
การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงใน
หมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณทิ อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

Developing Activities for Development the Life Quality of the Elderly based
on the Principles of Sufficiency Economy in Khonthee Subdistrict, Amphur

Muang, Kamphaeng Phet

ชญาณันท์ ศิริกิจเสถียร*

Chayanant Sirikitsathian

วีรวรรณ แจ่มไม้*

Weerawan Jangmo

นงลักษณ์ จิวจุ**

Nonglax JewJoo

ประพัทธ บัวเผื่อน***

Prapatsorn Buaphun

ชูเกียรติ เนื้อไม้****

Chookiat Nuamai

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2. พัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 3. ทดลองใช้กิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 4. ประเมินกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนาจำนวนทั้งสิ้น 45 คน โดยการคัดเลือกตัวแทนผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา จำนวน 30 คน ตามความสนใจและสมัครใจ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ผลการศึกษา พบว่า 1) สภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณทิ อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีการรักษาพยาบาลความตามจำเป็นของร่างกายโดยมีลูกหลาน ญาติพี่น้องเป็นผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งสะท้อนถึงความคาดหวังในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุคือ การมีลูกหลานเลี้ยงดูและคอยดูแลเอาใจใส่ แต่สิ่งที่น่าเป็นกังวลมากที่สุดคือ แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุมาจากเบี้ยผู้สูงอายุ ลูกหลานและมีเพียงบางส่วนที่ยังสามารถรับจ้างทำงานได้เท่านั้น 2) ผลการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับความต้องการของชุมชนทำให้เกิดกิจกรรมทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมทำลูกประคบสมุนไพร (แห้ง) กิจกรรมทำน้ำมันโพลี กิจกรรมนวด

*อาจารย์ประจำสาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเงินการคลัง คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบัญชี คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด

***อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบัญชี คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

****อาจารย์ประจำสาขาวิชาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ตัวอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุและกิจกรรมทำสบู่จากสมุนไพรในท้องถิ่น 3) และ 4) จากการทดลองใช้และประเมินกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีความพึงพอใจจากการดำเนิน กิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมเป็นอย่างมากเนื่องจากกิจกรรมทั้ง 4 อยู่บนพื้นฐานความต้องการของชุมชนและยังเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ได้จริงในชีวิตประจำวัน (กิจกรรมนวดตัวอย่างง่าย) และสามารถลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนโดยการนำพืชสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เช่น สบู่ น้ำมันไพลสำหรับนวดตัวใช้ในครัวเรือนได้อีกด้วย

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต / ผู้สูงอายุ /ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ABSTRACT

This research has four study purposes : 1. to study the quality of life of the elderly, 2. to develop activities for promoting the quality of life of the elderly according to the philosophy of sufficiency economy, 3. to test the activities for promoting the quality of life of the elderly according to the philosophy of sufficiency economy, and 4. to evaluate the activities for promoting the quality of life of the elderly according to the philosophy of sufficiency economy. The target group consists of 45 elderly living in Ban Pho Pattana, Tambon Khonthi, Amphoe Muang, Kamphaeng Phet. The elderly chosen to participate in the activities for promoting the quality of life of the elderly according to the philosophy of sufficiency economy are from Ban Pho Pattana. All of 30 participants joined the research based on their own interest and decision. The result of the study showed that the quality of life of the elderly in Ban Pho Pattana, Tambon Khonthi, Amphoe Muang, Kamphaeng Phet is good. They are healthy, have the stable residents, and receive proper medical care according to their health. The target group is closely taken care by their family members, reflecting the elderly's expectation about the end of their life: their children feed and are attentive to them. However, the most worrying aspect is that the elderly's primary sources of income are from the elderly care allowance and their children support. Only some of them are able to work. From the basic quality of life of the elderly and the group discussion, the researchers applied the philosophy of sufficiency economy to the community needs and built four activities which are making the herbal ball (dry), making Plai oil, basic massage for elderly, and making herbal soap from local herbs. The researchers found that the elderly are very satisfied with four activities because the activities are based on the basic needs. They are also able to apply the activities in their everyday life (like basic massage) and can deduce their family's spending by making household's appliance from local herbs such as soap and body massage oil.

