

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตจำแนกเป็นรายด้านของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร โดย

ตอนที่ 4 การกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเขตหนองจอก โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

#### ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน สรุปผลการศึกษาได้ดังตาราง 4 และ 5 ตามลำดับดังต่อไปนี้

ตาราง 4 แสดงข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน  
จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา

ข้อมูลผู้สูงอายุ			ระดับการศึกษา				รวม
			ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	ปริญญาตรี	อื่น ๆ	
เพศชาย	สถานภาพ	โสด	6	1	2	1	10
		สมรส	12	10	2	3	27
		หย่าร้าง	3	3	-	-	6
		ม่าย	1	-	-	-	1
		รวม	22	14	4	4	44
เพศหญิง	สถานภาพ	โสด	6	3	1	1	11
		สมรส	11	4	-	6	21
		หย่าร้าง	5	-	-	-	5
		ม่าย	-	1	-	1	2
		รวม	22	8	1	8	39
รวมทั้งหมด			44	22	5	12	83

หมายเหตุ อื่น ๆ ในที่นี้ หมายถึง ไม่ได้จบการศึกษาระดับใดเลย

จากตาราง 4 พบว่าผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน พบว่ามีเพศชายจำนวน 44 คน เพศหญิงจำนวน 39 คน โดยผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มนี้ มีสถานภาพสมรสมากที่สุด รองลงมาคือสถานภาพโสด มีการศึกษาระดับประถมศึกษามากที่สุด รองลงมาคือการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ตาราง 5 แสดงข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน  
จำแนกตามการศึกษา สถานภาพและอายุ

สถานภาพ	เพศ	อายุ (ปี)						รวม
		60-63	64-67	68-71	72-75	76-89	80 ขึ้นไป	
โสด	ชาย	6	1	1	-	1	-	9
	หญิง	8	1	-	1	-	1	11
	รวม	14	2	1	1	1	1	20
สมรส	ชาย	18	5	1	2	1	-	27
	หญิง	17	1	2	1	-	-	21
	รวม	35	6	3	3	1	-	48
หย่าร้าง	ชาย	4	1	-	1	-	-	6
	หญิง	4	-	-	1	-	-	5
	รวม	8	1	-	2	-	-	11
ม่าย	ชาย	2	-	-	-	-	-	1
	หญิง	2	-	-	-	-	-	2
	รวม	4	-	-	-	-	-	3
รวมทั้งหมด		61	9	4	6	2	1	83

จากตาราง 5 พบว่าผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน พบว่ามีอายุในช่วง 60 - 63 ปีมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงอายุ 64 - 67 ปี และ 72 - 75 ปี ตามลำดับ โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสมากที่สุด รองลงมาคือสถานภาพโสด หย่าร้าง และม่าย ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน ผู้วิจัยได้สรุปผลการศึกษา ในภาพรวมและในลักษณะรายด้าน ตั้งแต่ตาราง 6 ถึง 12 ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตาราง 6 ระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำแนกเป็นรายด้าน

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	อันดับ	แปลผล คุณภาพชีวิต
ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี	2.33	.68	.29	3	ค่อนข้างมาก
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.59	.59	.23	1	ค่อนข้างมาก
ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	2.44	.68	.28	2	ค่อนข้างมาก
ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	2.11	.69	.33	5	ปานกลาง
ด้านสภาพร่างกายที่ดี	2.32	.70	.30	4	ค่อนข้างมาก
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	2.17	.71	.33	5	ปานกลาง
ภาพรวม	2.33	.68	.29	-	ค่อนข้างมาก

จากตาราง 6 พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุรายด้านที่อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นด้านที่สูงที่สุด รองลงมาได้แก่ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และด้านสภาพอารมณ์ที่ดีตามลำดับ สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุรายด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองซึ่งมีอันดับเท่ากัน แต่ถ้าพิจารณาตามระดับค่าเฉลี่ยพบว่าคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีจะมีระดับต่ำสุดเมื่อเทียบกับคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ

ตาราง 7 ระดับคุณภาพชีวิตด้านสภาพอารมณ์ที่ดีของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล คุณภาพชีวิต
		3	2	1				
1	ท่านมีความสุขกับสิ่งรอบข้าง	61	17	4	1	2.69	.56	ค่อนข้างมาก
2	ท่านเข้ากับคนอื่นได้ง่าย	62	16	4	1	2.70	.55	ค่อนข้างมาก
3	ท่านรู้สึกแจ่มใส เบิกบานกับสิ่ง รอบข้าง	57	20	5	1	2.63	.60	ค่อนข้างมาก
4	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายในสิ่งต่างๆ	22	37	22	2	2.00	.74	ปานกลาง
5	ถ้าย้อนเวลาได้ ท่านอยากเปลี่ยน อดีตที่ผ่านมา	45	26	11	1	2.41	.72	ค่อนข้างน้อย
6	ท่านรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว	14	35	33	1	1.77	.72	ปานกลาง
7	ท่านคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ต่อ คนอื่น ๆ	20	30	32	1	1.85	.79	ปานกลาง
8	ท่านสามารถควบคุมความรู้สึกของ ตนเองได้	47	30	5	1	2.51	.61	ค่อนข้างมาก
9	ท่านพร้อมที่จะยอมรับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต	58	22	2	1	2.68	.52	ค่อนข้างมาก
10	ท่านพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ใน ปัจจุบัน	56	22	4	1	2.63	.58	ค่อนข้างมาก
11	ท่านมักจะเครียดในสิ่งต่าง ๆ รอบ ข้างตัวท่าน	29	26	27	1	2.02	.83	ปานกลาง
12	ท่านไม่สบายใจกับสภาพที่เป็นอยู่ ในปัจจุบัน	23	28	31	1	1.90	.81	ปานกลาง
ภาพรวม						2.33	.68	ค่อนข้างมาก

