

**ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช***
**FACTORS AFFECTING FOR DEVELOPMENT TO LIFE QUALITY
OF THE ELDER IN KAMPEANGSOA SUB DISTRICT, MUEANG DISTRICT,
NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE**

พระสิทธิชัย ชยานนโท

Phra Sittichai Chayananto

เดชชาติ ตริทรัพย์

Detchat Treesap

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

ประเวศ อินทองปาน

Praves Intongpan

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Kasetsart University, Thailand

E-mail: phrachayananto@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ 2) เปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 3) หาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี และพักอาศัยในพื้นที่ 10 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งหมด 317 คน วิเคราะห์ค่าสถิติ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t - test และ F - test นำเสนอข้อมูลแบบพรรณนาสรุปในภาพรวม ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1.1) ด้านสวัสดิการสังคม 1.2) ด้านทางร่างกาย 1.3) ด้านสิ่งแวดล้อม 1.4) ด้านทางจิตใจ และ 1.5) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 2) การเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่างกัน และในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ 3) ข้อเสนอแนะและแนวทางการ

* Received 16 February 2019; Revised 20 March 2019; Accepted 27 April 2019

พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 3.1) ควรบริโภคอาหารแต่พอประมาณเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และหมั่นออกกำลังกาย 3.2) อบต. ควรจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างเป็นระบบ 3.3) ควรทำกิจกรรมร่วมกันในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมด้วยจิตอาสา และฝึกทักษะทางอาชีพ 3.4) อบต. ควรจัดให้มีพื้นที่สีเขียวสำหรับผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและมุมพักผ่อนเพื่อรองรับกิจกรรมกลุ่มร่วมกับคนในชุมชนได้มากขึ้น และ 3.5) ภาครัฐควรมีการสำรวจและส่งเสริมผู้สูงอายุในชุมชนอย่างจริงจังและทั่วถึง โดยการสนับสนุนอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุตามความต้องการโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

คำสำคัญ: ปัจจัย, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were as follows: 1) To study of life quality development of elders, 2) To compare about life quality development of elders, and 3) To study the suggestions on life quality development of elders. The study was quantitative research by specific sampling questionnaire from the group sample of disables who age between 55-65 year old that live at Kamphangsoa sub district, Mueang district, Nakhon Si Thammarat province more than 10 years for all the total sample 317 persons. Data were analyzed using statistic, percentage, average, standard deviation, t - test and F - test for presenting descriptive information in an overview The research found that 1) The life quality development of elders by overview was at moderate level ($\bar{X} = 3.29$) when considered in each aspect from 5 parts such as 1.1) social welfare 1.2) health 1.3) environment 1.4) mind and 5) Social relations. 2) The comparative results on life quality development of elders found that the elders who had different from of gender, age, disable type and occupation so the life quality development. disables are the same. And is associated with a statisticant significant level .001. and 3) The suggestions and life quality development processing such as 3.1) the elders should consume food moderately and also benefit for health moreover exercise regularly, 3.2) the sub-district administration organization should create recreation activities, 3.3) the should be organized together in social activities by volunteering and practicing professional skills, 3.4) The sub - district administration organization should create green area for the elders to exercise and relax to accommodate more group activities with people in the community,

and 3.5) The government should survey and support seriously about the elders in the community for supply various equipment as needed for the elders as required for free.

