

การพึ่งพาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

The Elderly's Abilities in Self-Reliant Based on Sufficiency Economic
in Muange District, Phisnulok Province

กุศมัลย์ จันทรแก้ว

Kusumal Jankaew

มหาวิทยาลัยพิษณุโลก

Phitsanulok University

E-mail : K.jankaew.9697@gmail.com

Received 22 June 2023; Revised 10 July 2024; Accepted 29 June 2024.



บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ศึกษาการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเปรียบเทียบความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ จำนวนทั้งหมด 253 คน คำนวณด้วยสูตรของทาโร ยามาเน่ คัดเลือกแบบสะดวก เครื่องมือเป็นแบบสอบถามความสามารถในการพึ่งพาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐานด้วยค่าที และค่าเอฟ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองไม่ต่างกัน แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพการสมรส การศึกษา สภาพที่อยู่อาศัย อาชีพและรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่างกัน มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเอง ต่างกัน ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นที่มีค่าความถี่สูงสุด ต่อความสามารถในการพึ่งพาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ต้องมีสุขภาพดี มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย รับประทานผักและผลไม้ให้มาก และดำรงชีวิตต้องเดินทางสายกลาง

ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ คือ ผู้สูงอายุในชุมชนมีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีอยู่แล้ว ส่งผลให้ชุมชนเกิดความสงบสุขและเป็นชุมชนแห่งคุณธรรม แต่ควรมีการพัฒนาให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันในการใช้เทคโนโลยีเชิงสร้างสรรค์

คำสำคัญ : การพึ่งพาตนเอง; หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง; ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed to: Study the elderly's ability in self-reliant, Study the compliance followed sufficient economy for elderly's self-reliant and Compare the elderly's ability in self-reliant and the compliance followed the sufficient economy for elderly's self-reliant. It was a qualitative research. The sample was 253 elderly that were calculated by Taro Yamane's formula and selected by the convenient sampling method. The research instrument was a questionnaire for studying the elderly's ability in self-reliant based on sufficient economy. The data analysis used frequency, average, standard deviation, hypothesis test by t-test and f-test.

The research found that in overall, the elderly have ability in self-reliant at moderate level and compliance followed sufficient economy at high level. The elderly who are different gender, they did not have different ability in self-reliant and compliance followed sufficient economy. The elderly who are different age, married status, education level, residence state, career, and income, they have different ability in self-reliant and compliance followed sufficient economy. The elderly's highest frequency opinion to the ability in self-reliant followed sufficient economy was; having good health, enough money for pay, eating vegetables and fruits and living on moderate ways.

The discovered knowledge from this research was the elderly in the community already have good physical and mental health care. As a result, the community is peaceful and moral. But the community should additionally develop creative technology skills for elderly.

Keywords: Self-Reliant; Sufficiency Economic; Elderly

บทนำ

จากสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นทุกปี จนประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” ทั้งนี้ องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่า ในปี 2544 - 2643 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก มีแนวโน้มว่าประชากรผู้สูงอายุเหล่านั้นจะมีฐานะยากจน สำหรับประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 และมีอัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว และในปี 2583 คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว ความต้องการการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวก็เพิ่มมากขึ้นด้วย (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2561) และจากข้อมูลประชากรของเทศบาลนครพิษณุโลกพบว่า ในปีพ.ศ. 2559 เขตเทศบาลนครพิษณุโลก มีจำนวนผู้สูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป) มีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี และพบว่าปัญหาผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกี่ยวกับสุขภาพ เศรษฐกิจ จิตใจ สังคมสิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี (อำนาจ เมฆนพรัตน์ 2543) จึงต้องขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ตามแนวทางของเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องเป็นภาระของบุตรหลานหรือญาติพี่น้องรวมทั้งบุคคลอื่นๆ

