



Development Guidebook for The Life Quality of Elderly Promotion Based on the Sufficiency Economy Philosophy through the Community

Sureeporn Salapsri and Pongpat Wattanapongsiri

Faculty of Humanities and Social Sciences, Dhonburi Rajabhat University, Thailand

E-mail: sureeporn.s@dru.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6763-9157>

E-mail: pongpat.w@dru.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-7608-2697>

Received 11/07/2024

Revised 23/07/2024

Accepted 26/08/2024

Abstract

Background and Aims: At present, the global community, including Thailand, has transitioned into an aging society, which impacts national development. The objectives are 1) to study the current condition, problems and needs related to the promotion of the life quality of elderly according to the Sufficiency Economy Philosophy through the community 2) To develop a guidebook to promote the life quality of elderly according to the Sufficiency Economy Philosophy through the community and to assess the appropriateness of the guidebook to promote the life quality of elderly according to the sufficiency economy philosophy through the community.

Methodology: The research employs a mixed-method approach with the following stages: Stage 1: Document review and current situation analysis. This involves gathering relevant documents and studying the current conditions, problems, and needs related to promoting the quality of life for older adults. A structured questionnaire is used to survey a sample of 400 participants aged 60 and above, residing in Samut Prakan province. Stage 2: Drafting the manual outline. The content framework is established, comprising five aspects based on the Sufficiency Economy Philosophy. Stage 3: Evaluating the manual's suitability. The draft manual is presented to 6 purposively selected Village Health Volunteers (VHVs) and 60 purposively selected older adult representatives from Samut Prakan province. A questionnaire is used to assess the manual's appropriateness. Stage 4: Creating a comprehensive manual containing essential information on improving the quality of life for the elderly based on the Sufficiency Economy Philosophy.

Results: The results showed that the life quality of elderly in Samut Prakan Province according to the Sufficiency Economy Philosophy Overall, it was at a high level ($\bar{X}=3.99$) and there was a need for the life quality of elderly improvement according to the Sufficiency Economy Philosophy through the community in Samut Prakan Province. It was found that the elderly wants community leaders to promote income and expense accounting, find an additional career, take care of health thoroughly both physical and mental health and promote savings. The developed guidebook takes the form of a brochure, comprising a cover page, rationale, objectives, concepts,





implementation methods, and expected outcomes. Its content encompasses five key components, including the three rings and two conditions of the Sufficiency Economy Philosophy. As for the assessment of the appropriateness level of the guidebook to promote the life quality of elderly according to the Sufficiency Economy Philosophy through the community by the Village Health Volunteers representatives (VHVs) overall were at a moderate level ($\bar{X}=3.44$) and assessed the appropriateness level of this guidebook by the elderly representatives overall was at a moderate level ($\bar{X}=3.50$).

Conclusion: The findings of this research demonstrate that in developing a guidebook to promote the quality of life for elderly based on the Sufficiency Economy Philosophy through the Community, it is essential to begin by surveying the current issues and development needs of the elderly. This ensures that the guidebook aligns as closely as possible with the community context and the specific requirements of the elderly. The practical methods outlined in the guidebook are designed to enable the elderly to live in accordance with the principles of the Sufficiency Economy. When the appropriateness of the developed guidebook was evaluated by relevant stakeholders, it was found to have an overall moderate level of suitability, indicating its potential for further implementation.

Keywords: Guidebook; The life quality of elderly; Philosophy of sufficiency economy



การพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

สุรีย์พร สลับสี และ พงษ์พัต วัฒนพงศ์ศิริ

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: ปัจจุบันประชาคมโลกรวมถึงประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุซึ่งส่งกระทบต่อการพัฒนาประเทศ การวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เพื่อพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน และเพื่อประเมินความเหมาะสมของคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

ระเบียบวิธีการวิจัย: ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมผสานดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 400 คน ซึ่งอาศัยอยู่ในจังหวัดสมุทรปราการ ขั้นตอนที่ 2 การจัดทำโครงร่างของคู่มือ โดยกำหนดกรอบเนื้อหา ประกอบด้วย 5 ด้านตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ โดยนำร่างคู่มือเสนอตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 6 คน และตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง และใช้เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความเหมาะสมของคู่มือเป็นแบบสอบถาม และขั้นตอนที่ 4 การจัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ โดยมีเนื้อหาประกอบด้วยข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการวิจัย: คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.99$) และมีความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการให้ผู้นำชุมชนส่งเสริมการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ร่ายกาย หายใจแข็งแรง และดูแลเรื่องสุขภาพให้ทั่วถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต และส่งเสริมเรื่องการออมด้วย ส่วนคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น ใช้ลักษณะเป็นแผ่นพับ ประกอบด้วย หน้าปก หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ แนวคิด วิธีการปฏิบัติ และผลที่ได้รับ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และมีการประเมินระดับความเหมาะสมของคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.44$) และการประเมินความเหมาะสมของคู่มือ ฯ โดยตัวแทนผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.50$)

สรุปผล: ผลจากการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าในการพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐานนั้น ต้องเริ่มจากการสำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุเพื่อให้คู่มือที่สอดคล้องกับบริบทชุมชนและความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด โดยวิธีการปฏิบัติตามคู่มือจะตอบสนองให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงได้ ทั้งนี้เมื่อมีการประเมินระดับความเหมาะสมของคู่มือที่

