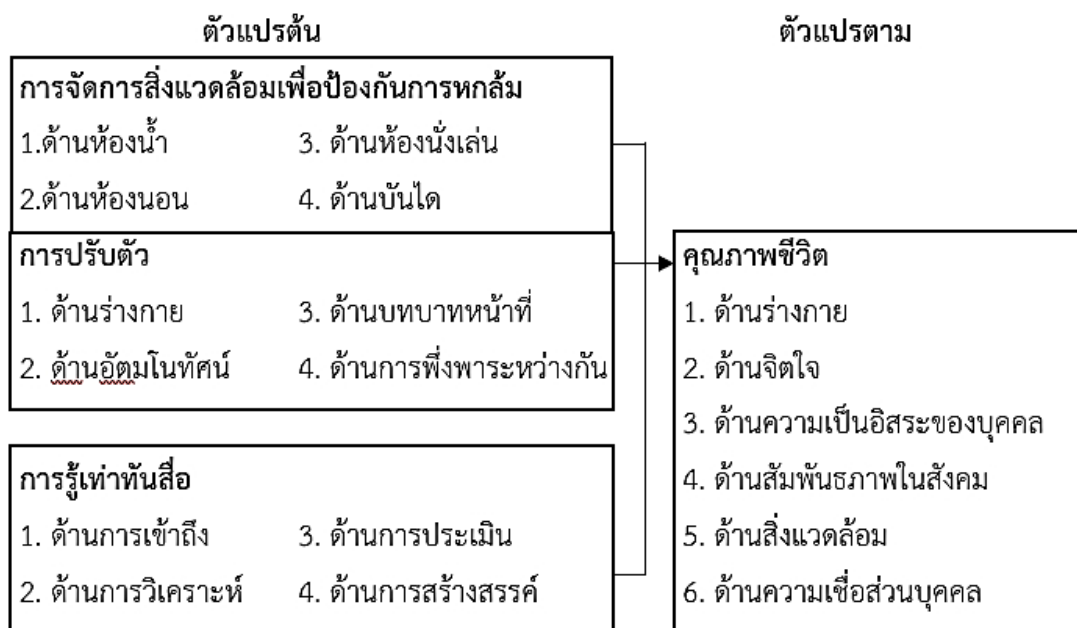
จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเคหะชุมชนดินแดง ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล การจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่อ ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไรกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่อ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่อกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร

### กรอบแนวคิด

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดงานวิจัยไว้ ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัยและระเบียบวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,421 คน (ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 เขตดินแดง, 2562) โดยผู้วิจัยได้คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง โดยใช้สูตรการคำนวณของ Yamane จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 343 ราย และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างกระจายแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อให้ได้จำนวนผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาและนำมาแก้ไขให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2. ทำหนังสือเพื่อใช้ในการดำเนินการเก็บข้อมูลจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ผลรวมในแต่ละตัวแปรอยู่ระหว่าง 0.85 – 0.90 ซึ่งสามารถนำแบบสอบถามมาใช้เก็บข้อมูลจริงได้

4. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงแล้วไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งมีการอธิบายคำชี้แจง แนะนำวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนก่อนตอบแบบสอบถามและส่งคืนแก่ผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ หากตรวจพบข้อผิดพลาดหรือกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไม่ครบ ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามใหม่และรอรับแบบสอบถามพร้อมกับตรวจสอบใหม่อีกครั้งหนึ่ง

5. เก็บรวบรวมแบบสอบถามและนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้

6. นำแบบสอบถามที่ตรวจให้คะแนนแล้วมาบันทึกคะแนนโดยการลงรหัสและบันทึกข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าที่มี 5 ระดับ โดยครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านห้องน้ำ ด้านห้องนอน ด้านห้องนั่งเล่น และด้านบันได มีทั้งหมด 16 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าที่มี 5 ระดับ โดยครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มีทั้งหมด 16 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าที่มี 5 ระดับ โดยครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเข้าถึง ด้านการวิเคราะห์ ด้านการประเมินและด้านการสร้างสรรค์ มีทั้งหมด 16 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าที่มี 5 ระดับ โดยครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความเป็นอิสระของบุคคล ด้านสัมพันธภาพในสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและด้านความเชื่อ ส่วนบุคคล มีทั้งหมด 24 ข้อ

