

แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาจังหวัดเลย

THE DEVELOPMENT OF ELDERLY'S LIFE QUALITY ON SELF- DEPENDENT BY THE PHILOSOPHY OF SUFFICEINCY ECONOMY: A CASE STUDY OF LOEI PROVINCE

สจี กุลธวัชวงศ์^{1*} และ สติธย์ กุลสอน²

SAJEE KULTAWATWONG^{1*} and SATHIT KOONSORN²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย 2) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 3) ศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาในจังหวัดเลย จำนวน 122 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์เลือกแบบเจาะจงเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแนวคำถามการสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test Dependent) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย อยู่ในระดับปานกลาง
2. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านสุขภาพและจิตใจดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยด้านทักษะอาชีพและรายได้ ควรมีการจัดแหล่งเรียนรู้ในชุมชน และพัฒนาทักษะอาชีพที่สร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้ตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านสุขภาพและจิตใจ ควรส่งเสริมผู้สูงอายุใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยยึดหลักคำสอนและหลักธรรมศาสนา จัดสวัสดิการที่เหมาะสมทั้งในด้านสวัสดิการสังคม การส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย ด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ควรปรับสภาพพื้นที่อยู่อาศัยสอดคล้องกับสภาพผู้สูงอายุ และจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจ และด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ควรจัดระบบดูแล สวัสดิการช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนให้ทั่วถึง จัดสวัสดิการด้านแหล่งเรียนรู้ หรือมุมอ่านหนังสือผู้สูงอายุในชุมชน จัดกิจกรรมปลูกจิตสำนึกรักษามรดกวัฒนธรรม ประเพณี และวัฒนธรรมท้องถิ่น นำเอาหลักพุทธศาสนาเข้ามาปรับใช้ในการดำรงชีวิตด้านจิตใจ และสติปัญญา

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต ; ผู้สูงอายุ ; หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

¹ อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการทรัพยากรมนุษย์ วิทยาลัยสันตพล, Lecturer, Faculty of Business Administration Major Human Resource, Santapol College.

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยสันตพล, Assistant Professor, Faculty of Education, Santapol College.

* Corresponding Author, Email: sajee@stu.ac.th

ABSTRACT

The research purposes were: 1) to study the level of elderly's self-dependent by the philosophy of sufficiency economy: a case study of Loei province, 2) to compare elderly's life quality on self-dependent by the philosophy of sufficiency economy and 3) to investigate the guideline to develop elderly's quality life on self-dependent by the philosophy of sufficiency economy. The research samples were 122 elders who has a domicile in Loei, which were obtained by purposive sampling and 10 key informants as interviewees. The instruments used for collecting the data were an interview and a questionnaire. The statistics used for analyzing the data were percentage, mean, standard deviation, t-test Dependent and content analysis.

The research findings found as follows:

1. Elderly's self-dependent by the philosophy of sufficiency economy: a case study in Loei province was in medium level.
2. Elderly's quality life after participating the activity of quality life's development by the philosophy of sufficiency economy was better, the level of significance is at .05.
3. The guidelines to develop elderly's quality life on self-dependent by the philosophy of sufficiency economy found as follows: Profession skills and incomes should be provided the community learning sources and developed profession skills creating incomes of the elderly on self-dependent by the philosophy of sufficiency economy. Healthy and mind should be promoted spending elderly life by the philosophy of sufficiency economy focusing on religion doctrine or Buddhist principles, providing suitable social facilities, promoting healthy care and exercise. The residence and environment should be restored the residence involving in the elderly condition and provided the environment as promoting physical health and mind. Social interaction should be provided care system and facilities for all elderlies in community e.g., providing learning source as a reading corner and awaken consciousness activity to maintain local traditions and cultures, applying Buddhist principles using life in mind and intelligence.

