

## การพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ\*

WELL-BEING DEVELOPMENT AND SOCIAL ADAPTATION ON ELDERLY AT  
SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER ELDERLY



สุภัทรชัย สีสะใบ, พระปลัดระพิน พุทธิสารโ

Suphattharachai Sisabai, Phrapalad Raphin Buddhisar

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: suphattharachai.sis@mcu.ac.th

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพทั่วไปของสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ 2. ศึกษาเปรียบเทียบสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ 4. นำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ทำการวิจัยแบบผสมวิธี โดยการวิจัยเชิงคุณภาพใช้เครื่องมือวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์และสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เลือกแบบเจาะจง จำนวน 17 คน วิเคราะห์เนื้อหาและข้อสรุปแบบอุปนัย และการวิจัยเชิงปริมาณใช้ เครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง 218 คน และวิเคราะห์ ค่าความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ตรวจเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพทั่วไปผู้สูงอายุมีสุขภาวะและการปรับตัวแตกต่างกันขึ้นอยู่กับภูมิหลัง มีสุขภาวะ และการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 2. ปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีผลต่อสุขภาวะและการปรับตัวที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. การปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 กับสุขภาวะโดยรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวก ( $r = .785$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4. รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ นำเสนอด้วย การจัดสภาพแวดล้อมตามหลักสัปปายะ 7 และบริหารจัดการความแตกต่างของบุคคล

**คำสำคัญ:** สุขภาวะ; การปรับตัวในสังคม; ผู้สูงอายุ

## Abstract

The Research article were aimed: 1. To study Background of Well-Being and Social Adaptation on Elderly. 2. To Compare of the Well-Being and Social Adaptation on Elderly with personal factors discrimination. 3. To Study the Relationship between the Well-Being and Social Adaptation on Elderly. 4. Presentation a model of the Well-Being development and Social Adaptation on Elderly at Social Welfare Development Aging Center. Mixed methodology was Qualitative research with In-depth interviews with 17 Key informants were purposed. The Research tools were Interviews forms with generating content analysis and inductive conclusions. Sampling of the Quantitative research included 218 people. Statistics were analyzed Frequency, Percentage, One - Way Analysis of Variance by Matching Pairs were examined by LSD. method and Pearson's Correlation Coefficient was analyzed.

The results found that 1. The Status of the Well-Being and Social Adaptation on Elderly were different depending on the background, health status and social adaptation were at a relatively high level; 2. Personal factors were different towards the effective on Well-Being and the different conditions on social adaptation was significant. 3. Social Adaptation on Elderly according to the 7 Sappaya (suitable things; things favorable to mental development) and overall items of the Well-Being was a positive Correlation ( $r = .785$ ) with statistical significance at the .01 level. 4. The Model development of the Well-Being and Social Adaptation on Elderly were presented as Model developed by virtue of setting the environment according to the 7 Sappaya principles and managing individual differences.

