

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่\*  
QUALITY OF LIFE OF THE AGING IN FANG DISTRICT  
CHIANG MAI PROVINCE

พระกิตติกร หมอมนต์

Phra Kittikorn Mormon

ชรินทร์ มั่งคั่ง

Charin Mangkhang

จารุณี ทิพยมณฑล

Jarunee Dibyamandala

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University, Thailand

E-mail: kittikorn2017@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบชุมชนเป็นฐาน ในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน โดยใช้วิธีเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง ปีการศึกษา 2562 จำนวน 160 คน จากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายของทาโร ยามาเน่ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ โดยแสดงเป็น ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามสภาพความเป็นอยู่ แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.66 อาชีพเกษตรกรกรรม ร้อยละ 46.66 ความเพียงพอของรายได้ต่อการดำรงชีพ ไม่เพียงพอ ร้อยละ 75.00 2) ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผลรวมเฉลี่ยด้านสุขภาพร่างกาย ( $\bar{X}$  = 3.11, S.D. = 0.89) ผลรวมเฉลี่ยด้านจิตใจ ( $\bar{X}$  = 3.01, S.D. = 0.93) ผลรวมเฉลี่ยด้านสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ( $\bar{X}$  = 3.46, S.D. = 1.04) ผลรวมเฉลี่ยด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ( $\bar{X}$  = 3.47, S.D. = 0.89) ซึ่งอยู่ในระดับ ปานกลาง 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ทางด้านร่างกาย ผู้ชายชอบออกกำลังกายมากกว่าหญิงโดยการปั่นจักรยาน



ทางด้านจิตใจ ชอบพาลูกหลานไปวัด ฟังพระเทศน์เข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนา ทางด้านสัมพันธภาพทางสังคม ทุกช่วงวัยสามารถทำกิจกรรมด้านคุณประโยชน์ต่อชุมชนท้องถิ่นที่ตนเองอาศัย ทางด้านสิ่งแวดล้อม มีความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในชุมชนท้องถิ่นของตนเอง

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

## Abstract

The objectives of this research article were to 1) general information of the elderly, 2) to study the quality of life of the elderly, and 3) to propose the development guidelines for the community - based quality of life of the elderly in Fang District, Chiang Mai Province. It is mixed research using in - depth interviews. The sample was students at the Elderly School in Fang District in the academic year 2019, total 160 students. Obtained based on a simple random sampling of Taro Yamane. The statistics used in data analysis were frequency distribution expressed as a percentage mean. The research instruments included a Living conditions questionnaire from Quality of life Of the World Health Organization Quality of Life Brief - Thai, WHOQOL - BREF - THAI, an interview with guidelines for improving the quality of life of the elderly The results of this study indicated that 1) in terms of General information, most of them were female (71.66%), engaged in agriculture (46.66%). They had insufficient income to live (75.00%). 2) In terms of quality of life of the elderly in Fang District, Chiang Mai Province, it was found that average total health ( $\bar{x}$  = 3.11, S.D. = 0.89) average total mind ( $\bar{x}$  = 3.01, S.D. = 0.93) average total social relations of the elderly ( $\bar{x}$  = 3.46, S.D. = 1.04) average total environmental aspects of the elderly ( $\bar{x}$  = 3.47, S.D. = 0.89) which is in the middle level. 3) Guidelines for improving the quality of life of the elderly in the Fang District, Chiang Mai Province On the physical side, it was found that men preferred to exercise more than women by cycling. 2) In terms of psychology, it was found that they liked to take their children to the temple, observe the pray, listen to the sermons, and participate in activities on various important Buddhist days. 3) In terms of the social relationship, it was found that all ages were able to do beneficial activities for the local community in which they lived. 4) In terms of



the environment, it was found that they had knowledge of the environment in their local community.

