

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผู้วิจัยได้สรุปตามหัวข้อตามลำดับต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2554 จำนวน 11,793 คน (กรมการปกครอง, 2553)

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2554 จำนวน 83 คน (Cohen, 1992: 158; Chuan, 2006: 85; บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2543 : 86 – 87) ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยในงานวิจัยนี้เลือกผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนรอบโรงเรียนสุเหร่าลำแขก เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้เพราะจะได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์และนำมากำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงต่อไป

## วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ และลักษณะคำถามศึกษาตามแบบลิเกิร์ต (Likert Type Question) โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งผ่านการตรวจของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.80 - 1.00 และทดสอบความเชื่อมั่นโดยนำไปทดสอบกับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัคทั้งฉบับ และรายด้าน เท่ากับ 0.944 0.892 0.914 0.942 0.923 0.906 และ 0.959 ตามลำดับ

วิธีดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือกับผู้อำนวยการโรงเรียนสุเหร่าลำแขก ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นนำมาตรวจสอบความเรียบร้อยและพิจารณาถึงความจำเป็นในการเลือกตามบริบทก่อนลงรหัสเพื่อการวิเคราะห์ทางสถิติ เช่น การที่ผู้สูงอายุ ลืมตอบข้อมูลพื้นฐานในบางข้อ หรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตตกหล่น ไม่ครบถ้วน ซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการวิจัยได้ เป็นต้น สำหรับการวิเคราะห์ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยหาค่าความถี่ วิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยหาความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาปัจจัยที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตแยกเป็นรายด้านของผู้สูงอายุโดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ และตั้งชื่อปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ก่อนนำมาจัดทำแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยร่วมมือทางโรงเรียนสุเหร่าลำแขก เขตหนองจอก กรุงเทพมหานครต่อไป

## สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) เป็นดังต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุจำนวน 83 คน มีเพศชาย 44 คน เพศหญิง 39 คน มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ถึง 80 ปี โดยผู้สูงอายุ ที่มีช่วงอายุ 60-63 ปี มีจำนวน 61 คน ช่วงอายุ 64-67 ปี มีจำนวน 9 คน ช่วงอายุ 68-71 ปี มีจำนวน 4 คน ช่วงอายุ 72-75 ปี มีจำนวน 6 คน ช่วงอายุ 76-89 ปี มีจำนวน 2 คน และช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป มีจำนวน 1 คน โดยผู้สูงอายุเพศชายมีอายุ 60-63 ปี และมี

ระดับการศึกษาประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ในขณะที่ผู้สูงอายุเพศหญิงมีอายุ 60-63 ปี และมีระดับการศึกษาประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่

2. ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ ก่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้าน การรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง

3. ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีในระดับต่ำสุด เมื่อเทียบกับคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ โดยรายละเอียดที่สะท้อนถึงคุณภาพชีวิตด้านนี้ต่ำสุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ ได้แก่ ความต้องการด้านอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ รายจ่ายที่พึ่งพาลูกหลาน เช่น การดำรงชีพ การทำการกุศล ภาระหนี้สิน ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลด้วยตนเอง เป็นต้น ในทำนองเดียวกันคุณภาพชีวิตด้านการตัดสินใจด้วยตนเองก็มีระดับต่ำ รองลงมาจากคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี กล่าวคือ ผู้สูงอายุค่อนข้างขาดความอิสระในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่อยากจะทำ ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่นคนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท

4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตที่แยกเป็นรายด้านของผู้สูงอายุ ได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความร่ำรวย อ่างว่าง ปัจจัยด้านความสุขกายสบายใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน คุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้าย คุณภาพชีวิตด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ

5. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงมีแนวทางในการพัฒนาเป็น 6 ด้าน โดยแต่ละด้านได้นำปัจจัยที่เกี่ยวข้องและรายการที่มีคุณภาพชีวิตระดับตั้งแต่ปานกลางจนถึงน้อยของผู้สูงอายุในท้องถิ่น (ชุมชนบริเวณโรงเรียนสุเหร่าลำแขก) มาเป็นฐานในการจัดทำแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมตามแนวคิดโรงเรียนเป็นฐาน กับผู้บริหาร ครู ในการกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อขับเคลื่อนแผนการพัฒนาไปสู่ผู้สูงอายุในชุมชนในระยะที่ 2 ต่อไป

## 6. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจ

พอเพียง ได้มาจากการระดมสมองแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้บริหาร ครู และผู้วิจัย พร้อมทั้งใช้การ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเข้ามาสังเคราะห์ เชื่อมโยงให้เกิดลักษณะที่เป็นรูปธรรมมาก ที่สุด โดยพิจารณาลักษณะบริบท ศักยภาพของชุมชน ท้องถิ่นเข้ามาเสริมสร้างให้แนวทางการ พัฒนาสู่การปฏิบัติได้

### อภิปรายผลการวิจัย

1. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุอยู่ในระดับ ค่อนข้างมากและเป็นด้านที่มีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงที่สุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ จากการศึกษา อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ซึ่ง สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแล เอาใจใส่จากคนในครอบครัว มีการพบปะหรือร่วม กิจกรรมกับมิตรสหายและเพื่อนบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับบังอร ธรรมศิริ (2549 :47-48) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางด้านจิตใจและสังคม กล่าวคือต้องการความรัก การเอาใจใส่พูดคุย อย่างสม่ำเสมอจากครอบครัว ซึ่งเป็นการดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐานเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมี กำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อไป ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุควรเน้นการสร้างความเข้าใจให้ลูกหลาน และสมาชิกใน ครอบครัวเข้าใจธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในความดูแล การทำความเข้าใจ เกี่ยวกับความสูงวัย จะทำให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม นำมาซึ่ง ความสุขของผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มี บทบาทและเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมพบปะเพื่อน มิตรสหาย กิจกรรมการ ท่องเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน ๆ รวมถึงกิจกรรมของชุมชน

2. คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับค่อนข้างมาก จากการศึกษาอภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับจากชุมชน รวมถึงคนในชุมชนให้ ความเคารพนับถือ โดยสิ่งเหล่านี้เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่ง สอดคล้องกับ สุพร ภูหา (2552) และ บังอร ธรรมศิริ (2549) ที่สรุปว่าควรมีการเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ทางสังคมให้กับผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองกับความต้องการทางด้านสังคมสำหรับ ผู้สูงอายุ และยังสอดคล้องกับพจนา ศรีเจริญ (2544) ที่สะท้อนว่าการให้ผู้สูงอายุเป็นวิทยากรให้ ความรู้ ประสบการณ์ตามความถนัดจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนในชุมชนยอมรับนับถือ เกิด เครื่องมือการทำงานร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน ที่สำคัญเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับ

ชุมชนหรือท้องถิ่นได้เป็นอย่างดีต่อไป ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุ ควรที่จะเน้นการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนโดยสื่อสารผ่านผู้นำชุมชน หรือ โรงเรียนในชุมชนเพื่อสร้างความผูกพันกับถิ่นฐานหรือชุมชนที่อาศัยอยู่ การสนับสนุนส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์เข้ารับตำแหน่งกรรมการสถานศึกษาหรือ ชุมชน

3. คุณภาพชีวิตด้านสภาพอารมณ์ที่ดีของผู้สูงอายุอยู่ในระดับค่อนข้างมาก จากการศึกษาอภิปรายได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข แจ่มใส เบิกบานกับสิ่งรอบข้าง สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนได้ มีความพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่ดีมีส่วนทำให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพร คุหา (2552) ที่สะท้อนว่าควรมีการเสริมสร้างความมั่นคงทางใจให้กับผู้สูงอายุ เช่น การจัดโครงการแสดงธรรมเทศนาสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำทุกเดือน การจัดกิจกรรมกลุ่มชมรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุควรที่จะเน้นในลักษณะการจัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ การแสดงมุทิตาจิตกับผู้สูงอายุ การจัดงานวันคล้ายวันเกิด การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวสถานที่สำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ โดยชุมชนร่วมกับโรงเรียน การจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุแสดงออก เช่น การร้องรำทำเพลง การพบปะพูดคุยแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

4. คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดีของผู้สูงอายุอยู่ในระดับค่อนข้างมาก จากการศึกษาอภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและใส่ใจในการดูแลสุขภาพกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพร คุหา (2552) ที่สะท้อนว่าควรให้ความสำคัญในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของวลัยพร นันท์สุภวัฒน์ และคณะ (2548) ที่พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนโดยผลการดำเนินการพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดีของผู้สูงอายุควรเน้นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดิน/วิ่งเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ การจัดสถานที่ของโรงเรียนตลอดจนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์ข่าวสารในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะเน้นถึงการป้องกันทั้งในเชิงรุกและรับกับโรคร้ายที่เกิดกับผู้สูงอายุ รวมถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ และการดื่มของมึนเมา นอกจากนี้ยังต้องเน้นถึงการเลือกบริโภคอย่างชาญฉลาดเพื่อสุขภาพที่ดี ตลอดจนการติดต่อกับหน่วยงานแพทย์เคลื่อนที่ หรือหน่วยงานสาธารณสุขให้เข้ามาดูแลเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยของผู้สูงอายุ

5. คุณภาพชีวิตด้านการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง จากการศึกษาอภิปรายได้ว่าผู้สูงอายุจะมีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเองพอสมควร อาจรู้สึกฝืนใจ ในกิจกรรมที่ไม่ต้องการจะทำ รวมถึงการไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นกับคนในครอบครัว ญาติ มิตร เพื่อนสนิท ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการคิด วางแผนใน กิจกรรมของครอบครัว หรือการไปพบปะสังสรรค์กับญาติมิตร จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมี คุณค่าต่อครอบครัวเหล่านี้ อย่างไรก็ตามการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุในบางเรื่องที่คุณดูแล หรือผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ก็จะต้องสร้างความเข้าใจโดยใช้หลักการมีเหตุผลที่จะแสดง ให้ผู้สูงอายุเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการกระทำให้สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น เช่น การไม่ไปตรวจ สุขภาพตามที่แพทย์นัด การดื่มชา กาแฟ หรือรับประทานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เป็นต้น ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุควรเน้นการให้ ผู้สูงอายุเข้าร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนที่อาศัยอยู่ การจัดให้ผู้สูงอายุที่มี ความรู้ และประสบการณ์เข้ามาร่วมพัฒนาเด็ก วัยรุ่นและเยาวชนในชุมชนโดยการให้คำแนะนำ อบรม สั่งสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีและเหมาะสม รวมถึงการนำความรู้ ความสามารถที่มี มาร่วมพัฒนาและขับเคลื่อนชุมชนให้มีความเข้มแข็ง (Odeboode, 2009: 591-592)

6. คุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง จาก การศึกษาอภิปรายได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความต้องการประกอบอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ เพื่อไม่ต้องพึ่งพิงจากลูกหลาน สามารถใช้จ่ายในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้จาก การศึกษาในเรื่องสภาพความเป็นอยู่ พบว่า ผู้สูงอายุมักวิตกกังวลในเรื่องอุบัติเหตุจาก สภาพแวดล้อมในบ้าน ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของ ผู้สูงอายุควรเน้นการจัดกลุ่มอาชีพ โดยการส่งเสริมการประกอบอาชีพ เช่น อาชีพหลัก และ/หรือ อาชีพเสริมที่เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถของผู้สูงอายุเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ ผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพา หรือเบียดเบียนจากบุตรหลาน การหาแหล่งทุน หรือแหล่งสนับสนุนใน เรื่องปัจจัยสี่สำหรับผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การ บริโภคที่เหมาะสมกับวัย รู้จักพอประมาณในการบริโภคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีแก่ ผู้สูงอายุ การให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของพจนนา ศรีเจริญ (2544) ที่ผลการวิจัยสะท้อนว่าควรให้ความสำคัญในการจัดหารายได้กับ ผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมการประกอบอาชีพที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ควรเน้นให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุแบ่งเวลา หรือใช้เวลาว่างในการปรับปรุง สภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ให้ปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับบังอร ธรรมศิริ (2549: 50) ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุ

มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้นการดูแลป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ เช่น การหกล้มขณะขึ้นบันได การหกล้มในห้องน้ำ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ควรต้องศึกษาหาความรู้และนำไปปฏิบัติ

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะทางวิชาการ

1. งานวิจัยนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ที่อาศัยในชุมชนบริเวณ โรงเรียนสุเหร่าลำแขก ซึ่งอาจทำให้ข้อมูลที่เก็บได้จากผู้สูงอายุยัง ไม่มีความหลากหลาย หรือไม่มีความเป็นวิวิธพันธ์ (Heterogeneous) มากนัก
2. ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมนั้น ควรนำแนวทางการมีส่วนร่วมหรือศักยภาพของสถานศึกษา /โรงเรียนในชุมชนเข้ามามีบทบาท หรือเป็นฐานในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อจะ ได้สอดคล้องกับบริบท และความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนนั้น ๆ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุจำนวน 83 คน ที่อาศัยในชุมชนบริเวณ โรงเรียนสุเหร่าลำแขก ดังนั้นผลที่ได้จากการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตอาจมีความแตกต่างจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีจำนวนแตกต่างจากนี้ หรือพื้นที่ที่แตกต่างจากนี้
4. ควรมีการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้มาตรวัดแบบสอบถามเป็นช่วงกว้าง ๆ ที่แตกต่างจากการกำหนดขอบเขตมาตรวัดเป็นเพียง 1 ถึง 3 เท่านั้น

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล ส่วนท้องถิ่น หน่วยงานสาธารณสุข เขตหนองจอก ควรสนับสนุนในการนำแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุซึ่งอาจผ่านตัวแทนชุมชน กรรมการชุมชน หรือโรงเรียนในชุมชน ไปสู่การปฏิบัติกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนหรือท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. หน่วยงานภาครัฐ ระดับเขต ระดับตำบล ควรเตรียมการให้ความรู้ ความเข้าใจกับผู้อาศัยในชุมชนหรือท้องถิ่นที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้อาศัยในชุมชน ท้องถิ่นเหล่านั้นเกิดความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

3. โรงเรียนควรสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกันกับชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีการสร้างความเข้าใจให้กับผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุให้เข้าใจในธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการนำแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปทดลองใช้ เพื่อจะได้นำมาปรับปรุง หรือเสริมแนวทางการพัฒนาดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หรือศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ของชาติเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุต่อไป

3. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยจำแนกตามช่วงอายุ เช่นอายุ 60 – 64 ปี 65- 69 ปี 70-74 ปี 74 -79 ปี และ 80 ปีขึ้นไป เพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุให้มากที่สุด

4. ควรมีการศึกษาหาแนวทางหรือการจัดทำกลยุทธ์ในการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยการสัมภาษณ์ การจัดสนทนากลุ่มกับ ผู้สูงอายุ รวมถึง สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยตรง เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และจัดทำแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อการนำไปใช้ต่อไป

5. ควรมีการศึกษาและหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล หรือตามลักษณะการอาศัยอยู่ เช่น หาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกรณีผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับคู่ชีวิตและบุตรหลาน ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับคู่ชีวิตเท่านั้นหรือผู้สูงอายุไม่มีคู่ชีวิตอาศัยคนเดียว ผู้สูงอายุไม่มีคู่ชีวิตแต่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน (Lau and Kirby, 2009: 1315)



## บรรณานุกรม