

## รูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่บ้านสยามนิเวศน์

อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ

Knowledge exchange model for support good quality of life for elderly in the village of  
SiamNiwet PhraSamudChedi District, Samutprakarn Province.

มาริษา มามาก<sup>1\*</sup> และสิริชัย ดีเลิศ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

<sup>2</sup>สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเพื่อศึกษารูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีสังเกต และการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีคุณภาพชีวิตเชิงลึกในด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ และด้านสวัสดิการ เนื่องจากส่วนหนึ่งผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว และการให้ความสำคัญจากชุมชน และมีการแลกเปลี่ยนความรู้ กลับกรองและถ่ายทอดความรู้ ด้วยการบอกต่อในแต่ละด้านที่ต่างกัน แต่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการในเรื่องของเครื่องมือการค้นคว้าหาความรู้ สถานที่แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อใช้ในกระบวนการจัดการความรู้ในแต่ละด้าน

**คำสำคัญ :** คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ , กระบวนการจัดการความรู้

### Abstract

The objective of this research is to study the patterns of good quality of life for the elderly and tools for searching the knowledge of the elderly This research is a qualitative research and collected data by observation and interview methods. The results of the study showed that the quality of life of elderly in the village was rated at the medium level when considering the overview of the various aspects that the elderly received including physical aspect, psychological, relationship and Social welfare because elderly received a good care from the family and get importance from the community and exchange knowledge with screening and knowledge transfer. By telling on each side are different. However, the elderly also needed a tool for searching knowledge and needed a place for exchange knowledge for using in the knowledge management process in each aspect.

**Keyword:** Good quality of life for the elderly, knowledge management process

\*ผู้นิพนธ์ประสานงานไป marisamamak@gmail.com โทร. 0820516154

## 1. บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยพิจารณาจากสังคมที่มีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ซึ่งหากมีมากกว่า 10 % ประเทศไทยก็จะต้องถูกจัดเป็นประเทศที่เป็นสังคมผู้สูงอายุ และจากสถิติจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุไทยในภาพรวม กล่าวว่า นับจากปี 2557 ต่อไปอีก 7 ปี ประเทศไทยจะเข้าสู่ สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี โดยแบ่งเป็นผู้สูงอายุแบบผู้สูงอายุแบบติดเตียง ผู้สูงอายุแบบติดบ้าน และผู้สูงอายุแบบติดสังคม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุการเตรียมการเพื่อรองรับสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ควรเตรียมการวางแผนเป็นอย่างยิ่งโดยในเฉพาะกับตัวผู้สูงเองเพราะผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เกิดขึ้นไม่ได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุจึงต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้นเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถมีความสุขและพึงพอใจในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพ ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเองซึ่งหมายถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง (ภุริชญา เทพศิริ, 2555)

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้รับได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสวัสดิการทางสังคม การเตรียมความพร้อมด้านพฤติกรรมกรเรียนรู้ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ต้องการได้รับการพัฒนาทักษะและเพิ่มพูนทักษะในการเรียนรู้มากที่สุด รองลงมาคือต้องการได้รับการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ ถัดมาคือต้องการได้รับการพัฒนาทักษะและเพิ่มพูนทักษะในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และมีความต้องการได้รับการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างจริงจัง (เปรมศักดิ์ อาษาภิจ, 2556)

ผู้สูงอายุในหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ เป็นหมู่บ้านที่อยู่ในเขตปริมณฑล ทำให้มีวิถีการดำเนินชีวิตแตกต่างจากสังคมชนบททั้งในเรื่องของความเป็นอยู่ การดูแลสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ทำให้มีความน่าสนใจในการวิเคราะห์ว่าสภาพความเป็นอยู่ที่อยู่อาศัยมีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหรือไม่ จากงานวิจัยที่มีการศึกษาพฤติกรรมตนเองและคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง เนื่องจาก ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยนิยมซื้อยา รับประทานเอง แต่เมื่อมีการเจ็บป่วยรุนแรงจะรักษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (เอกรัตน์ เชื้ออินถา, 2540)

จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่สังคมให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นผู้สูงอายุจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในด้านต่างๆเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นแนวทางในการค้นหาหาความรู้และการสร้างความสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาว่ากระบวนการค้นหาความรู้ของผู้สูงอายุส่งผลต่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างไร

