

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย

Factors Affecting Active Aging of the Elderly in Thai Society

สัญญา สดประเสริฐ,¹ ว่าที่ ร.ต. หญิง ดร.สุทธยาณ์ โอบอ้อม
พระครูใบฎีกาธีรยุทธ ภูโคกหวาย, พระอุทิศ สุขแสง และสุรัตน์ พักน้อย

Sanya Sodprasert, Acting Sub Lt Sutthaya Obom

PhrakhrubaidikaTheerayut Phookhokwai PhraUthit suksang and Surat Paknoi

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : sanya.mcu@gmail.com¹

Received 23 December 2020; Revised 27 October 2021; Accepted 27 October 2021.



บทคัดย่อ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุในตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐมให้ดียิ่งขึ้น โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 345 คน มีการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 15 คน ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก (3.69) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกายภาพ (การพัฒนาการ) สีสภาพ (การพัฒนาความประพฤติ) จิตภาพ (การพัฒนาจิตใจ) และปัญญาภาพ (การพัฒนาปัญญา) อยู่ในระดับมากทุกด้าน การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุ ทำการแบ่งกลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองออกเป็น 3 กลุ่มโดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับผู้มีส่วนได้เสียในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง คือ กลุ่มหลัก กลุ่มรอง และกลุ่มสนับสนุน เพื่อทราบปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุ จากนั้นทำการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่มที่ได้แสดงออกต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุด้วยแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ดีที่มีผลต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ปัจจัย, พละพลัง, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research study aimed at the factors affecting the increase of the elderly's potential to better analyze the factors affecting the increase of the elderly's ability in Rai Khing Sub-

District, Sampran District, Nakhon Pathom Province, by using integrated quantitative research, by collecting data using questionnaires and qualitative research by gathering information through interviews. There was a sample of 345 participants and in-depth interviews of 15 participants. The results showed that the factors affecting the enhancement of the elderly's performance in all 4 aspects overall were at a high level (3.69) when considering each aspect. It was found that in terms of physical development (physical development), silavana (behavioral development), cittapahāna (mind development), and wisdom bhavana (Intellectual development) is at a high level in all aspects. Analysis of Factors Affecting Enhancing Behavior of the Elderly Participants in the improvement of the quality of life of the elderly in the urban community were divided into 3 groups using the concept of stakeholders in the improvement of the quality of life of the elderly in the urban community: the main group, the secondary group, and the support group. In order to know the factors affecting the performance of the elderly the factors affecting the performance enhancement of the three groups of the elderly were analyzed with the concept of the good quality of life that influenced the factors affecting the elderly.

Keywords: Factors, Active Aging, Elderly

บทนำ

ผู้สูงอายุ หรือ ผู้สูงวัย คือ บุคคลอันเป็นที่เคารพรักของลูกหลาน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของทุกคนในครอบครัว ลูกหลานควรดูแลเอาใจใส่ท่านด้วยความรักและความเข้าใจ ถึงแม้ว่าสังคมไทยในปัจจุบันจะกลายเป็นสังคมเมือง ที่หลายคนต้องใช้ชีวิตเร่งรีบ แข่งขันกับเวลาโดยเฉพาะคนวัยทำงานอย่างลูก ๆ หลาน ๆ อาจทำให้ไม่ค่อยมีโอกาสดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ดังนั้น ลูกหลานทุกคนควรตระหนักถึงคุณค่าของเวลาและหาโอกาสปรนนิบัติท่านให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ท่านมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามวัย เพื่อยุติกับลูกหลานให้นานที่สุด ผู้สูงอายุ ตามคำจำกัดความขององค์การสหประชาชาติ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยได้กำหนดนิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (2546) โดย “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ซึ่งปัจจุบันสังคมไทยนับได้ว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” แล้ว เนื่องจากมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ และนอกจากประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นแล้ว ยังมีแนวโน้มอายุยืนยาวขึ้นเช่นกัน

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมโทรมถดถอยทั้งร่างกายและจิตใจ อาจมีโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลและรักษา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคกระดูกพรุน โรคเกาต์ โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท โรคจอประสาทตา เป็นต้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถ

รับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากมาย ดังนั้น จุดประสงค์หลักของ การดูแลผู้สูงอายุ ก็คือการทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด ถึงแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยหรือมีโรคประจำตัวอยู่ก็ตาม ค่านิยมของผู้คนที่มีต่อผู้สูงอายุ ปรับปรุงในส่วนของโครงสร้างพื้นฐาน ไปจนถึงระบบในสังคม รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพของกลไกในสังคม ตลอดไปถึงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเองให้มากขึ้น เพื่อเป็นพลังสร้างสรรค์ ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในภาพรวม ที่จะทำให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจพื้นฐานของปัญญา และความรู้ อันเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีอยู่แต่อาจยังไม่ได้ถูกระดมนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างจริงจังเท่าที่ควร อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยยังคงต้องการแผนการและการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยสามารถเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริงและยั่งยืนต่อไปในอนาคต

จากความสำคัญและความต้องการดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจการศึกษาปัจจัยการเพิ่มพูนพลังตามของผู้สูงอายุทุกตำบลในเขตพื้นที่ อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม ให้เกิดการเชื่อมโยง พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ รองรับการพัฒนาประเทศในมิติต่าง ๆ ตามนโยบายของรัฐบาล และแผนยุทธศาสตร์ภายใต้แผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการเสริมสร้างสาธารณสุขของผู้สูงอายุ พ.ศ.2560 – 2564 ที่ต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีศักยภาพตามความต้องการความสุขในระยะบั้นปลายชีวิต มีการจัดทำฐานข้อมูล มีการจัดทำแบบประเมินการเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุ ให้เห็นผลเชิงปฏิบัติและได้มาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้งานวิจัยในมิติการดูแลสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุในตำบลไร่ขิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุในตำบลไร่ขิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่ ส่งผลต่อการเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย” ผู้ศึกษาได้ศึกษาและค้นคว้าเอกสาร และรายงานการวิจัย ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้านำเสนอเนื้อหาตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุพลัง

แนวคิดพหุพลังถูกกำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization (WHO) 2002) ในช่วงปลายทศวรรษที่ 90 (1990) เป็นแนวคิดที่แสดงถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกที่ต้องดำเนินไปให้ถึง และคาดว่า เป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งเป็นการ นำเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทาง

แก่ประเทศต่างๆ นำไปใช้ในการพัฒนา ให้ประชากร สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดี สามารถมีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มี ภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีมีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคม และเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งการมี ศักยภาพที่ พึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวบุคคลอื่นและ สังคมประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) สุขภาพ (health) 2) การมีส่วนร่วมในสังคม (participation) ได้อย่างต่อเนื่อง 3) ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม (security)

ภาวะพลัดพลังหรือเรียกว่าผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุที่ ครอบคลุมแนวคิดสูงวัย อย่างประสบความสำเร็จ (Successful Aging) และแนวคิดผู้สูงอายุที่ยัง ประโยชน์ (Productive Aging) เข้าไว้ด้วยกัน กำหนดขึ้นโดยองค์การอนามัยโลก ในช่วงปลายทศวรรษที่ 90 เป็นแนวคิดที่แสดงถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ ของผู้สูงอายุ และเป็น เป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกให้มีสุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาว รู้วิธีการ จัดการกับชีวิตให้มีความสุข มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสุขภาพ ร่างกาย จิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์มีอิสระพึ่งพาตนเองได้และมีศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น มอง โลกในแง่ดี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้อย่างมี ศักยภาพมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม นานตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

2. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

พระพิพิธธรรมสุนทร (ชยวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน), (2539: 80) กล่าวว่า การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น “เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุข และยังสามารถเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้ อยู่ใกล้กันพยาน ยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน” รู้จักวิธี คู้มครองรักษาอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร เป็นต้น เพื่อทำ ตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นกิเลสอาสวะ มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตนจนกระทั่งบรรลุ ถึงปรมาตมประโยชน์ สูงสุดคือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถ สละโลกียวิสัยเสียได้ แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใดๆ อีกต่อไปเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่างของตนคือ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างใดใครๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ ทำให้ไม่ได้เลย

3. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

คำว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly person เป็นสภาวะของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล วัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต อาจยาวนาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะ สามารถปรับตัวรับบทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ ซึ่งเกณฑ์การตัดสินความชรา (cut – off point) อยู่ที่ 60 ปี ที่ใช้กำหนดผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นคนชรา หรือผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเกณฑ์ที่อิงกลุ่มประเทศโลก ที่สาม (เฉลิมพล แจ่มจันทร์, 2556: 150)

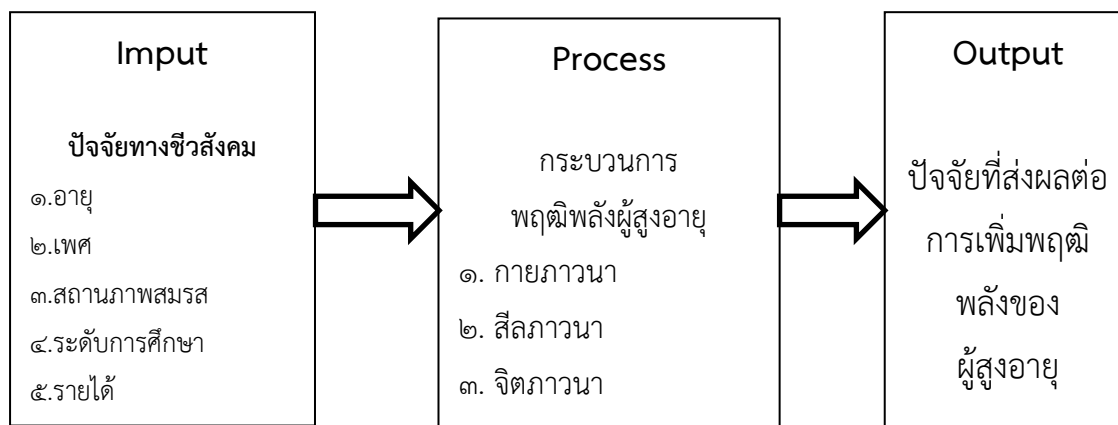
กระบวนการแก้ของบุคคลว่า เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งแนวดิ่งและแนวนอน ในแนวดิ่งให้พิจารณาว่าร่างกายของบุคคลมีหลายระดับนับตั้งแต่โมเลกุล เซลล์ บุคคล กลุ่มคน และสังคม ส่วนแนวนอนให้พิจารณาว่าบุคคลมีคุณลักษณะ 3 ประการ คือ เป็นอยู่ (Being) พฤติกรรม (Behaving) และการกลายมาเป็น (Becoming)

ทฤษฎีผู้สูงอายุข้างต้น ทั้งทฤษฎีทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านด้วยกันคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้าง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และการปรับตัว และมักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจะเป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง

จากแนวคิดที่กล่าวมาเบื้องต้นสามารถสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะมีคำถามว่าสิ่งใดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตบ้าง สิ่งที่กำหนดในเรื่องดังกล่าวได้ถูกพิจารณาเป็นปัจจัยด้านวัตถุวิสัย (Objective factors) และปัจจัยด้านอัตวิสัย (Subjective factors) ซึ่งการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในแง่ที่เป็นวัตถุวิสัยและอัตวิสัยนั้นมีข้อโต้แย้งมานานนับทศวรรษ กล่าวคือในแต่ละทศวรรษจะเน้นการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต ในด้านที่ต่างกัน นักวิจัยมุ่งศึกษาในเรื่องของการประเมินคุณภาพชีวิต และผลกระทบของแนวคิดการลดการพึ่งพาสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมถึงศึกษาผลกระทบของการวิจัยเชิงวัตถุวิสัย งานวิจัยในช่วงทศวรรษนี้เน้นศึกษาในเรื่องของความสำคัญของการใช้อัตวิสัยในการศึกษาคุณภาพชีวิต