#### ระดับคะแนน

ระดับคะแนนที่ใช้ในการวิจัย กำหนดโดยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของตัวแปร แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

ตารางที่ 1 ระดับคะแนนสำหรับแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน

ตัวแปร	ระดับ		
	ต่ำ	กลาง	สูง
การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกัน การทกล้มในแต่ละด้าน	4.00 – 9.33	9.34 – 14.66	14.67 – 20.00
การปรับตัวในแต่ละด้าน	4.00 – 9.33	9.34 – 14.66	14.67 – 20.00
การรู้เท่าทันสื่อในแต่ละด้าน	4.00 – 9.33	9.34 – 14.66	14.67 – 20.00
ตัวแปรโดยรวมทุกด้าน	16.00 – 37.33	37.34 – 58.66	58.67 – 80.00

ตารางที่ 2 ระดับคะแนนสำหรับแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปร ที่มีองค์ประกอบ 6 ด้าน

ตัวแปร	ระดับ		
	ต่ำ	กลาง	สูง
คุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน	4.00 – 9.33	9.34 – 14.66	14.67 – 20.00
คุณภาพชีวิตโดยรวม	24.00 – 56.00	56.01 – 88.00	88.01 – 120.00

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อบอกลักษณะและการกระจายของข้อมูล

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

## ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

### ตารางที่ 3 ระดับการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม

การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ
ด้านห้องน้ำ	15.93	2.24	สูง
ด้านห้องนอน	15.65	2.13	สูง
ด้านห้องนั่งเล่น	15.44	2.45	สูง
ด้านบันได	15.71	2.47	สูง
<b>การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มโดยรวม</b>	<b>62.73</b>	<b>5.52</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 62.73) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านจะมีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ดังนี้ ด้านห้องน้ำ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.93) รองลงมาคือด้านบันได (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.71) ด้านห้องนอน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.65) และด้านห้องนั่งเล่น (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.44) ตามลำดับ

### ตารางที่ 4 ระดับการปรับตัว

การปรับตัว	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ
ด้านร่างกาย	16.31	2.61	สูง
ด้านอัตมโนทัศน์	15.66	2.77	สูง
ด้านบทบาทหน้าที่	15.90	2.37	สูง
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	16.07	2.51	สูง
<b>การปรับตัวโดยรวม</b>	<b>63.94</b>	<b>6.93</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 4 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.94) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านจะมีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ดังนี้ ด้านร่างกาย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.31) รองลงมาคือด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.07) ด้านบทบาทหน้าที่ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.90) และด้านอัตมโนทัศน์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.66) ตามลำดับ

### ตารางที่ 5 ระดับการรู้เท่าทันสื่อ

การรู้เท่าทันสื่อ	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ
ด้านการเข้าถึง	15.63	2.55	สูง
ด้านการวิเคราะห์	15.74	2.14	สูง
ด้านการประเมิน	15.51	2.45	สูง
ด้านการสร้างสรรค์	16.67	2.59	สูง
<b>การรู้เท่าทันสื่อโดยรวม</b>	<b>63.54</b>	<b>6.78</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 5 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกรู้อู่เท่่าทันสื่อโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 63.54) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านจะมีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ดังนี้ ด้านการสร้างสรรค์ (16.67) รองลงมาคือด้านการวิเคราะห์ (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 15.74) ด้านการเข้าถึง (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 15.63) และด้านการประเมิน (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 15.51) ตามลำดับ

