

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลวังหมัน อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดชัยนาท*

IMPROVING THE AGING QUALITY OF LIFE IN WANG MAN SUB-DISTRICT, WAT SING DISTRICT, CHAINAT PROVINCE

ปัตถนะ สิงห์ขอม*, ปิยจิตร สังข์พานิช, ณัฐพัชร สายเสนา, ธวัช คำทองทิพย์, สุรชาติภย์ รัฐปัตย์

Patthana Singasorn, Piyajit Sangpanich, Natthapat Saisena, Tawat Khamthongthip, Suthathip Ratthapat

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Humanities and Social Sciences, Chandrakasem Rajabhat University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: patthana.s@chandra.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดชัยนาท 2) สำรวจข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ และ 3) สร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ การวิจัยเป็นแบบผสมวิธีประกอบด้วยการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในตำบลวังหมัน อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดชัยนาท จำนวน 8 หมู่บ้าน หาค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณของ Yamane และได้ระดับความเชื่อมั่น 90% จำนวน 88 คน เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้แบบสอบถามแบบกึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือ เก็บข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบคุณภาพด้วยเทคนิคสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดชัยนาท พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตาม 6 มาตรการหลัก คือ 1) การช่วยเหลือจากหน่วยงานในเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือ 2) การสำรวจข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ พบว่า ด้านสุขภาพ คือ ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ด้านสังคม คือ การทำประโยชน์แก่หมู่บ้านตนเอง ด้านจิตวิญญาณ คือ เข้าร่วมกิจกรรมรดน้ำหัวเสาพระพุทธรูป ด้านเศรษฐกิจ คือ ดำเนินชีวิตโดยคิดคำนึงถึงหลักเศรษฐกิจพอเพียง และ 3) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตาม 4 องค์ประกอบของชีวิตได้แก่ “การใช้ชีวิตแบบมรรคง่าย ในยุค New Normal” เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักพุทธธรรม คือ “อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นฐาน” ได้แก่ การเห็นชอบ การคิดดี การพูดดี การทำดี การทำงานสุจริต การมีความเพียร การมีสติ และการมีสมาธิ

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, พุทธบูรณาการ

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the quality of life of the elderly in Wang Man Subdistrict, Wat Sing District, Chai Nat Province, 2) to survey the population data of the elderly, and 3) to create an integrated Buddhist quality of life development model of the elderly. This is a mixed methods research consisting of quantitative and qualitative research. The sample was elderly people in Wang Man Subdistrict, Wat Sing District, Chai Nat Province from 8 villages.

* Received April 28, 2023; Revised May 29, 2023; Accepted July 8, 2023



Yamane's calculated sample size was determined and a 90% confidence level was achieved for 88 people. Research tools include questionnaires, semi-structured interviews, quantitative data analysis for frequency, percentage, mean and standard deviation. Qualitative studies used the instrument of semi-structured questionnaires and collected data with group discussions and in-depth interviews. Analyze data with content analysis and quality check with triangular techniques. The research found that 1) the life quality according to the 6 main measures, they mostly were supported good help from the officers in charge of the aging in trouble, informed news about the religious activities, provided the occupational groups for the aging, respected by the relatives and family members, provided the information area for the aging such as community hall, public broadcast tower, 2) for supporting the development of the aging's quality of life found that they ate the food which is good for health, did the useful things for their village, participated in the religious activities, and applied sufficiency economy for earning a living, and 3) the model of the aging quality of life created in form of the activity titled "The Way of Life through Simple Path in the New Normal" by applying eightfold path; right view, right resolve, right speech, right conduct, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right samadhi to daily life was implemented.

Keywords: Quality of Life, The Aging, Integrated Buddhism

บทนำ

องค์การสหประชาชาติให้คำนิยามว่า ประเทศใดที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี 2547 ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากรทั้งหมด 66,558,935 คน จำนวนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 11,136,059 คน คิดเป็นร้อยละ 16.73 % ในส่วนของตำบลวังหมัน อำเภอสว่างวีรวัฒน์ จังหวัดชัยนาท มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 2,780 คน และมีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 887 คน คิดเป็นร้อยละ 31.90 นับว่า ตำบลวังหมัน เป็นสังคมผู้สูงอายุด้วยเหตุผลที่กล่าวข้างต้นเช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลง ในทางเสื่อมลงทุกด้านอันส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพกาย จิตใจ เกิดโรคเรื้อรัง ไม่สามารถทำงานได้เหมือน ในอดีต มีรายได้น้อยลงกว่าเดิม ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง มีบทบาททางสังคมลดลง ต้องพึ่งพาคนอื่นมากขึ้น ทำให้รู้สึกไม่มีความสุข รู้สึกไร้ค่าการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงเหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะ ซึมเศร้า (นริสา วงศ์พนารักษ์ และสายสมร เฉลยกิตติ, 2557)

สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมและสังคมปัจจุบันมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามยุคสมัย รวมทั้งเทคโนโลยีที่ทันสมัย ด้วยเหตุนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปและมีอายุยืนยาวมากขึ้น และข้อมูล การเติบโตของจำนวนประชากรผู้สูงอายุ พบว่า มีอัตราที่สูงขึ้นมากและเป็นไปในทางเดียวกัน ทุกประเทศทั่วโลก เมื่อจำนวนผู้สูงอายุที่มีมากขึ้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงต้องคำนึงถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย การเปลี่ยนแปลง ของผู้สูงอายุในวัยชราทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ทำให้เกิดปัญหา สุขภาพตามมา เป็นเหตุทำให้ผู้สูงอายุในสังคมมีสามกลุ่มหลัก ๆ คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ กลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เล็กน้อย และกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิง ดังนั้น การศึกษา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของไทย นโยบายการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงานของหน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับระบบการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ ผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีปัญหาเกี่ยวกับ

ความเสื่อมในด้านต่าง ๆ และหากต้องเผชิญกับการอยู่โดยลำพังจะยิ่งทำให้เกิดความเครียด มีผลต่อสุขภาพจิต (ดวงใจ เปลี่ยนบำรุง, 2540) จากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์และด้านสังคม เช่น ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนบทบาทจากผู้ให้มาเป็นผู้รับ จากผู้รับมาเป็นผู้ตาม บทบาทและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุลดน้อยลงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตัวอ่อนมีคุณค่าลดลง รวมไปถึงการขาดองค์กร หรือระบบที่จะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้สภาพสังคมมีการขยายตัวและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของบุคคลจึงเปลี่ยนไปเพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพสังคม โครงสร้างครอบครัวแต่เดิมเป็นครอบครัวขยาย กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น คนหนุ่มสาวสมัยใหม่เมื่อแต่งงานมักจะแยกครอบครัวไปอยู่ต่างหาก ทำให้พ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง (กุหลาบ รัตนสังธรรม และคณะ, 2535) ดังนั้น คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง ต้องอาศัยปัจจัยด้านจิตใจเป็นเครื่องชี้วัด เพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น และในการศึกษาด้านวิทยาการของผู้สูงอายุ มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Lawton, M. & Brody, E., 1969) นอกจากนี้ บริบูรณ์ พรพิบูลย์ ได้กล่าวถึงความสุขของผู้สูงอายุว่า ควรประกอบด้วย 3 ประการ คือ มีสุขภาพดี มีความพอใจในการดำรงชีวิต มีความสุขตามสภาพของตนเอง และสามารถเลือกแนวทางในการหาความสุขได้ 2 ทาง คือ การหาความสุขในทางโลกและการหาความสุขในทางธรรม (บริบูรณ์ พรพิบูลย์, 2558)

ตำบลวังหมันมีพื้นที่ตั้งอยู่ในอำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท ซึ่งมีจำนวน 7 ตำบล เป็นตำบลที่มีความยากจนที่สุดในอำเภอดงสิงห์ ประกอบไปด้วย 8 หมู่บ้าน มีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 4,461 คน 1,493 ครัวเรือน ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพทำการเกษตร โดยปลูกพืชเชิงเดี่ยวเป็นหลัก เช่น ข้าว มันสำปะหลัง อ้อย และเลี้ยงสัตว์ ในปี พ.ศ. 2561 ชาวบ้านวังหมันมีรายได้ต่อครัวเรือน โดยเฉลี่ย 202,843.07 บาทต่อปี และมีรายได้เฉลี่ยเป็นรายบุคคล จำนวน 76,229.31 บาทต่อปี ปัจจุบันตำบลนี้ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว เพราะมีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 887 คน คิดเป็นร้อยละ 31.90 จากประชากรทั้งหมด จำนวน 2,780 คน (องค์การบริหารส่วนตำบลวังหมัน, 2563) จากการลงพื้นที่ที่ตำบลวังหมัน พบว่า ในอดีตตำบลแห่งนี้ เคยเป็นสถานที่อุดมสมบูรณ์ ด้านการเกษตร ซึ่งแตกต่างจากปัจจุบันดังที่กล่าวข้างต้น แม้ว่าจะประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคมและสภาพแวดล้อมดังกล่าว ผู้สูงอายุบางกลุ่มสามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีความสุขด้วย รัฐสวัสดิการและการรับจ้างตามสถานการณ์ (ผู้สูงอายุตำบลวังหมัน, 2563) ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังหมัน ในมิติด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะมิติทางสังคม เพื่อนำศักยภาพในมิติทางสังคมมาใช้แก้ไขปัญหา ทั้งด้านเศรษฐกิจและสุขภาพต่อไป ด้วยกรอบแนวคิด การพัฒนามิติทางสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จึงได้เสนอแผนงานวิจัย “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท” ภายใต้แผนงานนี้มีโครงการย่อย จำนวน 2 โครงการ คือ 1) การสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท บนฐานแนวคิดการได้มาซึ่งข้อมูลที่แท้จริงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการ 2) การพัฒนารูปแบบการจัดการคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของปัญหา เทคนิคการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท โครงการย่อยทั้ง 2 โครงการเป็นการศึกษา และพัฒนาต่อยอดทุนทางสังคมทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ ซึ่งถือเป็นศักยภาพที่สำคัญในชุมชนเป็นตัวขับเคลื่อนโครงการให้ประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท
2. เพื่อสำรวจข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท
3. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method) ซึ่งประกอบไปด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท จำนวน 802 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท, 2562)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท จำนวน 8 หมู่บ้าน คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ (Yamane, T., 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 90% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 88 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสำรวจข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