**Keywords:** Quality of life, Aging people, Aging school in Fang District Chiang Mai Province

## บทนำ

สภาพปัญหาผู้สูงอายุในปัจจุบัน คือ ปัญหาความเหลื่อมล้ำด้านคุณภาพชีวิตของประชากรผู้สูงอายุที่มีฐานะครอบครัวปานกลางถึงยากจน ถูกมองว่าเป็นคนรุ่นเก่า หล้าหลัง และสาเหตุภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เกิดการเสื่อมถอยตามวัย บางรายไม่สามารถทำงานอย่างคนวัยทั่วไปทำได้ ไม่ค่อยมีพื้นที่ ในการแสดงออก ถึงทักษะความสามารถ ประสบการณ์ที่สั่งสมมาบวกกับสภาพความเป็นอยู่ การดำรงชีวิตที่ได้เปลี่ยนไปตามยุคสมัยของสังคม บางครั้งทำให้รู้สึกเหงา ว่าเหว่ จิตใจหดหู่ เหมือนถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา และเมื่อเกิดการเจ็บป่วยไข้ ต้องเข้ารับรักษาพยาบาล ในด้านการรักษาพยาบาล หรือการใช้สิทธิที่พึงจะได้รับความช่วยเหลือต่าง ๆ ของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะไม่ค่อยได้รับการบริการ ด้านการอำนวยความสะดวกมากนัก อีกทั้งผู้สูงอายุบางรายถูกทอดทิ้งไม่มีบุตรหลานคอยดูแลฐานะยากจน ไม่ได้ประกอบอาชีพ ทำให้ขาดรายได้ ขาดความรู้ หลงลืม ถึงแม้หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานองค์กรต่าง ๆ จะให้ความช่วยเหลือ ในด้าน สวัสดิการต่าง ๆ จากองค์กรภาครัฐ หน่วยงานต่าง ๆ แต่ก็ยังไม่ทั่วถึงบางรายอาจตกหล่นผิดกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีครอบครัวฐานะดี มีลูกหลานคนคอยดูแล ได้รับการรักษาเรื่องสวัสดิการเป็นอย่างดี ทั้งนี้ เมลเลอร์ (Mellor, D. et al., 2008) กล่าวว่า สภาพเศรษฐกิจรวมทั้งวัฒนธรรมการศึกษา และการดูแลสุขภาพที่ไม่ดี และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไม่ดีเท่าที่ควร และจากการพัฒนาทางด้านการแพทย์สามารถลดการตายของประชากรทุกกลุ่มอายุได้จึงทำให้อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดหรือจำนวนปีโดยเฉลี่ยที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ จากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พบว่าอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประชากรเพศหญิงจะเพิ่มจากประมาณ 78 ปี ในปี พ.ศ. 2553 เป็น 82 ปี ในปี พ.ศ. 2583 ในขณะที่เพศชายจะเพิ่มจากประมาณ 71 ปี เป็น 77 ปีพบว่าในปี 2557 ประเทศไทยมีอัตราเพิ่มของประชากรอยู่ในอัตราที่ต่ำมากทำให้โครงสร้างอายุของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากถึง 10 ล้านคนหรือร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 และกำลังจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ภายในอีกไม่กี่ปีข้าง ในรอบครึ่งศตวรรษ ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุไทยได้เพิ่มจำนวนขึ้นเกือบ 7 เท่าตัว ในปี 2513 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพียง 1.7 ล้านคน ประชากรสูงอายุได้เพิ่มจำนวนเป็น 4 ล้านคนในปี 2533 และเพิ่มเป็น 11.2 ล้านคน ในปี 2561 อีก 20 ปีข้างหน้าในปี 2581 ประชากรสูงอายุไทย จะเพิ่มจำนวนขึ้นอีกเกือบเท่าตัว คือเป็น 20 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561)



ในปี 2562 ประเทศไทยมีประชากรสูงสุด (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มากถึง 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นผู้สูงอายุกลุ่มย่อยออกได้ดังนี้ ช่วงผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60 - 69 ปี) 7 ล้านคน ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70 - 79 ปี) 3.3 ล้านคน และผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) 1.3 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562)

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ในรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปีพ.ศ. 2560 ทั้งนี้การมีคุณภาพชีวิตที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ก็ต้องเริ่มจากการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงโดยพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) ให้ความหมายของ “สุขภาพ” ว่า หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล คำว่า “สุขภาพ” ไม่ได้หมายถึงเฉพาะสุขภาพทางกายและทางจิตเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพทางสังคม และทางปัญญาอีกด้วย คือ ทางกาย หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน ทางจิต หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีความสุขจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย ทางสังคม หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อนสามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข ทางปัญญา หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่ความรู้ทั่วไป รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อพ่อแม่ (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560)

การส่งเสริมสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองโดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือสังคม โดยแพนเดอร์ (Pender, N. J. et al., 2006) กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำ โดยมีเป้าหมายสำคัญในการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีและการบรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ในการควบคุมดูแลสุขภาพให้ได้ตามเป้าหมาย และปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ จนเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตที่บุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น เป็นสิ่งที่กระทำได้ยากและมีแนวโน้มที่บุคคลอาจจะไม่สามารถกระทำได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัจจัยสำคัญที่มีการมุ่งใจให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นคือปัจจัยด้านความคิด ความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม



ส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตน ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของ เพนเดอร์ จึงประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลการเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียดประเทศไทยเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงควรมีการเตรียมการเพื่อรองรับ โดยเมื่อมีคนแก่หรือคนชรามากขึ้น สัดส่วนคนทำงานลดลงเกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศได้ ผู้สูงอายุต้องเกษียณจากการงานไม่มีรายได้ ต้องอาศัยรายได้จากเงินที่เก็บออมไว้ ถ้าหากไม่มีเงินออมไว้มากพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพเป็นภาระแก่สังคมที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้เหมาะสมและเพียงพอ (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งนี้ เพราะถึงแม้จะมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อย แต่ยังคงขาดแนวคิดและกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อจะนำไปพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุแบบยั่งยืน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามบริบทสภาพแวดล้อม สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ จนสามารถพึ่งพาตนเองได้ เพราะเนื่องจากสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม ประเพณีวัฒนธรรม การดำเนินชีวิตของผู้คน ตามรูปแบบของครอบครัวในแต่ละช่วงวัย การวิจัยนี้ใช้อำเภอฝางเป็นพื้นที่ตัวอย่างเนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวมีความหลากหลายทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ การศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทั้งชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนทางในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น กระตุ้นให้เกิดแนวคิดด้านเชิงบวก และปฏิบัติตนอย่างมีคุณค่า เป็นต้นแบบที่ดีให้กับลูกหลาน อีกทั้งจะทำให้หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องสามารถกำหนดนโยบายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในพื้นที่ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบชุมชนเป็นฐาน ในพื้นที่ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงผสมผสานวิธี ได้กำหนดวิธีในการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

##### ขอบเขตการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้มีขอบเขตการวิจัย ดังต่อไปนี้



## 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัย เรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตามจุดประสงค์ของการวิจัย ได้แก่

- 1.1 สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด
- 1.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด
- 1.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด
- 1.4 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด
- 1.5 สวัสดิการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้

## 2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีประชากรเป็นผู้สูงอายุ ในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ดเข้าร่วมโครงการ โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่

- 2.1 ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวน 160 คน
- 2.2 ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสันทราย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวน 126 คน
- 2.3 ผู้สูงอายุโรงเรียนอาวุโสวิทยาลัย องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สุ่น อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 125 คน
- 2.4 ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแม่ข่า อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 150 คน รวมจำนวนประชากรผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งหมด 561 คน

## 3. กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างแบบง่าย จากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 1 โรงเรียน จำนวน 160 คน โดยมีผู้สูงอายุเต็มใจให้ข้อมูล จำนวน 60 คน

## 4. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 แบบสอบถาม โดยตั้งคำถามประเด็น เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ จำนวน จำนวน 1 ตอน ประเด็น คำถามเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่จำนวน 8 ข้อ สำหรับสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง และผู้ปกครองระดับผู้นำชุมชน ในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด

4.2 แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (World Health Organization Quality of Life Brief - Thai, WHOQOL - BREF - THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 26 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขข้อความเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทในพื้นที่

4.3 แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีจำนวน 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 แนวทางการพัฒนา



คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ข้อ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่อำเภอฝาง ในอนาคต

4.4 การจัดบันทึก และการใช้เครื่องบันทึกภาพและเสียง แบบมัลติมีเดีย ได้แก่ กล้องถ่ายรูป โทรศัพท์มือถือ สำหรับใช้ในการลงพื้นที่งานวิจัย เป็นต้น

### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับข้อมูลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ตอนที่ 2 ข้อมูลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ โดยจำแนกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ 4) ด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ และตอนที่ 3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยใช้วิธีนำคำตอบมาวิเคราะห์ค่าการแจกแจงความถี่ โดยแสดงเป็นค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเพศชาย ร้อยละ 28.33 เพศหญิง ร้อยละ 71.66 อายุเฉลี่ย อายุ 60 - 69 ปี ร้อยละ 61.66 อายุ 70 - 79 ปี ร้อยละ 25.00 อายุ 80 - 89 ปี ร้อยละ 10.00 อายุ 90 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 3.33 สถานะภาพ สมรส ร้อยละ 63.33 หม้าย ร้อยละ 25.00 หย่าร้าง/แยกกันอยู่ ร้อยละ 11.66 ระดับการศึกษา ประถมศึกษา ร้อยละ 58.33 มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า ร้อยละ 21.66 มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ร้อยละ 8.33 อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 3.33 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 8.33 อาชีพของผู้สูงอายุ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 46.66 รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 25.00 ค่าขาย ร้อยละ 20.00 ข้าราชการบำนาญ ร้อยละ 8.33 แหล่งรายได้ผู้สูงอายุ จากการทำงาน ร้อยละ 66.66 บุตรหลานและญาติพี่น้อง ร้อยละ 11.66 เงินออม/ดอกเบี้ยเงินฝาก ร้อยละ 13.33 เงินบำนาญ ร้อยละ 8.33 ความเพียงพอของรายได้ต่อการดำรงชีพเพียงพอ ร้อยละ 25.00 ไม่เพียงพอ ร้อยละ 75.00 ลักษณะการอยู่อาศัย ในครอบครัว อยู่คนเดียว ร้อยละ 3.33 อยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 16.66 อยู่กับคู่สมรสและบุตร ร้อยละ 70.00 อยู่กับบุคคลอื่นหรือญาติ พี่น้อง ร้อยละ 10.00

2. ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ในภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพร่างกาย ที่พบมากที่สุด คือ 1) มีการเจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ใช้ชีวิตตามปกติได้ ร้อยละ 75.00 2) จำเป็นต้องไปรักษาพยาบาลด้วยตัวเอง เพื่อใช้ชีวิตและทำงานตามปกติ ร้อยละ 75.00 รองลงมาคือ 3) สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ ร้อยละ 66.66 4) พอใจในการพักผ่อน