เนื่องจากในพื้นที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ไม่สามารถพึ่งลูกหลานได้ พึ่งแต่เงินยังชีพของรัฐบาลซึ่งมีเพียงเล็กน้อย อีกทั้งสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็ไม่แข็งแรง แต่มีความขยัน อดทน มีคุณธรรม และเชื่อฟังคำแนะนำของผู้ที่มีความรู้มากกว่า ยินดีที่จะปฏิบัติตามหากมีผู้ชี้แนะแนวทางที่ดีหรือยื่นโอกาสให้ จึงเห็นควรช่วยเหลือด้วยการให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงในการพึ่งพาตนเอง ด้วยแนวความคิดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมด้วยตนเองให้มากที่สุด และคงไว้ซึ่งศักยภาพ ความภาคภูมิใจแห่งตน การป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ สูญเสียลักษณะเฉพาะตัวและควมมีคุณค่า โดยการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2560) ซึ่งสอดคล้องกับระบบสุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย 1) ด้านความพอประมาณ 2) ด้านการมีเหตุมีผล 3) ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี 4) ด้านเงื่อนไขความรู้ 5) ด้านเงื่อนไขคุณธรรม

จากความสำคัญและปัญหาข้างต้น เป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจเกี่ยวกับ การศึกษาความสามารถในการพึ่งพาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีความพึงพอใจ โดยสามารถพึ่งตนเองได้ เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ช่วยส่งเสริมการแก้ปัญหาครอบครัว เสริมสร้างความเข้มแข็งให้สังคมและประเทศชาติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
- 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
- 3) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

การทบทวนวรรณกรรม

สจี้ กุลธวัชวงศ์ และสถิตย์ กุลสอน (2565) ทำวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย พบว่าการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านสุขภาพและจิตใจดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ด้านทักษะอาชีพและรายได้ ควรมีการจัดแหล่งเรียนรู้ในชุมชน พัฒนาทักษะอาชีพที่สร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้ตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้านสุขภาพและจิตใจ ควรส่งเสริมผู้สูงอายุใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยยึดหลักคำสอนและหลักธรรมศาสนาจัดสวัสดิการที่เหมาะสมทั้งในด้านสวัสดิการสังคม การส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ควรปรับสภาพพื้นที่อยู่อาศัยสอดคล้องกับสภาพผู้สูงอายุ จัดสภาพแวดล้อมที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ และด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมควรจัดระบบดูแล สวัสดิการช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนให้ทั่วถึง จัดสวัสดิการด้านแหล่งเรียนรู้ มุมอ่านหนังสือผู้สูงอายุในชุมชนจัดกิจกรรมปลูกจิตสำนึกรักษานขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นนำเอาหลักพุทธศาสนาเข้ามาปรับใช้ในการดำรงชีวิตด้านจิตใจและสติปัญญา

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2561) สรุปว่า เศรษฐกิจพอเพียง สังคมผู้สูงอายุ : เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบเต็มตัว ระบบการดูแลผู้สูงอายุก็ต้องขับเคลื่อนตาม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งภายใต้ขุมพลังของผู้สูงอายุที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลตนเองโดยไม่ต้องเป็นภาระของบุตรหลานหรือญาติพี่น้องรวมทั้งบุคคลอื่นๆ ด้วยแนวทางการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมด้วยตนเองให้มากที่สุด เพื่อคงไว้ซึ่งศักยภาพและความภาคภูมิใจแห่งตน การป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ สูญเสียลักษณะเฉพาะตัวและควมมีคุณค่า ผสานกับการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับระบบสุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย 1) ยึดทางสายกลาง 2) มีความสมดุลพอดี 3) รู้จักพอประมาณ 4) มีเหตุผล 5) มีระบบภูมิป้องกัน 6) รู้เท่าทันโลก และ 7) มีคุณธรรมและจริยธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 1) ด้านความพอประมาณ 2) ด้านการมีเหตุผล 3) ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี 4) ด้านเงื่อนไขความรู้ 5) ด้านเงื่อนไขคุณธรรม ซึ่งให้เห็นความสำคัญของการดูแลตนเอง โดยเฉพาะเรื่องใกล้ตัวมากที่สุด พยายามใช้สิ่งที่มีคุณค่าในท้องถิ่นนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ โดยการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันก่อนที่จะเจ็บป่วย นำไปสู่การสร้างสุขภาพตนเองให้แข็งแรง แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