2.2 แบบสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2.3 แบบสัมภาษณ์ สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 เตรียมการเพื่อพัฒนาโจทย์วิจัยศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท โดยมีกิจกรรม ดังนี้

- สัมภาษณ์เจาะลึกผู้สูงอายุ พยาบาลที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ และ อสม. ในชุมชนเกี่ยวกับสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท

- สัมภาษณ์เจาะลึกผู้ใหญ่บ้าน ผู้บริหารใน อบต. ที่รับผิดชอบ พยาบาลจากเทศบาล ฯลฯ เกี่ยวกับสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท

- สำรวจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท ที่เข้าร่วมโครงการ โดยใช้แบบสำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ระยะที่ 2 ขั้นลงมือทำ ในกระบวนการดำเนินการวิจัยหรือระหว่างการจัดกิจกรรมของขั้นตอนนี้จะต้องมีการดำเนินการใน 4 องค์ประกอบ คือ

- การเตรียมการ ทั้งในแง่การประสานงานกลุ่มคน การจัดเตรียมทีมงาน วัสดุอุปกรณ์ วางแผนขั้นตอนต่าง ๆ และการแบ่งหน้าที่ของทีมนักวิจัย ส่วนนี้จะมีความสำคัญในแง่ของ ความพร้อมในการจัดการกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมว่าจะได้ผลตามที่คาดหวังหรือตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

- การปฏิบัติการ เป็นการดำเนินงานตามแผนงานที่วางไว้ และการปรับเปลี่ยนกิจกรรมดำเนินงานตามเงื่อนไขที่พบในขณะปฏิบัติการ ซึ่งอาจมีกิจกรรมที่หลากหลาย มีรายละเอียดและหลายขั้นตอน

- การบันทึกกระบวนการ ทั้งในการเขียนรายงาน การวิเคราะห์ และสรุปผลของกิจกรรมและของการวิจัย รวมทั้งข้อมูลการสรุปกิจกรรม การสังเกตการณ์ การบันทึกเทป การบันทึกภาพ และการสรุปกระบวนการทั้งหมด

- การสรุปบทเรียน เพื่อจัดทำฐานข้อมูลและนำเสนอข้อมูลสู่ชุมชนและหน่วยงานเพื่อให้เกิดการประยุกต์ใช้ข้อมูลเบื้องต้นของชุมชนหน่วยงาน และแลกเปลี่ยนข้อมูลเชิงบูรณาการแก่กัน

ระยะที่ 3 ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้กำหนดตามแผนปฏิบัติการ โดยมีกิจกรรม ดังนี้

- ประชุมสมาชิกผู้สูงอายุเพื่อเลือกกิจกรรมที่มีความจำเป็นและผู้สูงอายุต้องการ แล้วชี้แจงรายละเอียดให้ผู้สูงอายุทราบในทุกกิจกรรม

- ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ โดยการกำหนดหน้าที่ และผู้รับผิดชอบทุกฝ่าย เพื่อปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งจำแนกกิจกรรมในด้านต่าง ๆ

ระยะที่ 4 ประเมินผลการดำเนินงาน

โดยการประเมิน Outputs และ Outcomes ซึ่งมีขั้นตอน คือ ประเมินทุกกิจกรรม โดยวิธีการสอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลใน 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยคำนวณหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical Package for the Social Science)

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในเบื้องต้นไปพร้อมกับการเก็บข้อมูล โดยในแต่ละครั้งที่ทำการเก็บข้อมูลจะบันทึกข้อมูลอย่างละเอียด แล้วนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ แยกประเภท และวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดหรือทฤษฎีเพื่อหาข้อสรุป

4.3 นำข้อมูลที่วิเคราะห์ในข้อ 1 และ 2 มาจัดทำเป็นฐานข้อมูลผู้สูงอายุ และกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ โดยให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และจัดทำข้อมูลผู้สูงอายุด้วย