พัฒนาขึ้นมาโดยผู้ที่เกี่ยวข้องพบว่าคู่มือมีความเหมาะสมในภาพรวมในระดับปานกลาง ซึ่งมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในระลอกต่อไป

คำสำคัญ : คู่มือ; คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ; ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

บทนำ

ปรากฏการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก คือ การสูงวัยของประชากร โดยมีแนวโน้มว่าประชากรโลกจะมีอายุสูงขึ้นเรื่อย ๆ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากรทั่วโลกอยู่ในปัจจุบันและในอนาคตข้างหน้า สำหรับประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุนับตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 โดยคาดการณ์ว่า ใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) ซึ่งการเข้าสู่สังคมสูงอายุกระทบต่อการพัฒนาประเทศและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในระยะยาว

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้มีการอัญเชิญปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวปฏิบัติควบคู่กับการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มีคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดการพัฒนาประเทศที่สมดุล เป็นธรรม และยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) ซึ่งหลักสำคัญของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักการที่มุ่งความสุขและประโยชน์สุขของประชาชน และสังคม ทั้งในมิติสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม (ชล บุนนาคและภุชณิศรา กมลนเรทพ, 2563) ดังนั้นการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต ย่อมมีผลทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น

ทั้งนี้ มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำนวนมาก อาทิ งานของนัสมล บุตรวิเศษ และอุปฐิฐา อินทรสาด (2564) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยพบว่าความแข็งแรงของร่างกาย การมีสมาธิในการทำงาน ความพึงพอใจที่ได้ผูกมิตรกับคนอื่น และชีวิตความเป็นอยู่ภาพรวมส่งผลกระทบต่อระดับคุณภาพชีวิตด้าน ร่างกาย ด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม ตามลำดับ และงานของเวรกา กลิ่นวิชิตและพิสิษฐ์ พิริยาพรณ (2563) ศึกษา การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบพอเพียงของผู้สูงอายุไทยในภาคตะวันออก ที่พบรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ใช้แผนภาพ “บ้าน” มีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเปรียบเสมือนหน้าจั่วของบ้านยึดเหนี่ยวและนำทาง ตัวบ้าน คือ ความรู้ คู่คุณธรรม ผู้สูงอายุคือ ผู้อยู่อาศัยในบ้าน ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ แวดล้อมด้วยสังคมและสิ่งแวดล้อม ผลประเมินการใช้รูปแบบพบว่า ผู้สูงอายุและผู้ดูแล มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด

จังหวัดสมุทรปราการจัดเป็นจังหวัดหนึ่งที่ถูกจัดว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยจังหวัดสมุทรปราการ มีสถานการณ์ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ที่สำรวจข้อมูลโดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ข้อมูล ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2564 ดังนี้ จำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งสิ้น 220,602 ราย จากสถานการณ์โครงสร้างประชากรที่เป็นสังคมสูงอายุ ย่อมส่งผลกระทบต่อการกระจายตัวทางเศรษฐกิจและการกระจายผลประโยชน์ ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายแรงงานไปสู่พื้นที่ที่มีประโยชน์ทางเศรษฐกิจสูง ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้น เกิดปัญหาในการดูแลตัวเองหรือสวัสดิภาพการดำรงชีวิต ซึ่งการทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม มี

คุณภาพชีวิตที่ดีจำเป็นต้องใช้ทรัพยากรและการทำงานอย่างบูรณาการทั้งจากภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม/ชุมชน (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดสมุทรปราการ, 2564)

งานวิจัยนี้จึงสนใจที่จะทำการศึกษาและพัฒนาคู่มือเพื่อใช้สำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตกลุ่มประชากรผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมจากชุมชนเป็นสำคัญ เพื่อให้ได้คู่มือที่ตรงกับสภาพปัจจุบันและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนให้มากที่สุดได้ใช้ประโยชน์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
2. เพื่อพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
3. เพื่อประเมินความเหมาะสมของคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยผู้วิจัยทบทวนความรู้ความเข้าใจและข้อกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ จากแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้จัดการประชุมสมัชชาระดับโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2 ณ กรุงมาดริด ประเทศสเปน ใน พ.ศ. 2545 ผลจากการประชุมคราวนั้นได้ก่อให้เกิดพันธกรณีระหว่างประเทศในเรื่องของผู้สูงอายุที่เรียกว่า แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริด ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing) ที่ได้กำหนดเป้าหมายหลักของการพัฒนาผู้สูงอายุใน 3 ประเด็น คือ 1) ผู้สูงอายุกับการพัฒนา 2) สุขวัยอย่างสุขภาพดี และมีสุขภาวะ และ 3) การสร้างความมั่นใจว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสม ซึ่งเป็นพันธกรณีที่ประเทศภาคีองค์การสหประชาชาติจะต้องร่วมยึดถือเป็นเป้าหมายการดำเนินงานผู้สูงอายุและร่วมกำหนดทิศทางกลยุทธ์ของการพัฒนาเพื่อบูรณาการไปสู่เป้าหมายดังกล่าวร่วมกัน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562)

นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลกได้อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่ 1) มีสุขภาพที่ดี (Healthy) 2) มีความมั่นคง หรือการมีหลักประกันในชีวิต (Security) และ 3) มีส่วนร่วม (Participation) ซึ่งเป็นกระบวนการที่สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าถึงระบบสาธารณสุข การมีส่วนร่วมและได้รับความปลอดภัย เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ในการวางแผนนโยบาย บริหารจัดการการให้บริการ การจัดสภาพแวดล้อมและโครงสร้างเมืองของเมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุนั้นต้องคำนึงถึงความหลากหลายของความสามารถและการเป็นแหล่งทรัพยากรของผู้สูงอายุ ความยืดหยุ่นในการตอบสนองและคาดการณ์ความต้องการและความชอบของผู้สูงอายุ ความสำคัญของการตัดสินใจและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ การคุ้มครองป้องกันกลุ่มเสี่ยงในผู้สูงอายุ และการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ ในสังคม (กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงนับว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีจำนวนมากในสังคมและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับช่วงวัย ทั้งการพัฒนาในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ทางสังคม และด้านเศรษฐกิจ

2. แนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2567)

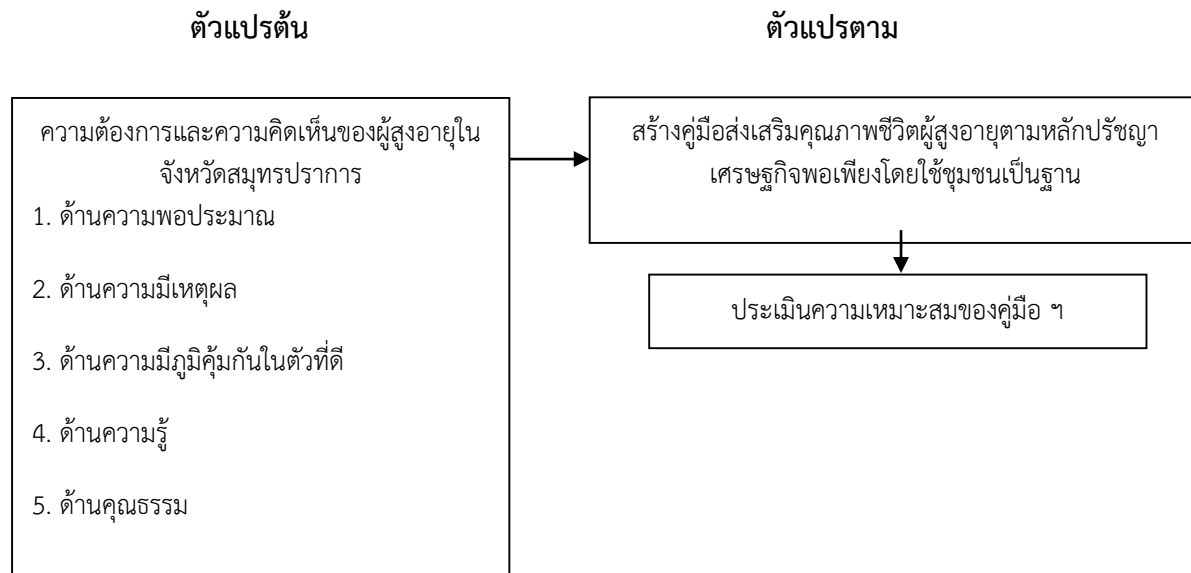
ทั้งนี้ คุณภาพชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น เป็นการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ต้องเริ่มจากการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและประโยชน์ของปรัชญานี้ โดยยึดหลักการพึ่งพาตนเอง ความพอประมาณ การใช้เหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกัน ควบคู่กับการมีคุณธรรม ทั้งนี้ การเรียนรู้โดยการปฏิบัติและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง โดยระดับความพอเพียงอาจแตกต่างกันตามสถานะแวดล้อมและเงื่อนไขของแต่ละบุคคล (กันตยา มานะกุล, 2550) ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจนี้สามารถพัฒนาได้ทุกช่วงวัยและจะทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันได้

3. แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคู่มือ

คู่มือ หมายถึง หนังสือหรือเอกสารที่ใช้เป็นแนวปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้ใช้สามารถดำเนินงานในเรื่องนั้นด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง (ฉนิษฐา เจริญรุ่งเรืองชัย, 2547: 28 อ้างถึงใน พชรินทร์ จันทรแจ้, 2559) ส่วนนุติ รุ่งสว่าง (2543: 24 อ้างถึงใน พชรินทร์ จันทรแจ้, 2559) ได้สรุปไว้ว่า คู่มือที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้ 1) ด้านรูปแบบ มีขนาดรูปเล่มเหมาะสม ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน มีรูปภาพประกอบเหมาะสมกับเนื้อหาและการนำเสนอกิจกรรมแต่ละขั้นตอนมีความชัดเจน 2) ด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ของคู่มือกำหนดไว้ชัดเจน เหมาะสม ระบุขอบข่ายเนื้อหาคู่มือครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ คำแนะนำการศึกษาคู่มือเขียนไว้ชัดเจน เข้าใจง่าย เนื้อหาความรู้มีความเหมาะสมตรงกับความต้องการและความจำเป็น และ 3) ด้านการนำไปใช้ กำหนดขั้นตอนการศึกษาคู่มือไว้ชัดเจน กำหนดกิจกรรม เนื้อหาและแบบฝึกได้สัมพันธ์กัน และมีกิจกรรมประเมินผลเหมาะสมกับเนื้อหาของคู่มือ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำมาเป็นแนวทางในการสร้างคู่มือซึ่งอยู่ในรูปของเอกสารเพื่อให้ผู้ที่นำไปใช้สามารถจะปฏิบัติตามให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งเป้าไว้ในคู่มือได้ด้วยตนเอง โดยคู่มือในงานนี้อยู่ในรูปแบบของสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทแผ่นพับ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน มีกรอบแนวความคิดในการวิจัย ดังกรอบแนวความคิดในการวิจัยภาพนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน มีระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมผสานและมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้การรวบรวมจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยใช้แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง โดยเก็บแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างมาจากการคำนวณโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ ซึ่งจะได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 มาตราส่วน ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นต่อความต้องการคุณภาพชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งสร้างขึ้นโดยการศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดสมุทรปราการ ประกอบด้วย 5 ด้าน 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล 3) ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี 4) มีความรู้ และ 5) มีคุณธรรม

ส่วนที่ 3 เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้ชุมชนเป็นฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Open Ended Question) ให้เติมข้อความและแสดงความคิดเห็นได้โดยอิสระใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อกำหนด ขอบเขตและแนวทางในการออกแบบเครื่องมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล ให้ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

2. สร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิด ทฤษฎี และแนวทางการศึกษาในข้อ 1

3. นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสังคม เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) และความครอบคลุมของเนื้อหา จากนั้นนำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจแก้ของผู้ทรงคุณวุฒิ มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ปรากฏว่าแบบสอบถามนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ผลการวิเคราะห์ พบว่า ข้อคำถามแต่ละข้อ มีค่า IOC มากกว่า 0.67

4. แบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ แล้วนำผลการตอบแบบสอบถาม ไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทดลองใช้กับผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นจังหวัดในเขตปริมณฑล จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับเท่ากับ 0.89

5. นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อประมวลผลข้อมูลที่ได้จัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้วยสถิติเชิงพรรณนา เพื่อหาค่าร้อยละ และแจกแจงความถี่ เพื่ออธิบายลักษณะของข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการคุณภาพชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ โดยใช้ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อเสนอแนะ และข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม โดยการวิเคราะห์เนื้อหา และเน้นการประเมินในภาพรวม

ขั้นตอนที่ 2 การจัดทำโครงร่างของคู่มือ โดยกำหนดกรอบเนื้อหา ประกอบด้วย 5 ด้านตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล 3) ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี 4) มีความรู้ และ 5) มีคุณธรรม

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ตรวจสอบโครงสร้างของคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

2. นำร่างคู่มือเสนอตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และตัวแทนผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ เพื่อประเมินความเหมาะสมของคู่มือ

โดยมีวิธีการคัดเลือก ดังนี้ ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในแต่ละอำเภอของจังหวัดสมุทรปราการ อำเภอละ 1 คน รวม 6 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ต้องมีอายุงานไม่ต่ำกว่า 5 ปี มีประสบการณ์ในการส่งเสริมและดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนของตน และมีความรู้ความเข้าใจในหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และตัวแทนผู้สูงอายุ ในแต่ละอำเภอของจังหวัดสมุทรปราการ อำเภอละ 10 คน รวม 60 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ ผู้สูงอายุ ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม/โครงการเกี่ยวกับการส่งเสริมและดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่จัดขึ้นโดยชุมชน และใช้เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความเหมาะสมของคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านเนื้อหาของคู่มือ และด้านการนำไปใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อประมวลผลข้อมูลที่ได้จัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้วยสถิติเชิงพรรณนา เพื่อหาค่าร้อยละ และแจกแจงความถี่ เพื่ออธิบายลักษณะของข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ระดับความเหมาะสมของคู่มือ ฯ โดยใช้ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 4 การจัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์

ดำเนินการจัดทำคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยคู่มือจะอยู่ในรูปแบบของแผ่นพับ จำนวน 1 แผ่น มีเนื้อหาประกอบด้วยข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการวิจัย

1. สรุปผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.99$) ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในด้านความพอประมาณ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}=4.04$) รองลงมาคือ ด้านคุณธรรม ($\bar{X}=4.00$) ด้านความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ($\bar{X}=3.97$) ด้านความมีเหตุผล ($\bar{X}=3.94$) และด้านความรู้ ($\bar{X}=3.94$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ในด้านความพอประมาณ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามมีความเป็นอยู่อย่างเหมาะสมกับฐานะ ($\bar{X}=4.10$) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุมีรายได้ที่ได้รับเพียงพอกับ

รายจ่าย ($\bar{X}=4.06$) ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักประหยัดและพอเพียง ($\bar{X}=4.05$) มีความพึงพอใจในฐานะของตนเอง ($\bar{X}=4.03$) และมีการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตนเอง ($\bar{X}=3.98$) ตามลำดับ