Keywords: The Development of quality life ; Elderly ; The Philosophy of sufficiency economy

บทนำ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ภาวะประชากรสังคมผู้สูงอายุ (Population Ageing) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 โดยคาดว่าจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือจำนวน 1 ใน 5 ประชากรทั้งหมดจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในปี พ.ศ. 2574 จำนวนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น 17.8 ล้านคน หรือร้อยละ 25 ของประชากรทั้งประเทศ และในปี พ.ศ. 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงวัยจำนวน 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นโครงสร้างทางสังคมของประชากร

วัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง เปลี่ยนแปลงสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างเต็มรูปแบบ โดยในปี พ.ศ. 2560 เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยมีสัดส่วนของประชากรวัยแรงงานจำนวนใกล้เคียงกับสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) การที่สัดส่วนผู้สูงอายุสูงขึ้นส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางทั้งด้านรายได้เฉลี่ยประชากร ด้านสุขภาพอนามัย ค่าใช้จ่ายในการยังชีพ และการดูแลเกี่ยวกับการจัดหาที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม รัฐบาลจึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ด้วยการกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) “การเตรียมความพร้อม สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ” เพื่อการขับเคลื่อน

ยุทธศาสตร์และมาตรการพัฒนาดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561)

การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุส่งผลให้วัฒนธรรมการดำรงชีวิตของสังคมประชากรไทยเปลี่ยนจากวัฒนธรรมแบบครอบครัวขยาย สมาชิกครอบครัวมีความผูกพันอบอุ่น แต่ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยว เนื่องจากการย้ายถิ่นจากเขตชนบทเข้าสู่เมืองของวัยแรงงาน สมาชิกครอบครัวต่างมีภาระงานและประกอบอาชีพ ทำให้บทบาทครอบครัวไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุขาดคนดูแลเอาใจใส่ หรือผู้สูงอายุบางคนเป็นโรคซึมเศร้าปล่อยปละละเลยใช้ชีวิตอยู่ตามลำพัง โดยเฉพาะในกลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 1 คือ จังหวัดเลย หนองบัวลำภู อุดรธานี หนองคาย และบึงกาฬ พบว่าผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ซึ่งเกิดจากลูกหลานออกไปทำงานในเมืองใหญ่และส่งผลเสียเงินทองมาเลี้ยงดู หรือบางคนถูกปล่อยทิ้งมาหาเงินเลี้ยงตัวเองตามลำพัง (สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2558) ส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีความรู้สึกถูกทอดทิ้ง โดดเดี่ยว เกิดอาการท้อแท้สิ้นหวัง มีความรู้สึกคุณค่าในชีวิตลดน้อยลง ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรได้รับบริการสวัสดิการหรือการช่วยเหลือจากภาครัฐ และองค์กรเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุภายใต้การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างเศรษฐกิจ เชื่อมโยงกับรากฐานวัฒนธรรมที่อยู่บนความหลากหลายทางชีวภาพ วัฒนธรรม ภูมิปัญญา ส่งเสริมและสร้างโอกาสให้กับผู้สูงอายุให้เป็นทรัพยากรบุคคลของสังคม ให้ได้รับโอกาสพัฒนาความสามารถและศักยภาพที่จะประกอบอาชีพ และพึ่งตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และสามารถช่วยสร้างสรรค์สังคมต่อไป (จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์, 2561)

วิถีชีวิตผู้สูงอายุในสภาพปัจจุบันนอกจากจะได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร สังคม สิ่งแวดล้อม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศแล้ว ยังแสดงออกถึงความต้องการปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในด้านที่อยู่อาศัย อาหาร การประกอบอาชีพ ค่านิยม และประเพณี ดังนั้น ความสามารถในการพึ่งตนเองที่ได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย ความปลอดภัย ความรัก การรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง และได้แสดงความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะผู้สูงอายุมีศักยภาพในการพึ่งตนเอง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2551) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายอย่างประมาทและเดินสายกลางมีความสุขพอดี พอเพียงกับวิถีชีวิตตน ตามฐานะทาง