4.4 ประชุม โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน นักวิจัย และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลของผู้สูงอายุ เพื่อระดมความคิดเห็นในการจัดทำฐานข้อมูลและรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ 8 หมู่บ้าน ในตำบลวังหมัน ของชุมชนตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตาม 6 มาตรการหลัก ได้แก่ 1) การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น 2) การอยู่ร่วมกัน และสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ 3) การทำงานและการหารายได้ 4) การสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ 5) การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ และ 6) การสนับสนุนให้มีที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย พบว่า ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลวังหมันโดยส่วนใหญ่ได้รับความช่วยเหลือเป็นประจำจากเจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานในเวลาที่ตกทุกข์ได้ยากหรือต้องการความช่วยเหลือ ด้านการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ พบว่า ตำบลวังหมันมีการประชาสัมพันธ์วันสำคัญทางศาสนาเพื่อให้ผู้สูงอายุไปทำบุญหรือฟังเทศน์ที่วัดมากที่สุด ด้านการทำงานและการหารายได้ พบว่า โดยส่วนมากตำบลวังหมันมีการส่งเสริมการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ ด้านการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลวังหมันได้รับการเคารพและความเข้าใจจากญาติ และคนในครอบครัวมากที่สุด ด้านการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ พบว่า ทุกหมู่บ้านในตำบลวังหมัน มีการจัดสถานที่ให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ เช่น หอกระจายข่าว ศาลาประชาคม ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน และด้านการสนับสนุนให้มีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย พบว่า ตำบลวังหมันมีผู้สูงอายุทุกคนมีบ้านเป็นของตนเอง ไม่ได้เช่าหรืออาศัยผู้อื่นอยู่

2. การสำรวจข้อมูลประชากรผู้สูงอายุตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตาม 4 องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านจิตวิญญาณ และด้านเศรษฐกิจ ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคไขมันและความดัน เบาหวาน เป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใส่ใจเรื่องการดูแลสุขภาพ โดยเข้ารับการรักษา



สุขภาพประจำปี ออกกำลังกายเป็นประจำ ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ไม่นิยมกินยาบำรุง/สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ รวมถึงเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพของชุมชน ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำประโยชน์ต่อสังคมในหมู่บ้านตัวเอง ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถระดับหมู่บ้านตัวเอง มีผู้สูงอายุบางคนเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาทุกสัปดาห์ นาน ๆ ครั้งเข้าร่วม และเข้าร่วมกิจกรรมสืบสานประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นบางโอกาส แต่ไม่นิยมเป็นสมาชิกชมรม ด้านจิตวิญญาณ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาทุกครั้ง และเข้าร่วมบางโอกาส แต่ผู้สูงอายุบางส่วนสวดมนต์ไหว้พระ ตักบาตรเป็นประจำทุกวัน เข้าร่วมกิจกรรม งดเหล้าวันเข้าพรรษา ปฏิญาณตนและรักษาศีล 5 ตลอดช่วงเข้าพรรษา และนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่เป็นรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จึงดำเนินชีวิตโดยคิดคำนึงถึงหลักเศรษฐกิจพอเพียง ดำเนินชีวิตด้วยความประหยัด คิดคำนึงถึงการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่า แต่ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาความยากจนในชุมชน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการเกษตรเพื่อการพัฒนาอาชีพและรายได้

3. การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท ตาม 4 องค์ประกอบของชีวิตพบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ “การใช้ชีวิตแบบมรรคง่าย ในยุค New Normal” เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท โดยใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นฐาน ได้แก่ 1) เห็นชอบ 2) คิดดี 3) พูดดี 4) ทำความดี 5) ทำงานสุจริต 6) มีความเพียรพยายาม 7) มีสติ และ 8) มีสมาธิ ซึ่งครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ สังคม จิตวิญญาณ และเศรษฐกิจ แบ่งเป็น 4 ฐานตามองค์ประกอบของชีวิต แต่ละขั้นตอนมีกิจกรรมสนับสนุนการ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินชีวิตในแต่ละด้าน สรุปผลกิจกรรมและการกำกับติดตามประเมินผลการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นวิเคราะห์ความต้องการการฝึกอบรม 2) ขั้นกำหนดวัตถุประสงค์ 3) ขั้นสร้างหลักสูตรการฝึกอบรม 4) ขั้นเลือกกิจกรรม/เทคนิค 5) ขั้นตอนออกแบบการวัดประเมินผล 6) ขั้นดำเนินการฝึกอบรม และ 7) ขั้นการวัดและการประเมินผล ซึ่งมีกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรม “ตามหาคนมรรคง่าย” กิจกรรม “สนทนากาการฝึกสติ” และกิจกรรม “ลูกโป่งแห่งสติ” ผลการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า