จากตาราง 7 พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสภาพอารมณ์ที่ดีในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งจากข้อคำถามพอสรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะมีความสุข เบิกบาน แจ่มใสกับสิ่งรอบข้าง สามารถควบคุมอารมณ์ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและพอใจกับความ

เป็นอยู่ในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม อาจมีปัจจัยบางอย่างที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความไม่สบายใจ เบื่อหน่าย หรือรู้สึกว้าเหว่โดดเดี่ยว ตลอดจนการคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ต่อคนอื่นเกิดขึ้นได้เช่นกัน

ตาราง 8 ระดับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล คุณภาพชีวิต
		3	2	1				
1	ท่านพูดคุยกับสมาชิกภายในครอบครัวเป็นปกติดี	72	10	-	1	2.88	.32	มาก
2	ท่านชอบใช้เวลากับสมาชิกในครอบครัว	61	19	2	1	2.71	.50	ค่อนข้างมาก
3	สมาชิกภายในครอบครัวเอาใจใส่ท่านเป็นอย่างดี	59	21	1	2	2.72	.48	ค่อนข้างมาก
4	ท่านยังได้รับความสำคัญในการปรึกษาเรื่องต่าง ๆ จากสมาชิกในครอบครัว	53	29	-	1	2.65	.48	ค่อนข้างมาก
5	สมาชิกในครอบครัวของท่านมักจะปล่อยให้ท่านอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียว	20	19	43	1	1.72	.83	ค่อนข้างมาก
6	สมาชิกในครอบครัวช่วยจัดหาอาหารให้ท่านเป็นประจำ	55	23	4	1	2.62	.58	ค่อนข้างมาก
7	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำ	45	27	9	2	2.44	.69	ค่อนข้างมาก
8	ท่านและเพื่อนบ้านมีการสนทนาพูดคุยกันดี	65	13	4	1	2.74	.54	ค่อนข้างมาก
9	เพื่อนบ้านเป็นมิตรกับท่านดี	66	15	1	1	2.79	.44	มาก
10	ท่านชอบเพื่อนบ้านของท่าน	59	20	3	1	2.68	.54	ค่อนข้างมาก
11	ท่านกับเพื่อนของท่านได้มีการติดต่อกัน	48	29	5	1	2.52	.61	ค่อนข้างมาก

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล คุณภาพชีวิต
		3	2	1				
12	ท่านมีกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนของท่าน	43	32	7	1	2.44	.65	ค่อนข้างมาก
13	เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านสามารถปรับทุกข์กับเพื่อนของท่านได้	41	32	9	1	2.39	.68	ค่อนข้างมาก
14	เมื่อท่านเจ็บป่วย เพื่อนของท่านได้ไปเยี่ยมเยียนท่าน	61	15	6	1	2.67	.61	ค่อนข้างมาก
15	เพื่อนเป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับท่าน	46	27	8	2	2.47	.67	ค่อนข้างมาก
16	ท่านมีการวางแผนในการไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ ของท่าน	33	37	12	1	2.25	.70	ปานกลาง
17	ท่านมีโอกาสไปเยี่ยมเยียนญาติมิตร	61	16	4	2	2.70	.56	ค่อนข้างมาก
18	ญาติมิตรเดินทางมาเยี่ยมเยียนท่าน	58	21	3	1	2.67	.54	ค่อนข้างมาก
ภาพรวม						2.59	.59	ค่อนข้างมาก

จากตาราง 8 พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งจากข้อคำถามพอสรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นไปในทางที่ดี ไม่ว่าจะเป็น การดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารการกินให้กับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ทำร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมที่ทำร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับกลุ่มเพื่อน รวมถึงความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนบ้าน และญาติมิตร ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปด้วยดี

ตาราง 9 ระดับคุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุเขตหนองจอก  
กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล คุณภาพชีวิต
		3	2	1				
1	ท่านมักให้ความช่วยเหลือกับชุมชนหรือองค์กรต่าง ๆ	46	28	8	1	2.46	.67	ค่อนข้างมาก
2	ท่านได้รับการเลือกทางสังคม เช่น เป็นที่ปรึกษากรรมการชุมชน วัด มัสยิด โรงเรียนหรือสมาคมศิษย์เก่า	32	32	18	1	2.17	.77	ปานกลาง
3	ท่านมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น เช่น ไปพบปะ สังสรรค์ รับประทานอาหาร ร่วมประชุม กลุ่มงานเลี้ยง งานศพ	53	14	15	1	2.46	.79	ค่อนข้างมาก
4	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนของท่านจัดอย่างสม่ำเสมอ	46	23	13	1	2.40	.75	ค่อนข้างมาก
5	ท่านได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่	55	21	6	1	2.60	.62	ค่อนข้างมาก
6	ท่านมีกลุ่มเพื่อนในชุมชนในการพบปะพูดคุย	59	16	6	2	2.65	.61	ค่อนข้างมาก
7	ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น	48	29	5	1	2.52	.61	ค่อนข้างมาก
8	ท่านรักษาผลประโยชน์ของชุมชน	51	31	-	1	2.62	.49	ค่อนข้างมาก
9	คนในชุมชนให้ความเคารพนับถือท่าน	48	31	3	1	2.55	.57	ค่อนข้างมาก
10	ท่านคิดว่า ท่านไม่มีความผูกพันกับชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่	34	22	26	1	2.10	.85	ปานกลาง
ภาพรวม						2.44	.68	ค่อนข้างมาก