ในด้านความมีเหตุผล ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามมีความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้ ($\bar{X}=4.02$) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุมีการวางแผนการใช้จ่ายของตนเองในชีวิตประจำวัน ($\bar{X}=3.93$) พิจารณาปัญหาและแก้ไขปัญหาด้วยการใช้เหตุผล ($\bar{X}=3.92$) ใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด ($\bar{X}=3.91$) และมีการวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน ($\bar{X}=3.90$) ตามลำดับ

ในด้านความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามมีการลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่และอบายมุข ($\bar{X}=4.05$) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ($\bar{X}=4.00$) มีความสามารถในการพึ่งตนเอง ($\bar{X}=3.97$) มีการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ($\bar{X}=3.92$) และมีการสร้างวินัยในการออม เช่น การฝากเงินออมทรัพย์ การซื้อพันธบัตรรัฐบาล สลากออมทรัพย์ ฯลฯ ($\bar{X}=3.89$) ตามลำดับ

ในด้านความรู้ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามสามารถนำความรู้มาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ($\bar{X}=4.02$) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ($\bar{X}=3.93$) มีการเพิ่มพูนความรู้โดยการติดตามข่าวสารทำให้รู้เท่าทันสถานการณ์ในปัจจุบัน ($\bar{X}=3.92$) มีความสามารถให้คำแนะนำ หรือให้คำปรึกษาแก่บุคคลอื่นได้ ($\bar{X}=3.91$) และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาชุมชนตนเองได้ ($\bar{X}=3.90$) ตามลำดับ

ในด้านคุณธรรม ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามสามารถดำเนินชีวิต โดยใช้คุณธรรม นำความรู้ ($\bar{X}=4.10$) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุยึดหลักความซื่อสัตย์สุจริตในการดำเนินชีวิต ($\bar{X}=4.02$) มีจิตใจเอื้ออาทร และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม ($\bar{X}=3.98$) มีความตระหนักในคุณธรรม ($\bar{X}=3.97$) และสามารถใช้ความอดทน และมีสติในการแก้ไขปัญหา ($\bar{X}=3.94$) ตามลำดับ

ส่วนการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า

ด้านความพอประมาณ พบว่าผู้สูงอายุต้องการให้ผู้นำชุมชนของตนเข้ามาให้ความรู้และติดตามเกี่ยวกับการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายของผู้สูงอายุเอง เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนมากมีรายรับจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและเงินเลี้ยงดูจากบุตรหลานเป็นรายรับประจำ ซึ่งเป็นรายรับหลัก ดังนั้น จึงมีความต้องการให้มีการส่งเสริมการทำบัญชีรายรับรายจ่ายอย่างจริงจัง และผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจในฐานะของตนเอง แต่มีความต้องการให้ชุมชนหรือท้องถิ่นเข้ามาส่งเสริมและหาอาชีพเสริมให้ เพื่อหารายได้อีกทางหนึ่ง เพราะปัจจุบันเศรษฐกิจไม่ดี บุตรหลานหาเงินได้ยากขึ้น ผู้สูงอายุจึงต้องการที่จะช่วยแบ่งเบาภาระบุตรหลาน นอกจากนี้ เมื่อสอบถามกับผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง จะพบว่า ผู้สูงอายุต้องการให้ชุมชน หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเข้ามาดูแลเรื่องสุขภาพให้ทั่วถึงยิ่งขึ้น โดยอาจเป็นการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ด้านความมีเหตุผล พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามต้องการให้ชุมชนส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับอุปสรรคต่าง ๆ เพราะยังมีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ต้องสูญเสียรายได้ไปกับการพนัน และต้องการให้ผู้นำชุมชนแก้ปัญหาและเฝ้าระวังปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคม เพราะในท้ายที่สุดจะเกิดเป็นปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

ด้านความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามต้องการให้ผู้นำชุมชนจัดการตรวจสุขภาพฟรีในชุมชน หรือมาตรวจสุขภาพให้ที่บ้าน และจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นประจำ และให้ครอบครัวกับผู้สูงอายุทุกกลุ่ม และควรส่งเสริมเรื่องการออมด้วย เพราะผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการจำนวนมากไม่มีเงินออม มีแต่เงินที่ใช้ในการดำรงชีพเป็นหลัก

ด้านความรู้ พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามต้องการให้ชุมชนเข้ามาจัดกิจกรรมให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ก้าวทันโลก เช่น การใช้เทคโนโลยี รวมถึงความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย เพราะปัจจุบันผู้สูงอายุไม่ค่อยกล้าไปโรงพยาบาลเพราะกลัวติดเชื้อโรคโควิด จึงต้องการให้เจ้าหน้าที่หรือผู้นำชุมชนมาช่วยเหลือเรื่องการใช้เทคโนโลยี เพื่อให้ตนเองสะดวกมากยิ่งขึ้น

ด้านคุณธรรม พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามต้องการให้ชุมชนจัดกิจกรรมอบรมคุณธรรมร่วมกันของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพราะปัจจุบันมีความเครียดทั้งปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาจากโรคโควิด ดังนั้น นอกจากจะดูแลสุขภาพทางกายแล้ว ผู้สูงอายุก็ยังต้องการให้ชุมชนเข้ามาดูแลสุขภาพจิตด้วย

2. สรุปผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 โครงร่างคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น ใช้ลักษณะเป็นแผ่นพับ ซึ่งแผ่นพับคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยมีองค์ประกอบและเนื้อหาดังต่อไปนี้

หน้าปก

คู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

หลักการและเหตุผล

ปรากฏการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก คือ การสูงวัยของประชากร โดยประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 หมายถึงสังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่า ใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งการเข้าสู่สังคมสูงอายุก่อให้เกิดการพัฒนาประเทศและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในระยะยาว ทั้งประเด็นงบประมาณ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม

ทั้งนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทยมีการอัญเชิญปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวปฏิบัติ ควบคู่กับการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวม ที่มีคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดการพัฒนาประเทศที่สมดุล เป็นธรรม และยั่งยืน ซึ่งการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ปฏิบัติ ย่อมมีผลทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น และปัจจุบัน “คุณภาพชีวิต” ได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นเป้าหมายทุกด้าน ล้วนมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคม ประเทศไทยจึงต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ ส่งเสริมให้มีการทำงานหลังเกษียณผ่านการเสริมทักษะการดำรงชีวิต ทักษะอาชีพในการหารายได้มีงานทำที่เหมาะสมกับศักยภาพ มีการสร้างเสริมสุขภาพ ฟันฟูสุขภาพ การป้องกันโรคให้แก่ผู้สูงอายุ พร้อมกับจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ และหลักประกันทางสังคมที่สอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม รวมถึงมีระบบการดูแลสุขภาพระยะยาวจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้และสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพที่

เหมาะสมได้อย่างมีคุณภาพและมาตรฐาน โดยภาคส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญสำหรับการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรผู้สูงอายุก็คือ ชุมชน เพราะเป็นหน่วยที่อยู่ใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด และแต่ละชุมชนจะมีอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชุมชนควรจะต้องมีความสอดคล้องกับอัตลักษณ์ของชุมชน และตรงตามความต้องการของชุมชนนั้นด้วย

ดังนั้น จึงมีการพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐานนี้ ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลที่เกี่ยวข้องในระดับชุมชนนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อนำไปเป็นคู่มือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

แนวคิด

ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ห่วงที่ 1 คือ ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีไม่มากหรือน้อยเกินไปโดยต้องไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นให้เดือดร้อน มีความพึงพอใจในฐานะของตนเอง มีการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักประหยัดและพอเพียง

ห่วงที่ 2 คือ ความมีเหตุผล หมายถึง การมีความอดทนอดกลั้น การพิจารณาปัญหาและแก้ไขปัญหาด้วยการใช้เหตุผล ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

ห่วงที่ 3 คือ ความมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น มีความสามารถในการพึ่งตนเองได้

เงื่อนไขที่ 1 เงื่อนไขความรู้ คือ มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ อย่างรอบด้าน มีการเพิ่มพูนความรู้โดยการติดตามข่าวสารทำให้รู้เท่าทันสถานการณ์ในปัจจุบัน รวมถึงได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต

เงื่อนไขที่ 2 เงื่อนไขคุณธรรม คือ มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

วิธีการปฏิบัติ

- ผู้นำชุมชนต้องจัดแหล่งเรียนรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ผู้นำชุมชนต้องมีการส่งเสริมให้ครอบครัวของผู้สูงอายุจัดทำบัญชีครัวเรือน
- ผู้นำชุมชนต้องมีการกระตุ้นจิตสำนึกให้ผู้สูงอายุรู้จักการออม โดยจัดตั้งสหกรณ์ในชุมชน หรือ กองทุนการออมของชุมชน เป็นต้น
- ผู้นำชุมชนต้องสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี อยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

- ผู้นำชุมชนต้องสนับสนุนการทำงานของอาสาสมัครสาธารณสุข และอื่น ๆ ในการช่วยกันดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างทั่วถึง การจัดสวัสดิการ รวมถึงจัดให้มีการตรวจสุขภาพแก่ผู้สูงอายุเป็นประจำ
- ผู้นำชุมชนต้องส่งเสริมฝึกอบรมอาชีพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มสัมมาอาชีพและการพึ่งพาตนเอง
- ผู้นำชุมชนต้องมีการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มของบุคคลทุกช่วงวัย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน และรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นจากชนรุ่นเก่าสู่ชนรุ่นใหม่

ผลที่ได้รับ

ผู้สูงอายุในชุมชนจะได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิตต่อไป

3. สรุปผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 สรุปผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.44$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านและรายข้อ พบว่า ในด้านเนื้อหาของคู่มือ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ เนื้อหาที่มีความกระชับ เข้าใจง่าย ($\bar{X}=3.67$) รองลงมาคือ เนื้อหาที่มีความเหมาะสมและเป็นปัจจุบัน และภาษาที่ใช้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์การใช้ภาษา ($\bar{X}=3.50$) และเนื้อหาสามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงได้ ($\bar{X}=3.17$) ตามลำดับ และในด้านการนำไปใช้ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ สามารถนำคู่มือพกพาไปใช้ได้สะดวก ($\bar{X}=3.67$) รองลงมาคือ ความรู้จากคู่มือสามารถนำไปปฏิบัติได้ ($\bar{X}=3.50$) ความรู้จากคู่มือสามารถนำไปแนะนำผู้อื่นได้ ($\bar{X}=3.33$) และความรู้จากคู่มือสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตของตนได้ ($\bar{X}=3.17$) ตามลำดับ

ส่วนการประเมินความเหมาะสมของคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยตัวแทนผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.50$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านและรายข้อ พบว่า ในด้านเนื้อหาของคู่มือ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ เนื้อหาที่มีความกระชับ เข้าใจง่าย ($\bar{X}=3.63$) รองลงมาคือ ภาษาที่ใช้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์การใช้ภาษา ($\bar{X}=3.53$) เนื้อหาที่มีความเหมาะสมและเป็นปัจจุบัน ($\bar{X}=3.52$) และเนื้อหาสามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงได้ ($\bar{X}=3.37$) ตามลำดับ และในด้านการนำไปใช้ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ สามารถนำคู่มือพกพาไปใช้ได้สะดวก ($\bar{X}=3.63$) รองลงมาคือ ความรู้จากคู่มือสามารถนำไปปฏิบัติได้ ($\bar{X}=3.57$) ความรู้จากคู่มือสามารถนำไปแนะนำผู้อื่นได้ ($\bar{X}=3.48$) และความรู้จากคู่มือสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตของตนได้ ($\bar{X}=3.27$) ตามลำดับ

อภิปรายผล

ผลจากการศึกษาการพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.99$) อาจเป็นเพราะปัจจุบันประเทศไทยมีการเตรียมความพร้อมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้าน

ต่าง ๆ มีการจัดสรรงบประมาณ และนโยบายการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชนท้องถิ่นเข้าไปมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน ส่งเสริม และดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ของตนเพื่อดำเนินนโยบายให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่นั้น ๆ ให้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของนันทมล บุตรวิเศษ และอุปฐมฐา อินทรสาด (2564) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ ผลการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ที่พบว่า ปัจจัยทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่ต้องการให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต อาทิ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Gunawan et al (2020) ที่พบว่า ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ได้แก่ อายุ เพศ การศึกษา สถานะสมรส เชื้อชาติ โรคเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ อายุและภาวะซึมเศร้าถือเป็นปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราแห่งหนึ่งด้วย นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Hidayati et al (2018) ที่พบว่า การมีพลังกำลังที่เพียงพอ ความสามารถในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ความพึงพอใจในการทำงาน ความสามารถในการมีสมาธิ การยอมรับบุคลิกภายนอก ความพึงพอใจในชีวิตทางเพศ ความพึงพอใจทางการเงิน ความพร้อมของข้อมูล โอกาสสำหรับกิจกรรมยามว่างและการขนส่ง ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ในการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้สูงอายุต้องการให้ผู้นำชุมชนของตนเข้ามาให้ความรู้และติดตามเกี่ยวกับการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายของผู้สูงอายุ ให้ชุมชนหรือท้องถิ่นเข้ามาส่งเสริมและหาอาชีพเสริมให้ เพื่อหารายได้อีกทางหนึ่ง ต้องการให้ชุมชนให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งเสริมเรื่องการออมด้วย เพราะผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการส่วนหนึ่งไม่มีเงินออม มีแต่เงินที่ใช้ในการดำรงชีพเป็นหลัก และสอนเรื่องการใช้เทคโนโลยี เพราะจะได้ติดต่อสื่อสารกับบุตรหลานได้สะดวกรวดเร็วขึ้น สาเหตุเป็นเพราะการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันจำเป็นต้องอาศัยทักษะที่หลากหลายประกอบกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มที่อาจเผชิญกับภาวะเปราะบางเนื่องจากความอ่อนแอทางร่างกาย จิตใจ สังคมได้ง่าย ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต ทักษะทางเทคโนโลยี และการฝึกอาชีพเพื่อต่อยอดเป็นอาชีพได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัญญาณี บุญทองคำ และพระครูปลัดสุวัฒนพุทธิคุณ (สุเทพ เตียเยี่ยม) (2563) พบว่า คุณภาพชีวิตที่เชื่อมโยงไปสู่การทำงานที่มีความสุข ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งวิธีการจัดการคุณภาพชีวิตด้วยตนเองให้มีความสุข มีความกินดี อยู่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง มีความสุขสมบูรณ์สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

ในส่วนของกลุ่มส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐานที่พัฒนาขึ้นนั้น มีประเด็นสำคัญสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ ผู้นำชุมชนต้องจัดแหล่งเรียนรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ต้องมีการส่งเสริมให้ครอบครัวของผู้สูงอายุจัดทำบัญชีครัวเรือน ต้องมีการกระตุ้นจิตสำนึกให้ผู้สูงอายุรู้จักการออม โดยจัดตั้งสหกรณ์ในชุมชน หรือกองทุนการออมของชุมชน เป็นต้น มีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี อยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเหมาะสม มีการสนับสนุนการทำงานของอาสาสมัครสาธารณสุข และอื่น ๆ ในการช่วยกันดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างทั่วถึง การจัดสวัสดิการ รวมถึงจัดให้มีการตรวจสุขภาพแก่ผู้สูงอายุเป็นประจำ มีการส่งเสริมฝึกอบรมอาชีพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มสมาคม