3.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แก่ตัวแทนผู้สูงอายุจาก 8 หมู่บ้าน ของตำบลวังหมัน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้านหรือตัวแทน ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน หน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานด้านผู้สูงอายุ ดูแลเรื่องกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งส่วนงานที่ตนรับผิดชอบ และส่วนงานที่ดำเนินการร่วมกันกับองค์การบริหารส่วนตำบล มีความพึงพอใจของการเข้าร่วมกิจกรรมด้านวิทยากรในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$) รองลงมา คือ ด้านกิจกรรม ($\bar{X} = 4.51$) ด้านการบริการ ($\bar{X} = 4.45$) และด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม ($\bar{X} = 4.39$) ตามลำดับ

3.2 หลังจากจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ใช้ชื่อว่า “การใช้ชีวิตแบบมรรคง่าย ในยุค New Normal” เป็นเวลา 1 เดือน ได้ดำเนินการประชุมร่วมกับหน่วยงานที่ดูแลงานด้านผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน เพื่อติดตามและประเมินผลการนำรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุไปใช้ ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

3.2.1 ด้านสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุตำบลวังหมัน ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว รวมถึงสภาพร่างกายที่ไม่เอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของหมู่บ้าน จึงรักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างมีวินัย ซึ่งตรงกับหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรค คือ ไม่รับประทานอาหารหมูใดหมูหนึ่งมากเกินไป การปฏิบัติเช่นนี้ ชื่อว่า เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) มีความเห็นอันเป็นธรรม ถูกธรรม ชอบธรรม ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาให้เข้าใจ ปัญญาจะทำหน้าที่เป็นตัวนำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี สามารถแยกแยะได้ออกเกี่ยวกับสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม รู้สิ่งไหนควรหรือไม่ควร เป็นธรรมหรืออธรรม เมื่อมีความเห็นอัน

เป็นธรรม ถูกธรรม ชอบธรรม เป็นไปตามธรรมแล้ว เมื่อกระบวนการทางด้านความเห็นความคิดกระทำหน้าตัวอย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะส่งผลออกมาทางการกระทำที่ถูกต้อง ถูกธรรม เรียกว่า สัมมากัมมันตะ คือ ทำดี ทำถูกต้อง ไม่เกิดโทษ หรืออันตรายต่อสุขภาพ

3.2.2 ด้านสังคม ผู้สูงอายุตำบลวังหมัน ส่วนใหญ่ใส่ใจกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำบุญ การเข้าวัดทำบุญเป็นประจำทุกวันพระ รวมถึงการร่วมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุต่าง ๆ ที่หมู่บ้านจัดขึ้น ทำให้จิตใจสดใส คลายความกังวล และเกิดความสุขใจ การปฏิบัติเช่นนี้ นับว่าเป็นการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรค คือ สัมมาสังกัปปะ (คิดดี) สัมมาวาจา (พูดดี) สัมมากัมมันตะ (ทำดี) สัมมาสติ (สติดี) สัมมาสมาธิ (สมาธิดี) อธิบายความว่า เมื่อกระบวนการทางด้านความถูกต้อง กระทำหน้าตัวอย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะส่งผลออกมาทางวาจา คือ มีการสื่อสารที่ถูกต้องดีงาม จะไม่เป็นไปเพื่อความทุกข์ เมื่อกระบวนการทางด้านวาจากระทำหน้าตัวอย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะส่งผลออกมาทางการแสดง ออกทางกาย คือ มีการกระทำที่ถูกต้อง ถูกทางและถูกธรรม

3.2.3 ด้านจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุตำบลวังหมัน ส่วนใหญ่ใส่ใจการทำบุญ จึงมีการทำบุญ ตักบาตรพระสงฆ์ทุกเช้า การเข้าวัดทำบุญเป็นประจำทุกวันพระ หรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นกิจกรรมประจำที่สร้างความสุขทางใจให้กับผู้สูงอายุ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น การปฏิบัติตนเช่นนี้นับว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรค คือ สัมมาวายามะ (มีความเพียรพยายาม) สัมมาสติ (มีสติ) และ สัมมาสมาธิ (มีสมาธิ) ในทางพระพุทธศาสนา นับว่าจิตของเราเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องนำไป ใช้งาน เราจะสามารถทำงานได้เก่ง เราต้องมีจิตที่มีสมรรถภาพเป็นพื้นฐานก่อน เราจะใช้ปัญญาคิดค้นอะไร ต่าง ๆ ให้ได้ผล ตลอดจนจะก้าวหน้าไปด้วยดีในการพัฒนาชีวิต จิตของเราต้องมีสมรรถภาพเช่นเดียวกัน สมรรถภาพของจิตนี้เน้นที่ตัวสมาธิ คือ จิตจะต้องมีสมาธิจึงจะทำงานได้ดี นอกเหนือ จากสมาธิแล้ว จะต้องมีความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็งของจิตใจ ความอดทน เป็นต้น “หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เชื่อฟังหม่อม ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะ ทางสายกลาง ตนได้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเป็นประจำ แตกต่างตามบริบท เช่น มีสติไม่ว่าจะทำอะไร จะคิดก่อนพูดเสมอ ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงบริหารจัดการชีวิตให้อยู่ได้อย่างมีความสุข เช่น ใช้จ่ายให้น้อยกว่ารายได้ที่มี ทำสิ่งต่างๆตามกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญาที่มี” (ต้อย คตพระอินทร์, 2565)