#### ตารางที่ 6 ระดับคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ
ด้านร่างกาย	15.24	2.24	สูง
ด้านจิตใจ	14.92	2.02	สูง
ด้านความเป็นอิสระของบุคคล	15.30	2.18	สูง
ด้านสัมพันธภาพในสังคม	15.82	2.52	สูง
ด้านสิ่งแวดล้อม	15.65	2.05	สูง
ด้านความเชื่อส่วนบุคคล	15.91	2.19	สูง
<b>คุณภาพชีวิตโดยรวม</b>	<b>92.84</b>	<b>7.83</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 6 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 92.84) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านจะมีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ดังนี้ ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 15.91) รองลงมาคือด้านสัมพันธภาพในสังคม (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 15.82) ด้านสิ่งแวดล้อม (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 15.65) ด้านความเป็นอิสระของบุคคล (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 15.30) ด้านร่างกาย (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 15.24) และด้านจิตใจ (ค่าเฉลี่ยเท่่ากับ 14.92) ตามลำดับ

#### ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มกับคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม	r	p-value
ด้านห้องน้ำ	.16**	.00
ด้านห้องนอน	.17**	.00
ด้านห้องนั่งเล่น	.16**	.00
ด้านบันได	.17**	.00
<b>การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มโดยรวม</b>	<b>.28**</b>	<b>.00</b>

\*\* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้ พบว่า การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มทั้ง 4 ด้าน และโดยรวมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

**ตารางที่ 8** ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

การปรับตัว	r	p-value
ด้านร่างกาย	.29**	.00
ด้านอัตมโนทัศน์	.25**	.00
ด้านบทบาทหน้าที่	.21**	.00
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	.23**	.00
<b>การปรับตัวโดยรวม</b>	<b>.37**</b>	<b>.00</b>

\*\* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้ พบว่า การปรับตัวทั้ง 4 ด้านและโดยรวมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

**ตารางที่ 9** ความสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อกับคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

การรู้เท่าทันสื่อ	r	p-value
ด้านการเข้าถึง	.23**	.00
ด้านการวิเคราะห์	.21**	.00
ด้านการประเมิน	.19**	.00
ด้านการสร้างสรรค์	.27**	.00
<b>การรู้เท่าทันสื่อโดยรวม</b>	<b>.32**</b>	<b>.00</b>

\*\* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้ พบว่า การรู้เท่าทันสื่อทั้ง 4 ด้านและโดยรวมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

### อภิปรายผล

งานวิจัยครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม การปรับตัว การรู้เท่าทันสื่อและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง ซึ่งจากการวิจัยพบว่า

การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง เนื่องจากสิ่งแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุมีการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีการจัดวางสิ่งของเป็นระเบียบเรียบร้อย บันไดหรือทางเดินภายในอาคารมีการทำความสะอาด รวมถึงภายในห้องพักบริเวณห้องนั่งเล่นหรือที่นอนเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2558) ที่ได้อธิบายไว้ว่า การจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมควรเริ่มตั้งแต่ที่พักอาศัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะที่พักอาศัยเป็นศูนย์รวมของทุกคนในครอบครัว รวมถึงผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ภายในที่พักอาศัยเหล่านั้นตลอดทั้งวัน หรือสอดคล้องกับพรเทพ ศิริวนารังสรรค์ (2558) ที่ได้อธิบายไว้เช่นเดียวกันว่า การจัดการสภาพแวดล้อมภายในบ้านเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้ม ซึ่งสภาพแวดล้อมนั้นสามารถทำการแก้ไขปรับเปลี่ยนได้ เพราะผู้สูงอายุใช้เวลาส่วนใหญ่ในบ้านพักอาศัย



ดังนั้นการจัดการสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมจะเป็นการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ จนนำไปสู่สาเหตุที่ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บ ทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้

การปรับตัวของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง เนื่องจากการปรับตัวเป็นการยอมรับและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมเพื่อให้ตนเองสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้ โดยที่ไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งผู้สูงอายุในไทยนั้นส่วนใหญ่มีการปรับตัวที่สูงเพราะวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยที่จะอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ ทำให้ผู้สูงอายุภายในครอบครัวยอมรับถึงการเปลี่ยนแปลงได้ จนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมนึก สุกุลหงส์โสภณ (2540) ได้อธิบายไว้ว่าการปรับตัวเป็นการที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมนั้น ๆ จนทำให้เกิดความต้องการในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ หรือสอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรนพพัชร อัจฉริยภรณ์ (2559) ที่ได้อธิบายไว้เช่นเดียวกันว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในของร่างกายและจิตใจ รวมถึงสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ จนเกิดเป็นความไม่สมดุลและนำไปสู่การหาวิธีการจัดการอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้

การรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง เนื่องจากผู้สูงอายุได้เรียนรู้เทคโนโลยีหรือสื่อต่าง ๆ จากการได้รับคำแนะนำของลูกหลานและเพื่อนในวัยเดียวกัน ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และใช้สื่อในการติดต่อระหว่างกัน อีกทั้งสื่อเทคโนโลยีในปัจจุบันมีมากมายหลากหลายประเภท ได้แก่ โทรศัพท์ โทรศัพท์ จดหมายหรือแม้แต่คอมพิวเตอร์ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงสามารถเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย และสามารถเรียนรู้สื่ออื่น ๆ ได้ในยามว่าง และเมื่อผู้สูงอายุทำความเข้าใจกับสื่อที่ได้รับ จะใช้ประสบการณ์ของตนเองในช่วงชีวิตที่ผ่านมาใช้เพื่อพิจารณาข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ เหล่านั้น ในการตัดสินใจว่าข้อมูลจากสื่อที่ได้รับจริงหรือเท็จ และสามารถนำข้อมูลที่ได้รับมาใช้ในการโต้ตอบผ่านสื่อได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับบุบผา เมฆศรีทองคำ (2554) ได้กล่าวว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างพลังอำนาจแก่ผู้บริโภค เพราะหากบุคคลใดขาดการรู้เท่าทันสื่อย่อมตกเป็นเหยื่อของข้อมูลข่าวสาร หรือสอดคล้องกับมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย (2555) ได้อธิบายไว้เช่นเดียวกันว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นความสามารถในการป้องกันตนเองจากการจู่ใจของเนื้อหาจากสื่อ ความสามารถในการวิเคราะห์เนื้อหาของสื่ออย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้สามารถควบคุมการตีความเนื้อหาของสื่อที่ได้มาจากการดู ฟัง และมีปฏิสัมพันธ์ด้วย แทนที่จะให้การสื่อความหมายของสื่อเป็นไปตามเจตนาของผู้ส่ง

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง เนื่องจากผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความสามารถในการใช้ร่างกายได้อย่างปกติและสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ ไม่มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย จนนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่ดีต่อการใช้ชีวิต เชื่อมมั่นในความสามารถของตนเองในการตัดสินใจ ไม่จำเป็นที่จะต้องพึ่งพาผู้อื่น มีสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่ดี ได้รับการยอมรับจากทั้งครอบครัวและเพื่อนฝูงหรือบุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว การดำรงชีวิตโดยยึดหลักตามศาสนา ปรัชญาและความเชื่อต่างๆ ทุกสิ่งที่กล่าวมาล้วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตทั้งสิ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความพึงพอใจของผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับ World Health Organization (2001) ได้อธิบายว่า การรับรู้ถึงสถานะของบุคคลและความพึงพอใจ

ในการดำรงชีวิตทางสังคมเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิต โดยมีความคาดหวังของตนเองในกรอบของวัฒนธรรมและเชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตลอดจนค่านิยม มาตรฐานทางสังคม หรือสอดคล้องกับ Orem (2001) ได้อธิบายไว้ทำนองเดียวกันว่าคุณภาพชีวิตมีความหมายเดียวกับความผาสุก ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ ตามประสบการณ์ความพึงพอใจ ความสุข ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการจัดโครงการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุถึงวิธีการในการจัดการสภาพแวดล้อม เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม หรือนำอุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือ เพื่อลดความเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุเมื่อตอนผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพัง
2. ควรมีการช่วยเหลือคุณภาพชีวิตในเรื่องของการเพิ่มงบประมาณในส่วนของสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุทั้งทางด้านการศึกษา การประกอบอาชีพอิสระ สังคมสุขอนามัย โดยออกมาในรูปแบบของนโยบายต่าง ๆ
3. ควรมีการจัดการอบรมในเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อที่เข้ามาหลอกลวงแก่ผู้สูงอายุ รวมถึงวิธีการป้องกัน และการเพิ่มโทษแก่ผู้สร้างสื่อที่มีพฤติกรรมประสงค์ร้ายต่อผู้บริโภค