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

เพื่อศึกษารูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้สูงอายุเพื่อการนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.เป็นแนวทางการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้าหาความรู้ของผู้สูงอายุ
- 2.เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุสู่คุณภาพชีวิตที่ดี
- 3.ผลการศึกษาวิจัยที่สามารถเป็นแนวทางในการพัฒนาทั้งรูปแบบการให้ข้อมูลทางด้านต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุ

## 2. วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง รูปแบบการค้นคว้าหาความรู้ ความสัมพันธ์เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ และทำการสืบค้นโดยการศึกษาแนวคิดหรือทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการหาความรู้ และศึกษาเกี่ยวกับด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลจากหมู่บ้านสยามนิเวศน์ เนื่องจากเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีพื้นที่อาศัยอยู่ในเขตปริมณฑล ซึ่งมีความแตกต่างทางการใช้ชีวิต และสภาพความเป็นอยู่รอบครัว ในการศึกษาและการเก็บข้อมูลนั้นเน้นการสัมภาษณ์จากกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงและสอบถามถึงรายละเอียดที่ต้องการทราบได้อย่างตรงจุดโดยมีสาระสำคัญของการดำเนินการวิจัยดังนี้

### 1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคือกลุ่มผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ในหมู่บ้านสยามนิเวศน์

อ.พระสมุทรเจดีย์ จ. สมุทรปราการ จำนวน 12 คน

### 2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ตัวผู้วิจัย ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้าง

2. แนวคำถาม ผู้วิจัยใช้แบบแนวคำถามเป็นแนวทางในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ โดยแบ่งข้อมูลเป็นสองส่วนข้อมูลทั่วไป และ คำถามเกี่ยวกับการวิจัย ที่ได้จากการทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและส่วนของอุปกรณ์การบันทึกข้อมูล

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และ การเข้าไปสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุในหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการจดบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกต และทำการพูดคุย สอบถามนอกเหนือจากแบบสอบถาม โดยมีการใช้อุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการเก็บข้อมูล ดังนี้ สมุดบันทึก ปากกา เครื่องบันทึกเสียง กล้องในการบันทึกภาพทำกิจกรรม เป็นต้น ขณะที่สัมภาษณ์ก็จะทำการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุเหล่านั้นไปด้วยทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการตรวจสอบสามเส้าวิธีการด้านข้อมูล จากกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นขั้นตอนการตรวจสอบข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่

### 4. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ช่วงระยะเวลา 4 เดือน ทำการรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร เก็บข้อมูลภาคสนามลงพื้นที่ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2560 – พฤษภาคม 2560

## 5 การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้นำข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการ ถอด เทปมาฟัง และ เรียบเรียงเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ แล้วนำมาวิเคราะห์ ตีความ โดยเปรียบเทียบกับแนวคิดที่ใช้ ในการวิจัย ใช้การวิเคราะห์แบบพรรณนาวิเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ และทำการสรุปผลจาก ผลสรุปการศึกษารวมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางหรือสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุคุณภาพชีวิตที่ดี

## 3. ผลการวิจัย

จากการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยรูปแบบการสร้างแลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและด้านการรักษาพยาบาล ด้านทางจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทั้งทางด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์ กับสมาชิกในครอบครัว ด้านสวัสดิการสังคม โดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษา มีดังนี้

### รูปแบบการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

ด้านร่างกายและด้านการรักษาพยาบาล จากการศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลักในหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ.พระสมุทร เจดีย์ จ. สมุทรปราการ พบว่าปัญหาหลักของผู้สูงอายุคือ ปัญหาสุขภาพ ซึ่งปัญหาที่พบคือ สุขภาพไม่สมบูรณ์ ไม่ แข็งแรงเช่นแต่ก่อน และปัญหาการเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคต่างๆ ซึ่งโรคที่มักพบในผู้สูงอายุทั่วไปได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคเกี่ยวกับกระดูก โรคตา เป็นต้น