3.2.4 ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุตำบลวังหมัน ส่วนใหญ่ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความประหยัด ไม่ใช้จ่ายเกินรายได้ที่ตนเองมี ใช้ทรัพยากรธรรมชาติ อย่างรู้คุณค่า เข้าร่วมกลุ่มอาชีพ สร้างรายได้เสริมของหน่วยงานระดับหมู่บ้านและตำบล การปฏิบัติตนเช่นนี้ นับว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรค คือ สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาก็จะถูกต้อง และไม่ขัดต่อหลักแห่งศีลธรรม ซึ่งรวมทั้งการทำงานและการเลือกอาชีพและการใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องเหมาะสม คุ่มค่า เป็นอาชีพที่ทำไปเพื่อเลี้ยงกายและเลี้ยงใจให้มีสุขภาพดีพอ ๆ กัน กล่าวคือ ให้ร่างกายแข็งแรงพอที่จะต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ และจิตใจแข็งแรงพอจะต่อต้านการรุกรานของกิเลส ร่างกายสมบูรณ์ไร้โรคภัยเบียดเบียน ใจสมบูรณ์ไร้กิเลสสามารถทน (สัมมากัมมันตะ) ผู้ปฏิบัติต้องหมั่นเจริญ อบรม และทำให้มาก นั่นคือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ได้แก่ การสร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และ เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว



อภิปรายผล

จากการพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท มีประเด็นที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตาม 6 มาตรการหลัก ด้านการส่งเสริมสุขภาพป้องกันดูแลตนเองเบื้องต้น พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลวังหมันโดยส่วนใหญ่ได้รับความช่วยเหลือเป็นประจำจากเจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานในเวลาที่ต้องการได้ยาก หรือต้องการความช่วยเหลือ ด้านการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ พบว่า ตำบลวังหมันมีการประชาสัมพันธ์วันสำคัญทางศาสนาเพื่อให้ผู้สูงอายุไปทำบุญหรือฟังเทศน์ที่วัดมากที่สุด ด้านการทำงานและการหารายได้ พบว่า โดยส่วนมากตำบลวังหมันมีการส่งเสริมการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ ด้านการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลวังหมันได้รับการเคารพและความเข้าใจจากญาติและคนในครอบครัวมากที่สุด ด้านการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ พบว่า ทุกหมู่บ้านในตำบลวังหมัน มีการจัดสถานที่ให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ เช่น หอกระจายข่าว ศาลาประชาคม ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน และด้านการสนับสนุนให้มีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย พบว่า ตำบลวังหมันมีผู้สูงอายุทุกคนมีบ้านเป็นของตนเอง ไม่ได้เช่าหรืออาศัยผู้อื่นอยู่ โดยภาพรวม ผลการศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลวังหมัน แตกต่างจากงานวิจัยของ ภักธริธา ผลงาม ได้วิจัยเรื่อง “การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: กรณีศึกษาใน อำเภอมือง จังหวัดเลย” ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเลย พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ร้อยละ 52.50 มีเพียงร้อยละ 1.25 เท่านั้น ที่มีคุณภาพชีวิตในระดับดี เมื่อศึกษาคุณภาพชีวิตเป็นรายด้าน สำหรับคุณภาพชีวิตเป็นรายข้อ องค์ประกอบด้านสุขภาพข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ พอใจกับการนอนหลับของตัวเอง ($\bar{X}=2.89$) องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ความพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ ($\bar{X}=2.90$) องค์ประกอบด้านจิตใจ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ($\bar{X}=2.77$) และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ความพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ ($\bar{X}=2.82$) (ภักธริธา ผลงาม, 2561)