สุเมธ ตันติเวชกุล (2560) กล่าวว่า “แก้อย่างมีคุณภาพ ชราอย่างมีสุข” อย่าลืมเอาจิตไปพักผ่อนบ้างหลายคนเมื่อเกษียณแล้ว มักใช้เวลาหาแต่ความสุขทาง “กาย” พากายไปเที่ยว ไปพักผ่อน ไปสูดอากาศ ไปกินอาหารดีๆ แต่กลับละเลยไม่คิดที่จะเอาจิตไปพักผ่อน ทั้งที่กายกับจิตนั้นสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัยคือ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยใช้แบบสอบถามความสามารถในการพึ่งพาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) การศึกษาความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถามที่ครอบคลุมประเด็นคำถาม 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 ระดับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จากด้านต่าง ๆ 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ/อารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านเทคโนโลยี โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การแปลผลระดับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ใช้เกณฑ์ของกัลยา วิณิชปัญญา ดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	ความสามารถมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	ความสามารถมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	ความสามารถปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	ความสามารถน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	ความสามารถน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม เกี่ยวกับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล ด้านความมีภูมิคุ้มกันในตัว ด้านเงื่อนไขความรู้ และด้านเงื่อนไขคุณธรรม เป็นตัวเลือกตอบ 5 ระดับ การแปลการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ใช้เกณฑ์ของ กัลยา วิณิชบัญชา ดังนี้

- 4.50 – 5.00 หมายถึงการปฏิบัติ/ใช้ มากที่สุด
 3.50 – 4.49 หมายถึงการปฏิบัติ/ใช้ มาก
 2.50 – 3.49 หมายถึงการปฏิบัติ/ใช้ ปานกลาง
 1.50 – 2.49 หมายถึงการปฏิบัติ/ใช้ น้อย
 1.00 – 1.49 หมายถึงการปฏิบัติ/ใช้ น้อยที่สุด

ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติม เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

2) การเปรียบเทียบความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม คือ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา สภาพที่อยู่อาศัย อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติค่าทีและค่าเอฟ

ผลการวิจัย มีดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ในภาพรวมรายด้าน

ในภาพรวมรายด้าน	ค่าเฉลี่ย	ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับความสามารถ	อันดับ
1. ด้านร่างกาย	4.07	1.07	มาก	2
2. ด้านอารมณ์/จิตใจ	4.08	1.08	มาก	1
3. ด้านเศรษฐกิจ	3.41	1.43	ปานกลาง	3
4. ด้านสังคม	3.33	1.45	ปานกลาง	4
5. ด้านสิ่งแวดล้อม	2.98	1.40	ปานกลาง	5
6. ด้านเทคโนโลยี	2.38	1.52	น้อย	6
ค่าเฉลี่ยรวม	3.38	1.33	ปานกลาง	

จากตารางที่ 1 ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.38, S.D=1.33) หากพิจารณารายด้าน สามารถเรียงลำดับด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดถึงต่ำสุด ดังนี้ 1) ด้านจิตใจ/อารมณ์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.08, S.D=1.08) 2) ด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.07, S.D=1.07) 3) ด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.41, S.D=1.43) 4) ด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.33, S.D=1.45) 5) ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.98, S.D=1.40) 6) ด้านเทคโนโลยี อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x}$ = 2.38, S.D=1.52)

ผลจากการวิเคราะห์แปลผลความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในรายประเด็นของด้านต่างๆ สามารถนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

ด้านจิตใจ/อารมณ์ ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ดังนี้ 1) สามารถอาศัยอยู่ตามลำพังตนเองอย่างมีความสุข ($\bar{x}=4.13$, S.D=1.07) 2) สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง ($\bar{x}=4.10$, S.D=1.10) และ 3) สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ($\bar{x}=4.09$, S.D=1.04) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สามารถร่วมกิจกรรมสังคมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ($\bar{x}=4.00$, S.D=1.14)

ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ดังนี้ 1) สามารถดูแลตนเองได้ ($\bar{x}=4.13$, S.D=1.03) 2) สามารถเคลื่อนไหวได้เป็นปกติ ($\bar{x}=4.11$, S.D=1.05) และ 3) สามารถดูแลทานยาโรคประจำตัวด้วยตนเอง ($\bar{x}=4.10$, S.D=1.07) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สุขภาพด้านสายตา หู สามารถใช้การได้เป็นปกติ ($\bar{x}=3.93$, S.D=1.06)

ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด มาก และปานกลาง ดังนี้ 1) มีรายได้จากเบี้ยยังชีพ/เงินบำนาญ/ลูกหลาน ($\bar{x}=4.63$, S.D=0.81) 2) สามารถวางแผนรายรับ/รายจ่ายด้วยตนเอง ($\bar{x}=3.87$, S.D=1.41) และ 3) สามารถหารายได้ด้วยตนเอง ($\bar{x}=3.15$, S.D=1.82) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สามารถปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อไว้ทานเอง ($\bar{x}=2.68$, S.D=1.58)

ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และปานกลาง ดังนี้ 1) สามารถเป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคม ($\bar{x}=3.60$, S.D=1.49) 2) สามารถพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ($\bar{x}=3.43$, S.D=1.43) และ 3) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรม/ชุมชน ($\bar{x}=3.38$, S.D=1.40) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สามารถเป็นที่ปรึกษา/ให้ความรู้/ภูมิปัญญากับครอบครัว/ชุมชน ($\bar{x}=3.05$, S.D=1.49)

ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และปานกลาง ดังนี้ 1) สามารถช่วยขจัดขยะสิ่งปฏิกูลในบ้าน/ชุมชนด้วยตนเอง ($\bar{x}=3.68$, S.D=1.25) 2) สามารถปรับพื้นที่ในบ้านให้เอื้อต่อการใช้ในชีวิตประจำวัน ($\bar{x}=3.64$, S.D=1.27) และ 3) สามารถช่วยปลูกต้นไม้สมุนไพรที่เป็นประโยชน์ในชุมชน ($\bar{x}=2.59$, S.D=1.48) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สามารถช่วยปรับภูมิทัศน์สวนสาธารณะให้เหมาะสม ($\bar{x}=2.46$, S.D=1.45)

ด้านเทคโนโลยี ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และน้อย ดังนี้ 1) สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ($\bar{x}=3.48$, S.D=1.47) 2) สามารถใช้ระบบการเงินผ่านโทรศัพท์มือถือ ($\bar{x}=2.67$, S.D=1.79) และ 3) สามารถใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์งาน ($\bar{x}=2.15$, S.D=1.58) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สามารถใช้สื่อด้วยคอมพิวเตอร์เพื่อกรประกอบอาชีพ ($\bar{x}=1.72$, S.D=1.31)

ความคิดเห็นเพิ่มเติม เกี่ยวกับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจะต้องมีสุขภาพดี มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย (3.95%) ต้องทานผัก / ผลไม้ ให้มาก (3.16%) ควรปลูกผักทานเองตามสภาพที่อยู่อาศัย (1.97%) จึงจะสามารถพึ่งพาตนเองได้

2. ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ในภาพรวมรายด้าน

ค่าเฉลี่ยในภาพรวมรายด้าน	ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง			
	$\bar{x}$	SD	ระดับความสามารถ	อันดับ
1. ด้านความพอประมาณ	4.26	0.99	มาก	3
2. ด้านความมีเหตุผล	4.34	0.90	มาก	2
3. ด้านความมีภูมิคุ้มกันในตัว	4.03	1.15	มาก	4
4. ด้านเงื่อนไขความรู้	3.01	1.47	ปานกลาง	5
5. ด้านเงื่อนไขคุณธรรม	4.55	0.81	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยในภาพรวมรายด้าน	4.04	1.06	มาก	