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีกรอบแนวคิดที่สำคัญในลักษณะของกระบวนการและวิธีการศึกษาวิจัย รวมทั้งผลลัพธ์จากการศึกษา ดังนี้



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยใช้รูปแบบการวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed Methodology Research) ซึ่งประกอบด้วย การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีการเก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถาม และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทางด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละกำลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งนี้ซึ่งปรากฏในฐานระบบข้อมูลของเทศบาลเมืองไผ่เชิงจังหวัดนครปฐม จำนวน 2,520 คน ซึ่งคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากการใช้สูตรสำเร็จรูปของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) จำนวน 345 คน และทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และได้อาศัยรูปแบบของการวิจัยเชิงสำรวจ ในการสร้างเครื่องมือที่อยู่ภายใต้กรอบของแนวคิดของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาความประพฤติ การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม หลังจากที่ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว นำข้อมูลที่ได้นำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) สำหรับอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และพรรณนาระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละกำลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย

สถิติที่ใช้ คือค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques)

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละกำลังของผู้สูงอายุในตำบลไผ่เชิง อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.69 และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านแล้ว พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละกำลังของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านการพัฒนากาย ด้านการพัฒนาความประพฤติ ด้านการพัฒนาจิตใจ และด้านการพัฒนาปัญญา ซึ่งสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละกำลังของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม

การเพิ่มพละกำลังของผู้สูงอายุในตำบลไร่จึง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม	ระดับความคิดเห็น		ความหมาย
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านการพัฒนากาย	3.74	0.71	มาก
2. ด้านการพัฒนาความประพฤติ	3.73	0.82	มาก
3. ด้านการพัฒนาจิตใจ	3.69	0.76	มาก
4. ด้านการพัฒนาปัญญา	3.58	0.94	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.69	0.77	มาก

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละกำลังของผู้สูงอายุนั้น ในลำดับนี้คนในครอบครัวต้องช่วยกันดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ทั้งในเรื่องของปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการดูแลสุขภาพ การรักษาพยาบาล รวมถึงการดูแลให้ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การพัฒนากาย คือ ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้น เป็นการป้องกันการพลัดตกหกล้มที่อาจเกิดขึ้นได้ง่าย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก็ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักเกินไป การเกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การใช้ความเร็วสูง ไม่อยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศถ่ายเทไม่สะดวก หรือกลางแจ้ง

2. การพัฒนาความประพฤติ คือ การรับประทานอาหาร ดูแลเรื่องโภชนาการในผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ โดยผู้สูงอายุควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) และไขมัน (น้ำมันจากสัตว์ ไข่แดง เนย) เน้นทานโปรตีนโดยเฉพาะเนื้อปลา แต่ไข่แดงควรกินไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ กินผัก ถั่ว และธัญพืชต่างๆ ให้มาก เลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด ดื่มน้ำให้เพียงพอ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เกิดโรคตามมาได้ ดูแลเรื่องการช้ยาในผู้สูงอายุซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะโอกาสเกิดอันตรายจากการช้ยาในผู้สูงอายุมีมาก ดังนั้น ลูกหลานจึงต้องดูแลอย่างใกล้ชิด

3. การพัฒนาจิตใจ คือ ฝึกควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำความรู้จักและเข้าใจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติจากวัยที่เพิ่มขึ้น ปล่อยวางกับเรื่องต่างๆ ให้ได้มากที่สุด ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิมๆ มองโลกในแง่บวก ทำจิตใจให้ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่เครียด เพื่อใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

4. การพัฒนาปัญญา คือ การสร้างคุณค่าให้ตนเองโดยการหางานอดิเรกที่ชื่นชอบทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เข้าวัดฟังธรรม เข้าร่วมชมรมต่างๆ หาโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนรุ่นเดียวกันเป็นครั้งคราว ช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำแก่ลูกหลานและคนรอบข้าง การได้ทำกิจกรรมต่างๆ จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา เกิดความอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุในตำบลไร่ชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุในตำบลไร่ชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม นั้น จะเห็นได้ว่า การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพหรือในงานวิจัยชิ้นนี้เรียกว่าการเพิ่มพละพลังนั้น ลำดับแรก ผู้สูงอายุ จะต้องเริ่มดูแลตนเองโดยเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังนี้

1. การเตรียมทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเสื่อมถอยของร่างกาย และต้องปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นอยู่ โดยการลดภาระหน้าที่ให้น้อยลง อย่าหักโหม ควรทำงานที่ให้ความเพลิดเพลิน และกระจ่ายงานที่รับผิดชอบไปสู่ลูกหลาน หากไม่สบายให้รับไปหาหมอ อย่าปล่อยทิ้งไว้นาน หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนที่ทำให้เกิดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสนใจในสิ่งจำเป็นพื้นฐานของตนเอง ได้แก่ อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย การออกกำลังกาย และการพักผ่อน

2. การเตรียมทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผูกพันให้อยู่ในหลักธรรม ทำตนให้เป็นທີ່เคารพของคนทั่วไป ทำสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ใช้จ่ายให้พอดีกับรายรับ และหากิจกรรมที่ชื่นชอบทำ

3. การเตรียมทางด้านสังคม ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มักอยู่ติดบ้านมากขึ้น ส่วนใหญ่ได้แต่นั่งๆ นอนๆ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกห่อเหี่ยวลงทุกวัน ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน ไม่ยึดถือตัวตน ฟังความคิดเห็นของคนอื่น สนใจสิ่งใหม่ๆ คบเพื่อนต่างวัยเพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ออกสังคมบ้างเป็นครั้งคราว หรือเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้บ้าน รวมทั้งเตรียมพร้อมทางด้านกฎหมาย โดยควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ในขณะที่ยังมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ เพื่อให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตนเอง

อภิปรายผล

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุในตำบลไร่ชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.69 และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านแล้ว พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านการพัฒนากาย ด้านการพัฒนาความประพฤติ ด้านการพัฒนาจิตใจ และด้านการพัฒนาปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนะโชค คำวัน (2553) ได้ศึกษาแนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลปลาปาก จังหวัดนครพนม ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลปลาปาก มีคุณภาพชีวิตไม่ว่าจะเป็นในภาพรวม หรือรายด้าน ซึ่งประกอบด้วยด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มี 4

แนวทางได้แก่ แนวทางการมีส่วนร่วมของครอบครัวแนวทางการพัฒนาด้านจิตใจ แนวทางการช่วยเหลือกรณีการเจ็บป่วย แนวทางการส่งเสริมรายได้และแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อการดำรงชีพของผู้สูงอายุ

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุในตำบลไร่ชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม จะเห็นได้ว่า การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพหรือในงานวิจัยชิ้นนี้เรียกว่าการเพิ่มพูนพลังนั้น ลำดับแรกผู้สูงอายุ จะต้องเริ่มดูแลตนเองโดยเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังนี้ 1) การเตรียมทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเสื่อมถอยของร่างกาย และต้องปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นอยู่ โดยการลดภาระหน้าที่ให้น้อยลง อย่าหักโหม ควรทำงานที่ให้ความเพลิดเพลินและกระจายงานที่รับผิดชอบไปสู่ลูกหลาน หากไม่สบายให้รีบไปหาหมอ อย่าปล่อยทิ้งไว้นาน หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนที่ทำให้เกิดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสนใจในสิ่งจำเป็นพื้นฐานของตนเอง ได้แก่ อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย การออกกำลังกาย และการพักผ่อน 2) การเตรียมทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผูกพันให้อยู่ในหลักธรรม ทำตนให้เป็นที่เคารพของคนทั่วไป ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ใช้จ่ายให้พอดีกับรายรับ และหากิจกรรมที่ชื่นชอบทำ 3) การเตรียมทางด้านสังคม ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มักอยู่ติดบ้านมากขึ้น ส่วนใหญ่ได้แต่นั่งๆ นอนๆ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อเหี่ยวลงทุกวัน ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน ไม่ยึดถือตัวตน ฟังความคิดเห็นของคนอื่น สนใจสิ่งใหม่ๆ คบเพื่อนต่างวัยเพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ออกสังคมบ้างเป็นครั้งคราว หรือเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้บ้าน รวมทั้งเตรียมพร้อมทางด้านกฎหมาย โดยควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ในขณะที่ยังมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ เพื่อให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิงหา จันทริยวงศ์ (2551) ได้พัฒนารูปแบบที่เหมาะสมสำหรับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง ผลการวิจัยพบว่า

1) องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบทของไทยเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ 2 ประการคือ องค์ประกอบภายในเป็นผลจากความเสื่อมทางร่างกายที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมส่วนตัวและสังคม ซึ่งอธิบายได้ด้วยทฤษฎีผู้สูงอายุ และองค์ประกอบภายนอกเกี่ยวข้องกับการพึ่งพิงทางเศรษฐกิจ เพื่อการดำรงชีพขึ้นพื้นฐานในสังคมวัฒนธรรมยุคโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย นอกจากนี้การศึกษาที่ไม่เท่าเทียมและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยมีความขัดแย้งกับภูมิปัญญาดั้งเดิม ทั้งนี้สิ่งแวดล้อมในอดีตถูกทำลายโดยระบบทุนนิยมเป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุในชนบทซึ่งพึ่งพาธรรมชาติเพื่อการดำรงชีพอย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับพิทักษ์จากสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม แม้ว่าสวัสดิการจากภาครัฐและเอกชนมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลาย แต่สวัสดิการดังกล่าวมีจำนวนจำกัดและยังไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบท

2) การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เป็นข้อเสนอเชิงยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบท ซึ่งได้จากการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุในชนบททุกด้านเป็นฐานข้อมูล ได้รูปแบบซึ่งประกอบด้วย ยุทธศาสตร์การพัฒนา 5 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อม การส่งเสริมโดยครอบครัว ระบบคุ้มครองสวัสดิการโดยครอบครัว การพัฒนาบุคลากรด้านครอบครัว การจัดการความรู้และการวิจัยโดยครอบครัว ซึ่งรูปแบบดังกล่าวนี้ได้รับการตรวจสอบจาก

ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านสูงอายและครอบครัว รวมทั้งได้รับการยอมรับและความพึงพอใจจากกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุและผู้นำชุมชน อยู่ในเกณฑ์ดี สรุปโดยภาพรวม รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เป็นการวิจัยที่มุ่งแสวงหาองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะในชนบทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดำรงคุณค่าแห่งบุพนิยบุคคลของสังคมอย่างยั่งยืนสืบไป

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุ” ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่ควรกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ชัดเจนและเป็นระบบ เพื่อจัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ของชุมชนชนบท โดยให้ประชาชนมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตนได้ และช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความเจริญมากขึ้น
2. ควรมีการสนับสนุนในการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยเน้นไปที่การพัฒนาในชุมชน เพื่อให้ได้มนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ในการดำรงชีวิตให้สมช่วงวัยในสังคม

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติมนอกเหนือไปจากปัจจัยส่วนบุคคลเช่น ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยชุมชน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา เป็นต้น
2. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาด้วยการใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การจัดสนทนากลุ่ม (focus group) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียด และลึกซึ้งกว่านี้

เอกสารอ้างอิง (References)

- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI). (2019). *Situation of the Thai Elderly 2018*. Nakhon Pathom: Printery.
- Noppamas Theerawekhin. (1999). *Social Psychology and Life*. 3rd. Edition. Bangkok: Thammasat University.
- Phra Phiphitdhammasoontorn (Chaiwat Dhammawatdhano). (1996). *Tesana Variety*. Bangkok: Liang Chiang.
- Prawet Wasi. (1999). *Wellness: Quality of Life of the Elderly*. Bangkok: Folk Doctor.

Sasiphat Yodpetch and Wanlak Myankerd. (2008). *Access to Elderly Act 2003 rights. The Elderly have access to their rights under the Elderly Act 2003*. Bangkok : Thepphenwanis Printing.

World Health Organization (WHO). (2002). *Active Aging, A Policy Framework*. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid, Spain, April.

World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.