จากตาราง 9 พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งจากข้อคำถามพอสรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะมีการรวมกลุ่มทางสังคมเป็นไปในทางที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการให้ความช่วยเหลือชุมชน ร่วมกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น การได้รับยอมรับจากคนในชุมชน แต่อาจมีปัจจัยที่ชุมชนควรเพิ่มเติมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคมได้แก่ การสร้างความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชนที่อาศัยให้มากยิ่งขึ้น ไม่อาจเป็นการเลือกผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถ เป็นที่ปรึกษากรรมการชุมชน วัด มัสยิด หรือ โรงเรียน ในบริเวณชุมชน

ตาราง 10 ระดับคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผลคุณภาพชีวิต
		3	2	1				
1	ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพหลักอยู่	41	26	15	1	2.32	.77	ค่อนข้างมาก
2	ปัจจุบันท่านยังมีอาชีพเสริมรายได้อยู่	38	30	14	1	2.29	.74	ค่อนข้างมาก
3	ปัจจุบันท่านยังมีความต้องการได้รับการอบรมอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้	47	23	12	1	2.43	.74	ค่อนข้างน้อย
4	ปัจจุบันท่านมีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อการดำรงชีพ	50	22	10	1	2.49	.71	ค่อนข้างมาก
5	รายได้ของท่านปัจจุบันยังต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลานอยู่	49	26	7	1	2.51	.65	ค่อนข้างน้อย
6	ท่านมีเงินเก็บสะสมเพื่อการดำรงชีพ	48	21	13	1	2.43	.75	ค่อนข้างมาก
7	ปัจจุบันรายจ่ายของท่านเพียงพอต่อการดำรงชีพอยู่	53	22	7	1	2.56	.65	ค่อนข้างมาก
8	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านจะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลด้วยตนเอง	34	34	14	1	2.24	.73	ปานกลาง

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อ	ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล คุณภาพชีวิต
		3	2	1				
9	เมื่อท่านมีความจำเป็นจะต้อง ช่วยงานการกุศลต่าง ๆ จำเป็นต้อง พึ่งเงินจากลูกหลาน	38	31	13	1	2.30	.73	ค่อนข้างน้อย
10	ปัจจุบันท่านยังมีภาวะหนี้สิน จะต้องจ่ายเป็นประจำ	31	24	27	1	2.05	.84	ปานกลาง
11	เมื่อท่านเจ็บป่วยขึ้นมาท่านยังต้อง พึ่งค่าใช้จ่าย รักษาพยาบาลจาก ลูกหลาน	47	27	8	1	2.47	.67	ค่อนข้างน้อย
12	ท่านสนใจการเลือกอาหารที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพ	70	11	1	1	2.84	.40	มาก
13	อาหารที่ท่านรับประทานใน แต่ละ วันมีผักและผลไม้รวม อยู่ด้วย	67	13	2	1	2.79	.46	มาก
14	ท่านไม่ชอบรับประทานอาหาร ประเภทมีไขมันสูง	41	34	7	1	2.41	.64	ค่อนข้างมาก
15	อาหารที่ท่านชอบรับประทานมักมี รสจัด	40	24	17	2	2.28	.79	ค่อนข้างน้อย
16	ห้องน้ำในบ้านที่ท่านอาศัยอยู่ ไม่ สะดวกต่อการใช้ อาจทำให้เกิด อันตรายต่อตัวท่าน	34	26	22	1	2.14	.82	ปานกลาง
17	ท่านมีความวิตกกังวลในเรื่อง อุบัติเหตุขณะใช้ห้องน้ำที่บ้าน	36	34	12	1	2.29	.71	ค่อนข้างน้อย
18	ห้องน้ำที่บ้านมีความสะอาดถูก สุขลักษณะเหมาะสม สำหรับท่าน	53	24	5	1	2.58	.61	ค่อนข้างมาก
ภาพรวม						2.11	.69	ปานกลาง

จากตาราง 10 พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากข้อคำถามพอสรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีเป็นไปในทางที่พอใช้ได้ กล่าวคือยังมีผู้สูงอายุที่ต้องการได้รับการอบรมอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ รวมถึงยังต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลาน ในเรื่องค่าใช้จ่ายอยู่ เช่น การพึ่งค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาล การช่วยงานการกุศลต่าง ๆ รวมถึงการ มีภาวะหนี้สิน ที่จะต้องจ่าย อย่างไรก็ตามในด้านที่พึงประสงค์ของคุณภาพชีวิตด้านนี้ พบว่าผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ตาราง 11 ระดับคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดีของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านสภาพร่างกายที่ดี	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผลคุณภาพชีวิต
		3	2	1				
1	ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ	36	37	8	2	2.34	.65	ค่อนข้างมาก
2	ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	46	29	6	2	2.49	.63	ค่อนข้างมาก
3	ท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของตนเอง	49	27	5	2	2.54	.61	ค่อนข้างมาก
4	ท่านอ่านข่าวสารเรื่องสุขภาพ	36	31	14	2	2.27	.74	ค่อนข้างมาก
5	ท่านมักจะเจ็บไข้ได้ป่วย	25	37	18	3	2.09	.73	ปานกลาง
6	ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	48	14	19	2	2.36	.84	ค่อนข้างมาก
7	ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	35	23	23	2	2.15	.84	ปานกลาง
8	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง คอเรสเตอรอลสูง อาหารหรือขนมที่มีความหวานมาก	43	27	11	2	2.39	.72	ค่อนข้างมาก
9	ท่านเดินทางไปต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	45	31	5	2	2.49	.61	ค่อนข้างมาก
10	ท่านไม่ชอบกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย	31	32	18	2	2.16	.76	ปานกลาง