2. การสำรวจข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอดงสิงห์ จังหวัดชัยนาท พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตาม 4 องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคไขมันและความดัน เบาหวาน เป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใส่ใจเรื่องการดูแลสุขภาพ โดยเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ออกกำลังกายเป็นประจำ ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ไม่นิยมกินยาบำรุง/สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ รวมถึงเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพของชุมชน ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำประโยชน์ต่อสังคมในหมู่บ้านตัวเอง ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถระดับหมู่บ้านตัวเอง มีผู้สูงอายุบางคนเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาทุกสัปดาห์ นาน ๆ ครั้งเข้าร่วม และเข้าร่วมกิจกรรมสืบสานประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นบางโอกาส แต่ไม่นิยมเป็นสมาชิกชมรม ด้านจิตวิญญาณ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาทุกครั้ง และเข้าร่วมบางโอกาส แต่ผู้สูงอายุบางส่วนสวดมนต์ไหว้พระ ตักบาตรเป็นประจำทุกวัน เข้าร่วมกิจกรรม จดเล้าวันเข้าพรรษา ปฏิญาณตนและรักษาศีล 5 ตลอดช่วงเข้าพรรษา และนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่เป็นรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จึงดำเนินชีวิตโดยคิดคำนึงถึงหลักเศรษฐกิจพอเพียง ดำเนินชีวิตด้วยความประหยัด คิดคำนึงถึงการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่า แต่ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาความยากจนในชุมชน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการเกษตรเพื่อการพัฒนาอาชีพและรายได้ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อาวุธ อมรวิสิน และคณะ ผลการวิจัยพบว่า มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัด

เลยด้านสุขภาพ โดยมีการตรวจร่างกายประจำปี มีกิจกรรม การออกกำลังกาย เช่น เดินแอโรบิก และ มี อสม. แนะนำการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น การกินผักผลไม้ กินเนื้อปลา การกินเนื้อสัตว์ใหญ่และอาหารรสจัด ส่วนในด้านสังคมมีการจัดงานวันผู้สูงอายุและแจกเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและ กิจกรรมตามวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา (อาวุธ อมรทวิสิน และคณะ , 2562)

3. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท ตาม 4 องค์ประกอบของชีวิต ได้แก่ “การใช้ชีวิตแบบมรรคง่าย ในยุค New Normal” เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท โดยใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นฐาน โดยแบ่งเป็น 4 ฐาน ตามองค์ประกอบของชีวิต แต่ละขั้นตอนมีกิจกรรมสนับสนุนการ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การดำเนิน ชีวิตในแต่ละด้าน สรุปผลกิจกรรมและการกำกับติดตามประเมินผลการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ซึ่งมีกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรม “ตามหาคนมรรคง่าย” กิจกรรม “สนทนากาพย์กสิกรรม” และกิจกรรม “ลูกโป่งแห่งสติ” ผลการใช้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เรื่อง “ใช้ชีวิตแบบมรรคง่าย ยุค New Normal” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุจาก 8 หมู่บ้าน ของตำบลวังหมัน ผู้ดูแล ผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้านหรือตัวแทน ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน รพ.สต. และหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้อง กับงานด้านผู้สูงอายุ ดูแลเรื่องกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งส่วนงานที่ตนรับผิดชอบ และ ส่วนงานที่ดำเนินร่วมกันกับองค์การบริหารส่วนตำบล มีความพึงพอใจของการเข้าร่วมกิจกรรมด้านวิทยากรใน ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$) รองลงมา คือ ด้านกิจกรรม ($\bar{X} = 4.51$) ด้านการบริการ ($\bar{X} = 4.45$) และด้าน ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม ($\bar{X} = 4.39$) สอดคล้องกับ อภินันท์ สนน้อย และคณะ ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ ผู้สูงอายุควรพัฒนาตนเองช่วยเหลือตนเอง ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ครอบครัว ควรช่วยเหลือ ผู้สูงอายุให้ความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐ เช่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบล ควรมีหน่วยงานรับผิดชอบหลักในการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ จัดสวัสดิการกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ดูแล ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ อบรมให้ความรู้ จัดสิ่งอำนวยความสะดวก จัดบริการสาธารณะ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชน (อภินันท์ สนน้อย และคณะ, 2559) ทั้งนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทธริรา ผลงาม ได้วิจัยเรื่อง “การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมในการส่งเสริมสุข ภาวะผู้สูงอายุในชุมชน: กรณีศึกษาในอำเภอมือง จังหวัดเลย” ผลการวิจัยพบว่า การประเมินผลรูปแบบกิจกรรม ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการประเมินผลผลิต (Output) และผลลัพธ์ (Outcome) โดยผลผลิต (Output) ได้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ กิจกรรมด้านสุขภาพ กิจกรรมด้านสังคม กิจกรรมด้าน วัฒนธรรม และกิจกรรมด้านเศรษฐกิจ ส่วนผลลัพธ์ (Outcome) ที่ได้จากโครงการ 1) ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มทำ กิจกรรมของผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน สังคม 2) ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ การพูดคุยจากการพบปะ และได้เรียนรู้ในเรื่องสุขภาพที่อบรม ซึ่งได้ตอบสนองความต้องการตาม ความจำเป็นในการดำเนินชีวิต 3) ผู้สูงอายุได้รับการฝึกอบรมด้านอาชีพและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบ อาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว ลดภาระการพึ่งพิงครอบครัว ชุมชน และภาครัฐ สามารถพึ่งตนเอง และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี 4) ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางกายและทางจิตใจ 5) ผู้สูงอายุมีความ พึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการประเมินจากแบบสอบถาม และเกิด Impact ต่อผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุ มีสุขภาพที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสุขภาพ ไม่เจ็บป่วยตามฤดูกาล 2) มีสินค้าประจำกลุ่มซึ่งนำไปจำหน่าย ทุกวันเสาร์ที่ถนนคนเดินและขายในร้านค้าของชุมชน 3) มีรายได้ประจำจากการขายสินค้าและค่าจ้างทำบายศรี อย่างต่อเนื่อง (ภัทธริรา ผลงาม, 2561)



สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาข้างต้นได้สะท้อนถึงการพัฒนาคูณภาพชีวิตของชุมชน ซึ่งจากการศึกษาคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ทุกหมู่บ้านในตำบลวังหมัน มีการจัดสถานที่ให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ เช่น หอกระจายข่าว ศาลาประชาคม ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรให้ข่าวสาร ประชาสัมพันธ์ข้อมูลต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้ผู้สูงอายุรวมทั้งจัดกิจกรรมให้ได้พบปะพูดคุย ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่อยู่โดยลำพัง ไม่มีบุตรหลานดูแล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้ามาดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อเป็นการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ชุมชนมีการสำรวจข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท พบว่า ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่เป็นรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ ชุมชนมีการจัดตั้งกลุ่มอาชีพเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการหารายได้เสริม เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และผลการใช้รูปแบบการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เรื่อง “ใช้ชีวิตแบบมรรคง่าย ยุค New Normal” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้รับผิดชอบงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุร่วมกับ องค์กรบริหารส่วนตำบล ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดระบบบริหารจัดการให้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ เช่น มีคณะกรรมการ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สถานที่ตั้งมีการก่อตั้งชมรมที่ชัดเจน มีระเบียบข้อบังคับชมรมและการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ผลการศึกษาคณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ควรมอบหมายบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของสมาชิกชมรมอย่างชัดเจน มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง และควรนำผลจากการประเมินมาวิเคราะห์เพื่อหาปัญหาและความบกพร่องจากการดำเนินงานมาวางแผนเพื่อที่จะแก้ปัญหาและปรับปรุงส่วนที่ยังขาดต่อไป ในส่วนของข้อเสนอแนะครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่าควรศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยสนับสนุนในการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็งในเขตรับผิดชอบ ตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท สภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่ขาดการดูแลในเขตรับผิดชอบตำบลวังหมัน อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท และความต้องการในการมีคูณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในสังคมชนบท เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสรรงบประมาณและส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคูณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กุหลาบ รัตนสังธรรม และคณะ. (2535). การพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมในวิธีการดำเนินงานวางแผนพัฒนาคูณภาพชีวิตตามเกณฑ์จำเป็นพื้นฐานในระดับหมู่บ้าน. กรุงเทพมหานคร: โครงการมหาวิทยาลัยโครงการนำพระทัยจากในหลวงเพื่อพัฒนาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
- ดวงใจ เปลี่ยนบำรุง. (2540). พฤติกรรมการดูแลตนเองและคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ด้อย คตพระอินทร์. (25 กันยายน 2565). หลังการใช้รูปแบบการพัฒนาคูณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ. (ปัตตะนะ สิงห์ขอม, ผู้สัมภาษณ์)
- นริสา วงศ์พนารักษ์ และสายสมร เถลยกิตติ. (2557). ภาวะซึมเศร้า: ปัญหาสุขภาพจิตสำคัญในผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก, 15(3), 24-30.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2558). โลกยามชราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. เชียงใหม่: โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์.
- ผู้สูงอายุตำบลวังหมัน. (20 สิงหาคม 2563). สภาพคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. (ปัตตะนะ สิงห์ขอม, ผู้สัมภาษณ์)
- ภทธีรา ผลงาม. (2561). การส่งเสริมคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเลย. วารสารประชากรศาสตร์, 34(2), 56-75.

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท. (2562). ผู้สูงอายุที่มาเข้ารับบริการ. เรียกใช้เมื่อ 15 มิถุนายน 2563 จาก <https://cnt.hdc.moph.go.th/hdc/reports>
- องค์การบริหารส่วนตำบลวังหมัน. (2563). สภาพทั่วไป. เรียกใช้เมื่อ 12 มิถุนายน 2563 จาก <https://www.wangmun-chainat.go.th/social.php>
- อภินันท์ สนน้อย และคณะ. (2559). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, 8(2), 153-169.
- อาวุธ อมรทวิสิน และคณะ. (2562). การพัฒนาศาสตร์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเลย. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.), 25(4), 111-125.
- Lawton, M. & Brody, E. (1969). "Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living". Journal Gerontologist, 9(3), 179-186.
- Yamane, T. (1973). Statistics: an introductory analysis. New York: Harper & Row.