Keyword: Factors, Quality of life improvement, Elders

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตรา การเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งสถานการณ์ของประเทศไทยก็ดำเนินไปเช่นเดียวกับนานาประเทศ กล่าวคือ การดำเนินนโยบาย ด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนา ประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดีมีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัว ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวการณ์เจริญพันธุ์และอัตราการเกิดมีแนวโน้ม ที่ลดลง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มที่ลดลง (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) จากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 ได้มีการแก้ไขเพิ่มเติมบทบัญญัติเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ สิทธิเรื่องเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ และอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการบริหารกองทุนผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมจากรัฐ เพื่อให้สอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ที่กำหนดให้บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการสงเคราะห์จากรัฐเป็นสาธารณะ อย่างสมศักดิ์ศรีและความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ ประเทศไทยเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงควรมีการเตรียมการเพื่อรองรับ โดยเมื่อมีคนแก่ หรือคนชรามากขึ้น สัดส่วนคนทำงานลดลง ผลผลิตโดยรวมก็จะลดลงส่งผลให้รายได้ของประเทศลดลง เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศได้ ผู้สูงอายุต้องเกษียณจากการงานไม่มีรายได้ต้องอาศัย รายได้จากเงินที่เก็บออมไว้ ถ้าหากไม่มีเงินออมไว้มากพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพเป็นภาระแก่สังคมที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้เหมาะสมและเพียงพอ ซึ่งทั้งหมดเป็นปัญหาที่ทุกภาคส่วนสมควรมีการเตรียมการเพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่จะมีเพิ่มขึ้นและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2563)



ผลจากการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมผู้สูงอายุของไทยจึงอาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงกว่าในหลายประเทศ ทั้งนี้รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และเริ่มออกมาตรการรับมือในด้านต่าง ๆ เช่น การลดภาษีนิติบุคคลให้แก่สถานประกอบการที่มีการจ้างงานผู้สูงอายุ การให้สินเชื่อที่อยู่อาศัย และการให้เบี้ยยังชีพ นอกจากนี้ ได้บรรจุประเด็นความท้าทายของภาวะสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยในร่างยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (2560 - 2579) อย่างไรก็ดี มาตรการเหล่านี้อาจยังไม่สามารถตอบโจทย์ของประเทศไทยได้ทั้งหมด (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2563) ผู้สูงอายุ เป็นประชากรทั้งเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป กลุ่มคนที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุ แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับมุมมองผ่านความรู้สาขาใด เช่น ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา เป็นต้น สำหรับประเทศไทย ตามกฎหมายกำหนด (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2563) ขณะที่จำนวนรวมของประชากรประเทศไทยค่อนข้างจะคงตัวนั้น ประชากรในกลุ่มที่เป็นส่วนยอดของพีระมิดหรือประชากรผู้สูงอายุมีขนาดใหญ่ขึ้น และที่สำคัญ คือ เติบโตอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2553 ที่ผ่านมามีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 7.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12 ของประชากรประเทศไทยทั้งหมด 64 ล้านคน แต่ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ด้วยอัตราปีละประมาณร้อยละ 5 ทำให้เพิ่มจำนวนเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัวเป็นประมาณ 15 ล้านคน ในอีก 20 ปี ข้างหน้า ซึ่งคิดเป็นประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และเพิ่มเป็น 16.6 ล้านคนในอีก 30 ปี ข้างหน้า หรือคิดเป็น ประมาณร้อยละ 27 ของประชากรทั้งหมด ถ้าแบ่งประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นอายุ 60 – 69 ปี 2) กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลางอายุ 70 – 79 ปี และ 3) กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายอายุ 80 ปีขึ้นไป (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) จากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เน้น 4 เรื่อง คือ ให้มีกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กองทุนผู้สูงอายุ สิทธิผู้สูงอายุ ภาษีเงินได้และการดูแลผู้สูงอายุจะแบ่ง ผู้สูงอายุเป็น 4 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีมีโรคเรื้อรัง/ช่วยเหลือตัวเองได้ภาวะทุพพลภาพ/ช่วยเหลือตัวเองได้บ้างภาวะทุพพลภาพ/ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เลย รวมทั้งต้องมีมาตรการเข้มข้นในการทำนุบำรุงวัฒนธรรมประเพณี การรักษาคุณค่าของสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุใน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563)