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ด้านสภาพร่างกายที่ดี	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล คุณภาพชีวิต
		3	2	1				
11	ท่านได้รับข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุในสถานการณ์ปัจจุบัน	47	30	4	2	2.53	.59	ค่อนข้างมาก
12	ท่านได้รับรู้ข่าวสารทางสุขภาพจากครอบครัว ญาติมิตร	60	17	4	2	2.69	.56	ค่อนข้างมาก
13	ท่านไม่เคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากหน่วยงานภาครัฐ	31	32	18	2	2.16	.76	ปานกลาง
14	ปัจจุบันหน่วยราชการ และเอกชนให้การสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพแก่ท่าน	41	26	14	2	2.33	.76	ค่อนข้างมาก
15	ท่านปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในการดูแลสุขภาพของตนเอง	43	33	3	4	2.51	.57	ค่อนข้างมาก
ภาพรวม						2.32	.70	ค่อนข้างมาก

จากตาราง 11 พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสภาพร่างกายที่ดี ในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งจากข้อคำถามพอสรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะมี สภาพร่างกาย เป็นไปในทางที่ดี กล่าวคือผู้สูงอายุพึงพอใจในสุขภาพของตนเอง มีการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น ตรวจสอบสุขภาพ ออกกำลังกาย ให้ความสนใจในเรื่องข่าวสารสุขภาพ รวมถึง การเข้ามาของภาครัฐ หรือเอกชนในการสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามมีประเด็นที่ทางชุมชนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรเน้นให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพร่างกายให้มากยิ่งขึ้น ได้แก่ การลดจำนวนการสูบบุหรี่ของผู้สูงอายุ การหาช่องทางประชาสัมพันธ์ข่าวสารเรื่องสุขภาพแก่ชุมชนอย่างทั่วถึงต่อไป

ตาราง 12 ระดับคุณภาพชีวิตด้านการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุเขตหนองจอก  
กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	จำนวนผู้ตอบ			ไม่ ตอบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล คุณภาพชีวิต
		3	2	1				
1	ท่านมักจะทำตามสิ่งที่ท่านตั้งใจ แม้ว่าจะมีคนอื่นไม่เห็นด้วยก็ตาม	43	32	5	3	2.47	.61	ค่อนข้างมาก
2	ท่านต้องทำสิ่งที่ท่านรู้สึกฝืนใจ	30	30	20	3	2.12	.78	ปานกลาง
3	ท่านขาดความเป็นอิสระในการทำ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านอยากจะทำ	31	28	20	4	2.14	.79	ปานกลาง
4	ท่านจะแสดงความคิดเห็นใน กิจกรรมที่ท่านไม่เห็นด้วยว่าต้องทำ	32	37	11	3	2.26	.69	ค่อนข้างมาก
5	ท่านมักจะได้สิ่งที่ท่านไม่ต้องการ	41	22	17	3	2.30	.80	ค่อนข้างน้อย
6	ท่านสามารถเลือกทำในสิ่งที่ท่าน ปรารถนาหรือต้องการ	48	21	10	4	2.48	.71	ค่อนข้างมาก
7	ท่านไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท	26	31	23	3	2.04	.78	ปานกลาง
8	ท่านสามารถกำหนดสิ่งต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง	46	33	1	3	2.56	.52	ค่อนข้างมาก
9	ท่านตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำ สิ่ง ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	53	26	1	3	2.65	.50	ค่อนข้างมาก
10	ท่านชอบปฏิบัติตามคำแนะนำของ ผู้อื่นมากกว่าที่จะตัดสินใจด้วย ตนเอง	31	30	19	3	2.15	.78	ปานกลาง
ภาพรวม						2.17	.71	ปานกลาง

จากตาราง 12 พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้าน ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ใน  
ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากข้อคำถามพอสรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะมีอิสระใน การตัดสินใจ

ด้วยตนเองพอสมควร กล่าวคือยังมีผู้สูงอายุที่ผิวจี หรือ ขาดความเป็นอิสระในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่อยากจะทำ หรือที่ไม่ต้องการ รวมถึง ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท อย่างไรก็ตามยังมีผู้สูงอายุที่จะทำตามสิ่งที่ท่านตั้งใจแม้ว่าจะมีคนอื่นไม่เห็นด้วย เลือกทำในสิ่งที่ท่านปรารถนาหรือต้องการ ตลอดจนการตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำ สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองรวมอยู่ด้วยเช่นกัน

### ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตจำแนกเป็นรายด้านของผู้สูงอายุ

เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายด้านของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ สรุปผลการศึกษา นำหนักปัจจัยและจัดข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นรายด้าน ดังตาราง 13 ถึง 18 ตามลำดับดังต่อไปนี้