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอิสระและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ ที่คาดว่าจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เช่น สวัสดิการทางสังคม การเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ จำนวนปีที่พักอาศัย งานอดิเรก เป็นต้น
2. ควรมีการวิจัยเชิงเปรียบเทียบของเคหะชุมชน เพื่อศึกษาถึงความแตกต่างหรือสิ่งที่เหมือนกัน เพื่อเป็นการสนับสนุน ส่งเสริม แก้อาให้ผู้สูงอายุในเคหะชุมชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น และจะต้องเหมาะสมตามสภาพแวดล้อม ทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของชุมชนในแต่ละแห่ง
3. ควรมีการศึกษาถึงปัญหาต่าง ๆ ในชุมชนที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ยาเสพติด ความเสื่อมโทรมในชุมชน สภาพแวดล้อมภายในชุมชน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- จินณพัชร์ อาจัญญกรณ์. (2559). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครบุรีรัมย์ จังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชมพูนุช พรหมภักดี. (2556). **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- ชลกร ศิรวรรณนะ. (2556). **การยอมรับตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว การมีส่วนร่วมในชุมชน กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร, วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 16, มีนาคม 2560, หน้า 80 – 94.**

- บุบผา เมฆศรีทองคำ. (2554). การรู้เท่าทันสื่อ: การก้าวทันบนโลกข่าวสาร, **วารสารนักบริหาร, มกราคม – มีนาคม, หน้า 117 – 123.**
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2560). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2559.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรินเตอร์ จำกัด 999.
- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์. (2558). “**เจาะลึกระบบสุขภาพ.**” จัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสม **ป้องกันผู้สูงวัยหกล้ม,** [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา [www.hfocus.org/content/2015/08/10723](http://www.hfocus.org/content/2015/08/10723), เข้าดูเมื่อวันที่ 13/12/2562.
- พรรณราย ชันธกิจ และคณะ. (2559). **กรอบแนวทางในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของผู้ด้อยโอกาสในยุคหลอมรวมเทคโนโลยี.** กรุงเทพฯ: หจก. อรุณการพิมพ์
- มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย. (2555). **รู้เท่าทันสื่อ ICT.** สมุทรปราการ : บริษัท เอเชียแปซิฟิก ออฟเซ็ท.
- สมนึก สกุลหงส์ไสภณ. (2540). **ประสิทธิภาพผลการพยาบาลตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของ รอยต่อการลดความเครียด และเพิ่มความสามารถการปรับตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานประชาสัมพันธ์ กรุงเทพมหานคร. 2563. **วงศิลาฤกษ์ “โครงการฟื้นฟูเมืองชุมชนดินแดง ระยะที่ 2”**, [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.prbangkok.com/th/hotnews/view/MDY1cDBzNnMONHlyb3Ezc3E2NnEyNDk0cDRyOTQzcjQzODA5MQ==>, เข้าดูเมื่อวันที่ 16/8/2563.
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2551). **เอกสารประกอบการพิจารณา “ญัตติด่วนเกี่ยวกับ อาคารแพลตฟอร์มการเคหะแห่งชาติในเขตพื้นที่ดินแดงเพิ่มเติม (Supplement).** กรุงเทพมหานคร: กลุ่มงานบริการวิชาการ สำนักวิชาการ.
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- Orem, D. (2001). **Nusing: Concepts of Practice.** 6<sup>th</sup> ed. New York: Company. St. Louis mosky Year book.
- United Nation. (1995). **Quality of Life in the ESCAP Region.** New York: United Nation.
- World Health Organization. (2001). **ICF: International classification of functioning, disability and health.** Geneva: WHO.