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะต่าง ๆ สำหรับรองรับผู้สูงอายุ สร้างความพร้อมในการเป็นสังคมผู้สูงอายุ พัฒนาบริการสุขภาพอนามัย ให้การส่งเสริมการจัดการศึกษา จัดสวัสดิการ รวมถึงหาอาชีพให้แก่ผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ร่วมเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมภายใต้หลักคิดที่ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์สูง สมควรให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาบ้านเมือง (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2563) ดังนั้น การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คาดว่าการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผน

ทางการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และผลการสังเคราะห์ตัวแปรจากงานวิจัยมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดนำไปสู่การวิจัยพบว่า ตัวแปรหลัก ประกอบด้วย การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสวัสดิการสังคม 2) ด้านทางร่างกาย 3) ด้านสิ่งแวดล้อม 4) ด้านทางจิตใจ และ 5) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และประกอบด้วยปัจจัยภายใน และภายนอกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงการนำกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคฝ่ายเข้ามาสนับสนุนและส่งเสริมทั้งด้านสวัสดิการและอาชีพให้มีรายได้ มีความเป็นอยู่ดี มีสุขขึ้น ทำให้ประเทศมีคุณภาพชีวิต สังคม และเศรษฐกิจที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชของผู้สูงอายุ ที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่างกัน
3. เพื่อหาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) คัดเลือกแบบเจาะจง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยในแต่ละขั้นตอนของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตการวิจัย

1.1 ประชากร (Population) คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวนทั้งหมด 1,800 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดนครศรีธรรมราช, 2563)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง (Sample) เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เป็นตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี และพักอาศัยในพื้นที่ 10 ปีขึ้นไป จำนวน 317 คน (สูตร Krejcie, R. V. & Morgan, D. W.) (Krejcie, R. V. & Morgan, D. W., 1970)

1.3 เนื้อหา ได้แก่ ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตัวแปรต้นคือ คุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ

และรายได้ และตัวแปรตามคือ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสวัสดิการสังคม 2) ด้านทางร่างกาย 3) ด้านสิ่งแวดล้อม 4) ด้านทางจิตใจ และ 5) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

2. ด้านเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามซึ่งให้ผู้เชี่ยวชาญทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหา แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงตรงโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ได้เท่ากับ 0.51 – 1.00 (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) นำไปทดลองใช้กับกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่ตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, L. J., 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดถือว่าแบบสอบถามมีคุณภาพนำไปใช้ได้ และจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จากการรอบแนวคิดและทฤษฎีของ Schalock, L. R. (Schalock, L. R., 2004) แบ่งเป็น 3 ตอน คือ 1) ข้อมูลพื้นฐาน (Checklist) 2) ปัจจัยและเปรียบเทียบในคุณลักษณะส่วนบุคคล และ 3) ข้อเสนอแนะและแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert, R., 1967) โดยแบ่งช่วงของคะแนน ได้แก่ 1 หมายถึง น้อยที่สุด 2 หมายถึง น้อย 3 หมายถึง ปานกลาง 4 หมายถึง มาก และ 5 หมายถึง มากที่สุด

3. ด้านการเก็บข้อมูล แบ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและ และปัจจัยที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 เปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และระยะที่ 3 แนวทางข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t - test และ F - test และนำเสนอข้อมูลแบบพรรณนาสรุปในภาพรวม

ผลการวิจัย

การศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 56.80 มีช่วงอายุระหว่าง 60-69 ปี มีจำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 69.70 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 ประกอบอาชีพเกษตรกร มีจำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 และมีรายได้ 5,001 บาทขึ้นไป มีจำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 จากการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสวัสดิการสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 17.93$, S.D. = 2.52) ได้แก่ ที่อยู่อาศัย เบี้ยเลี้ยงชีพการรักษาพยาบาล และอาชีพ 2) ด้านทางร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 19.71$, S.D. = 4.50) ได้แก่ การเจ็บป่วย การมีกำลังพอ การนอนหลับ และความสามารถในการทำงาน 3) ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 25.50$, S.D. = 2.63) ได้แก่ ความมั่นคงในชีวิต

