

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง “การวัดภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่นำไปสู่ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ และสุดท้ายทราบถึงแนวทางการพัฒนาภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและการวิเคราะห์ ได้แก่ การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีการทดสอบ (Pre-test) ก่อนที่จะนำไปใช้จริง แล้วนำกลับมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์และนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 ชมรมด้วยกันประกอบด้วย ชมรมผู้สูงอายุจตุรมิตรสัมพันธ์ ชมรมผู้สูงอายุวัดช่างตาครู้ส ชมรมผู้สูงอายุวัดอัมพวา ชมรมผู้สูงอายุชุมชนวัดมะลิ ชมรมผู้สูงอายุเขียนนิวาสน์ไก่อแจ้ ชมรมผู้สูงอายุวัดใหม่อมตรส ซึ่งรวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากทุกชมรมที่เก็บได้จริงทั้งสิ้นจำนวน 224 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS (statistical Package for Social Science) ซึ่งใช้ในการคำนวณสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การหาค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อแสดงอัตราส่วนค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ ค่าเฉลี่ยเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อหาค่าเฉลี่ยภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุทั้งที่เป็นรายข้อ และรายด้าน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่า F-test เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปรโดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียวหรือ 1 องค์ประกอบ โดยใช้ The One-Factor Analysis of Variance หรือ One-Way ANOVA และสุดท้ายวิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลการศึกษา อาชีพ รายได้ ที่มาของรายได้ สภาพการอยู่อาศัยและจำนวนบุตร ส่วนที่ 2 ข้อมูลผลการศึกษาจากการวัดภาวะการพึ่งพา (Self-Reliance) ตนเองของผู้สูงอายุ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านการเงิน รวมทั้งการวิเคราะห์ตัวแปร

ที่มีอิทธิพลต่อภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุโดยการวิเคราะห์ถดถอย พบคุณ โดยในแต่ละประเด็นสามารถสรุปเป็นภาพรวมได้ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ด้านเพศร้อยละ 68.3 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 43.3 มีอายุระหว่าง 61-65 ปี มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 50.0 ด้านการศึกษาร้อยละ 28.1 ไม่ได้เรียนหนังสือ และไม่ได้ประกอบอาชีพอะไร ร้อยละ 35.7 ด้านรายได้ร้อยละ 26.3 มีรายได้มากกว่า 7,001 บาท และร้อยละ 48.2 มีที่มาของรายได้จากเงินเดือนหรือค่าจ้าง ด้านการอยู่อาศัยร้อยละ 66.5 อาศัยอยู่กับครอบครัว และร้อยละ 29.9 มีจำนวนบุตรมากกว่า 3 คน

2. ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร

การศึกษาภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุสามารถสรุปเป็นด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ภาวะการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร จากการศึกษาพบว่ามีความเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.90 อยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในศักยภาพร่างกายของตนเองว่าสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเอง เช่น การพยายามที่จะไปไหนมาไหนด้วยตนเองให้ได้ สามารถที่จะทำกิจวัตรประจำวันได้เองเป็นปกติ หรือแม้หากไม่สบายก็สามารถดูแลตนเองในเบื้องต้นได้ โดยไม่ได้อาศัยลูกหลาน หรือต้องมีผู้ดูแลแต่อย่างใด

ภาวะการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร จากการศึกษาพบว่ามีความเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.19 อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอธิบายได้ว่าส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุซึ่งส่วนหนึ่งต้องระมัดระวังอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่มักมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวและน้อยใจอยู่เสมอ ซึ่งมีความเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางที่ร้อยละ 29.5 ส่วนความรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองเมื่อนึกถึงอดีต มีความเฉลี่ยในระดับน้อยที่ร้อยละ 25.4 แสดงให้เห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุแม้จะมีภาวะการพึ่งพาตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่ส่วนหนึ่งยังมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจของตนเองโดยเฉพาะในด้านอารมณ์ที่มักหงุดหงิดและน้อยใจ และความพึงพอใจในความสำเร็จ