ตาราง 13 แสดงน้ำหนักปัจจัย (factor loading) และการจัดข้อคำถามด้านสภาพอารมณ์ที่ดีของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี	ปัจจัย			
		1	2	3	4
1	ท่านมีความสุขกับสิ่งรอบข้าง		.84		
2	ท่านเข้ากับคนอื่นได้ง่าย		.76		
3	ท่านรู้สึกแจ่มใส เบิกบานกับสิ่งรอบข้าง		.70		
4	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายในสิ่งต่าง ๆ	.57			
5	ถ้าย้อนเวลาได้ ท่านอยากเปลี่ยนอดีตที่ผ่านมา			.81	
6	ท่านรู้สึกว่าคุณเองโดดเดี่ยว	.83			
7	ท่านคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ	.80			
8	ท่านสามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้		.58		
9	ท่านพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต				.85
10	ท่านพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน				
11	ท่านมักจะเครียดในสิ่งต่าง ๆ รอบข้างตัวท่าน	.70			
12	ท่านไม่สบายใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	.73			

จากตาราง 13 พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสภาพอารมณ์ที่ดี สามารถจัดข้อคำถามออกเป็น 4 ปัจจัย กล่าวคือ ปัจจัยที่หนึ่งประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 4, 6, 7, 11 และ 12 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่หนึ่งว่าความไว้ใจ อ่างวาง ปัจจัยที่สองประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 1- 3 และ 8 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สองว่า ความสุขกาย สบายใจ ปัจจัยที่สามประกอบด้วยข้อคำถามเพียง 1 ข้อ คือข้อ 5 ผู้วิจัยตั้งชื่อปัจจัยที่สามว่า อดีตที่ผ่านมา และปัจจัยที่สี่ประกอบด้วยข้อคำถามเพียง 1 ข้อ เช่นเดียวกัน คือข้อ 9 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สี่ว่าการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สำหรับคำถามข้อ 10 มีน้ำหนักปัจจัยไม่เกิน 0.5 จึงถูกตัดทิ้งไป

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ผู้วิจัยจะกำหนดและหาแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขกาย สบายใจ และไม่รู้สึกรำคาญ อ่างวางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพอารมณ์ที่ดีต่อไป

ตาราง 14 แสดงน้ำหนักปัจจัย (factor loading) และการจัดข้อคำถามด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ปัจจัย			
		1	2	3	4
1	ท่านพูดคุยกับสมาชิกภายในครอบครัวเป็นประจำ	.68			
2	ท่านชอบใช้เวลาไปกับสมาชิกในครอบครัว	.60			
3	สมาชิกภายในครอบครัวเอาใจใส่ท่านเป็นอย่างดี	.58			
4	ท่านยังได้รับความสำคัญในการปรึกษาเรื่องต่าง ๆ จากสมาชิกในครอบครัว	.53			
5	สมาชิกในครอบครัวของท่านมักจะปล่อยให้ท่านอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียว				
6	สมาชิกในครอบครัวช่วยจัดหาอาหารให้ท่านเป็นประจำ				.58
7	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำ	.58			
8	ท่านและเพื่อนบ้านมีการสนทนาพูดคุยกันดี	.71			

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ปัจจัย			
		1	2	3	4
9	เพื่อนบ้านเป็นมิตรกับท่านดี	.61			
10	ท่านชอบเพื่อนบ้านของท่าน	.71			
11	ท่านกับเพื่อนของท่านได้มีการติดต่อกัน	.56			
12	ท่านมีกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนของท่าน	.55			
13	เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านสามารถปรับทุกข์กับเพื่อนของท่านได้	.55			
14	เมื่อท่านเจ็บป่วย เพื่อนของท่านได้ไปเยี่ยมเยียนท่าน	.54			
15	เพื่อนเป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับท่าน	.58			
16	ท่านมีการวางแผนในการไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ ของท่าน	.54			
17	ท่านมีโอกาไปเยี่ยมเยียนญาติมิตร			.54	
18	ญาติมิตรเดินทางมาเยี่ยมเยียนท่าน		.52		

จากตาราง 14 พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถจัดข้อคำถามออกเป็น 4 ปัจจัย กล่าวคือ ปัจจัยที่หนึ่งประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 1-4 และ 7-16 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่หนึ่งว่าปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ปัจจัยที่สองประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 18 เพียงข้อเดียว ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สองว่าการมาเยี่ยมของญาติมิตร ปัจจัยที่สามประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 17 เพียงข้อเดียว ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สามว่าการไปเยี่ยมญาติมิตร และปัจจัยที่สี่ประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 6 เพียงข้อเดียว ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สี่ว่า การจัดเตรียมอาหารของสมาชิกในครอบครัว สำหรับคำถามข้อ 5 มีน้ำหนักปัจจัยไม่เกิน 0.5 จึงถูกตัดทิ้งไป

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยจะกำหนดและหาแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติมิตร และเพื่อนบ้าน รวมถึงการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกัน

ระหว่างผู้สูงอายุ คนในครอบครัวญาติมิตร หรือเพื่อนบ้าน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีต่อไป

ตาราง 15 แสดงน้ำหนักปัจจัย (factor loading) และการจัดข้อคำถามด้านการรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	ปัจจัย		
		1	2	3
1	ท่านมักให้ความช่วยเหลือกับชุมชน หรือองค์กรต่าง ๆ	.83		
2	ท่านได้รับการเลือกทางสังคม เช่น เป็นที่ปรึกษากรรมการชุมชน วัด โรงเรียน สมาคมศิษย์เก่า	.74		
3	ท่านมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น เช่น ไปพบปะ สังสรรค์ รับประทานอาหาร ร่วมประชุมกลุ่มงานเลี้ยง งานศพ	.72		
4	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนของท่านจัดอย่างสม่ำเสมอ	.82		
5	ท่านได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่	.63		
6	ท่านมีกลุ่มเพื่อนในชุมชนในการพบปะพูดคุย	.51		
7	ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น	.77		
8	ท่านรักษาผลประโยชน์ของชุมชน			.53
9	คนในชุมชนให้ความเคารพนับถือท่าน	.51		
10	ท่านคิดว่า ท่านไม่มีความผูกพันกับชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่		.81	