ความพอใจกับที่อยู่อาศัย การมีเงินใช้จ่าย และความพอใจในการใช้บริการสาธารณสุข 4) ด้านทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 39.49$, S.D. = 3.22) ได้แก่ ความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกกังวล และความรู้สึกชีวิตมีค่า และ 5) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 29.71$, S.D. = 3.20) ได้แก่ ผู้สูงอายุมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับชุมชน ได้รับการช่วยเหลือจากชุมชน ได้รับความรู้ข้อมูลข่าวสารและการช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐ

การศึกษาการเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้คำอธิบายชีวิตที่มีความมั่นคง ประกอบด้วย การมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงไม่ป่วย เข้าโรงพยาบาลบ่อย มีหลักประกันสุขภาพ มีครอบครัวดีลูกหลานรักใคร่ปรองดอง ไม่สร้างปัญหา เชื้อพืง ดูแลพ่อแม่ ลูกหลานมาเยี่ยมเยียน อยู่กันพร้อมหน้า มีฐานะมั่นคง มีเงินใช้จ่าย ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมดี และมีที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อมดี ในด้านคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จากข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F=7.760$, $p < .001$) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม ไม่แตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม ไม่แตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยรวมแตกต่างกัน

4. ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยรวม ไม่แตกต่างกัน

5. ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยรวม แตกต่างกัน

จากการศึกษาข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ควรให้มีข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มี 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสวัสดิการสังคม ควรให้ผู้สูงอายุในเขตตำบลกำแพงเขามีสวัสดิการที่ดีที่หน่วยงานรัฐและหน่วยงานในชุมชนจัดให้ มีการให้คำปรึกษาหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย 2) ด้านทางร่างกาย ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในเขตตำบลกำแพงเขามีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวทำงานได้เป็นปกติในการประกอบกิจวัตรประจำวัน โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือเป็นภาระผู้อื่น 3) ด้านความสิ่งแวดล้อม ควรให้ผู้สูงอายุในเขตตำบลกำแพงเขามีสภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย มีอากาศถ่ายเท มีแสงสว่างเพียงพอ มีสิ่งอำนวยความสะดวกโดยสามารถใช้ประโยชน์และเข้าถึงระบบสาธารณูปโภคได้ดี และมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น สามารถนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้เป็นอยู่แบบพอเพียง 4) ด้านทางจิตใจ ควรให้ผู้สูงอายุในเขตตำบลกำแพงเขามีความมั่นใจในตนเองไม่รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า สามารถจำเหตุการณ์ในอดีตได้ ตลอดจนมีความพึง



พอใจในการดำเนินชีวิตสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญ ตักบาตรได้ และ 5) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ควรให้มีแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตตำบล กำแพงเขา ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมเพิ่มขึ้น เนื่องจากยังไม่มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีพอ ในเรื่องความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในการพบปะสังสรรค์กับบุคคลภายในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ หรือการมีส่วนร่วมในงานประเพณีและงานเทศกาลประจำปีต่าง ๆ ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงหน่วยงานราชการ หรือรับรู้และรับทราบข่าวสารในชุมชนหรือจากสื่อต่าง ๆ และยังขาดการนำกระบวนการมีส่วนร่วมหรือให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุในเรื่องต่าง ๆ ในชุมชน

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบล กำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบประเด็นสำคัญ สามารถนำมาอภิปรายผล ดังนี้

จากการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล กำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เห็นได้ว่า การให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านทางจิตใจและด้านร่างกายเป็นอันดับต้น โดยการออกหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่เป็นประจำทุกเดือน และด้านจิตใจโดยการเสริมสร้างความมั่นคงทางใจด้วยการจัดกิจกรรม เช่น โครงการแสดงธรรมเทศนา นอกจากนี้ ยังพบว่าควรเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมกลุ่มหรือชมรมสำหรับผู้อายุร่วมกับคนในชุมชน ดังเช่น สุธิพงษ์ บุญผดุง ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นว่า ในระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุบางรายค่อนข้างเก็บตัว ส่งผลให้ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในการพบปะสังสรรค์กับบุคคลภายในชุมชนนั้นจำเป็นมากที่สุด สำหรับด้านปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ในด้านสภาพอารมณ์ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ด้านความว่าเหว อ่างว้าง และด้านความสุขกาย สบายใจ ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ในด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ในด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ด้านการดำรงชีพ และด้านรายรับและรายจ่าย ในด้านสภาพร่างกายที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และด้านการบริโภคที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ด้านความเป็นอิสระทางความคิด และการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ (สุทธิพงษ์ บุญผดุง, 2554)

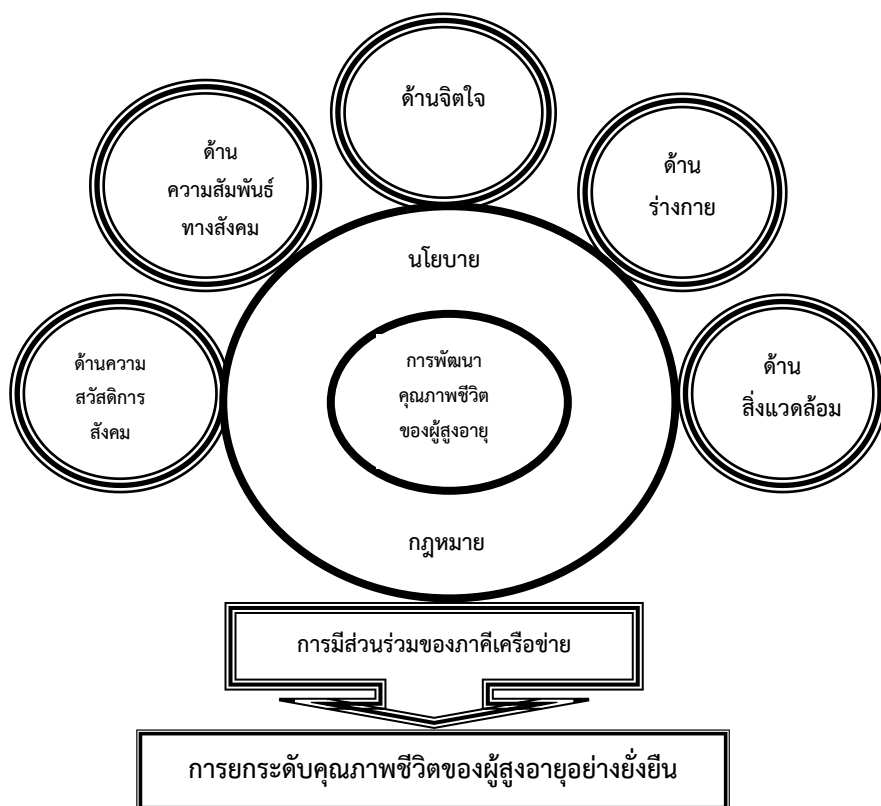
จากการศึกษาการเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ในด้านคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ จากข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F=7.760, p < .001$) มีความแตกต่างกัน ตามเพศ อายุ ลักษณะความพิการ และอาชีพต่างกัน และในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนการ ไม่แตกต่างกัน และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารดา ธีระเกียรติกำจร ได้กล่าวถึงลักษณะส่วนบุคคลว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับระดับคุณภาพชีวิต คือ การมีสถานภาพสมรส และคุณสมบัติที่มีชีวิตอยู่มีการศึกษาที่สูง อาชีพหลักก่อนอายุ 60 ปีมีรายได้ที่แน่นอน ปัจจัยขององค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ คือ การมีรายได้ต่อเดือนเพิ่มขึ้น 1,000 บาท และเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัยเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยขององค์ประกอบด้านสังคม คือ การมีบุตรหลานคอยดูแลและช่วยเหลือ มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชุมชนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และ 0.05 ในทางตรงข้ามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ในทิศทางลบกับระดับคุณภาพชีวิต คือ การมีอายุที่เพิ่มขึ้นและการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ด้านเพศไม่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากสภาพอนามัยของผู้สูงอายุเพศชายพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภोजักราช จังหวัดนครราชสีมา ต่างจากเพศหญิงซึ่งส่วนใหญ่เพศชายจะประกอบอาชีพรับจ้าง ทำนาและทำไร่ จึงทำให้สุขภาพอนามัยแตกต่างกัน (อารดา ธีระเกียรติกำจร, 2554)