**Keywords:** Well-Being; Social Adaptation; Elderly

## บทนำ

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรสูงอายุทั่วโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ซึ่งคาดว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างเต็มตัวในปี 2564 ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติที่ว่าเมื่อประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนระหว่างร้อยละ 10 – 20 ของประชากรทั้งหมด จะถือว่าประเทศนั้นเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2563) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม การทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี เป็นสิ่งสำคัญของสังคมผู้สูงอายุจากผลการสำรวจของ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 80 มีเงินไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ แหล่งรายได้ที่สำคัญคือ การเกื้อหนุนจากบุตรซึ่งก็มีแนวโน้มลดลง อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม และยังพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น ซึ่งจากปัญหาเหล่านี้ต้องมียกจ่ายในการดูแลรักษาค่อนข้างสูง จึงเป็นภาระแก่บุตรหลานและกระทบต่อการดำเนินชีวิตทั้งผู้สูงอายุเองและบุคคลในครอบครัว (ชัยวัฒน์ พุ่มซ้อน และกันตพัฒน์ พรศิริวัชรสิน, 2561) ในขณะที่สถานดูแลผู้สูงอายุเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งหรือบุตรหลานไม่มีเวลาดูแล โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุในการกำกับดูแลของภาครัฐมีกดูแลผู้สูงอายุที่ยากจน เช่น กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่ให้บริการและการดูแลผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน ถูกทอดทิ้ง หรือขาดผู้อุปการะ ซึ่งให้บริการแบบมีที่พักอาศัย ผ่านศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจำนวน 12 แห่งทั่วประเทศ ส่วนสถานดูแลผู้สูงอายุภาคเอกชนมีผู้ประกอบการจดทะเบียนการประกอบกิจการกับกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ ทั้งสิ้น 800 ราย (นุชลดา ผลจันทร์, 2561) นอกจากนี้ สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความเห็นว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ควรพัฒนาระบบการดูแลระยะยาวที่ครอบคลุมผู้สูงอายุทุกสภาวะ โดยบูรณาการการดูแลทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจและสุขภาพในสถานบริการ ปัจจุบันพบว่า การจัดการบริการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุยังไม่มีชัดเจน ไม่มีมาตรฐาน บุคลากรส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ความชำนาญในการดูแลผู้สูงอายุ ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้ (พิสิษฐ์ พิธิยาพรรณ และคณะ, 2558)

การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ (Healthy aging) เป็นการนำแนวคิดหลายมิติมาเกี่ยวโยงกัน ในการส่งเสริมสุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ หากเปรียบกับทางพุทธศาสนา ก็คือ หลักอภินิหาร 4 ประกอบด้วย กายอภินิหาร ฌิตอภินิหาร และปัญญอภินิหาร การส่งเสริมสุขภาวะอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการชรา มีความจำเป็นมากในการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้สูงอายุ ทั้งในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและผู้สูงอายุที่มีโรค ซึ่งการเข้าสู่การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะนั้น นอกจากจะเป็นการปรับตัวเพื่อชดเชยกระบวนการที่ไม่สมบูรณ์ของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมแล้ว จะต้องมีการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อความสามารถในการทำหน้าที่ทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมให้คงไว้ซึ่งความผาสุกในวัยสูงอายุและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สำหรับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะในบริบทของผู้สูงอายุไทย ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย การที่มีสุขภาพทางกายดี ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี 2) ด้านสังคม (ศีล) การมีสวัสดิภาพที่ราบรื่น ทั้งในระดับครอบครัวระดับชุมชนไปจนถึงสังคม 3) ด้านจิต การมีจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ ไม่เครียดและ มีอารมณ์ในเชิงบวก 4) ด้านปัญญา การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและสถานการณ์แวดล้อมตามความเป็นจริง ทั้ง 4 ประการนี้เป็นปัจจัยพื้นฐานในการขับเคลื่อนการดำเนินชีวิตที่สำคัญจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต (ชุตินา สิ้นชนวนิชกุล และจิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2561) การปรับตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

โดยใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุต้องตระหนักถึงเพื่อปรับสมดุลของชีวิต โดยในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สามารถนำมาช่วยในการปรับตัวได้ คือหลักสัปปายะ 7 หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกี่ยวข้อง สิ่งที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาชีวิต ได้แก่ 1) อาวาสสัปปายะ ที่อยู่อาศัยอันปลอดภัย สงบ สะอาด 2) โจรสัปปายะ การเดินทางที่เหมาะสม 3) ภัสสสัปปายะ การพูดคุยโดยใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม 4) บุคคลสัปปายะ บุคคลรอบข้างที่เหมาะสม 5) โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสม 6) อุตสัปปายะ อากาศที่เหมาะสมและ 7) อิริยาบถสัปปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม (บุญทัน ดอกไธสง และคณะ, 2562)