จากผลความรู้ พบว่าผู้สูงอายุมีการค้นคว้าหาความรู้ในด้านการรักษาโรคของตนเอง โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เมื่อพบความผิดปกติทางด้านร่างกายมักจะปรึกษาแพทย์ทันที ไม่กล้าซื้อยาทานเอง หรือ ทานยาตามคำแนะนำจาก บุคคลทั่วไป เช่น ยาสมุนไพรต่างๆ หรือในระหว่างที่รอเข้าพบแพทย์ที่โรงพยาบาลผู้สูงอายุมีการศึกษาจากสื่อเอกสาร เกี่ยวกับโรคต่างๆ ทำให้โดยส่วนมากผู้สูงอายุมีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพและได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง ใน ด้านของการแลกเปลี่ยนข้อมูลของผู้อายุนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการพูดคุยกันเมื่อผู้สูงอายุทราบว่าเป็นโรค หรือ ผู้สูงอายุ ท่านอื่นๆ เป็นโรคเดียวกันก็จะมีมาให้คำแนะนำ เช่น ผู้สูงอายุสองท่านเป็นโรคตาเหมือนกัน โดยผู้สูงอายุท่านแรกได้มีการ เข้ารับการรักษาและได้การผ่าตัดก่อน จึงเล่าประสบการณ์ในการผ่าตัดและสิ่งที่หมอให้เฝ้าระวังเพื่อเตือนผู้สูงอายุ ท่านที่สอง ซึ่งผู้สูงอายุท่านที่สองก็จะปฏิบัติตามเนื่องจากเห็นว่าการรักษาของผู้สูงอายุท่านแรกประสบความสำเร็จ และเป็นคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านตาโดยเฉพาะ หรือ การแนะนำให้ทานน้ำหมักจากผักของผู้สูงอายุท่าน หนึ่งซึ่งจะมีพฤติกรรมคือ เมื่อทราบว่า ใครป่วยเป็นโรคอะไรก็จะมีการแนะนำน้ำหมักให้ทาน แต่จากการสอบถาม ผู้สูงอายุท่านอื่นๆไม่มีใครเชื่อถือและกล้าทานตาม แม้ว่าผู้สูงอายุท่านที่แนะนำจะมีทานด้วยตนเองแต่ก็ไม่ทำให้ ผู้สูงอายุท่านอื่นๆเชื่อถือ เนื่องจากมีการทราบข่าวว่าการทำน้ำหมักนั้นผิดกฎหมาย จึงไม่กล้าลองเสี่ยงที่จะทาน ซึ่ง เรื่องราวเหล่านี้ผู้สูงอายุมักจะบอกกล่าวกันเมื่อพบกันไปตามที่สาธารณะในหมู่บ้าน หรือ การพูดคุยกันในช่วงเวลา เย็นๆซึ่งจะมีผู้สูงอายุออกมาออกกำลังกายกันเป็นจำนวนมาก จากผลความรู้ทางด้านร่างกายผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีความเชื่อถือกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้สูงอายุท่านอื่นๆที่ประสบความสำเร็จในการรักษามาก่อน ผู้สูงอายุ จะไม่ปฏิบัติตามคำบอกเล่าทั่วไปจากคนอื่นๆ หรือ เชื่อในวิธีที่เล่าต่อๆกันมาหา ผู้สูงอายุจะมีการกลั่นกรองความรู้ก่อน

เสมอเพราะรู้สึกว่าการรักษาร่างกายนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ และต้องระมัดระวังเป็นอย่างดี ข้อมูลที่จะเชื่อจึงต้องมาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือเช่นเดียวกัน

จากการศึกษาด้านร่างกายและการรักษาพบว่าเมื่อผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน โดยวิธีการค้นคว้า แลกเปลี่ยน และถ่วงน้ำหนักความรู้ในรูปแบบของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้สูงอายุท่านอื่นๆที่ได้รับการรักษาและประสบความสำเร็จ และแหล่งสื่อ ทำให้ได้รับการรักษาที่ดีและถูกวิธีส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ดูแลตนเองในเรื่องอาหารและโภชนาการ ตลอดจนการรับข้อมูลข่าวสารเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทางด้านร่างกาย

ด้านจิตใจ จากการศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลักในหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ.พระสมุทรเจดีย์ จ. สมุทรปราการ ผู้สูงอายุไม่มีความวิตกกังวลทุกซ່อ้นห่วงใยลูกหลานกลัวจะถูกทอดทิ้ง กังวลว่าจะไม่มีคนดูแล เพราะส่วนใหญ่ผู้สูงอายุอาศัยกับลูกหลาน แต่อาจจะมีความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวหมดกำลังใจในบางครั้งแต่ก็เลือกที่จะไม่บอกกล่าวกับลูกหลานโดยตรงเพราะไม่อยากให้รู้สึกว่าเป็นภาระ มักจะใช้วิธีการหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียดและกังวลด้วยตนเอง