จากตารางที่ 2 ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.04$, $S.D=1.06$) หากพิจารณารายด้าน สามารถเรียงลำดับด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดถึงต่ำสุด ดังนี้ 1) ด้านเงื่อนไขคุณธรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.55$, $S.D=0.81$) 2) ด้านความมีเหตุผล อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.34$, $S.D=0.90$) 3) ด้านความพอประมาณ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.26$, $S.D=0.99$) 4) ด้านความมีภูมิคุ้มกันในตัว อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.03$, $S.D=1.15$) 5) ด้านเงื่อนไขความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.01$, $S.D=1.47$)

ผลจากการวิเคราะห์แปลผลความสามารถในการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในรายประเด็นของด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านเงื่อนไขคุณธรรม ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนี้ 1) กระทำการใดๆด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ($\bar{x}=4.57$, $S.D=0.80$) 2) กระทำการใดๆด้วยการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ($\bar{x}=4.56$, $S.D=0.79$) และ 3) กระทำการใดๆด้วยความรับผิดชอบ ($\bar{x}=4.55$, $S.D=0.81$) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ กระทำการใดๆด้วยความเพียรพยายาม ($\bar{x}=4.53$, $S.D=0.80$)

ด้านความมีเหตุผล ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ดังนี้ 1) ใช้เหตุผลปฏิบัติตนเป็นคนดีไม่ทำสิ่งชั่วร้าย ($\bar{x}=4.36$, $S.D=0.91$) 2) ใช้เหตุผลเพื่อประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ($\bar{x}=4.36$, $S.D=0.90$) และ 3) ใช้เหตุผลเพื่อการประหยัด ($\bar{x}=4.35$, $S.D=0.89$) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ใช้เหตุผลเพื่อลด/ละ ความฟุ่มเฟือย ($\bar{x}=4.31$, $S.D=0.90$)

ด้านความพอประมาณ ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ดังนี้ 1) ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี/ไม่ทำสิ่งชั่วร้ายทั้งปวง ($\bar{x}=4.32$, $S.D=0.97$) 2) ประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ($\bar{x}=4.30$, $S.D=1.00$) และ 3) ลด/ละ ความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีพ ($\bar{x}=4.23$, $S.D=0.98$) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ยึดหลักความประหยัด และตัดทอนค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ($\bar{x}=4.21$, $S.D=0.99$)

ด้านความมีภูมิคุ้มกันในตัวผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ดังนี้ 1) หาวิธีป้องกัน/แก้ไข ไม่พาตนเองไปในสถานที่เสี่ยง ($\bar{x}=4.11$, $S.D=1.12$) 2) พิจารณาเหตุผลทุกเรื่องก่อนตัดสินใจ ($\bar{x}=4.06$, $S.D=1.17$) และ 3) รู้เท่าทันคนอื่น ($\bar{x}=4.06$, $S.D=1.11$) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ รักการอบรมเพิ่มความรู้/เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ($\bar{x}=3.88$, $S.D=1.27$)

ด้านเงื่อนไขความรู้ ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการพึ่งพาตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ดังนี้ 1) ทำกิจการต่างๆด้วยความรอบคอบ/ระมัดระวัง ($\bar{x}=3.28$, $S.D=1.49$) 2) นำความรู้มาประกอบการวางแผนเพื่อดำเนินชีวิต ($\bar{x}=3.05$, $S.D=1.48$) และ 3) นำความรู้จากสื่อต่างๆมาดูแลสุขภาพ ($\bar{x}=3.03$, $S.D=1.46$) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ รอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ($\bar{x}=2.82$, $S.D=1.44$)

ความคิดเห็นเพิ่มเติม เกี่ยวกับด้านเศรษฐกิจพอเพียงในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านเศรษฐกิจพอเพียงในการพึ่งพาตนเอง ผู้สูงอายุใช้เศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตเดินทางสายกลาง ใช้จ่ายอย่างประหยัด และใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์ไม่คดโกงใครสูงวัยจะพึ่งพาตนเองได้สุขภาพต้องดีและมีเงินใช้จ่ายเพียงพอ

3. เปรียบเทียบความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการพึ่งพาตนเอง ของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามเพศ พบว่าความแตกต่างในการพึ่งพาตนเอง โดยใช้ค่าที ค่าเฉลี่ยรายด้านโดยจำแนกตามเพศ ด้านเทคโนโลยีต่างกัน ส่วนด้านอื่นๆไม่ต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้าน โดยจำแนกตามเพศ พบว่า ความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้ค่าที ค่าเฉลี่ยรายด้านโดยจำแนกตามเพศไม่ต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามอายุ พบว่า ความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ เฉลี่ยรายด้าน จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงวัยต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้าน โดยจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงวัยต่างกัน มีความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อ การพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการพึ่งพาตนเอง ของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามสถานภาพการสมรส พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้าน โดยจำแนกตามสถานภาพการสมรส พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการพึ่งพาตนเอง ของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามระดับการศึกษา

พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้าน โดยจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการพึ่งพาตนเอง ของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามสภาพที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสภาพที่อยู่อาศัยต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้าน ต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้าน โดยจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสภาพที่อยู่อาศัยต่างกัน มีความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการพึ่งพาตนเอง ของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามอาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้าน โดยจำแนกตามอาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้านต่างกัน

การวิเคราะห์ความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้าน โดยจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความแตกต่างในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

สรุป

ในภาพรวม ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่มีระดับความสามารถมากที่สุด คือ ด้านจิตใจ/อารมณ์ ด้านที่มีระดับความสามารถน้อยที่สุด คือ ด้านเทคโนโลยี ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับด้านเศรษฐกิจพอเพียงในการพึ่งพาตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุจะต้องมีสุขภาพดี มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย ต้องทานผัก / ผลไม้ ให้มาก ควรปลูกผักทานเองตามสภาพที่อยู่อาศัย จึงจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า การปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก ด้านที่มีการปฏิบัติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงมากที่สุด คือ ด้านเงื่อนไขคุณธรรม ส่วนด้านที่มีความสามารถน้อยที่สุด คือ สามารถใช้สื่อด้วยคอมพิวเตอร์เพื่อการประกอบอาชีพ และความคิดเห็นของผู้สูงอายุในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุใช้เศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิต เดินทางสายกลาง ใช้จ่ายอย่างประหยัด และใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์ไม่คดโกงใคร สูงวัยจะพึ่งพาตนเองได้สุขภาพต้องดีและมีเงินใช้จ่ายเพียงพอ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ เฉลี่ยรายด้าน จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีช่วงวัยต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้าน ต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้าน ต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้าน ต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสภาพที่อยู่อาศัยต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้าน ต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้าน ต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความ

แตกต่างของการพึ่งพาตนเอง เฉลี่ยรายด้านต่างกัน และผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่าค่าเฉลี่ยรายด้านโดยจำแนกตามเพศไม่ต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีช่วงวัยต่างกันมีพฤติกรรมปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีพฤติกรรมปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสภาพที่อยู่อาศัยต่างกันมีพฤติกรรมปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1) ความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ

จากภาพรวมผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่มีระดับความสามารถมากที่สุด คือ ด้านจิตใจ/อารมณ์ เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถอาศัยอยู่ตามลำพังตนเองอย่างมีความสุข สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ อีกทั้งสามารถนำธรรมชาติเบื้องต้นมาดูแลจิตใจตนเอง และยังสามารถร่วมกิจกรรมสังคมเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรนิษฐ์ แสงทองสุข (2563) พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสภาพอารมณ์ที่ดี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยการที่ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัว และได้รับการเสริมสร้างความมั่นคงทางใจด้วยการจัดโครงการแสดงธรรมเทศนาสำหรับผู้สูงอายุ เป็นประจำทุกเดือน ส่วนด้านที่มีระดับความสามารถน้อยที่สุด คือ ด้านเทคโนโลยี เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ได้ สามารถใช้ระบบการเงินผ่านโทรศัพท์มือถือ สามารถใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์งานเพียงขั้นพื้นฐาน ส่วนความสามารถใช้สื่อด้วยคอมพิวเตอร์เพื่อการประกอบอาชีพ ความสามารถในการใช้งานพาหนะที่ติดตั้งด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในการขับขี่ทำได้น้อยมากเพราะขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ พนม คลีฉายา (30 มีนาคม 2564) พบว่า ปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุเผชิญอยู่คือปัญหาในการใช้เทคโนโลยีหรือล้าหลังด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีอื่นๆ (มส.ผส., 2561) ผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการ ที่จะทำงานและมีความต้องการที่จะเรียนรู้ทักษะทาง คอมพิวเตอร์ ชี้ให้เห็นว่าทักษะทางด้านเทคโนโลยีดิจิทัลมีความจำเป็นสำหรับ ผู้สูงอายุ สามารถนำไปสู่การสร้างรายได้ และการ สร้างงานในกลุ่มของผู้สูงอายุ

2) การปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ จากภาพรวม

การปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก ด้านที่มีการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากที่สุด คือ ด้านเงื่อนไขคุณธรรม เนื่องจากผู้สูงอายุจะกระทำการใด ๆ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ด้วยการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ด้วยความรับผิดชอบ ด้วยความขยันอดทน และด้วยความเพียรพยายามเป็นหลักในการพึ่งพาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (thitima 10เม.ย. 2561) พฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านความพอประมาณ ด้านการมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ด้านเงื่อนไขความรู้ และด้านเงื่อนไขคุณธรรม การป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ สูญเสียลักษณะเฉพาะตัวและความมีคุณค่า ผสาน

กับการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับระบบสุขภาพพอเพียง ประกอบด้วย 1) ยึดทางสายกลาง 2) มีความสมดุลพอดี 3) รู้จักพอประมาณ 4) มีเหตุผล 5) มีระบบภูมิป้องกัน 6) รู้เท่าทันโลก และ 7) มีคุณธรรมและจริยธรรม ส่วนด้านที่มีพฤติกรรมกาปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อยที่สุด คือ ด้านเงื่อนไขความรู้ ผู้สูงอายุจะอ่อนในด้านความรอบคอบ/ระมัดระวัง การนำความรู้มาประกอบการวางแผนเพื่อดำเนินชีวิต การนำความรู้จากสื่อต่าง ๆ มาดูแลสุขภาพ การรอบรู้สิ่งที่เกี่ยวข้อง/สิ่งแวดล้อมรอบข้าง และยังอ่อนเกี่ยวกับการรอบรู้ด้านวิชาการต่างๆอีกด้วย ซึ่งตรงข้ามกับบทความของ จุฑารัตน์ แสงทอง (ปีที่ 38 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2560) วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งการผ่านร้อนผ่านหนาวหรือผ่านประสบการณ์มาตลอดเกินครึ่งชีวิตจากยุคหนึ่งสู่อีกยุคหนึ่ง ซึ่งต้องผ่านปัญหาอุปสรรค เรื่องราวร้ายๆ หรือเรื่องราวดีๆ มาแล้ว ประสบการณ์ที่หลากหลายจะสอนบุคคลเหล่านั้น การก้าวผ่านมาแต่ละยุคสมัยจะทำให้ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงพร้อมกับการปรับตัวเพื่อรองรับสังคมใหม่ วัฒนธรรมใหม่ และความก้าวหน้าแบบใหม่ ผู้สูงอายุจึงต้องเรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลาไม่ต่ำกว่าครึ่งชีวิต ซึ่งถือเป็น เรื่องปกติธรรมดาที่เมื่อความก้าวหน้าเกิดขึ้นในสังคม ประชากรที่อาศัยอยู่ในสังคมก็ต้องปรับเปลี่ยน และเรียนรู้วัฒนธรรม ค่านิยมใหม่ เพื่อการใช้ชีวิตต่อไปในสังคมอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุจึงต้องเป็นกลุ่มคนที่มีโลกทัศน์เปิดกว้างไม่มีมุมมองที่แคบ เรียนรู้และจดจำเฉพาะ เรื่องราวของช่วงอายุที่ตนเองเกิดและคุ้นชินเท่านั้น แต่จะต้องขยันเรียนรู้เพิ่มเติมในนวัตกรรมที่เกิดขึ้นใหม่ในสังคมอย่างต่อเนื่อง เพื่อการรู้เท่าทันโลกและเทคโนโลยีในปัจจุบัน เช่น การติดต่อ สื่อสารที่ใช้โทรศัพท์ การใช้อินเทอร์เน็ต การฟังเพลงออนไลน์ เป็นต้น เทคโนโลยีเหล่านี้ล้วนแต่เป็นนวัตกรรมที่เกิดขึ้นในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ผู้สูงอายุต้องกล้าที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเองให้ก้าวทันความล้ำหน้าของเทคโนโลยี จึงควรแก้ไขด้วยการจัดกิจกรรมเสริมและสอนความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ ตามทันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและสามารถใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในบั้นปลายชีวิต

3) เปรียบเทียบความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ เป็นดังนี้ ค่าเฉลี่ยรายด้านจำแนกตามเพศต่างกัน ค่าเฉลี่ยรายด้านจำแนกตามอายุพบว่าผู้สูงอายุที่มีช่วงวัยต่างกันมีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสภาพที่อยู่อาศัยต่างกันมีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกันมีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีความแตกต่างของการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน 4) เปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ เป็นดังนี้ ค่าเฉลี่ยรายด้านโดยจำแนกตามเพศไม่ต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีช่วงวัยต่างกันความแตกต่างของพฤติกรรมกาปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันความแตกต่างของพฤติกรรมกาปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันความแตกต่างของพฤติกรรมกาปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสภาพที่อยู่อาศัยต่างกันความแตกต่างของพฤติกรรมกาปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกันความแตกต่างของพฤติกรรมกาปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันความแตกต่างของพฤติกรรมกาปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งพาตนเองเฉลี่ยรายด้านต่างกัน

องค์ความรู้

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง นำธรรมชาติเบื้องต้นมาดูแลจิตใจ ดูแลสุขภาพ ด้วยการทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปลูกผักทานเองเท่าที่ทำได้ ออกกำลังกายตามความเหมาะสม ร่วมกิจกรรมสังคมเพื่อผ่อนคลายความเครียด และปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความขยันอดทน และมีความเพียรพยายามเป็นหลักในการพึ่งพาตนเอง

การถ่ายทอดและนำไปใช้ประโยชน์ ผลจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถถ่ายทอดและนำไปใช้ประโยชน์ โดยการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันในตัว เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม เหล่านี้ล้วนเป็นแนวทางที่ดีและเป็นประโยชน์ ต่อการนำไปปฏิบัติในทุกกลุ่มชน ตั้งแต่ตัวเอง ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง องค์กรธุรกิจต่าง ๆ รวมถึงหน่วยงานของรัฐด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุ จะได้ใช้เป็นหลักในการยึดเหนี่ยวเพื่อให้การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กระทำการทุกอย่างด้วยความพอเพียง มีความขยัน อดทน มีคุณธรรม และสามารถพึ่งพาตนเองได้

ข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้นั้นจะต้องเป็นผู้มีจิตใจ/อารมณ์ดี สามารถร่วมกิจกรรมสังคมเพื่อผ่อนคลายความเครียด และปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่สำคัญคือ ต้องมีความขยัน อดทน ประหยัด และมีคุณธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว รวมทั้งญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง ควรให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริม / สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้เพิ่มเติม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต สามารถหาช่องทางเพิ่มรายได้ พึ่งพาตนเองได้ และดำเนินชีวิตด้วยวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในบั้นปลายที่เป็นสุข มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ

References

- พนม คล้ายยา. (2563). การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพลุฒิพลังของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สจี กุลธวัชวงศ์ และสถิตย์ กุลสอน. (2565). แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย. วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2565, หน้า 149 – 158.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2561). วิจัยสู่การพัฒนา “ผู้สูงวัย” สุขภาพดี-มีคุณค่า ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2560). สูงวัยอย่างมีคุณค่า น้อมพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียง. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.).
- อรนิษฐ์ แสงทองสุข. (2563). การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย กรณีศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปทุมธานี และนนทบุรี. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