ดังนั้น สถานดูแลผู้สูงอายุสามารถนำหลักสัปปายะ 7 มาประยุกต์ใช้ในการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ส่งผลสู่การพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัย ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ รวมทั้งนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัย ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นต้นแบบให้กับหน่วยงาน ชุมชน ที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาสุขภาวะและความสามารถในการปรับตัวต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัย ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัยโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัย ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
4. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัย ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 17 คน เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แล้วนำผลมาใช้ออกแบบเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณและนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัย สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณประชากรคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 3 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางแค ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ปทุมธานี และศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสาละวิน จำนวน 481 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การคำนวณจากสูตรของทาร์เยอร์ ยามาเน่ (ศิริพงศ์ พลฤทธิพันธ์, 2553) การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้ความน่าจะเป็นแบบโควต้า (Systematic Sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 218 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์สุขภาวะและการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหา และข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ มีการตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม ความเหมาะสมของปริมาณคำถาม และความชัดเจนของภาษา

2. แบบสอบถาม จำนวน 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในศูนย์ จำนวนบุตร รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ และการมีส่วนร่วมกับสังคม เป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) เพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ประกอบด้วย การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม (อวาสสัปปายะ) การปรับตัวต่อการใช้สถานที่ (โคจรสัปปายะ) การปรับตัวต่อการสื่อสาร (ภัสสะสัปปายะ) การปรับตัวต่อบุคคลรอบข้าง (บุคคลสัปปายะ) การปรับตัวต่ออาหารและเครื่องดื่ม (โภชนสัปปายะ) การปรับตัวต่อสภาพอากาศ (อุตสัปปายะ) และการปรับตัวต่อรียบท การเคลื่อนไหว (อิริยาบถสัปปายะ) จำนวน 32 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสุขภาวะ 4 ด้าน ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางศีล สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา จำนวน 23 ข้อ แบบสอบถามตอนที่ 2 และ 3 เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามโดยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ด้วยวิธีหาค่า IOC ตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .954

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 17 คน เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แล้วนำผลมาใช้อย่างเป็นเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณและนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 218 ฉบับ นำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและข้อสรุปแบบอุปนัย ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้วยวิธีการทางสถิติ ได้แก่ สถิติเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ วิเคราะห์เปรียบเทียบ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และในกรณีที่ค่า F แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะตรวจเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ด้วยสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

### ผลการวิจัย

#### 1. สภาพทั่วไปของสภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

สภาพทั่วไปของสภาวะของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ สภาวะทางกาย สภาวะทางศีล (สังคม) สภาวะทางจิต และสภาวะทางปัญญา ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตและประสบการณ์ ฐานะทางการเงิน หน้าที่การงาน อุปนิสัย ทักษะ และกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่น่าสนใจ ส่วนมากผู้สูงอายุที่เข้ามาใหม่จะมีสุขภาพร่างกายเจ็บป่วย เนื่องจากความเป็นอยู่ที่ไม่เหมาะสม มีปัญหาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งสภาวะทางจิตไม่ดี ซึมเศร้า เหงา และมีความเครียด เมื่อเข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ จะได้รับการดูแล ตั้งแต่สิ่งจำเป็นพื้นฐานปัจจัยสี่ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย ตลอดจนการฟื้นฟูบำบัดร่างกายด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ผู้สูงอายุจะต้องเข้าใจภาวะเปียกในการอยู่ร่วมกัน รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง มีกิจกรรมที่ทางศูนย์จัดขึ้นเป็นเครื่องมือกระตุ้นการอยู่ร่วมกันมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสิทธิเสรีภาพและการคุ้มครองตามอัตภาพอย่างเท่าเทียมกัน มีกิจกรรมบำบัดความเครียดเช่น การฟังเทศน์ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฝึกอาชีพ พัฒนาสติ สมาธิ สามารถจัดการกับความรูสึกตนเองได้ ตลอดจนอยากให้ผู้อื่นมีความสุข และพ้นจากความทุกข์ เข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิต ใช้ปัญญาและหลักเหตุผลแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้องได้ด้วยตนเอง