จากตาราง 15 พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านการรวมกลุ่มทางสังคมสามารถจัดข้อคำถามออกเป็น 3 ปัจจัย กล่าวคือ ปัจจัยที่หนึ่งประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 1 – 7 และ 9 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่หนึ่งว่าการอุทิศตนและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ปัจจัยที่สองประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 10 เพียงข้อเดียว ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สองว่าความผูกพันต่อชุมชน ปัจจัยที่สามประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 8 เพียงข้อเดียว ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สามว่าผลประโยชน์ของชุมชน

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ผู้วิจัยจะกำหนดและหาแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้

ความสามารถตลอดจนการแสดงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคมที่ดีต่อไป

ตาราง 16 แสดงน้ำหนักปัจจัย (factor loading) และการจัดข้อความด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	ปัจจัย				
		1	2	3	4	5
1	ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพหลักอยู่	-.70				
2	ปัจจุบันท่านยังมีอาชีพเสริมรายได้อยู่		.60			
3	ปัจจุบันท่านยังมีความต้องการได้รับการอบรมอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้	.54				
4	ปัจจุบันท่านมีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อการดำรงชีพ		.68			
5	รายได้ของท่านปัจจุบันยังต้องพึ่งพาอาศัย ลูกหลานอยู่					
6	ท่านมีเงินเก็บสะสมเพื่อการดำรงชีพ		.78			
7	ปัจจุบันรายจ่ายของท่านเพียงพอต่อการดำรงชีพอยู่		.74			
8	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านจะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลด้วยตนเอง	.56				
9	เมื่อท่านมีความจำเป็นจะต้องช่วยงานการกุศลต่าง ๆ จำเป็นต้องพึ่งเงินจากลูกหลาน	.52				
10	ปัจจุบันท่านยังมีภาวะหนี้สิน จะต้องจ่ายเป็นประจำ	.53				
11	เมื่อท่านเจ็บป่วยขึ้นมาท่านยังต้องพึ่งค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลจากลูกหลาน	.67				
12	ท่านสนใจการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ			.73		
13	อาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละวันมีผักและผลไม้รวมอยู่ด้วย			.85		
14	ท่านไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทมีไขมันสูง				.63	

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	ปัจจัย				
		1	2	3	4	5
15	อาหารที่ท่านชอบรับประทานมักมีรสจัด					
16	ห้องน้ำ ในบ้านที่ท่านอาศัยอยู่ ไม่สะดวกต่อการใช้อาจทำให้เกิดอันตรายต่อตัวท่าน	.53				
17	ท่านมีความวิตกกังวลในเรื่องอุบัติเหตุขณะใช้ห้องน้ำที่บ้าน	.71				
18	ห้องน้ำที่บ้านมีความสะอาดถูกสุขลักษณะเหมาะสมสำหรับท่าน					.60

จากตาราง 16 พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีสามารถจัดข้อคำถามออกเป็น 6 ปัจจัย กล่าวคือ ปัจจัยที่หนึ่งประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 1 , 3 , 8 – 11 , 16 และ 17 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่หนึ่งว่าการดำรงชีพ ปัจจัยที่สองประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 2 , 4 , 6 และ 7 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สองว่ารายรับและรายจ่าย ปัจจัยที่สามประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 12 และ 13 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สามว่าการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่สี่ประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 18 เพียงข้อเดียว ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สี่ว่า สุขลักษณะของห้องน้ำ สำหรับข้อ 5 และ 15 มีน้ำหนักปัจจัยไม่เกิน 0.5 จึงถูกตัดทิ้งไป

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ผู้วิจัยจะกำหนดและหาแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถมีอาชีพเพื่อเสริมรายได้และการดำรงชีพโดยไม่ต้องหรือพึ่งพาลูกหลานให้น้อยที่สุด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุต่อไป

ตาราง 17 แสดงน้ำหนักปัจจัย (factor loading) และการจัดข้อความด้านสภาพร่างกายที่ดี  
ของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านสภาพร่างกายที่ดี	ปัจจัย		
		1	2	3
1	ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำ	.63		
2	ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	.60		
3	ท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของตนเอง	.54		
4	ท่านอ่านข่าวสารเรื่องสุขภาพ	.56		
5	ท่านมักจะเจ็บไข้ได้ป่วย			
6	ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		.87	
7	ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่		.79	
8	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง คอเรสเตอรอลสูง อาหารหรือขนมที่มีความหวานมาก		.62	
9	ท่านเดินทางไปที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง			
10	ท่านไม่ชอบกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย			.61
11	ท่านได้รับข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุในสถานการณ์ปัจจุบัน			
12	ท่านได้รับรู้ข่าวสารทางสุขภาพจากครอบครัว ญาติมิตร	.66		
13	ท่านไม่เคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากหน่วยงานภาครัฐ	-.77		
14	ปัจจุบันหน่วยราชการ และเอกชนให้การสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพแก่ท่าน	.61		
15	ท่านปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในการดูแลสุขภาพของตนเอง	.65		

จากตาราง 17 พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสภาพร่างกายที่ดีสามารถจัดข้อความออกเป็น 3 ปัจจัย กล่าวคือ ปัจจัยที่หนึ่งประกอบด้วยข้อความข้อ 1 – 4 , 12 และ 13 – 15 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่หนึ่งว่าการใส่ใจเรื่องสุขภาพกาย ปัจจัยที่สองประกอบด้วยข้อความข้อ 6 – 8 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สองว่าการบริโภคที่ดี และปัจจัยที่สามประกอบด้วยข้อความข้อ