ร้อยละ 63.33 และสุดท้ายคือ 5) มีกำลังเพียงพอในสิ่งที่ต้องการทำงานในแต่ละวัน ร้อยละ 58.33 6) รู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร้อยละ 58.33 7) พอใจกับความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ร้อยละ 58.33 2) ด้านจิตใจ ที่พบมากที่สุดคือ 1) มีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ร้อยละ 66.66 2) รู้สึกพอใจในตนเอง ร้อยละ 66.66 3) มีความรู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวลบ่อยแค่ไหน ร้อยละ 66.66 4) รู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมาย ร้อยละ 66.66 รองลงมาคือ 5) ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง ร้อยละ 63.00 และสุดท้ายคือ 6) มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีความสุขกับการใช้ชีวิต ร้อยละ 58.00 3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่พบมากที่สุดคือ 1) พอใจในชีวิตและบทบาทสถานภาพทางเพศของตน ร้อยละ 75.00 2) พอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากผู้คนรอบข้าง ร้อยละ 71.66 3) พอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น ร้อยละ 63.33 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ที่พบมากที่สุดคือ 1) มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดในแต่ละวัน ร้อยละ 71.66 รองลงมาคือ 2) พอใจกับการเดินทางคมนาคมขนส่ง ร้อยละ 70.00 3) มีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 66.66 4) รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคง ปลอดภัย ร้อยละ 61.66 5) สามารถไปใช้บริการรักษาพยาบาลด้วยตนเอง ร้อยละ 61.66 6) สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารในชีวิตประจำวันได้ ร้อยละ 58.33 7) มีเงินเพียงพอต่อการดำรงชีวิต ร้อยละ 50.00 8) สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยดีต่อสุขภาพ ร้อยละ 50.00 9) ท่านพอใจในสุขภาพของตนเอง ร้อยละ 50.00 และลำดับสุดท้ายคือ 10) พอใจกับสภาพบริบทที่อยู่อาศัย ร้อยละ 38.33

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จากการแจกแบบสอบถาม ผลจากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง มีดังนี้

“ควรจัดให้มีการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ 10 ด้านตามแบบคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี เมื่อพบปัญหาในด้านใด ได้รับการส่งต่อ เพื่อรักษา ป้องกันในด้านนั้น ๆ ตามลำดับกระบวนการรักษาต่อไป เช่น ข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น และควรมีการเตรียมความพร้อมเพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การฝึกสติสร้างกุศลเพื่อทำให้เกิดความสบายใจ จิตใจร่มเย็นและสงบ การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อกระตุ้นจิตใจและอารมณ์ จัดบรรยากาศให้ผ่อนคลาย ฝึกความคิดในแง่บวก ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน การทำกิจกรรมให้ทำ จะได้ไม่เครียด ควรจัดให้มีกิจกรรมร่วมกันสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม เช่น ดนตรี การพบปะสนทนากลุ่มพูดคุยเรื่องต่าง ๆ การท่องเที่ยวศึกษาดูงาน การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยแยกตามกลุ่ม ควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น 1) ห้องนอนอยู่ในชั้นล่างของบ้าน ระบายอากาศได้ดี 2) ห้องน้ำควรอยู่ติดห้องนอน พื้นไม้ลิ้น มีราวจับ มีโถส้วมแบบนั่งราบ 3) สถานที่สาธารณะมีการจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ทางลาดสำหรับรถเข็น ส้วมสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ



มีความสะดวกปลอดภัย ในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หลังบริการสาธารณะอื่น ๆ ” (สมเดช สายสุด สาธารณสุขอำเภอฝาง, 2563)

“ควรส่งเสริมการออกกำลังกาย จัดทำสถานที่ออกกำลังกาย การอบรมด้านสาธารณสุข และพบปะพระวิทยากรอบรมด้านจิตใจ มาร่วมทำกิจกรรมกันอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ถัดมา คือการร่วมกันดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมธรรมชาติในชุมชนท้องถิ่นตามยุคเศรษฐกิจพอเพียง และการพัฒนาตามศาสตร์พระราชา” (วสันต์ พรหมสุวรรณ นายองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, 2563)

“ควรส่งเสริมด้านการออกกำลังกาย ตามวัย การแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เครื่องออกกำลังกายให้เหมาะกับวัยผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมที่พัฒนาในด้านจิตใจ และการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ส่งเสริมกับสิ่งแวดล้อม” (เสกสรร ไตรลิก ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, 2563)

“การมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุตรวจสุขภาพอยู่สม่ำเสมอรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักสาธารณสุข การอบรมจิตใจ อยู่กับสภาพแวดล้อมที่ดี การเอาใจใส่จากญาติมิตร ควรจะมีกิจกรรมพัฒนาที่อยู่อาศัย ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัว ด้านที่อยู่อาศัย เป็นต้น” (มนธิรา สอาดล้วน ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, 2563)