เศรษฐกิจ ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไม่หลงไหลไปตามกระแสวัตถุนิยม สร้างชุมชนเกื้อกูล รู้คุณค่าทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สร้างนิสัยการใช้จ่ายอย่างมีสติ มีวิสัยทัศน์ในการครองตน แสวงหาทางเลือกในการเปลี่ยนวิถีชีวิตไปสู่ความพอเพียงมากขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ตามเจตนารมณ์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 -2564 ที่ได้กำหนดแนวทางการพัฒนานคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาโดยใช้เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเครื่องมือให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ จึงเป็นแนวทางในการดำเนินวิถีชีวิตบนพื้นฐานการพัฒนาในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวมที่มี “คน” เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 - 8 ที่ผ่านมา ซึ่งได้กำหนดแนวทางในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเกิดส่งผลให้เกิดปัญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2542 (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ, 2547) จากการศึกษางานวิจัย ทักษิณ ชัยวัฒน์ และคณะ (2560) พบว่าแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตด้วยตนเอง ประกอบด้วย 1) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ด้วยการสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติที่ดีต่อวิถีชีวิตมีความสงบสุขและยอมรับ 2) การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร อากาศ การออกกำลังกาย การป้องกันอุบัติเหตุ และ 3) การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น

แม้ว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับประชาชนได้ทุกกลุ่ม เพื่อให้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอเพียงในทุกเรื่อง หากคนในสังคมโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนฐานรากสามารถปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงจะส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งมีคุณภาพ (มนตรี ตรีอาภรณ์ไพศาล และคณะ, 2564) และจะนำไปสู่การพึ่งพาตนเอง ครอบครัวและชุมชน ดำรงชีวิตมีความสุขอย่างยั่งยืน ดังนั้นผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย ว่าผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงควรมีแนวทาง ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแบบใดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาจังหวัดเลย
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาจังหวัดเลย ก่อนและหลังเข้าร่วมการพัฒนา
3. เพื่อศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาจังหวัดเลย

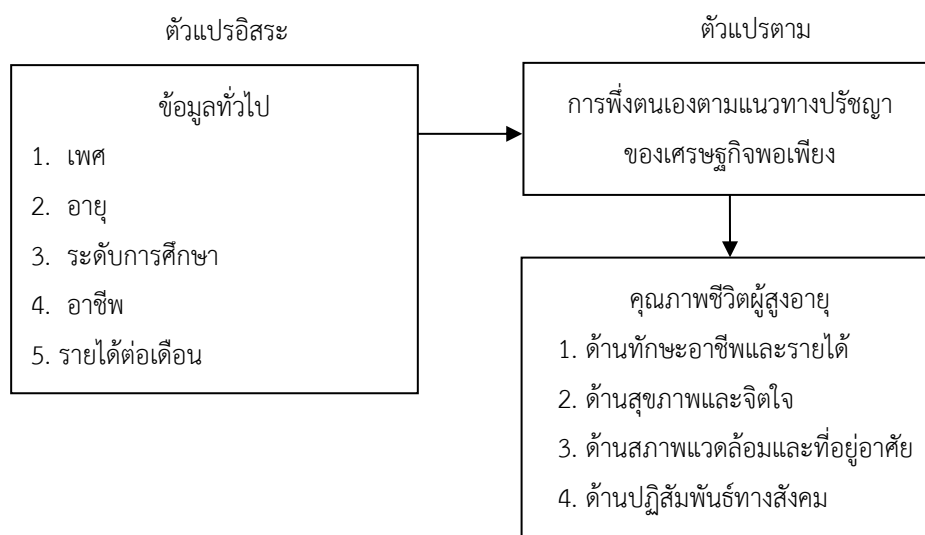
สมมติฐานการวิจัย

1. การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย อยู่ในระดับน้อย

2. หลังพัฒนาผู้สูงอายุดำรงชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีคุณภาพชีวิตสูงขึ้น

กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางพัฒนาแบบบูรณาการทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ไปพร้อมอย่างสมดุลตามบริบทของชุมชนที่ยึดถือหลักการพึ่งตนเอง ผู้วิจัยได้นำเอาหลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้จากการสังเคราะห์วรรณกรรมเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยแสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มุ่งศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีสัญชาติไทยทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่มีลักษณะภูมิประเทศติดกับแม่น้ำโขงจังหวัดเลย ประกอบด้วย

อำเภอเชียงคาน จำนวน 17,253 คน อำเภอปากชม จำนวน 9,176 คน และอำเภอท่าลี่ จำนวน 9,647 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 36,076 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562)

2. กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเลือกตัวแทนผู้สูงอายุที่อาศัยในพื้นที่ลักษณะภูมิประเทศติดแม่น้ำโขงของจังหวัดเลย ที่สมัครใจเข้าร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย อำเภอเชียงคาน จำนวน 57 คน อำเภอปากชม จำนวน 31 คน และอำเภอท่าลี่ จำนวน 34 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 122 คน และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key Informants) พิจารณาจากคุณสมบัติผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

และแบบอย่างของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการพึ่งตนเองและมี
ภูมิสำเนาอยู่ในพื้นที่จังหวัดเลย จำนวน 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้แนวทางการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในด้านทักษะอาชีพและรายได้ ด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพและจิตใจ และด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สร้างขึ้นแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการวิจัย แบ่งเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ตอนที่ 2-3 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Item-Objective Congruence Index: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน และได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.96

ส่วนที่ 2 แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ เป็นกรอบการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เป็นการสัมภาษณ์ในเชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการดำรงชีวิตแบบพึ่งตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นแบบอย่างให้กับคนอื่นได้และถือว่าเป็นผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key Informant) ในการวิจัยในเรื่องนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) มีขั้นตอน ดังนี้

1. คัดเลือกอาสาสมัครผู้ช่วยงานวิจัยจำนวน 30 คน โดยกำหนดคุณสมบัติคุณวุฒิการศึกษา ระดับปริญญาตรี ปฏิบัติหน้าที่สถานศึกษาในพื้นที่สำรวจข้อมูลจังหวัดเลย และสามารถเก็บข้อมูลสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างได้ตามระยะเวลาที่กำหนด
2. ประชุมผู้ช่วยวิจัย จำนวน 30 คน ชี้แจงโครงการวิจัย จำนวนกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และกำหนดระยะเวลาในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเดินทางไปพบกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในพื้นที่นัดหมาย และดำเนินการเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เป็นรายคน ทั้งนี้เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ความเสื่อมของสายตา ตลอดจนข้อจำกัดในเรื่องการอ่านและเขียนตัวหนังสือและเพื่อให้ได้ข้อมูลระดับลึกในส่วนที่เป็นข้อคำถามปลายเปิดที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็น ความต้องการของผู้สูงอายุ การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงใช้วิธีการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระยะที่ 1 ในเดือนตุลาคม 2563 และระยะที่ 2 ในเดือนมิถุนายน 2564 - เดือนกรกฎาคม 2564

ส่วนที่ 2 การสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์ตามกรอบที่จัดทำไว้ โดยผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นแบบอย่างให้กับคนอื่นได้และถือว่าเป็นผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key Informant) จำนวน 10 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่นำมาใช้เป็นสถิติเชิงพรรณนา ประกอบไปด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน t-test (Dependent sample)

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยนำข้อมูลมาจากการสัมภาษณ์ โดยเน้นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้รับมา เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นของข้อมูลที่ได้รับ จากนั้นผู้วิจัยจะวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดกลุ่มจำแนกตามกรอบ รวมถึงการนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมข้อมูลมาทั้งหมดประมวลสรุปเนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.58 มีอายุระหว่าง 60 - 64 ปี ร้อยละ 45.36 ระดับการศึกษา ต่ำกว่า ม. 3 ร้อยละ 67.01 มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ ร้อยละ 73.19 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 83.50
2. การวิเคราะห์ระดับการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมและรายด้าน

การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ	ระดับ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ทักษะอาชีพและรายได้	2.84	0.25	ปานกลาง
2. สุขภาพและจิตใจ	3.47	0.21	มาก
3. สภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย	3.12	0.28	ปานกลาง
4. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	3.97	0.23	มาก
รวม	3.15	0.69	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาจังหวัดเลย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับน้อยถึงมาก โดยด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 3.97$, S.D.= 0.23) รองลงมาคือ สุขภาพและจิตใจ ($\bar{X} = 3.47$, S.D. = 0.21) และด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 3.12$, S.D. = 0.28) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ทักษะอาชีพและรายได้ ($\bar{X} = 2.36$, S.D. = 0.25)

3. การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาจังหวัดเลย ผลการวิจัยดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย

คุณภาพชีวิต	ก่อนพัฒนา			หลังพัฒนา		
	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
1. ทักษะอาชีพและรายได้	3.14	0.51	ปานกลาง	3.87	0.37	มาก
2. สุขภาพและจิตใจ	3.29	0.24	ปานกลาง	4.00	0.29	มาก
3. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	3.64	0.12	มาก	3.91	0.23	มาก
4. สภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย	3.35	0.38	ปานกลาง	3.85	0.34	มาก
รวม	3.38	0.19	ปานกลาง	3.71	0.13	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ก่อนร่วมพัฒนา

คุณภาพชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$, S.D.=0.19) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก โดยด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.12) รองลงมา ได้แก่ สภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.38) ส่วนด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านทักษะอาชีพและรายได้ ($\bar{X} = 3.14$, S.D. = 0.51)

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หลังการร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสุขภาพและจิตใจ ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.29) รองลงมา ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.23) ด้านทักษะอาชีพและการเรียนรู้ ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.37) ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.34)

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ค่าสถิติ	ก่อนพัฒนา		หลังพัฒนา		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
กลุ่มตัวอย่าง					
ผู้สูงอายุ	3.39	0.19	3.92	0.07	6.19*

*P<.05

จากตารางที่ 3 พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจ หลังร่วมพัฒนามีคุณภาพชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยด้านที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 มากที่สุดคือ สุขภาพและจิตใจ

4. แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางที่เหมาะสมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สรุปดังนี้

4.1 การส่งเสริมทักษะอาชีพและรายได้

4.1.1 ควรจัดกลุ่มอาชีพหลักหรืออาชีพเสริมที่เหมาะสมกับทักษะ ความรู้ ความสามารถเพื่อให้มีรายได้ของตนเองไม่ต้องพึ่งพาลูกหลานหรือบุคคลอื่น เช่น การปลูกผักปลอดสารพิษ หรือเพาะพันธุ์ไม้จำหน่าย

4.1.2 ควรพัฒนาทักษะอาชีพผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถพึ่งตนเอง มีอาชีพที่สร้างรายได้มั่นคงได้แก่ การทำไร่สวนผสม การปลูกผักสวนครัว การเลี้ยงสัตว์ และการจักสาน

4.1.3 ควรส่งเสริมการประกอบอาชีพ เช่น ค้าขาย การเป็นที่ปรึกษา และการรับเลี้ยงเด็ก

4.1.4 รัฐควรจัดกิจกรรมไปให้ความรู้ผู้สูงอายุด้านหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติระดับครัวเรือน การสร้างภูมิปัญญาพึ่งตนเอง

4.2 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพและจิตใจ

4.2.1 ควรจัดอบรมให้ความรู้ในการบริโภคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีแก่ผู้สูงอายุ

4.2.2 ควรจัดสถานที่และอุปกรณ์ สำหรับการออกกำลังกาย เช่น การเดินหรือวิ่ง รำไทเก็ก เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

4.2.3 ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ปฏิบัติตามหลักธรรมศาสนา มีเจตคติที่ดีต่อชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

4.2.4 ครอบครัวควรอยู่ร่วมกันแบบพึ่งพาและเอื้ออาทร ดูแลใส่ใจผู้สูงอายุทั้งด้านที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพ อาหารและนันทนาการต่าง ๆ