Keywords : Quality of Life / Elderly / the Philosophy of Sufficiency Economy

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ได้ให้นิยามเกี่ยวกับระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ไว้ว่า ประเทศใดหรือสังคมใดที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 10 หรือมีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหรือสังคม

สูงวัยแล้ว และเมื่อสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ จะถือว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และหากมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ Sukhothai Thammathirat Open University (2016)

ผลการสำรวจข้อมูลประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า จำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2537 มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็น 5.9 ล้านคน (ร้อยละ 9.4) ในปี 2545 จำนวน 7 ล้านคน (ร้อยละ 10.7) ในปี 2554 จำนวน 8.27 ล้านคน (ร้อยละ 12.2) ในปี 2554 และจำนวน 10.0 ล้านคน (ร้อยละ 14.9) ตามลำดับ Population Statistics Group, Social Statistics Bureau, National Statistical Office, Ministry of information and communication Technology (2014). ดังนั้นจะเห็นว่าประเทศไทยเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ.2550 เป็นต้นมา

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่จะศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยที่ควรป้องกันเพื่อความสำเร็จในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในขณะที่แนวโน้มในปัจจุบันจะมีการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนหรือแหล่งที่ผู้สูงอายุอาศัยเป็นฐานในการพัฒนามากขึ้น ดังนั้นถ้ามีการนำหลักคุณภาพชีวิตมาประยุกต์ใช้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ กระบวนการพัฒนามาให้มีความพอประมาณ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน เพื่อให้สามารถจัดการทรัพยากรในการดำรงชีวิตได้ตามลำดับ การพึ่งพาตนเอง พึ่งพากันในชุมชนและพึ่งพาเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่วิถีและเป้าหมายของความพอประมาณ ความสมดุลและความยั่งยืนของการใช้ทรัพยากรที่พอเพียงแก่การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี และมีความพึงพอใจในชีวิต Navachinda, A (2006) หากทุกภาคส่วนมีความเข้าใจและมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี การคุ้มครองผู้สูงอายุและดูแลจัดการสวัสดิการให้ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเข้าถึงบริการขั้นพื้นฐานที่จำเป็น ก็จะทำให้สังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมั่นคงและมีคุณภาพที่แท้จริง และจากการทบทวนเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องนั้น พบว่าการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับผู้สูงอายุและเป็นแนวทางที่ควรจะไปใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง หากได้ปฏิบัติตามแนวทางการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง น่าจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจมากหรือมีความพึงพอใจในชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุขมากขึ้น ผู้วิจัยเชื่อว่าการศึกษเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในครั้งนี้จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อนำผลที่ได้จากการพัฒนาไปเป็นฐานข้อมูลในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมกลมกลืนพร้อมกับนำไปขยายผลได้อย่างมีประสิทธิภาพในชุมชนผู้สูงอายุอื่นๆ ในจังหวัดกำแพงเพชรต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในเขตหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา หมู่ที่ 5 ตำบลคณทิ อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ (อยู่เย็น เป็นสุข) ปี 2558 โดยผู้นำชุมชนและชาวบ้านมีการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุบางรายมีอาการโรคซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระครอบครัว ไม่มีคุณค่าในตนเอง บางรายรู้สึกว่าได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย ที่ผ่านมากิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชนยังไม่มีมีการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการทำกิจกรรม ดังนั้นเพื่อให้ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้เป็นประโยชน์ในการช่วยกระตุ้นและสนับสนุนให้เห็นความสำคัญของการใช้กิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและใช้ในการดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
2. การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
3. เพื่อทดลองใช้กิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร
4. เพื่อประเมินกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยมีขั้นตอนและวิธีที่สำคัญ แบ่งตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร โดยกำหนดกรอบแนวคิดแบ่งตามตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งด้านความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางจิตใจ

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและอาศัยอยู่จริงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา หมู่ 5 ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชรที่มีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือสามารถสื่อสารได้และเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา จำนวน 45 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและปลายเปิดเพื่อสำรวจกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจ โดยการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ตลอดจนความครบถ้วนสมบูรณ์และความครอบคลุมของคำถามก่อนนำไปใช้จริง โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

วิธีการรวบรวมข้อมูล (1) นำแบบสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ได้แบบสัมภาษณ์ทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 100 โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์เป็นด้านบริบทชุมชน ได้แก่ ผู้นำชุมชน พัฒนาชุมชนตำบลคณที และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคณที (รพ.สต.) จำนวน 5 คน และด้านสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 45 คน พร้อมใช้การสังเกตร่วม (2) จัดประชุมชี้แจงทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน และร่วมกันหากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้ประเด็นการสนทนากลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล นำผลการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าสถิติด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและอาศัยอยู่จริงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา หมู่ 5 ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 45 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล การจัดสนทนากลุ่มในประเด็นการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งความต้องการด้านร่างกาย และด้านจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นไปตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข

วิธีการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มเพื่อหาแนวทางการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการอภิปรายร่วมกัน รวมถึงเขียนรายงานข้อมูลผลการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้กิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและประเมินกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ตามความสนใจและสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) และปลายเปิดสำหรับข้อเสนอแนะจากการนำกิจกรรมมาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ศึกษานำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้วจึงนำมาทดสอบใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรในการวิจัย จำนวน 30 ท่าน และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (1) จัดประชุมชี้แจงทีมงานเก็บข้อมูลภาคสนาม (2) แจกจ่ายแบบสอบถามให้ทีมงาน (3) ทีมงานไปเก็บข้อมูลขณะจัดกิจกรรม (4) รวบรวมแบบสอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์และประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

การวิเคราะห์ข้อมูล นำผลการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณค่าสถิติด้วยค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งผลการศึกษา ตามวัตถุประสงค์ทั้ง 4 ข้อ สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (UNESCO, 1980) แบ่งประเด็นการศึกษาเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.1 ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านร่างกาย

1.1.1 ด้านสุขภาพ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา จำนวน 45 คน พบว่า ด้านสุขภาพผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพดีมาก แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 33.30 รองลงมาคือมีสุขภาพไม่ดีจากโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไต โรคอัมพฤกษ์ โรคหัวใจโต โรคไขมัน โรคต่อมลูกหมาก คิดเป็นร้อยละ 28.90 ใกล้เคียงกับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพปานกลาง ซึ่งมีโรคประจำตัว เช่น ปวดเมื่อย ปวดแขน ขา ภูมิแพ้อากาศ โรคกระเพาะอาหาร โรคนิ้ว คิดเป็นร้อยละ 26.70 และน้อยที่สุดมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 11.10

1.1.2 ด้านเศรษฐกิจ (แหล่งรายได้) จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา จำนวน 45 คน พบว่า ด้านเศรษฐกิจ (แหล่งรายได้) นั้น ส่วนใหญ่มีแหล่งรายได้หลักมาจากเบี้ยผู้สูงอายุและจากลูกหลานให้ใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 37.80 รองลงมาคือจากเบี้ยผู้สูงอายุและจากการรับจ้างทำงาน คิดเป็นร้อยละ 26.70 ใกล้เคียงกับผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้จากการรับเบี้ยผู้สูงอายุเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 24.40 และน้อยที่สุดมีแหล่งรายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุร่วมกับรายได้จากที่ลูกหลานให้ใช้จ่ายและจากการรับจ้างทำงาน คิดเป็นร้อยละ 11.10

1.1.3 ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีอยู่ 4 ปัจจัย คือ ปัจจัยที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านตนเอง คิดเป็นร้อยละ 62.20 ส่วนที่เหลืออาศัยอยู่บ้านลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 37.80 ปัจจัยการ

รักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย พบว่า ผู้สูงอายุจะไปรักษาที่อนามัย/รพ.สต./โรงพยาบาลชุมชนของหน่วยงานภาครัฐมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 เนื่องจากอยู่ใกล้ที่พักอาศัย สะดวกในการเดินทางและใช้สิทธิ์ค่ารักษาพยาบาล เช่น บัตรทอง หรือสิทธิรักษา 30 บาท รองลงมาคือ โรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 24.40 ปัจจัยความต้องการเสื้อผ้าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีเสื้อผ้าเพียงพอต่อความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95.60 ส่วนปัจจัยสุดท้ายคือปัจจัยความต้องการอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่าเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 97.80

1.2 ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจ

1.2.1 ด้านความมั่นคงในชีวิต ในกรณีการดูแลเอาใจใส่ยามเจ็บป่วย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีลูกหลาน/ญาติพี่น้องคอยดูแลเอาใจใส่ในยามเจ็บป่วยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.70 รองลงมาคือดูแลตนเอง หากเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 28.90 และน้อยที่สุดผู้สูงอายุมีสามี/ภรรยาดูแลเอาใจใส่ยามเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 4.40

1.2.2 ด้านกิจกรรมทางสังคม แบ่งได้เป็น 2 ประเด็น คือ ประเด็นกิจกรรมประจำวัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกิจกรรมประจำวันที่ไม่เกิดรายได้มาก คิดเป็นร้อยละ 68.90 เช่น นั่งฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ปลูกผักสวนครัวเพื่อบริโภคในครัวเรือน ดูแลบ้าน เป็นต้น ส่วนที่เหลือเป็นกิจกรรมที่เกิดรายได้ เช่น ทำเกียบกุ้ง ขาย ทอเสื่อ สานตะกร้าขาย และรับจ้างทำเฟอร์นิเจอร์ คิดเป็นร้อยละ 31.10 ต่อมาเป็นประเด็นกิจกรรมที่ชอบทำแล้วมีความสุข พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบปลูกผักสวนครัว/เลี้ยงเป็ดไก่/ทอเสื่อ พัด ตะกร้า คิดเป็นร้อยละ 55.60 รองลงมาคือชอบเลี้ยงหลาน/ทำงานบ้าน คิดเป็นร้อยละ 28.90 และชอบฟังวิทยุ โทรทัศน์/ฟังเทศน์ เข้าวัด/คุยกับเพื่อนบ้าน คิดเป็นร้อยละ 13.30 ส่วนที่เหลือไม่มีเวลาว่างที่จะทำกิจกรรมอะไรเลย คิดเป็นร้อยละ 2.2

1.3 สิ่งที่คาดหวังในวัยสูงอายุ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้สูงอายุทั้ง 45 คน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในวัยสูงอายุด้านความมั่นคงในชีวิตมากที่สุด ต้องการให้ลูกหลานเลี้ยงดูและคอยดูแลเอาใจใส่ อยากมีความสุข อยากอยู่อย่างพอเพียง คิดเป็นร้อยละ 55.60 รองลงมาคือความคาดหวังด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายเท่าที่จะช่วยได้ การมีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 22.20 ต่อมาเป็นความคาดหวังด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 8.90 ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ต้องการมีกิจกรรมต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย สุดท้ายคือกลุ่มที่ไม่ต้องการความช่วยเหลือด้านใดแล้ว

2. ผลการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมะนัง จังหวัดกำแพงเพชร

ผู้วิจัยได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลตนเอง ลดการพึ่งพิงคนในครอบครัว และมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนตามความสามารถและศักยภาพของบุคคลได้ตามหลักความพอประมาณ ความมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาสรุปและสังเคราะห์ผลสัมภาษณ์เชิงลึกสภาพคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา จำนวน 45 คน และได้รูปแบบการสร้างกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต 4 แนวทาง ได้แก่

2.1 กิจกรรมด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ต้องการทำกิจกรรมด้านสุขภาพ

คิดเป็นร้อยละ 51.10 รองลงมาคือ ต้องการกิจกรรมการนวดตัวเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 และมีความต้องการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 11.10