“การส่งเสริมด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ การแนะนำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้อาหารบริโภค สิ่งของที่มีประโยชน์ด้านโภชนาการ ควรงดอาหารประเภท ฟาสต์ฟู้ด หรือมีรสหวาน เค็ม เป็นต้นฯ สิ่งเสริมด้านการพบปะเข้าอบรม และทำกิจกรรมที่มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาวะจิตใจที่ดี และไม่เป็นโรคซึมเศร้า ตลอดจนการส่งเสริมด้านพัฒนาอาชีพ ด้านการมีส่วนร่วม เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์วัสดุเหลือใช้จากของกาแฟ ทำให้เกิดความริเริ่ม สร้างสรรค์ การตีมีดพริ้ว และเกิดการส่งเสริมด้านอาชีพขึ้น การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ทำให้เป็นต้นกำเนิดในการเป็นคำสอนต่าง ๆ ให้กับบุตรหลาน ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมด้านการจัดเก็บขยะ ขยะรีไซเคิล หรือผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากขยะรีไซเคิล ก่อให้เกิดการส่งผลกระทบต่อ การรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนได้ ไม่น่าก็น้อย” (นิภาพร ปวีรธรรณา เจ้าหน้าที่งานธุรการ ปฏิบัติงาน องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงฝาง, 2563)

“การรวมตัวเมื่อทำกิจกรรมออกกำลังกาย การอบรม เรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การทำกิจกรรมนันทนาการ ให้ผู้สูงอายุคลายเครียด เช่น การรับฟังธรรมะที่สามารถ



เข้าถึงผู้สูงอายุ โดยนิมนต์พระนักเทศน์ตามกลุ่มที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ และพบปะพระวิทยากร  
อบรมด้านจิตใจ มาร่วมทำกิจกรรมกันอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง การดูแลสภาวะสิ่งแวดล้อม  
ธรรมชาติในชุมชนท้องถิ่นให้สะอาด ปลอดภัย” (กัญญา ยาราช นักพัฒนาชุมชน องค์การ  
บริหารส่วนตำบลเวียงฝาง, 2563)

“การมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุตรวจสุขภาพอยู่เสมอรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตาม  
หลักสาธารณสุข การอบรมจิตใจ อยู่กับสภาพแวดล้อมที่ดี การเอาใจใส่จากญาติมิตร ควรมี  
กิจกรรมพัฒนาที่อยู่อาศัย ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัว ด้านที่อยู่อาศัย  
เป็นต้น” (ณัญญาชิตา พรหมวงศ์ ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงฝาง,  
2563)

“การจัดอบรมให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามวัยของผู้สูงอายุ การเข้า  
วัดปฏิบัติธรรมอบรมด้านจิตใจ การเข้าหากลุ่ม รุ่นเดียวกันเยี่ยมเยียนเพื่อนผู้สูงอายุรุ่นเดียวกัน  
ที่ป่วย ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส การห่างไกลจากสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ ทั้งชีวิตและจิตใจ”  
(จันทร์แก้ว มาราช ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเวียงฝาง, 2563)

“การจัดอบรมให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามวัยของผู้สูงอายุ การเข้า  
วัดปฏิบัติธรรมอบรมด้านจิตใจ การเข้าหากลุ่ม รุ่นเดียวกันเยี่ยมเยียนเพื่อนผู้สูงอายุรุ่นเดียวกัน  
ที่ป่วย ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส การห่างไกลจากสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ ทั้งชีวิตและจิตใจ”  
(ประธานชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, 2563)

“ผู้สูงอายุควรทำให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้สม่ำเสมอ  
ทำจิตใจให้แจ่มใสร่าเริง มองโลกในแง่ดี มีความกรุณาปราณีมีเมตตา เข้าวัดเอาหลักธรรมะ  
ชมจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบร่มเย็น จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี ควรเข้าร่วมทำกิจกรรมในชุมชน  
หมู่บ้าน ที่องค์กรภาครัฐ หน่วยงานจัดขึ้น และการพัฒนาปรับปรุงมณฑล สิ่งแวดล้อมบ้านเรือนที่  
อยู่อาศัย ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ร่าเริงแจ่มใสในการทำให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข”  
(บัวรัตน์ ชัยเรือง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตเทศบาลตำบลเวียงฝาง,  
2563)

## อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้เสนอประเด็นการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่  
เมื่อพิจารณาแล้วโดยภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีตั้งแต่อายุ 60 - 79 ปีขึ้นไป