10 เพียงข้อเดียว ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สามว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย สำหรับข้อคำถามข้อ 5, 9 และ 11 มีน้ำหนักปัจจัยไม่เกิน 0.5 จึงถูกตัดทิ้งไป

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ด้านสภาพร่างกายที่ดี ผู้วิจัยจะกำหนดและหาแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใส่ใจกับการดูแลสุขภาพไม่ว่าจะเป็นเรื่องการบริโภคและเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ที่สำคัญไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ตลอดจนการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุต่อไป

ตาราง 18 แสดงน้ำหนักปัจจัย (factor loading) และการจัดข้อคำถามด้านการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	ปัจจัย		
		1	2	3
1	ท่านมักจะทำตามสิ่งที่ท่านตั้งใจ แม้ว่าจะมีคนอื่นไม่เห็นด้วยก็ตาม			.63
2	ท่านต้องทำสิ่งที่ท่านรู้สึกฝืนใจ	.63		
3	ท่านขาดความเป็นอิสระในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านอยากจะทำ	.68		
4	ท่านจะแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ท่านไม่เห็นด้วยว่าต้องทำ	-.63		
5	ท่านมักจะได้สิ่งที่ท่านไม่ต้องการ	.68		
6	ท่านสามารถเลือกทำในสิ่งที่ท่านปรารถนาหรือต้องการ		.59	
7	ท่านไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท	.76		
8	ท่านสามารถกำหนดสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง		.65	

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	ปัจจัย		
		1	2	3
9	ท่านตัดสินใจที่จะทำ หรือไม่ทำ สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง		.77	
10	ท่านชอบปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้อื่นมากกว่าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง	.64		

จากตาราง 18 พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสามารถจัดข้อคำถามออกเป็น 3 ปัจจัย กล่าวคือ ปัจจัยที่หนึ่งประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 2 – 5 , 7 และ 10 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่หนึ่งว่า ความเป็นอิสระทางความคิด ปัจจัยที่สองประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 6 , 8 และ 9 ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สองว่าการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ ส่วนปัจจัยที่สามประกอบด้วยข้อคำถามข้อ 1 เพียงข้อเดียว ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อปัจจัยที่สามว่าความตั้งใจที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้วิจัยจะกำหนดและหาแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอิสระทางความคิด และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตลอดจนกล้าที่จะสะท้อนความคิดให้คนในครอบครัว หรือคนรอบข้าง ได้รับรู้ถึงความต้องการที่สมเหตุสมผลต่อไป

**ตอนที่ 4** การกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

การกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยได้นำปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ได้เสนอไว้ในตอนที่ 3 มาเป็นฐานข้อมูลในการจัดทำแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตลอดจนนำรายการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีระดับตั้งแต่ปานกลางจนถึงน้อย ที่เสนอไว้ในตอนที่ 2 มาร่วมพิจารณาประกอบด้วยดังต่อไปนี้

1. ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี
 

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ความว่าเหว อ่างว้าง และความสุขกาย สบายใจ  
มีรายการที่มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลางถึงค่อนข้างน้อย ได้แก่ ความเบื่อ  
หน่ายในสิ่งต่าง ๆ การอยากเปลี่ยนอดีตที่ผ่านมา ความโดดเดี่ยว การคิดว่าตนเองไม่มี  
ประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ ความเครียดในสิ่งต่าง ๆ และความไม่สบายใจกับสภาพที่เป็นอยู่
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน  
มีรายการที่มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ได้แก่ การวางแผนไปเที่ยวกับเพื่อน  
ของผู้สูงอายุ
3. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม
 

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ การอุทิศตน และการได้รับการยอมรับจากชุมชน  
มีรายการที่มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ได้แก่ การได้รับเลือกทางสังคม เช่น  
เป็นที่ปรึกษากรรมการชุมชน วัด/มัสยิด โรงเรียน ความผูกพันกับชุมชนที่อาศัยอยู่
4. ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี
 

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ การดำรงชีพ รายรับและรายจ่าย และอาหารการกิน  
มีรายการที่มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลางถึงค่อนข้างน้อย ได้แก่ ความต้องการ  
ในการอบรมอาชีพเสริม การพึ่งพาบุตรหลานในเรื่องค่าใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพ ภาวะหนี้สิน  
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลด้วยตนเอง และอันตรายจากการใช้ห้องน้ำ
5. ด้านสภาพร่างกายที่ดี
 

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ การใส่ใจเรื่องสุขภาพกาย และการบริโภคที่ดี  
มีรายการที่มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ได้แก่ การเจ็บไข้ได้ป่วย การสูบ  
บุหรี่ การเคลื่อนไหวร่างกาย และการรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจากหน่วยงานภาครัฐ
6. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง
 

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ความเป็นอิสระทางความคิด และการเลือกทำในสิ่งที่  
ต้องการ  
มีรายการที่มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ได้แก่ การทำสิ่งที่ฝืนใจ ขาดอิสระ  
ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่อยากจะทำ การไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง  
และการทำตามคำแนะนำของผู้อื่นมากกว่าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง

สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปเป็นแนวทางดังตาราง 19  
ดังต่อไปนี้

ตาราง 19 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่อาศัยบริเวณชุมชนรอบโรงเรียนสุเหร่าลำแขก เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