จากผลความรู้ พบว่าผู้สูงอายุมีการค้นคว้าหาความรู้ในด้านจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง เช่น ในเรื่องของการผ่อนคลายความเครียด หรือ การค้นคว้าวิธีจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายในชีวิต ซึ่งวิธีการส่วนใหญ่เป็นการศึกษาผ่านสื่อ โดยอาจจะเป็นการดูรายการที่มีสาระดีๆ ให้ความคิดในแง่บวก การฟังรายการธรรมะหรือการอ่านหนังสือ เพราะรู้สึกว่ามันอายุมากแล้วจึงไม่อยากให้ความสนใจในเรื่องอื่นๆนอกจากลูกหลาน และสุขภาพร่างกายจึงไม่ค่อยใส่ใจกับปัญหาในชีวิตประจำวันที่จะทำให้ตนเองเครียดจนเกินไป ในด้านของการแลกเปลี่ยนความรู้ ผู้สูงอายุไม่มีการแลกเปลี่ยนความรู้กับท่านอื่นๆ เพราะมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าความเครียด หรือ ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาที่เกิดจากตัวบุคคลจึงคิดว่าหาวิธีแก้ไขด้วยตนเองจะดีกว่า การถ่วงน้ำหนักผลจะใช้วิธีปฏิบัติตามสิ่งที่ศึกษามา เช่น ในหนังสือธรรมะมีการบอกให้ผู้สูงอายุหมั่นสวดมนต์นั่งสมาธิ ผู้สูงอายุก็จะปฏิบัติตามและวัดผลจากความสบายใจที่เกิดขึ้น บางท่านแค่ฟังธรรมะก็รู้สึกดีขึ้น บางท่านหากิจกรรมต่างๆทำ เช่น เดินออกกำลังรอบๆหมู่บ้านปลูกต้นไม้ เป็นต้น

จากการศึกษาด้านจิตใจพบว่าเมื่อผู้สูงอายุไม่มีการแลกเปลี่ยนความรู้โดยการพูดคุยกับบุคคลอื่นๆ แต่จะใช้การค้นคว้าหาความรู้ ในรูปแบบของสื่อต่างๆ เช่น รายการโทรทัศน์ ช่องธรรมะ และนำมาปฏิบัติตามโดยถ่วงน้ำหนักความรู้จะวัดจากผลลัพธ์โดยตรงที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลว่าวิธีการนั้นๆ ได้ผลหรือไม่ การที่ผู้สูงอายุมีความสุขและพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพจิตที่ดีไม่มีความวิตกกังวล ปราศจากความเครียด รู้จักการยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง รวมถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จากการศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลักในหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ.พระสมุทร พบว่า ในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่มีกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ ได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ได้รับความช่วยเหลือ ให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ออกกำลังกาย สวดมนต์ เป็นต้น การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีการพบปะพูดคุยกันมากขึ้นและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในด้านต่างๆ หรือ ปกป้องปัญหาที่พบเจอในแต่ละวัน แต่บางคนก็ไม่ทราบข่าวสาร ข้อมูลบางกิจกรรมทำให้พลาดโอกาสในการทำกิจกรรมนั้นไป และผู้สูงอายุคาดหวังให้มีการสร้างโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ และ ชมรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีความสำคัญกับผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึง

ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิก พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่กับลูกหลาน ทำให้ได้รับการใส่ใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ และมีการทำกิจกรรมร่วมกันในโอกาสพิเศษต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว หรือเป็นภาระให้แก่ลูกหลาน แม้ว่าบทบาทในครอบครัวจะเปลี่ยนไป แต่ผู้สูงอายุก็ยังรู้สึกได้รับการเคารพนับถือจากลูกหลาน