2.2 กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ (เสริมสร้างรายได้) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ต้องการทำกิจกรรมเสริมสร้างรายได้ คิดเป็นร้อยละ 42.20 รองลงมาคือผู้สูงอายุมีความต้องการปลูกผัก เลี้ยงไก่ คิดเป็นร้อยละ 20 และมีความต้องการทำไม้กวาด เหลาก้านมะพร้าว คิดเป็นร้อยละ 13.30

2.3 กิจกรรมด้านศาสนา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ต้องการทำกิจกรรมด้านศาสนา คิดเป็นร้อยละ 64.40 รองลงมาคือเป็นกิจกรรมเข้าวัดปฏิบัติธรรม/ทำบุญตักบาตรกลางบ้าน คิดเป็นร้อยละ 35.60

2.4 กิจกรรมด้านสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ต้องการทำกิจกรรมด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 77.80 รองลงมาคือผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมการรำวง /เล่นกีฬา/กิจกรรมสันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 22.20

จากกิจกรรมทั้ง 4 แนวทาง ผู้วิจัยและผู้สูงอายุได้ร่วมสนทนากลุ่มเพื่อพัฒนากิจกรรมจาก 4 แนวทางข้างต้น ให้ได้กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุได้ 4 กิจกรรมโดยเรียงลำดับความต้องการทำกิจกรรมจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนความถี่ ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ		ความถี่ (หน่วย : คน)	ร้อยละ
1.	กิจกรรมทำลูกประคบสมุนไพร (แห้ง)	15	33.30
2.	กิจกรรมทำน้ำมันโพล	13	28.90
3.	กิจกรรมนวดตัวอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ	11	24.50
4.	กิจกรรมทำสบู่จากสมุนไพรในท้องถิ่น	6	13.30
รวมทั้งหมด		45	100.00

กิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 นี้ ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพ กิจกรรมเสริมสร้างรายได้ กิจกรรมด้านศาสนา และกิจกรรมด้านสังคม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นพัฒนาคนให้มีความพอประมาณ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน เพื่อให้สามารถจัดการทรัพยากรในการดำรงชีวิตได้ โดยเน้นการพึ่งพาตนเอง พึ่งพากันในชุมชนและพึ่งพาเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่วิถีและเป้าหมายของความพอประมาณ ความสมดุลและความยั่งยืนของการใช้ทรัพยากรที่พอเพียงแก่การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีและมีความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ที่ประชุมมีความเห็นว่าควรใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นเป็นหลักซึ่งได้แก่สมุนไพรต่างๆ ที่มีการปลูกไว้ในตามครัวเรือนและในป่าชุมชน เพื่อเป็นการลดต้นทุนการผลิต สามารถพัฒนาสมุนไพรในชุมชนให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถใช้ในครัวเรือนและส่งเสริมต่อไปเพื่อทำจำหน่าย และลดค่าใช้จ่ายจากการซื้อสินค้าได้อีกทาง

3. ผลการทดลองใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตามตัวชี้วัดคุณภาพผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณתי อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 4 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 2 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกันประมาณ 1 เดือน การดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุ อสม. และผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 การส่งเสริมการทำลูกประคบสมุนไพร (แห้ง) และการส่งเสริมการทำสบู่จากสมุนไพรในท้องถิ่น มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน จัดขึ้นเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2559 ณ ศาลาประชาคมหมู่บ้านตำบลโพธิ์พัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ในการนำภูมิปัญญาและสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นนำมาแปรรูปผลิต

เป็นสินค้าสามารถใช้ในครัวเรือน ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อสบู่และช่วยแก้ปัญหาปวดเมื่อยตามร่างกายให้แก่ผู้สูงอายุได้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นการพึ่งพาตนเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

ครั้งที่ 2 กิจกรรมทำน้ำมันไพล และกิจกรรมนวดตัวอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน จัดขึ้นเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2559 ณ ศาลาประชาคมหมู่บ้านตำบลโพธิ์พัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุได้บริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และนวดตัวอย่างง่าย รวมถึงยังสามารถผลิตน้ำมันไพลไว้ใช้ร่วมกับการนวดตัวได้อีกด้วย เป็นไปตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสอดคล้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงในชีวิต ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

ภายหลังการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้ติดตามผลการทดลองใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{x} = 2.53$) ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตเกือบทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านเศรษฐกิจ (แหล่งรายได้) ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเห็นว่าไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ส่วนหลังเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{x} = 4.60$) ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านความมั่นคงในชีวิตมากที่สุด ($\bar{x} = 2.67$) เพราะส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีลูกหลานคอยดูแล และหลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพมากที่สุด ($\bar{x} = 4.67$) เนื่องจากกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนวดสมุนไพรซึ่งเป็นวัตถุดิบในท้องถิ่นที่มีอยู่แล้วมาเป็นยาในการรักษาอาการปวดเมื่อย ใช้ทำสบู่ไว้ใช้ในครัวเรือน สามารถสร้างรายได้และยังช่วยคลายเส้นยามปวดเมื่อยได้ถือเป็นการเรียนรู้แบบง่ายๆ ที่สามารถทำเองได้ ลดการพึ่งพิงคนอื่น รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ถือเป็นการดูแลสุขภาพโดยไม่มีต้นทุน

4. ผลการประเมินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

ภายหลังการจัดกิจกรรม พบว่า ความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับพอใจมาก ($\bar{x} = 4.56$) เมื่อจำแนกตามรายการประเมินแต่ละกิจกรรม ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนวดตัวอย่างง่ายในระดับพอใจมาก ($\bar{x} = 4.67$) รองลงมาคือการทำสบู่สมุนไพร ส่วนการทำลูกประคบสมุนไพร (แห้ง) การทำน้ำมันไพล มีความพึงพอใจอยู่ในระดับพอใจ โดยผู้สูงอายุเห็นว่ากิจกรรมนวดตัวอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตท่านให้ดีขึ้นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{x} = 4.67$) อยู่ในระดับพอใจมาก

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร อภิปรายผลได้ดังนี้

1. สภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวคิดเกี่ยวกับความจำเป็นต่อปริมาณความต้องการรับบริการสุขภาพของ Jeffer, et al., (1971) ซึ่งได้ให้นิยามเกี่ยวกับความจำเป็นต่อปริมาณความต้องการรับบริการสุขภาพว่า เป็นปริมาณของบริการสุขภาพที่ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์มีความเห็นว่า ผู้ป่วยควรจะได้รับบริการสุขภาพในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในเขตหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที ส่วนใหญ่จะเลือกรับบริการสุขภาพตามความจำเป็นของร่างกายก่อน เช่น หากมีการเจ็บป่วยเล็กน้อยหรือการติดตามอาการโรคความดัน เบาหวาน โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเลือกเข้ารับการรักษาตามโรงพยาบาลชุมชนหรือนามัยก่อน แต่หากอาการที่ผู้สูงอายุเป็นนั้นเกินกว่าสถานพยาบาลเหล่านั้นจะสามารถให้

การช่วยเหลือได้ ผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนาจะเลือกเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลกำแพงเพชร หรือ คลินิกในตัวเมืองเป็นลำดับต่อไป โดยมีลูกหลานและญาติพี่น้องเป็นผู้ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด แต่จากการศึกษา สุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณฑี พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 71.10 มีสุขภาพที่แข็งแรงหรือ คิดว่าตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรงดีทำให้อุปสงค์ต่อปริมาณความต้องการบริการสุขภาพต่ำไปด้วย ตามแนวคิด เกี่ยวกับอุปสงค์ต่อการบริการได้อธิบายไว้ว่า อุปสงค์ต่อการบริการสุขภาพเป็นอุปสงค์สืบเนื่อง เพราะสุขภาพได้ให้ อรรถประโยชน์แก่บุคคลที่ต้องการบริการสุขภาพเพื่อทำให้เกิดสุขภาพที่ดีและสร้างอรรถประโยชน์ได้ ซึ่งนัก เศรษฐศาสตร์ได้นิยามคำว่าอุปสงค์สืบเนื่องว่าเป็นอุปสงค์ต่อสินค้าหรือบริการที่ผู้บริโภคต้องมีต่อสินค้าหรือ บริการชนิดหลังก่อน จึงจะสามารถมีอุปสงค์ต่อสินค้าหรือบริการชนิดแรกได้ ตัวอย่างเช่น แรงงาน (เป็นอุปสงค์ สืบเนื่องจากการอุปสงค์ต่อการผลิตสินค้าหรือบริการ) พลังงาน (เป็นอุปสงค์สืบเนื่องจากการเครื่องใช้ไฟฟ้า รถยนต์ฯ) และบริการสุขภาพ (เป็นอุปสงค์สืบเนื่องมาจากสุขภาพ) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์ พัฒนามีค่าเฉลี่ยของสุขภาพอยู่ในระดับดีมากทำให้อุปสงค์ต่อความต้องการสุขภาพของตนเองน้อยลงตามไปด้วย ซึ่งการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจและอารมณ์ที่ดีนั้นเป็นเพราะผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จาก ลูกหลานและญาติพี่น้อง ร้อยละ 66.70

2. การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยครั้งนี้ได้รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4 แนวทาง ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพ กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ (เสริมสร้างรายได้) กิจกรรมด้านศาสนา และกิจกรรมด้านสังคม จากแนวทางทั้ง 4 กิจกรรมสามารถพัฒนาไปสู่กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตัวเอง ลดการพึ่งพิงคนในครอบครัวและมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนตาม ความสามารถและศักยภาพของบุคคลได้ตามหลักความพอประมาณ ความมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันซึ่งสอดคล้อง กับ Navachinda, A. (2006, pp.381-382) ที่พบว่า ถ้ามีการนำหลักคุณภาพชีวิตมาประยุกต์ใช้ตามหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ กระบวนการพัฒนาคนให้มีความพอประมาณ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน จะทำให้ สามารถจัดการทรัพยากรในการดำรงชีวิตได้ตามลำดับ การพึ่งพาตนเอง พึ่งพากันในชุมชนและพึ่งพาเครือข่ายที่ เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่วิถีและเป้าหมายของความพอประมาณ ความสมดุลและความยั่งยืนของการใช้ทรัพยากรที่ พอเพียงแก่การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีและมีความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้ผู้สูงอายุในชุมชนได้ เลือกกิจกรรมที่เน้นการใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น เช่น สมุนไพรต่างๆ ที่ปลูกไว้ตามครัวเรือนและในป่าชุมชน เพื่อ เป็นการลดต้นทุนการผลิต และพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในครัวเรือนและสามารถจำหน่ายเป็นสินค้าชุมชนได้

3. การทดลองใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะด้านระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพมากที่สุด เนื่องจากผู้สูงอายุได้นำสมุนไพรในท้องถิ่นมาเป็นยาใน การรักษาอาการปวดเมื่อย และใช้เป็นสมุนไพรในครัวเรือน ซึ่งสามารถทำเองได้ ลดการพึ่งพิงคนอื่น รู้สึกมีคุณค่าใน ตนเอง ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงอายุได้ทำในชีวิตประจำวันทั้งที่เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่ก่อให้เกิด รายได้ (งานอดิเรก) ล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่เป็นไปตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่มุ่งเน้นการพัฒนาคน การจัดการทรัพยากร วิธีและเป้าหมาย โดยเน้นการนำทรัพยากรในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและ กิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้นเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบ โดยตรงต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ สุดท้ายคือ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในที่สุด สอดคล้องกับ Research Center (2010, pp.1-2) ที่พบว่าคนไทยจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและยั่งยืน ควรเน้นการ ส่งเสริม และพัฒนาสังคมเศรษฐกิจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