คุณภาพชีวิต	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	ผลที่จะได้รับ
ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี	1. ความว้าเหว่ อ้างว้าง 2. ความสุขกาย สบายใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ</li> <li>● การแสดงมุทิตาจิตกับผู้สูงอายุ</li> <li>● การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวสถานที่สำคัญ</li> <li>● การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ โดยชุมชนร่วมกับโรงเรียน</li> <li>● การจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุแสดงออก เช่น การร้องรำทำเพลง การพบปะพูดคุยแสดงความคิดเห็น</li> </ul>	ผู้สูงอายุจะรู้สึกและเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหาย และเพื่อนบ้าน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การสร้างความเข้าใจให้บุตร หลานและสมาชิกในครอบครัวให้เข้าใจธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในความดูแล</li> <li>● การให้ความรู้ในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุกับผู้ดูแลผู้สูงอายุ</li> <li>● การส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีบทบาทและเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมพบปะมิตรสหาย กิจกรรมการท่องเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน ๆ รวมถึงกิจกรรมของชุมชน</li> </ul>	ผู้สูงอายุสบายอกสบายใจ ไม่เครียดกับสิ่งต่าง ๆ รอบข้าง

ตาราง 19 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	ผลที่จะได้รับ
ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	1. การอุทิศตน 2. การได้รับการยอมรับจากชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>●การจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน โดยสื่อสารผ่านผู้นำชุมชน หรือโรงเรียนในชุมชนเพื่อสร้างความผูกพันกับถิ่นฐานหรือชุมชนที่อาศัยอยู่</li> <li>●การสนับสนุนส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ เข้ารับตำแหน่งกรรมการสถานศึกษาหรือชุมชน</li> </ul>	ผู้สูงอายุมีเครือข่ายทางสังคม เกิดภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากชุมชน และเกิดความผูกพันกับชุมชนที่อาศัยอยู่
ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	1. การดำรงชีพ 2. รายรับและรายจ่าย 3. อาหารการกิน	<ul style="list-style-type: none"> <li>●การจัดกลุ่มอาชีพ สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพา หรือเบียดเบียนจากบุตรหลาน</li> <li>●การหาแหล่งทุน หรือแหล่งสนับสนุนในเรื่องปัจจัยสี่สำหรับผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน</li> <li>●การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การบริโภคที่เหมาะสมกับวัย รู้จักพอประมาณในการบริโภค เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีแก่ผู้สูงอายุ</li> </ul>	ผู้สูงอายุมีรายได้เพิ่มขึ้น สามารถดูแลตนเองและครอบครัว ที่สำคัญไม่เป็นภาระหรือลดภาระจากบุตรหลานและ ผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น รู้จักพอประมาณในการดำรงชีวิต สามารถลดภาระหนี้สิน

ตาราง 19 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	ผลที่จะได้รับ
ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●การใช้เวลาว่างในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ให้ปลอดภัย</li> <li>●การให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ</li> </ul>	ผู้สูงอายุมีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่
ด้านสภาพร่างกายที่ดี	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใส่ใจเรื่องสุขภาพกาย</li> <li>2. การบริโภคที่ดี</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดิน / วิ่ง เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ</li> <li>●การจัดสถานที่ของโรงเรียนตลอดจนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย</li> <li>●การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะเน้นถึงการป้องกันทั้งในเชิงรุกและรับกับโรคภัยที่เกิดกับผู้สูงอายุ อันตรายจากการสูบบุหรี่ และการดื่มของมึนเมาการเลือกบริโภคอย่างชาญฉลาดเพื่อสุขภาพที่ดี</li> <li>●การติดต่อกับหน่วยงานแพทย์เคลื่อนที่ หรือหน่วยงานสาธารณสุขให้เข้ามาดูแลเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยของผู้สูงอายุ</li> </ul>	<p>ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <p>ภาครัฐลดค่าใช้จ่ายที่ต้องนำมาใช้ในการรักษาผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย</p> <p>โรงเรียนได้รับการสนับสนุนจากชุมชนหรือหน่วยงานของรัฐให้การเป็นต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ</p>

ตาราง 19 (ต่อ)

คุณภาพชีวิต	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	ผลที่จะได้รับ
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	1. ความเป็นอิสระทางความคิด 2. การเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การประชาสัมพันธ์ และให้ข้อมูลเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้รับรู้ถึงลักษณะของการมีเหตุผล ความพอประมาณ และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี</li> <li>● การให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมแสดงความคิดเห็น และไตร่ตรองอย่างรอบคอบถึงแนวทางการพัฒนาชุมชนที่อาศัยอยู่</li> <li>● การที่ชุมชนจัดสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในชุมชน โดยการจัดให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ และประสบการณ์เข้าร่วมพัฒนาเด็ก วัยรุ่น เยาวชนในชุมชน โดยการทำคำแนะนำ อบรม สั่งสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีและเหมาะสม รวมถึงนำความรู้ ความสามารถ ที่มีมาร่วมพัฒนาและขับเคลื่อนชุมชนให้มีความเข้มแข็ง</li> </ul>	ผู้สูงอายุกล้าแสดงความคิดเห็นได้อย่างมีเหตุผล สามารถคิดไตร่ตรองถึงผลดีและผลเสียในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการ รวมถึงแนวทางการพัฒนาชุมชนที่อาศัยอยู่ เด็ก วัยรุ่นและเยาวชนในชุมชนมีภูมิคุ้มกันที่ดีในเรื่องการดำเนินชีวิต ชุมชนได้รับการพัฒนา และมีความเข้มแข็ง