อาชีพและการพึ่งพาตนเอง และส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มของบุคคลทุกช่วงวัย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน และรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นจากชนรุ่นเก่าสู่ชนรุ่นใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเวรกา กลิ่นวิจิตและพิสิษฐ์ พิริยาพรพรณ (2563) ที่พบรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ใช้แผนภาพ “บ้าน” มีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเปรียบเสมือนหน้าจั่วของบ้านยึดเหนี่ยวและนำทาง ตัวบ้าน คือ ความรู้ คู่คุณธรรม ผู้สูงอายุคือ ผู้อยู่อาศัยในบ้าน ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ แวดล้อมด้วยสังคมและสิ่งแวดล้อม

ซึ่งแนวทางวิธีการปฏิบัติตามคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐานที่พัฒนาขึ้นดังกล่าว นั้น สอดคล้องกับการศึกษาของกอบปรกมล ศรีภิรมย์ และปาลิรัตน์ วงศ์ฤทธิ (2561) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเมืองของประเทศไทยใน 3 ประเด็น คือด้านสวัสดิการทางสังคม ด้านรายได้และเศรษฐกิจ และด้านการบริการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้น อาจสรุปได้ว่าการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐานนั้น จะต้องสร้างองค์ความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง แก่ผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ รู้จักการออม การทำบัญชีครัวเรือน พร้อมทั้งการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคู่มือส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 การพัฒนาคู่มือควรมีการพัฒนาบนพื้นฐานสภาพปัญหาของชุมชนที่เป็นหน่วยย่อยในการพัฒนาท้องถิ่นนั้น ๆ เพราะแต่ละชุมชนมีสภาพปัญหาและสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่แตกต่างกันไปตามบริบทของชุมชน

1.2 ควรมีการจัดทำฐานข้อมูล (database) เกี่ยวกับผู้สูงอายุของชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีข้อมูลที่เป็นปัจจุบันเพื่อนำไปสู่การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

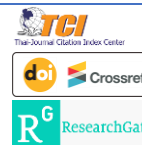
2.1 ควรมีการวิจัยในระยะต่อไปเพื่อหาชุมชนที่เป็นอาสาสมัครที่จะทดลองใช้คู่มือที่พัฒนาขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). *มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

กอบปรกมล ศรีภิรมย์ และปาลิรัตน์ วงศ์ฤทธิ. (2561). นโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศอาเซียนต่อผลลัพธ์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเมือง. *วารสารเอเชียพิจาณ ศูนย์การศึกษาเอเชีย คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*, 5 (9), 107-143.



- กันตยา มานะกุล. (2550). การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสนทราย อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย. ปริญญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 9(3), 94-105.
- ชล บุนนาคและภุชณิศา กมลนรเทพ. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy: SEP) และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs). Retrieved on 20 July 2024 from: <https://www.sdgmove.com/2019/09/27/sep-and-sdgs/>
- ณัฏยาณี บุญทองคำ และพระครูปลัดสุวัฒนพุทธิคุณ (สุเทพ ดีเยี่ยม). (2563). คุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้ภาวะโรคระบาด “โควิด-19”. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 6 (4), 235-246.
- ณิชาภา เจริญรุ่งเรืองชัย. (2547). คู่มือการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนดอนฉิมพลีพิทยาคม. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี - นครินทรวิโรฒ.
- นัสมล บุตรวิเศษ และอุปริญฐา อินทรสาด. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- นุติ รุ่งสว่าง. (2543). การพัฒนาคู่มือการสร้างหลักสูตรระดับโรงเรียนสำหรับครูประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระครูปลัดสุวัฒนพุทธิคุณ (สุเทพ ดีเยี่ยม) (2563). ภาวะผู้นำทางการเมืองเชิงพุทธเพื่อการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 5(2), 263-274. <https://doi.org/10.14456/jra.2022.48>
- พัชรินทร์ จันทร์แจ้ง. (2559). การพัฒนาคู่มือการเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2567). เศรษฐกิจพอเพียง. Retrieved on 5 July 2024 from: <https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/sufficiency-economy.html>
- เวธกา กลิ่นวิชิตและพิสิษฐ์ พิริยาพรรณ. (2563). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบพอเพียงของผู้สูงอายุไทยในภาคตะวันออก. *วารสารวิชาการ ปชมท.*, 9 (1), 80 – 93.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสมุทรปราการ. (2564). รายงานสถานการณ์ทางสังคม จังหวัดสมุทรปราการ. Retrieved on 5 July 2024 from: www.sumutprakan.m.society.go.th
- Gunawan, I., Lin, M-H, & Hsu, H-C. (2020). Exploring the quality of life and its related factors among the elderly. *South East Asia Nursing Research*, 2 (1), 1-10.
- Hidayati, A. R., Gondodiputro, S. & Rahmianti, L. (2018). Elderly Profile of Quality of Life Using WHOQOL-BREF Indonesian Version: A Community-Dwelling. *Althea Medical Journal*, 5 (2), 105-110.