Kessung, P., Kessung, O. & Janthila, A. (2012) ได้กล่าวว่รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนหมู่บ้านโนนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ควรมีการส่งเสริมให้คนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ รวมถึงสร้างความรู้ ความเข้าใจร่วมกันของคนในชุมชนตลอดจนการสร้างจิตสำนึกที่ดีต่อชุมชนและสิ่งแวดล้อมผ่านการจัดเสียมตามสาย การจัดทำประชาคม และสร้างเป้าหมายการพัฒนาาร่วมกันที่เกิดจากประสามติของทุกคนที่เข้าร่วมการอบรมให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพและการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย การส่งเสริมสร้างรายได้และอาชีพให้กับคนในชุมชน สอดคล้องกับ Oonboon, I. (2016, p.76) ที่พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสู่ประชาคมอาเซียนผู้สูงอายุได้รับการสอนภาษา การฝึกอาชีพเพื่อใช้เป็นอาชีพเสริมหรือใช้เป็นกิจกรรมยามว่าง และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตทางอารมณให้ดีขึ้น

4. ผลการประเมินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า กิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมของผู้สูงอายุมีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากที่สุด คือ กิจกรรมนวดตัวอย่างาง่ายเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อยแขนขาบ่อยๆ กิจกรรมนวดตัวจึงเป็นกิจกรรมที่ตรงตามความต้องการมากที่สุด

ดังนั้น ผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร มีพฤติกรรมที่เป็นไปตามแนวคิดเกี่ยวกับความจำเป็นต่อบริการสุขภาพของ Jeffer, et al., (1971) และแนวคิดเกี่ยวกับอุปสงค์ต่อการบริการ จนถึงแนวคิดเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การนำกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมไปใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมีประสิทธิภาพนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้นำชุมชนควรดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง รวมถึงต้องเหมาะสมต่อสภาพทั่วไปของพื้นที่ที่อยู่อาศัยของผู้สูง

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการติดตามผลการดำเนินงานตามแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อจะสามารถนำมาปรับปรุงหรือเสริมแนวทางการพัฒนาแนวทางเพื่อให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยให้ครอบคลุมพื้นที่มากยิ่งขึ้นเพื่อให้เห็นภาพรวมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ในระดับอำเภอ หรือจังหวัด

2. ควรทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้มีระดับที่สูงขึ้น

3. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ผู้สูงวัยเพื่อให้วัยทำงานได้เตรียมพร้อมรับมือเมื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย

References

Community Development Department. (2016). **Basic minimum need**. [Online]. Available : http://changkhlang.cdd.go.th/jpt58_nakhonsi/pc/jpt58_nakhonsi.html. [2016, September 2].

- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute. (2014). **Situation of the thai elderly 2014**. Bangkok : Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute.
- Jeffer, J., et al. (1971). On the Demand versus Need for Medical Service and the concept of Shortage. **American Journal and Public Health**, **61**, 46-63.
- Kessung, P, Kessung, O. & Janthila, A. (2012). **The Research Report of Quality of Life Development Through Sufficiency Economy Philosophy : A Case Study of Moobannonfagloei by Participatory Process**. Loei : Loei Rajabhat University.
- Management of Sub-Division (khontee). (2016). **General information**. [Online]. Available : <http://khontee.go.th/index.php?options=content&mode=cate&id=1&pages=2>. [2016, January 8].
- Maslow, Abraham H. (1954). **Motivation and Personality**. (2 rd ed.). New York : Harper & Row.
- Navachinda, A. (2006). **The Philosophy of sufficiency Economy and Quality of life theory. The 2006 National Population Conference**. 23-24 November 2006. (Page 381-392). Bangkok : Thai Population Association.
- Oonboon, I. (2016, May-August). Construcing the System of Community Development to Participation Capacity Management for Quality and Social Welfare of the Elderly in the ASEAN. **The Golden Teak : Humanity and Social Science Journal**, **22**(2), 76-87.
- Population Statistics Group, Social Statistics Bureau, National Statistical Office, Ministry of information and communication Technology. (2014). The 2014 Survey of the older Person in Thailand, Page 5-10.
- Research Center. (2010). **The Research Report of Thais' Quality of Life in Year 2010**. Bangkok : National Institute of Development Administration.
- Sukhothai Thammathirat Open University. (2016). **Aging society for economic Development**. [Online]. Available : <http://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html>. [2016, September 2].
- Unesco. (1980, September). Evaluating the quality of life in Belgium. **Social indicator Research**, **8**, 312.