ซึ่งมีสาเหตุมาจากเพศชายในพื้นที่ส่วนมากต้องออกไปทำงานต่างถิ่นเพื่อแสวงหาความมั่นคงในการทำงาน และเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสังคมไทยมีค่านิยมที่เพศชายมีหน้าที่ทำงาน และเป็นหัวหน้าครอบครัวส่วนผู้หญิงมีหน้าที่ในการดูแลสมาชิกในครอบครัว เช่นเดียวกับการศึกษาของ วรรรณภา ลือกิตตินันท์ พบว่า เพศชายมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสวงหาความมั่นคงในการทำงานในระดับมากที่สุด (วรรรณภา ลือกิตตินันท์, 2559) นอกจากนี้ ผลการศึกษาของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ยังระบุว่าผู้ชายจะย้ายด้วยเหตุผลด้านการทำงานสูงกว่าผู้หญิง มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาขึ้นไปจนถึงระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ผู้สูงอายุมีรายได้มาจากการทำงาน และพบว่าส่วนมากพบว่าจะไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส และบุตร มีส่วนน้อยที่อาศัยอยู่คนเดียว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เพชรธยา แป้นวงษา และคณะ ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวระดับสูง จะมีโอกาสมีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวระดับต่ำ 13.47 ทั้งนี้เนื่องจาก ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญที่สุดของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การที่ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี สมาชิกในครอบครัวจะมีปฏิสัมพันธ์กันที่ดี มีความรักความผูกพัน มีความเข้าใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันละกัน มีการดูแลซึ่งกันและกัน มีการรับฟังคำแนะนำสั่งสอนจากผู้สูงอายุ ทำให้เป็นครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าหรือมีความสำคัญต่อคนในครอบครัวจึงทำให้คะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับที่ดี (เพชรธยา แป้นวงษา และคณะ, 2563)

2. ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุได้แก่ มีการเจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนมากไม่ค่อยชอบไปหาหมอที่โรงพยาบาล มักชอบใช้ยาสมุนไพร แผนโบราณ ในการรักษาเบื้องต้น สามารถใช้ชีวิตตามปกติ และต้องรอให้ตนเองรู้สึกเจ็บป่วยทรมานไม่ไหวจริงๆ จนต้องไปรักษาพยาบาลด้วยตัวเอง เพื่อใช้ชีวิตและทำงานตามปกติ รองลงมาคือ สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ พอใจในการพักผ่อน และสุดท้ายคือ มีกำลังเพียงพอในสิ่งที่ต้องการทำงานในแต่ละวัน รู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และพอใจกับความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ส่วนด้านจิตใจ ที่พบมากที่สุด คือ มีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ชอบเข้าวัดปฏิบัติธรรม รักษาศีล ภาวนา นั่งสมาธิแผ่เมตตา ชอบฟังพระนักเทศน์ที่มีอารมณ์ขันและสื่อเนื้อหาสาระที่เข้าใจได้โดยง่าย และพาลูกหลานเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาบ่อย ๆ ครั้ง รู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกเหงาเศร้าหดหู่ ลึนหวัง วิตกกังวลบ่อยแค่ไหน และรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมาย รองลงมา คือ ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง และสุดท้ายคือ มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีความสุขกับการใช้



ชีวิต ส่วนด้านสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่พบมากที่สุด คือ พอใจในชีวิตและบทบาทสถานภาพทางเพศของตน รองลงมา คือ พอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากผู้คนรอบข้าง และพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น ส่วนด้านสิ่งแวดล้อม ที่พบมากที่สุด คือ มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดในแต่ละวัน รองลงมา คือ พอใจกับการเดินทางคมนาคมขนส่ง มีคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ อยู่ในระดับดีมาก รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคง ปลอดภัย สามารถไปใช้บริการรักษาพยาบาลด้วยตนเอง สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารในชีวิตประจำวันได้ มีเงินเพียงพอต่อการดำรงชีวิต สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยดีต่อสุขภาพ ท่านพอใจในสุขภาพของตนเอง และลำดับสุดท้าย คือ พอใจกับสภาพบริบทที่อยู่อาศัย มีกำลังเพียงพอในสิ่งที่ต้องการทำงานในแต่ละวัน รู้สึกพอใจที่สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน พอใจกับความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ฐากร หอมกลิ่น ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล ท่ายางอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี พบว่า ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุได้แก่มีบ้านพักอาศัยที่มีความมั่นคง ปลอดภัย รวมถึงมีระบบสาธารณูปโภคที่ทั่วถึงและมีความสะดวกสบายในการรับบริการ ไม่ว่าจะด้านการเงินหรือความสะดวกในการรับข้อมูลข่าวสาร (ฐากร หอมกลิ่น, 2562) และสอดคล้องผลการศึกษาของวีระพงษ์ พรายภิรมณ์ ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี (วีระพงษ์ พรายภิรมณ์, 2557)

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จากผลการวิจัยมีข้อค้นพบสำคัญที่จะนำมาอภิปราย ผู้วิจัยได้เสนอประเด็นการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้สรุปอภิปรายผล

3.1 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 1) ด้านร่างกาย นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง อยู่ในช่วงวัย 60 - 69 ปี เป็นชายมากกว่าหญิงชอบการเล่นกีฬาสำหรับผู้สูงอายุเดินออกกำลังกาย รองลงมา การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ช่วงวัย 70 - 79 ปี เป็นหญิงมากกว่าชาย ชอบเดินออกกำลังกาย ปัดกวาดบ้านเรือน ปลูกพืชผักสวนครัวพักผ่อนโดยการดูทีวีอยู่กับบ้าน แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ได้แก่ การจัดสรรสถานที่ปลอดภัยไว้สำหรับจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการดูแลในด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร และชิตชนก ศรีราช ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.93 รองลงมาคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 43.91 และ 42.13 ตามลำดับ (ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร และชิตชนก ศรีราช, 2563) 2) จำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิง มีการทำความสะอาดภายในและภายนอกบ้านมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศชายมีการตกแต่งบริเวณ