จากผลความรู้ พบว่าผู้สูงอายุมีการพูดคุย เชิญชวนกันทำกิจกรรมจากครอบครัวซึ่งจากสถานที่ในชุมชนนั้น จะแบ่งเป็นซอยหลายๆซอย ซึ่งผู้สูงอายุจะอยู่กันเป็นกลุ่ม จึงมีการพูดคุย เชิญชวนกันในลักษณะเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อไปรวมตัวในกิจกรรมกลุ่มใหญ่ของหมู่บ้าน เช่น ผู้สูงอายุซอย 5/3 มีการชวนกันไปร่วมสวดมนต์ที่โรงเรียนแถวชุมชนเพื่อถวายแด่รัชกาลที่ 9 เมื่อมีการรวมตัวกันจึงไปจัดเป็นกิจกรรมใหญ่เชิญชวนคนในชุมชนมาร่วมกัน ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนำไปสู่การจากแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่างๆ ที่ไม่เจาะจง เช่น ผู้อายุบางท่านอาจจะสนใจในด้านการออกกำลังกายจึงชวนกันไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะของหมู่บ้าน เมื่อมีการรวมตัวกันเยอะขึ้นจึงมีการปรับเป็นโครงการการเดินแอโรบิคสำหรับชุมชน โดยมีผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายหลัก หรือ ผู้สูงอายุซอย 5/2 หลายท่านมีความสามารถในการทำอาหาร เวลาที่ชุมชนมีกิจกรรมเช่นวันเด็ก ก็จะมีการรวมตัวกันไปทำอาหารเพื่อแจกจ่ายในซอยอื่นๆ และจากความสัมพันธ์ของครอบครัว เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ ในบางครอบครัวจะมีการถ่ายทอดความรู้ในด้านต่างๆจากรุ่นสู่รุ่น เช่น บางบ้านในสมัยก่อนผู้สูงอายุเคยทำอาชีพขายขนมจีน ซึ่งเป็นสูตรเฉพาะตัวจึงมีการบอกสูตรกันจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้บ้านนั้นขึ้นชื่อในเรื่องการทำน้ำยาขนมจีน หรือ บ้านไหนมีเด็กอาจจะได้ความรู้ในการเลี้ยงดูในแบบสมัยก่อน เช่นความเชื่อในการใช้เหล้าขาวผสมใบต๋าลึง รักษาอาการคันจากลมพิษ ซึ่งหลายครอบครัวก็จะเชื่อในวิธีเหล่านั้นเพราะถือเป็นวิธีจากบรรพบุรุษ ตามความเชื่อของสังคมไทยที่ว่า ผู้ใหญ่อาบน้ำร้อนมาก่อน

จากการศึกษาด้านความสัมพันธ์ พบว่าผู้สูงอายุจะเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันและกันซึ่งมาจากการประสบการณ์ในการใช้ชีวิตของแต่ละคนมาแบ่งปันกัน นำไปสู่การสร้างกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อผู้สูงอายุในชุมชน เมื่อผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในชุมชน ได้พบปะพูดคุยกัน มีเพื่อนที่อายุใกล้เคียงใกล้เคียงกัน ทำให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในชุมชนอย่างมีความสุขและเห็นถึงคุณค่าในตัวเองมากขึ้น และการได้อยู่กับลูกหลานและได้ถ่ายทอดในสิ่งที่ได้กับลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีที่มีความรู้จากบรรพบุรุษได้มีการสืบทอดกันการที่ผู้สูงอายุมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม มีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม มีบทบาทในสังคมที่ตนอาศัยอยู่มีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนกิจกรรมของสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับทางสังคมและมีสถานภาพทางสังคมที่เป็นยอมรับของบุคคลทั่วไปส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านของความสัมพันธ์

ด้านสวัสดิการ จากการศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลักในหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับสวัสดิการเป็นเงินช่วยเหลือค่ายังชีพแก่จากรัฐ ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546 ให้การจ่ายเบี้ยยังชีพเป็นสิทธิ์ที่ต้องดำเนินการให้ครอบคลุมผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทุกคน และยังได้รับสวัสดิการทางสังคมจากรัฐบาลและเอกชน เช่น บัตรประจำตัวผู้สูงอายุ บัตรโดยสารสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับสวัสดิการทางสังคมด้านอื่นๆ แต่ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า การบริการที่ได้รับนั้นเป็นสวัสดิการของรัฐ ส่วนหนึ่งมาจากแหล่งข้อมูลที่ไม่ชัดเจน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบข่าวจากการดูโทรทัศน์ และคำบอกต่อจากญาติพี่น้อง หรือ กลุ่มเพื่อนที่สนิท

จากผลความรู้ พบว่า ความรู้ในด้านเบี้ยสำหรับคนชรา นั้นเป็นความรู้พื้นฐานของผู้สูงอายุทุกคนอยู่แล้ว แต่ในส่วนของสวัสดิการด้านอื่นๆ นั้นผู้สูงอายุจะไม่มีความรู้เท่าใดนัก แหล่งความรู้ส่วนใหญ่จะมาจากสื่อที่เป็นแหล่งข่าว