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ควรให้มีข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ เช่น การบริโภคอาหารแต่พอประมาณ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และควรหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ในส่วนของอบต. ควรจัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น ฟ้อนรำ ร้องเพลง กิจกรรมปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบแก่ผู้สูงอายุ กิจกรรมร่วมกันในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมด้วยจิตอาสา และส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีทักษะทางอาชีพพื้นบ้านโดยการถ่ายทอดความรู้แก่คนในชุมชน ตลอดจนการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น การจัดให้มีพื้นที่สีเขียวสำหรับผู้สูงอายุไว้ออกกำลังกาย มีมุมพักผ่อนทางเดินราบเรียบสะดวกสบายเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อนบ้านได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมคิด แทวกระโทก กล่าวว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภोजักราช จังหวัดนครราชสีมา ด้านที่อยู่อาศัย องค์การบริหารส่วนตำบล ควรมีการสนับสนุนการปรับปรุงทางเดินสำหรับผู้สูงอายุ ในด้านสังคม



องค์การบริหารส่วนตำบลและประชาชนในชุมชน ควรจัดกิจกรรมหรือโครงการในวันสำคัญต่าง ๆ โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นครอบครัว ในด้านสุขภาพอนามัยองค์การบริหารส่วนตำบล ควรร่วมกันปฏิบัติงานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยใช้กลยุทธ์เชิงรุกในการให้ความรู้หรือการจัดกิจกรรม ในด้านสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติดอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ในด้านนันทนาการ องค์การบริหารส่วนตำบล ควรส่งเสริมและสนับสนุนวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นของ ผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการเล่นกีฬาพื้นบ้านในอำเภอจากราชจังหวัดนครราชสีมา และด้านความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเององค์การบริหารส่วนตำบล ควรจัดกิจกรรมหรือโครงการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวอย่างจริงจังสม่ำเสมอ (สมคิด แทวกระโทก, 2560)