ในชีวิตที่ผ่านมาที่มองว่าเมื่อวัยล่วงเลยไปความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมายังไม่ถือว่าเป็นประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านสังคมของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จากการศึกษาพบว่ามีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.08 อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับบุตรหลาน คนใกล้ชิดอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.9 มีการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมเพื่อจะได้ภูมิใจในคุณค่าของตนเองอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.6 มีการพบปะพูดคุย สนทนา กับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ ๆ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.5 มีความสนใจติดตามข่าวสารต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร รายการวิทยุอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.7 มีการปรับตัวเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทั้งพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.1 อย่างไรก็ตามในด้านการให้ความช่วยเหลือคนอื่นผู้สูงอายุยังทำได้น้อย เช่นการให้ความช่วยเหลือลูกหลาน อาทิกการให้เงินค่าขนมหลาน ๆ เป็นต้น อยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.5 การให้ความช่วยเหลือเพื่อน ๆ เมื่อเพื่อนมีปัญหาโดยเฉพาะเรื่องเงินทองอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.7 ด้านประเด็นการให้คำปรึกษาแก่บุตรหลานอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.9 ส่วนประเด็นการจัดกิจกรรมวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันปีใหม่ วันผู้สูงอายุเป็นต้นที่บุตรหลานจัดให้แก่ผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.6 จากผลการศึกษาภาวการณ์พึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุด้านสังคมโดยรวม สามารถสรุปได้ว่าหากเป็นกิจกรรมอันเกี่ยวเนื่องกับสังคมที่ผู้สูงอายุเป็นเพียงผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมหรือเพียงปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นถือได้ว่าผู้สูงอายุสามารถกระทำกิจกรรมได้เป็นอย่างดีหรือกล่าวได้ว่ามีภาวการณ์พึ่งพาตนเองที่ดี แต่หากเป็นในด้านการให้ความช่วยเหลือ การให้คำปรึกษาผู้อื่นยังถือว่าอยู่ในระดับน้อย กล่าวได้ว่ามีภาวการณ์พึ่งพาตนเองอันที่จะนำไปสู่ความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ในระดับน้อย

ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านการเงินของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร จากการศึกษาพบว่ามีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.07 อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผู้สูงอายุมักมีการวางแผนด้านการเงินทั้งก่อนและหลังเกษียณอายุงานอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.1 มีการเตรียมการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยและหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่า 27.2 อย่างไรก็ตามในการจัดทำงานงบประมาณรายรับ-รายจ่ายประจำเดือนกลับพบว่ามีการจัดทำในระดับที่น้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.2 ด้านสะสมทรัพย์ในรูปแบบของเงินฝากสะสม การซื้อพันธบัตร หรือการประกันชีวิต ประกันสุขภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.8 และการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่นงานประดิษฐ์ งานฝีมืออื่น ๆ อยู่ในระดับน้อยที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.7 โดยสรุปจากประเด็นภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านการเงินของผู้สูงอายุแล้ว

อาจกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุมีการจัดการด้านการเงินที่ดีเฉพาะในส่วนของการเงินเฉพาะหน้ากล่าวคือ เงินหรือทรัพย์สินที่ได้มาเช่นเงินเดือน หรือเงินที่เกิดจากการรับจ้าง หรือมีการเตรียมตัวลดค่าใช้จ่าย พร้อมทั้งหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ แต่ขณะเดียวกันกลับมีการวางแผนในการจัดการด้านการเงิน การวางแผนด้านงบประมาณ หรือการวางแผนในระยะยาวที่จะมีการสะสมทรัพย์สิน การซื้อพันธบัตร หรือการทำประกันชีวิต และประกันสุขภาพอยู่กลับในระดับที่น้อย ซึ่งการมีการวางแผนด้านการเงินในระยะยาวดังกล่าวอยู่ในระดับที่น้อยโดยที่ที่สุดแล้วอาจส่งผลกระทบต่อภาวะการพึ่งพาตนเองด้านเงินของผู้สูงอายุได้ เพราะโดยที่ที่สุดแล้วเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุระยะต้นกล่าวคือ เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว หรือเลิกทำงานประกอบอาชีพเพราะชราวัยแล้วผู้สูงอายุอาจสามารถพึ่งพาตนเองได้ในระยะสั้น ๆ แต่ในระยะก่อกองกับภาวะวัยของผู้สูงอายุที่มีมากขึ้นอาจเป็นปัญหาได้ว่าการพึ่งพาตนเองด้านการเงินจะต่ำซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาด้านการเงินของผู้สูงอายุอย่างแน่นอน ดังนั้นในด้านการพัฒนาการวางแผนด้านการเงินสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ในระยะยาวถือได้ว่าเป็นภาระที่ทุกองคาพยพ ทุกองค์กรทางสังคมที่มีส่วนรับผิดชอบต้องหาทางในการวางแผนแก้ไขต่อไป

อย่างไรก็ตามโดยสรุปแล้วจากการศึกษาภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยภาพรวมถือได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ปานกลางคือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 กล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีภาวะการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่ว่าจะในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และด้านการเงิน

การเปรียบเทียบตัวแปรกับภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุโดยรวม

การเปรียบเทียบตัวแปรด้านเพศกับภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) โดยรวมพบว่าเพศหญิงและเพศชายมีภาวะการพึ่งพาตนเองไม่แตกต่างกัน ขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันก็ไม่ได้มีภาวะการพึ่งพาตนเองที่แตกต่างกันแต่อย่างไร

ส่วนการเปรียบเทียบสถานภาพกับภาวะการพึ่งพาตนเองโดยรวมพบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพแตกต่างกันมีการพึ่งพาตนเองแตกต่างกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสดกับผู้สูงอายุที่สมรสหรือแต่งงานแล้ว ในด้านการศึกษากับภาวะการพึ่งพาตนเองโดยรวมพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีภาวะการพึ่งพาตนเองที่แตกต่างกัน โดยพบว่าผู้สูงอายุทุกระดับการศึกษามีภาวะการพึ่งพาตนเองที่แตกต่างกัน มีเพียงระดับมัธยมศึกษาับระดับอุดมศึกษาเท่านั้นที่มีภาวะการพึ่งพาตนเองไม่แตกต่างกัน

ส่วนด้านอาชีพกับภาวะการพึ่งพาตนเองโดยรวมพบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกันมีภาวะการพึ่งพาตนเองที่แตกต่างกัน โดยพบว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพอะไร มีภาวะการพึ่งพาตนเองที่แตกต่างกันกับผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญ

ส่วนในด้านของรายได้กับภาวะการพึ่งพาตนเองโดยรวมพบว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกันมีภาวะการพึ่งพาตนเองแตกต่างกัน โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้มากกว่า 7,001 บาท มีภาวะการพึ่งพาตนเองแตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีรายได้ 1,001-3,000 บาท 3,001-5,000 บาท และ 5,001-7,000 บาท และในด้านที่มาของรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีภาวะการพึ่งพาตนเองไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ในส่วนของภาวะวิกฤตถดถอยพหุคูณ โดยใช้ตัวแปรเกณฑ์หรือตัวแปรอิสระซึ่งเป็นข้อมูลเชิงปัจจัยทั้ง 6 ตัว ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน โดยมีภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุ เป็นตัวแปรตาม พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุมากที่สุดได้แก่ อายุ รองลงมาคือ อาชีพ เพศ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การวัดภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้ศึกษาได้ศึกษาถึงภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่นำไปสู่ภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ และแนวทางการพัฒนาภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งจากผลการศึกษาผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะระดับนโยบาย

1. หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการกำหนดทิศทางหรือนโยบายของชมรมผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ควรมีการกำหนดแผน หรือแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือด้านการเงิน
2. หน่วยงานที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุควรมีหลักสูตรหรือคู่มือในการพัฒนาตนเองหรือระเบียบแนวทางในการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่เข้าสู่ภาวะการ

พึ่งพาตนเองได้ ขณะเดียวกันหลักสูตรหรือแนวทางดังกล่าวควรเป็นไปในรูปแบบของการบูรณาการ ภาวการณ์พึ่งพาตนเองทั้ง 4 ด้าน อันได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และด้านการเงิน ให้เป็น กระบวนการและพัฒนาไปพร้อมกัน

ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติการ

1. สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุควรมีการสนับสนุนให้ชมรมผู้สูงอายุจัดอบรมกระบวนการ พัฒนาภาวการณ์พึ่งพาตนเองตามหลักสูตรที่ได้วางเป็นแนวทางไว้อย่างทั่วถึงเพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาตนด้วยตนเองได้เมื่อผ่านการอบรม

2. ชมรมผู้สูงอายุควรมีการจัดอบรมกระบวนการอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันกิจกรรมการพัฒนาภาวการณ์พึ่งพาตนเองดังกล่าวใน ระดับปฏิบัติการควรประยุกต์ให้เป็นกิจกรรมที่เป็นการพบปะเรียนรู้ แลกเปลี่ยนกันและกันระหว่าง กลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน อาทิเช่น การจัดกิจกรรมด้านพุทธศาสนา โดยจัดให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติ ธรรม ปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อส่งเสริมคุณภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ข้อเสนอในการศึกษาครั้งต่อไป

สำหรับการศึกษาการวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ ใน ครั้งนี้เนื่องด้วยข้อจำกัดของผู้ศึกษา จึงศึกษาได้แต่เพียงการวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเอง ปัจจัย เกี่ยวกับภาวการณ์พึ่งพาตนเอง และแนวทางการพัฒนาภาวการณ์พึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งใน อนาคตสำหรับการศึกษากครั้งต่อไปควรมีการนำการวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุดังกล่าวนี้ ไปพัฒนาต่อในรูปแบบของแบบทดสอบหรือแบบมาตรฐานวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเองสำหรับ ผู้สูงอายุต่อไป