และ นำบอกต่อกันภายในกลุ่มเพื่อนสนิทเท่านั้น เช่น ชาวการลงทะเบียนสำหรับคนจน บางท่านถือว่าตนเองนั้นไม่มีรายได้จึงไปร่วมลงทะเบียน และแนะนำเพื่อนบ้าน ลูกหลาน ให้ไปลงทะเบียนเพื่อรับเงินด้วย ในด้านของสวัสดิการจะไม่ค่อยมีการพูดคุยกันเท่าไรนักเพราะนานๆ ครั้งถึงจะมีการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับข่าวสาร แต่จะพบในผู้สูงอายุวัย 60 ต้นๆ ที่ฟังจะได้รับเบี่ยยังชีพ บางท่านอาจจะยังไม่ทราบว่าต้องลงทะเบียนยังไง หรือไปรับเงินที่ไหน ก็จะมีการหาความรู้โดยถามจากพี่น้องก่อน หากไม่มีพี่น้องจึงจะถามจากเพื่อนบ้านที่สนิท แต่จากการสอบถามผู้สูงอายุที่สอบถามจากผู้อื่นจะไม่เชื่อจากการได้ยินครั้งแรก จะต้องมีการถามบุคคลอื่นๆ เพื่อให้แน่ใจในข้อมูลก่อนจึงเชื่อ เพราะกลัวว่าผู้อื่นก็ได้รับข่าวสารมาไม่ถูกต้องเช่นกัน แต่หากเป็นการรับทราบจากสื่อที่เป็นแหล่งข่าว หรือ ประกาศจากทางหมู่บ้านผู้สูงอายุจะเชื่อทันที เพราะถือว่าเป็นการประกาศอย่างเป็นทางการและมีความน่าเชื่อถือ

จากการศึกษาด้านสวัสดิการ พบว่าเมื่อผู้สูงอายุมีคั่นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการในรูปแบบของสื่อเป็นข่าวสาร หรือ เป็นประกาศอย่างเป็นทางการมากกว่า คำบอกเล่าของคนอื่น ๆ แม้จะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันบ้างก็ตาม ข้อมูลสวัสดิการถือเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบและได้รับการสวัสดิการทางสังคมจากภาครัฐ ภาคเอกชน ซึ่งช่วยเติมเต็มความต้องการของผู้สูงอายุเองมากขึ้นเพื่อเป็นสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุได้ อยู่อย่างมีความสุขและมีศักดิ์ศรีในตนเอง

#### 4. สรุปและอภิปรายผล

จากผลของการศึกษารูปแบบการแลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ สามารถสรุปได้ ดังนี้ ตารางที่ 1

คุณภาพชีวิต	รูปแบบการสร้างความรู้	การส่งเสริมคุณภาพชีวิต
1.ด้านร่างกายและการรักษา	1.ใช้การคั่นคว้าความรู้จากการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้าน ๆ เช่น แพทย์ หรือ ปรึกษาผู้สูงอายุที่มีความน่าเชื่อถือ และมีการหาข้อมูลเพิ่มเติมจากสื่อเอกสาร 2.การแบ่งปันความรู้ มีการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่น มีการให้คำแนะนำ จากประสบการณ์ของตนเอง ในเวลาที่มีการพบปะกันตามสถานที่ต่างๆ ในหมู่บ้าน 3.การกลั่นกรองความรู้ การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ แหล่งข้อมูลของผู้สูงอายุจะต้องมีความน่าเชื่อ เป็นอย่างมาก จึงจะทำให้ผู้สูงอายุเชื่อได้	การได้รับการรักษาที่ดีและถูกวิธี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในการใช้ชีวิตประจำวัน ดูแลตนเองในเรื่องอาหารและโภชนาการ ตลอดจนการรับข้อมูลข่าวสาร เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. ด้านจิตใจ	1.ผู้สูงอายุมีการคั่นคว้าด้วยตนเองในวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้ตนเองคลายเครียด เพราะไม่อยากให้รู้สึก	การที่ผู้สูงอายุมีความสุขและพึงพอใจ ในการดำเนินชีวิต ปราศจาก