4.2.5 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือผู้นำชุมชน ควรประสานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ประชาสัมพันธ์ การป้องกันโรคภัยที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จัดบริการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำเป็นระยะโดยไม่ต้องไปตรวจที่โรงพยาบาล

4.3 การส่งเสริมการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย

4.3.1 ครอบครัวและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ

4.3.2 ครอบครัวควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้พื้นที่ว่างบริเวณที่อยู่ปลูกพืชกินได้ ผักสวนครัวและไม้ประดับเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ผ่อนคลายและรักษาสภาพแวดล้อม

4.3.3 ควรจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้มีบรรยากาศที่ร่มรื่น อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

4.4 การส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

4.4.1 ควรจัดชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว

4.4.2 รัฐควรมีโครงการจัดสวัสดิการด้านที่พักพิงสำหรับผู้สูงอายุที่ถูกละเลยให้อยู่ตามลำพังอย่างเหมาะสมทั่วถึง เสมอภาค เพื่อสนับสนุนคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีส่งผลต่อสุขภาพและจิตใจ

4.4.3 ควรสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาความรู้ เข้าร่วมเป็นกรรมการชุมชน หรือกรรมการสถานศึกษา

4.4.4 ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน ควรจัดกิจกรรมทางศาสนา งานประเพณีท้องถิ่นหรือชุมชน การแสดงมหรสพ การจัดกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ระดับการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาจังหวัดเลย อยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสูงสุด รองลงมาคือ ด้านสุขภาพกายและจิตใจ สอดคล้องผลการศึกษาของ ชาญชัย ชัยรุ่งเรือง (2558) ที่พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องงานวิจัยของ มณีรัตน์ กุลธวัช และคณะ (2559) ที่ได้ศึกษาสภาพการพึ่งตนเองและความต้องการพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลพุดเตย อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังขาดทักษะในการดำเนินชีวิต ด้วยการพึ่งตนเองตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จึงส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตยังต้องพึ่งพาและเป็นการระของสมาชิกครอบครัว ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยของ กิตติวงศ์ สาสวด (2560) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่มีครอบครัวอบอุ่น สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ให้การช่วยเหลือกันและกัน รวมทั้งดูแลผู้สูงอายุอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเฉพาะในด้านอาหารและโภชนาการ

2. ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ สุขภาพกายและจิตใจ สอดคล้องงานวิจัยของ ทักษิภา ชัชวรัตน์ และคณะ (2553) ที่ศึกษาการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าผู้สูงอายุ พบว่า การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่มีคุณค่าที่ส่งผล

ต่อคุณภาพชีวิตมากที่สุดคือด้านจิตใจและด้านร่างกาย ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รักสุขภาพโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยการสนับสนุนลานออกกำลังกายพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการประชาชนในหมู่บ้าน มีการตรวจคัดกรองสุขภาพประจำปีผู้สูงอายุ และให้คำแนะนำการรักษาสุขภาพกับผู้สูงอายุ มีการรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการปลูกต้นไม้ทั้งไม้ประดับและไม้ยืนต้น และตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารให้ถูกต้องครบถ้วน มีส่งเสริมการสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่น ตลอดจนการนำเอาหลักศาสนาและแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า หลังพัฒนาผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มากที่สุดคือ ด้านสุขภาพและจิตใจ ทั้งนี้อาจเนื่องจากภาครัฐมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพกาย และสิทธิต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ในการรับบริการด้านสุขภาพ และการสื่อสารข่าวประชาสัมพันธ์ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและสภาพจิตใจที่ดี มีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง สอดคล้องการวิจัย มณีรัตน์ กุลวงษ์ และคณะ (2559) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาในการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในด้านจิตใจ และสังคมมากที่สุด จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ส่งผลต่อการมีจิตใจที่ดี มีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง พิจารณารายด้าน ดังนี้