ภายนอกบ้าน การเดินด้วยความเร็วในระดับปกติ การบริหารร่างกาย การเดินเร็ว กิจกรรมเข้าจังหวะ และปั่นจักรยานมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำแนกตามอาชีพ พบว่า ทั้ง 5 อาชีพออกกำลังกายทั้ง 7 กิจกรรมไม่แตกต่างกันยกเว้นการทำความสะอาดภายในบ้าน และจำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า ผู้มีโรคประจำตัวแต่ไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายนอกบ้านมากกว่าผู้มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ไม่มีโรคประจำตัวมีการเดินเร็ว กิจกรรมเข้าจังหวะ และปั่นจักรยานมากกว่าผู้มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน สำหรับการทำความสะอาดภายในบ้านที่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับโรคประจำตัว พบว่า อาชีพข้าราชการบำนาญที่ไม่มีโรคประจำตัวมีการทำความสะอาดภายในบ้านมากกว่า ผู้มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอาชีพธุรกิจ

3.2 ด้านจิตใจ ผลสรุปพบว่า นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ ตั้งแต่ช่วงวัย 60 - 69 ปี ช่วงวัย 70 - 79 ปี ช่วงวัย 80 ปีขึ้นไป ชอบพาลูกหลานไปวัด รักษาศีล นั่งสมาธิภาวนาแผ่เมตตา ฟังพระเทศน์เข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนา แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ผู้อายุทุกช่วงวัยชอบให้มีการจัดพระนักเทศน์ต่างท้องถิ่นมาเทศน์แสดงธรรมะบรรยายให้ฟังเพื่อให้เข้าถึงหลักธรรมคำสอนโดยง่าย และสามารถนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เด่น นวลธงใส, สุภาภรณ์ สุตหนองบัว ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลวังขอนไม้ อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย (เด่น นวลธงใส และสุภาภรณ์ สุตหนองบัว, 2559) และผลการศึกษาของ อารดา ธีระเกียรติกำจร พบว่า ถ้าผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม ทำบุญ รำไม้พอง วิ่งหรือเดินเพื่อสุขภาพ และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ มีผลทำให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุดีขึ้น (อารดา ธีระเกียรติกำจร, 2554)

3.3 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ผลสรุปพบว่า ตั้งแต่ช่วงวัย 60 - 69 ปี ถึงช่วงวัย 70 - 79 ปี ช่วงวัย 80 ปีขึ้นไป ช่วงวัย 90 ปี ทุกช่วงวัยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในชุมชนตลอดถึงชุมชนที่ใกล้เคียงกัน และให้ความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐเป็นอย่างดี แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีการนำเสนอให้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์สร้างความสามัคคี ในหมู่คณะ และส่งเสริมให้มีกิจกรรมการพบปะกันบ่อย ๆ ครั้งในกลุ่มผู้สูงอายุ การแลกเปลี่ยนความรู้เพื่อให้เกิดแนวคิดใหม่ ระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนกับชุมชนในท้องถิ่นพื้นที่ใกล้เคียง การร่วมกันทำคุณประโยชน์ให้กับสังคม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ฐาภรณ์ หอมกลิ่น ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ายาง อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุกับบุคคลภายในชุมชนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รวมถึงหน่วยงานราชการก็ได้เข้ามาให้ความช่วยเหลือ แต่ใน



ขณะเดียวกันผู้สูงอายุได้รับข่าวสารต่าง ๆ ทั้งทางสื่อพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และการให้ความช่วยเหลือ บุคคลอื่น เช่น (อาหาร/น้ำ) โดยให้ความสำคัญเป็นอันดับท้าย ๆ นั้นแสดงถึงผู้สูงอายุมีส่วนร่วมถึงหน่วยงานราชการ การอยู่กับบ้านในชุมชนที่อยู่อาศัย รู้สึกว่ามีความพึงพอใจในชุมชน และการบริการรวมถึงสวัสดิการ ที่ได้รับจากหน่วยงาน ราชการในชุมชน (ฐาภร หอมกลิ่น, 2562)