	<p>ว่าเป็นภาระของลูกหลาน</p> <p>2. ผู้สูงอายุจะกลั่นกรองข้อมูลด้วยตนเองในการปฏิบัติตามจากสื่อที่ตนเองศึกษามา ว่าวิธีการนั้นได้ผลจริงหรือไม่</p>	<p>ความเครียด เห็นคุณค่าของตนเอง รวมถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี</p>
3. ด้านความสัมพันธ์	<p>1. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้การแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน นำความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ของแต่ละคนมาถ่ายทอดแลกเปลี่ยน เพื่อนำไปสู่การสร้างกิจกรรมต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุ</p> <p>2. การกลั่นกรองความรู้ส่วนใหญ่มาจากการเชื่อถือ เพราะมีความสนิทสนมกัน หรือ เพราะเป็นผู้อาวุโส กว่า มีประสบการณ์มากกว่าจึงให้ความเชื่อถือ</p>	<p>การที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ มีบทบาทในที่ที่ตนอาศัยอยู่ ตลอดจนการได้รับการยอมรับทางสังคมและจากครอบครัว แม้ว่าจะถูกลดบทบาทจากผู้ให้เป็นผู้รับแล้วก็ตาม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านของความสัมพันธ์</p>
4. ด้านสวัสดิการ	<p>1. ผู้สูงอายุมีการค้นคว้าข่าวสารเกี่ยวกับสวัสดิการของผู้สูงอายุในรูปแบบของสื่อโดยการติดตามข่าวสารทางโทรทัศน์ หรือ ตามประกาศจากหมู่บ้าน</p> <p>2. การแลกเปลี่ยนความรู้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่พูดคุยกันเท่าที่ควรเพราะถือว่าเป็นความรู้พื้นฐานส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุตอนต้นมากกว่าที่จะมีการสอบถามถึงกระบวนการต่างๆ ในการรับสวัสดิการ</p> <p>3. การกลั่นกรองข้อมูล ผู้สูงอายุจะเชื่อข้อมูลต่างๆ จากแหล่งข่าวมากกว่าการพูดคุยกันแบบปากต่อปาก แหล่งข้อมูลจะต้องมีความเป็นทางการ</p>	<p>การได้รับสวัสดิการทางสังคมจากภาครัฐและ ภาคเอกชน ซึ่งช่วยเติมเต็มความต้องการของผู้สูงอายุเองมากขึ้นเพื่อเป็นสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุได้อยู่ อย่างมีความสุข และมีศักดิ์ศรีในตนเอง</p>

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งในด้านของร่างกายและการรักษาโรค เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัว และยังคงไปพบแพทย์บ่อยครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเอกรัตน์ เชื้ออินถา (2540) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง เนื่องจาก ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยนิยมซื้อยา รับประทานเอง แต่เมื่อมีการเจ็บป่วยรุนแรงจะรักษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีความเครียด แต่จะกังวลในเรื่องของสุขภาพมากกว่า จากอาการที่เป็นอยู่ ถ้าเป็นความเครียดจากเรื่องอื่น ๆ มักจะไม่พบ เนื่องมาจากว่าผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับลูกหลานซึ่งได้ การดูแลเอาใจใส่อย่างดีซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุของจากรุณันท์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2535) ซึ่งได้ ทำการศึกษาวิจัย เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน กับความพึง



พอใจ ในชีวิตของผู้สูงอายุ จากชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลราชบุรี พบว่าลักษณะการอยู่อาศัยที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับคู่ชีวิต บุตร หลาน ญาติ พี่น้อง หรือเพื่อน และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และประภาพร จินันท์ญา (2535) ศึกษาเรื่องคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว มีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว ด้านสวัสดิการผู้สูงอายุทุกคนทราบว่าสวัสดิการของผู้สูงอายุคือ เบี้ยคนชรา แต่ผู้สูงอายุขาดความรู้เกี่ยวกับสวัสดิการด้านอื่น ๆ ทำให้ไม่ได้รับสวัสดิการด้านนั้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับบทความวารสารเทคโนโลยีภาคใต้ เรื่อง สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทยซึ่งได้เขียนไว้ว่า สวัสดิการของผู้สูงอายุจะต้องประกอบด้วย 1. การประกันสังคม 2. การช่วยเหลือสาธารณะ 3. การบริการด้านสังคม โดยแบ่งเป็นด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านการมีงานทำ และมีรายได้ ด้านบริการด้านสังคมและการมีรายได้ และ 4. การช่วยเหลือของภาคประชาชน

จากผลการศึกษารูปแบบการแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ จะต้องมาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่นถ้าเป็นแหล่งข้อมูลจากบุคคล ก็จะต้องเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับ หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ ผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน เพราะให้ความเชื่อถือได้มากกว่า การฟังแบบปากต่อปาก ถ้าแหล่งข้อมูลจากสื่อ จะเป็นรูปแบบของข่าวสาร สื่อที่เป็นหนังสือ เอกสาร ผู้สูงอายุจะใช้ความรู้ในการกลั่นกรองข้อมูลต่าง ๆ เสมอ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุ ยังมีความต้องการได้รับข้อมูลข่าวสารโดยตรงจากแหล่งที่เกี่ยวข้อง เพื่อข้อมูลที่แน่นอนมากกว่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของเปรมศักดิ์ อาชากิจ(2540) ซึ่งได้ศึกษาในเรื่องของ ตลาดผลิตภัณฑ์และบริการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ ในเรื่องของการ การเตรียมความพร้อมด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการให้หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบสอบถาม/สำรวจความต้องการข้อเสนอแนะ ร้อยละ 43.7 ไม่ต้องการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้ ร้อยละ 23.4 ต้องการให้หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบจัดส่งเสริมสนับสนุน การเรียนรู้ ร้อยละ 17.1 และต้องการให้หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบจัดการเรียนรู้ ให้ต่อเนื่องเพื่อให้เกิดประโยชน์ที่ชัดเจน ร้อยละ 15.8

ข้อเสนอแนะจากผลงานวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้เห็นได้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัย และ ความสำคัญของสถาบันครอบครัวเป็นหลัก เนื่องจากว่าผู้สูงอายุทุกคนได้อยู่กับครอบครัว ซึ่งจะส่งเสริมให้มีความสามารถในการพัฒนาตัวเองในด้านต่างๆ เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และ การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุ มี3กระบวนการแลกเปลี่ยนความรู้ด้วยกัน ได้แก่ การค้นคว้าหรือแลกเปลี่ยนข้อมูล การแบ่งปันข้อมูล และการกลั่นกรองข้อมูล โดยมีเครื่องมือเป็นรูปแบบของคนสื่อ โดยแบ่งเป็น บุคคลทั่วไปและ บุคคลทางการแพทย์ และ แหล่งสื่อ เช่น รายการโทรทัศน์ ข่าว เอกสารให้ความรู้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเชิงลึกในการเปลี่ยนด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปต่อยอดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหมู่บ้านสยามนิเวศน์ อ. พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในด้านการสร้างแหล่งรวมกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นหรือถ่ายทอดความรู้ซึ่งกันและกัน

## 5. บรรณานุกรม

- [1] เกษม ต้นติผลลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลลาชีวะ.(2551).การรักษาสภาพในวัยสูงอายุ.กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์
- [2] จิตนภา ฉิมจินดา. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม** [ออนไลน์] : เข้าถึงเมื่อ 20 พฤษภาคม 2560 สืบค้นจาก file:///C:/Users/om/Desktop/งาน/วิจัย/ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ%20ในชุมชน.pdf
- [3] ชูติไกร ตันติชัยวนิช.(2551). **ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง**: วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- [4] ภูริชญา เทพศิริ. **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก** เข้าถึงเมื่อ 20 พฤษภาคม 2560 สืบค้นจาก mpa.krirk.ac.th/Thesis/24-27/doc\_15.doc
- [5] มุจรินทร์ กรุดทอง.(2553). รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน ชุมชนผู้สูงอายุ ตำบลคลองตาต อำเภอบึงสามพัน จังหวัดราชบุรี : หลักสูตรจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- [6] วัชพล ประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. **พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี [ออนไลน์]** : เข้าถึงเมื่อ 20 พฤษภาคม 2560 สืบค้นจาก file:///C:/Users/om/Desktop/งาน/วิจัย/พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุชลบุรี.pdf
- [7] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). **สถิติผู้สูงอายุในประเทศไทย** กรุงเทพฯ : ศูนย์รวบรวมข้อมูลและเผยแพร่
- [8] Berghorn, F.J. ; et al. (1981). **The dynamics of aging : original essays on the process and experience of growing old.** Colorado : Westview press.
- [9] Duvall, E.M. ( 1977). **Marriage and Family Relationships.** Philadelphia: Lippincott
- [10] Yildirim, O. (2014). **The Impact of organizational communication on organizational citizenship behavior: Research findings.** Retrieved from www.sciencedirect.com.