2.1 ด้านสุขภาพและจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ได้มีหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานด้านสาธารณสุขเข้าไปมีบทบาทในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกาย การตรวจคัดกรองสุขภาพประจำปีให้กับประชาชนและให้คำแนะนำทางด้านสุขภาพกับประชาชน รวมทั้งการใส่ใจปัญหาสิ่งแวดล้อม การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้าน มีความพึงพอใจต่อสุขภาพตนเองและสมาชิกครอบครัวใส่ใจและให้ความรักและเคารพ สอดคล้องงานวิจัยของ ทักษิภา ชีวรัตน์ และคณะ (2560) ที่ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การจัดกิจกรรมเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา การคืนสิ่งแวดล้อม

และอากาศให้กับชุมชนจะช่วยให้สุขภาพกายและจิตใจเข้มแข็ง มีความเบิกบาน สดชื่น และมีความสุข

2.2 ด้านทักษะอาชีพและรายได้ ผลการวิจัยโดยรวม อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาระดับมัธยมต้นพื้นฐานทุกคน และอ่านหนังสือออก เขียนได้ทุกคน มีทักษะด้านอาชีพและภูมิปัญญา มีการดำรงชีวิตอย่างพออยู่พอกินสมควรตามอัตภาพ มีความประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อ สมาชิกครอบครัวมีอาหารเพียงพอ และรับประทานอาหารถูกสุขลักษณะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สอดคล้องการวิจัยของ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช (2560) พบว่า กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่ กิจกรรมด้านการศึกษาแก่ผู้สูงอายุที่มีความสนใจ การส่งเสริมอาชีพและรายได้สำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีความต้องการประกอบอาชีพเสริมสร้างรายได้ มีรายรับรายจ่ายที่สามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งพิงลูกหลาน ได้เรียนรู้การดำรงชีวิตอย่างพอควร พออยู่พอกิน ดำรงชีพตามฐานะตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญชัย ชัยรุ่งเรือง (2558) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า รายได้มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2.3 ด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ผู้สูงอายุบางส่วนไม่มีผู้ดูแล หรืออยู่ตามลำพังในช่วงเวลากลางวัน จึงทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัวและสังคม สอดคล้องแนวคิดกับ Gardner (1999) ที่ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการพึ่งตนเองขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล เช่น ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความสามารถในการเข้าใจในธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพต่อสังคมและครอบครัว สอดคล้องการวิจัยของ กิตติวงศ์ สาสวด (2560) พบว่า สมาชิกครอบครัวเป็นบุคลากรหลักในการดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น และดูแลผู้สูงอายุอย่างดี และสอดคล้องการวิจัยของ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2560) พบว่า ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ดีใส่ใจดูแลในเวลาเจ็บป่วย จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

2.4 ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเป็นสมาชิกที่เข้มแข็ง และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม ผู้สูงอายุ

ได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย ความปลอดภัย มีการรับรู้ตัวตนเองมีประโยชน์ ได้แสดงความสามารถที่มีอยู่ การพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และมีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างชุมชนและหมู่บ้าน เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ กีฬาสัมพันธ์ งานลอยกระทง การร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ตามวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญชัย ชัยรุ่งเรือง (2558) พบว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และสอดคล้องงานวิจัย มณีรัตน์ กุลวณิช และคณะ (2559) พบว่า ความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้านสังคมมากที่สุด

3. แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการศึกษาพบว่า แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตสรุปดังนี้

3.1 ด้านทักษะอาชีพและรายได้ ควรมีการจัดแหล่งเรียนรู้ในชุมชน และพัฒนาทักษะอาชีพที่สร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้ตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3.2 ด้านสุขภาพและจิตใจ ควรส่งเสริมผู้สูงอายุใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยยึดหลักคำสอนและหลักธรรมศาสนา จัดสวัสดิการที่เหมาะสมทั้งในด้านสวัสดิการสังคม การส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย

3.3 ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ควรปรับสภาพพื้นที่ที่อยู่อาศัยสอดคล้องกับสภาพผู้สูงอายุ และจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจ

3.4 ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ควรจัดระบบดูแลสวัสดิการช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนให้ทั่วถึง จัดสวัสดิการด้านแหล่งเรียนรู้ หรือมุมอ่านหนังสือผู้สูงอายุในชุมชน จัดกิจกรรมปลูกจิตสำนึกรักษามรดกวัฒนธรรม ประเพณี และวัฒนธรรมท้องถิ่น นำเอาหลักพุทธศาสนาเข้ามาปรับใช้ในการดำรงชีวิตด้านจิตใจ และสติปัญญา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ด้านสุขภาพกายและจิตใจ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหรือเทศบาลตำบล ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแล

สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม รวมถึงการส่งเสริมให้ได้ออกกำลังกาย และตรวจคัดกรองสุขภาพประจำปี

1.2 ด้านทักษะอาชีพและรายได้ ผู้ใหญ่บ้านหรือผู้นำชุมชน ควรประสานหน่วยงานรัฐ ส่งเสริมให้ประชาชนพัฒนาทักษะอาชีพ ที่สร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว ดำเนินการจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ภายในหมู่บ้าน

1.3 ด้านการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย สมาชิกครอบครัวควรพัฒนาความรู้ สร้างความเข้าใจในการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

1.4 ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผู้นำชุมชนและครอบครัว ควรมีการส่งเสริมการมีส่วนร่วมความรับผิดชอบและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของเข้าร่วมกิจกรรมในระดับชุมชนและหมู่บ้าน เพื่อสร้างความภูมิใจ และกระตุ้นการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อชุมชน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง โดยค้นหาปัจจัยอื่นๆเพิ่มเติมจากการศึกษาครั้งนี้

2.2 ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงลึกจากผู้มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มอาสาสมัครภายนอกหน่วยงานพัฒนาสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องของกิจกรรมด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและด้านอื่น โดยมีความรู้เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่และการดำรงชีวิต

2.3 ควรมีการศึกษาการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งพาตนเองตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้การศึกษารายกรณี หรือการสังเกตพฤติกรรมในการปฏิบัติตนของผู้ประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561). ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี ประจำปี พ.ศ. 2561–2580. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามลดา.
- [2] กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). รายงานผลการวิจัยการพัฒนาศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดนครศรีธรรมราช. นครศรีธรรมราช: สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช.
- [3] กระทรวงสาธารณสุข. (2551). การศึกษารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในสถานบริการ. นนทบุรี: กรมอนามัย.
- [4] ภัฏญานัฐ ไร่คำ. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 7(2), 2561.
- [5] กิตติวงศ์ สาสวด. (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก. วารสารชุมชนวิจัย, 11(2), 21-38.
- [6] จีราวัฒน์ จันทสิทธิ์. (2561). กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลเด่นชัย. วารสารวิจัยและพัฒนาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 13(2), 28-37.
- [7] ชัญชัย ชัยรุ่งเรือง. (2558). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 4(2), 14-28.
- [8] ทักษิณี ชัยรัตน์ และสุภาภรณ์ อุดมลักษณ์. (2560). การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 4(3), 176-188.
- [9] มณีนรัตน์ กลุณษ์, วัชรินทร์ อินทพรหม, เตชิน ตรีชัย และสิริกร ฉัตรภูติ. (2559). รูปแบบในการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลพุดเตย อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร, 11(1), 165-174.
- [10] มนตรี ตรีอารณ์ไพศาล. (2564). อิทธิพลของคุณภาพชีวิตในการทำงานและการรับรู้คุณค่าของงานที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ. วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล, 7(2), 18-25.
- [11] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพฯ: สำนักงานนายกรัฐมนตรี.
- [12] สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2558). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ : พงษ์พานิชเจริญผล.
- [13] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). รายงานสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2562. ค้นเมื่อ วันที่ 4 มิถุนายน 2563 จาก <http://www.dop.go.th/th/know/1>
- [14] Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple Intelligence for the 21st Century*. Newyork: Basic Books.