3.4 ด้านสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ช่วงวัย 60 - 69 ปี ถึง ช่วงวัย 70 - 79 ปี ช่วงวัย 80 ปีขึ้นไป ช่วงวัย 90 ปี ขึ้นไปมีความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในชุมชนท้องถิ่นของตนเอง มีการป้องกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมตระหนักในด้านความปลอดภัย แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การให้ความรู้ อบรมชี้ให้ชาวบ้านรักษาความสะอาดชุมชนที่อยู่อาศัยของตนเอง ให้มีผลดีในด้านสุขภาพปราศจากโรคภัย รู้จักหน้าที่ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผล การศึกษาของ ประจวบ แหลมหลัก และคณะ ได้ศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุตำบลปาทวย อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา พบว่า แนวทางในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตคือ ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย และกิจกรรมดำเนินการ โดยเน้นการพัฒนา ฐานข้อมูล กิจกรรมการมีส่วนร่วม การแสวงหาและจัดระบบบริหารงบประมาณ กิจกรรมเสริม รายได้ และการติดตามประเมินผลจากผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับกับบริบทของชุมชนต่อไป (ประจวบ แหลมหลัก และคณะ, 2561)

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ นี้ เป็นการสำรวจเพื่อให้ได้รูปแบบแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต้นแบบในอนาคตในพื้นที่ อำเภอฝาง สามารถใช้เป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตได้กับผู้สูงอายุที่เข้าโครงการโรงเรียน ผู้สูงอายุและที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ ในชุมชนท้องถิ่นในพื้นที่อำเภอฝาง เป็นแนวทางการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนำร่องสู่การนำไปใช้พัฒนาในชุมชนท้องถิ่นภูมิภาคอื่น ๆ ผลที่ ได้จากการศึกษา จะเป็นแนวทางพัฒนาในด้านสภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทาง สังคม ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การสร้างแรงบันดาลใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักถึงคุณค่า ของตนเอง สามารถนำทักษะประสบการณ์ที่สั่งสมไว้มารเรียนรู้แลกเปลี่ยนเป็นทักษะการพัฒนา คุณชีวิตรูปแบบใหม่ ด้านภูมิปัญญา ผสมผสานให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมในชุมชนท้องถิ่น เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ ต่อส่วนรวม ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ 1) ให้หน่วยงานภาครัฐและ เอกชนที่เกี่ยวข้องควรนำแนวทาง ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การส่งเสริมอาชีพ พัฒนาทักษะการเรียนรู้ ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม วัฒนธรรมท้องถิ่นของ ตนเอง รวมถึงการเตรียมเยาวชนลูกหลานในท้องถิ่นของตนเอง เพื่อเข้ารับการอบรมและเป็น



ผู้สืบทอดต่อไป 2) ควรจัดตั้งกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่และพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการรองรับกับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบัน และอนาคตตนให้มากยิ่งขึ้น 3) ควรจัดให้มีการขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การเผยแพร่กิจกรรมในการพัฒนาด้านสภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ร่วมกับการปฏิบัติตามหลักธรรมในการดำรงชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

## เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). ชุดความรู้ การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “สุขภาพดี”. กรุงเทพมหานคร: กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสัย.
- กัญญา ยาราช นักพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงฝาง. (11 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- จันทร์แก้ว มาราช ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเวียงฝาง. (5 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging Society in Thailand). สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 3(16), 1-19.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร และชิตชนก ศรีราช. (2563). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี. วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 7(1), 513-534.
- ฐากร หอมกลิ่น. (2562). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล ท่ายางอำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, 14(49), 85-93.
- ณัญชิตา พรมงค์ ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงฝาง. (9 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- เด่น นวลไธสง และสุภาภรณ์ สุดหนองบัว. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลวังไม้ขอน อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์, 11(33), 89-104.



- นายมนู ชันวิชัย ประธานชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง. (11 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- นิภาพร ปิวรรณนา เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงฝาง. (6 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- บัวรัตน์ ชัยเรือง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตเทศบาลตำบลเวียงฝาง. (4 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- ประจวบ แผลมหลัก และคณะ. (2561). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลป่าหวาย อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา, 19(1), 97-107.
- เพชรธยา แป้นวงษา และคณะ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น), 15(2), 41-56.
- มนธิรา สอาดล้วน ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง. (9 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561. นครปฐม: บริษัท พรินเทอริ จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2562). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562. นครปฐม: บริษัท พรินเทอริ จำกัด.
- วรรณภา ลือกิตตินันท์. (2559). การเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการย้ายถิ่นของแรงงานในเขตพื้นที่อุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด. วารสารธุรกิจปริทัศน์, 8(1), 27-42.
- วสันต์ พรหมสุวรรณ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง. (5 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- วีระพงษ์ พรายภิรมณ์. (2557). คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมเดช สายสุด สาธารณสุขอำเภอฝาง. (4 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). การสำรวจการย้ายถิ่นของประชากร พ.ศ. 2551. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.



- เสกสรร ไตรลี้ก ปลัดองค์การบริการส่วนตำบลเวียง. (6 พฤศจิกายน 2563). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (พระกิตติกร หมอมนต์, ผู้สัมภาษณ์)
- อารดา อีระเกียรติกำจร. (2554). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. ใน วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Mellor, D. et al. (2008). Depression training program for caregivers of elderly care recipients: implementation and qualitative evaluation. *Journal Gerontological Nursing*, 34(9), 8-15.
- Pender, N. J. et al. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. (5th ed). New Jersey: Pearson Education, Inc.