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

Sustainable improvement of the quality of life of the elderly



จากข้อค้นพบในงานวิจัยได้สรุปเป็นองค์ความรู้ในเรื่องการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม หรือเรียกว่า “Sustainable improvement of the quality of life of the elderly” เป็นการรวมใจพัฒนาของผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนทั้งตัวบุคคลและนโยบาย ถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างสุข สร้างสรรค์ปัญญา และสร้างสุขภาพ จากองค์ความรู้สรุปได้ว่า โครงสร้างประชากรที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมสูงอายุมากขึ้น เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ รัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมมือกันมองถึงงานในอนาคตที่จะให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ความรู้ ความสามารถทำได้ มองถึงโครงสร้างและการปรับปรุงระเบียบกฎเกณฑ์ในการให้สวัสดิการให้เหมาะสม การกำหนดนโยบายวางแผนพัฒนาโครงการพัฒนาต่าง ๆ ควรมีการศึกษา และวิจัย เพื่อนำข้อมูลในแต่ละพื้นที่มาปรับปรุงให้เข้ากับสภาพบริบท แก้ไขปัญหา ด้านคุณภาพชีวิตให้ตรงกับความต้องการตรงตามเป้าหมาย ในการเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ซึ่งเป็นประโยชน์และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา “ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสวัสดิการสังคม 2) ด้านทางร่างกาย 3) ด้านสิ่งแวดล้อม 4) ด้านทางจิตใจ และ 5) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่างกัน และในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารแต่พอประมาณ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และควรหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2) อบต. ควรจัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น ฟ้อนรำ ร้องเพลง กิจกรรมปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบแก่ผู้สูงอายุ 3) ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมร่วมกันในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมด้วยจิตอาสา อบต. ควรส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีทักษะทางอาชีพพื้นบ้านโดยการถ่ายทอดความรู้แก่คนในชุมชน 4) อบต. ควรจัดให้มีพื้นที่สีเขียวสำหรับผู้สูงอายุไว้ออกกำลังกาย มีมุมพักผ่อนทางเดินราบเรียบสะดวกสบายเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อนบ้านได้มากขึ้น และ 5) ภาครัฐควรมีการสำรวจและส่งเสริมผู้สูงอายุในชุมชนอย่างจริงจัง และทั่วถึง โดยการสนับสนุนอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุตามความต้องการโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายพิจารณา ผู้วิจัยสรุปโดยรวมว่า ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคมที่ควรตระหนักถึงการยอมรับ การให้ความช่วยเหลือ และการได้รับการ



เอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ภาวะจิตใจมีความสุข และเข้มแข็งมากขึ้น สามารถชีวิตระดับคุณภาพชีวิตได้ในระดับหนึ่ง รวมถึงการจัดสวัสดิการทางสังคมที่เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการใช้ชีวิตในสังคม สิ่งเหล่านี้ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้เป็นอย่างดี และดำรงชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่ 1) ควรศึกษาการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีทักษะทางอาชีพพื้นบ้านในการถ่ายทอดความรู้ในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม 2) ควรค้นหารูปแบบที่เหมาะสมต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 3) ควรศึกษาวิจัยในประเด็นแนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมผู้สูงอายุกับเยาวชนในชุมชนผ่านกระบวนการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นเก๋าสู่รุ่นเยาว์

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). แนวโน้มสาเหตุและผลที่ตามมาของการมีอายุสูงขึ้นของประชากร. เรียกใช้เมื่อ 21 พฤศจิกายน 2563 จาก <http://www.dop.go.th/th>
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). ยุทธศาสตร์แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ. เรียกใช้เมื่อ 21 พฤศจิกายน 2563 จาก <http://www.dop.go.th/th>
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2563). ความท้าทายของภาวะสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. เรียกใช้เมื่อ 21 พฤศจิกายน 2563 จาก <https://www.bot.or.th/Thai/Pages/default.aspx>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาการพิมพ์.
- ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2563). ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเกือบเต็มตัว. เรียกใช้เมื่อ 5 มกราคม 2563 จาก <https://www.royalthaident.org/home/>
- สมคิด แทวกระโทก. (2560). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา. วารสารชุมชนวิจัย, 11(1), 158-170.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.). กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2563). นโยบายรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 5 มกราคม 2563 จาก http://www.oppo.opp.go.th/pages/law/law_06.html

- สำนักงานสถิติจังหวัดนครศรีธรรมราช. (2563). ข้อมูลประชากรคนพิการ. เรียกใช้เมื่อ 5 มิถุนายน 2563 จาก http://nksitham.nso.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=397:mindmap-older&catid=100:2012-01-09-07-04-24
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- อารดา ธีระเกียรติกำจร. (2554). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่. ใน วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Cronbach, L. J. (1990). Essentials of psychological testing. (5th ed.). New York: Harper Collins Publishers.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, 30(3). 607-610.
- Likert, R. (1967). The Method of Constructing and Attitude Scale. In Fishbein, M (Ed.), Attitude Theory and Measurement (pp. 90-95). New York: Wiley & Son.
- Schalock, L. R. (2004). The concept of quality of life: what we know and do not know. Journal of Intellectual Disability Research, 48(3), 203-390.