สภาพทั่วไปของการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 7 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม (อวาสสัปปายะ) การปรับตัวต่อการใช้สถานที่ (โคจรสัปปายะ) การปรับตัวต่อการสื่อสาร (ภัสสะสัปปายะ) การปรับตัวต่อบุคคลรอบข้าง (บุคคลสัปปายะ) การปรับตัวต่ออาหารและเครื่องดื่ม (โภชนสัปปายะ) การปรับตัวต่อสภาพอากาศ (อุตุสัปปายะ) และการปรับตัวต่ออริยบท การเคลื่อนไหว (อิริยาบถสัปปายะ) ซึ่งมีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล โดยเมื่อเข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้กฎ ระเบียบ การใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ รวมถึงการรักษาความสะอาดในพื้นที่ของตนเอง ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่และเพื่อน ๆ เกี่ยวกับการใช้งานอาคารต่าง ๆ ปรับตัวในการสื่อสารกับคน

รอบข้างจากการใช้ชีวิตประจำวัน มีกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง และผู้อื่นเพื่อปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุจะได้รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ สะอาด ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอ พื้นที่ที่มีความร่มรื่น โล่งโปร่งสบาย อากาศถ่ายเทได้ดี ซึ่งหากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพทางศูนย์ก็มีการดูแลตามอาการอย่างใกล้ชิด และศูนย์มีการจัดเตรียมกายอุปกรณ์ เช่น รวจับ ทางลาด วอล์คเกอร์ รถเข็น ไว้อย่างเพียงพอ รวมถึงการจัดกิจกรรมกายภาพบำบัดเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุแต่ละคนตามความเหมาะสม ทั้งนี้ผู้สูงอายุทุกคนต้องใช้ระยะเวลาในการปรับตัวมากขึ้นแตกต่างกันออกไป

## 2. การเปรียบเทียบสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัยโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.5 ช่วงอายุที่มีจำนวนมากที่สุดคือ 80 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 34.4 การศึกษาส่วนใหญ่ระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 49.1 และมีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 49.5 ระยะเวลาการเข้ามาอยู่ในศูนย์ มากกว่า 3 ปี ขึ้นไปร้อยละ 53.7 และมีจำนวนบุตรแตกต่างกันไป โดยส่วนใหญ่ไม่มีบุตร คิดเป็นร้อยละ 56.0 มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 78.4 และ ส่วนมากเป็นผู้ไม่มีแหล่งที่มาของรายได้ คิดเป็นร้อยละ 62.4 และไม่เข้าร่วมกิจกรรม/ชมรมต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 58.4 อาจเนื่องมาจากเป็นช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ทำให้กิจกรรมต่างๆ ในศูนย์น้อยลงเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมีสุขภาวะโดยรวมอยู่ระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{X}=4.29$ ) และการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 อยู่ระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{X}=4.17$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกด้าน

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่าตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพ ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในศูนย์ ที่แตกต่างกันมีผลต่อสุขภาวะโดยรวมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนจำนวนบุตร รายได้ และแหล่งที่มาของรายได้ ที่แตกต่างกันมีผลต่อสุขภาวะโดยรวมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ของผู้สูงอายุ พบว่าตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในศูนย์ รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ที่แตกต่างกันมีผลต่อการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนจำนวนบุตร สถานภาพ และการเข้าร่วมสังคม ที่แตกต่างกันมีผลต่อการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อตรวจสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีสุขภาวะโดยรวม และมีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 สูงกว่าเพศหญิง ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงมีสุขภาวะโดยรวม และมีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ต่ำกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย ผู้สูงอายุที่มี

สถานภาพสมรสมีความสุขโดยรวม และมีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ต่ำกว่ากลุ่มอื่น ผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในศูนย์ น้อยกว่า 1 ปี มีสุขภาวะโดยรวม และมีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ต่ำกว่า ผู้ที่เข้ามาอยู่นานกว่า ผู้สูงอายุที่มีจำนวนบุตรมากจะมีสุขภาวะโดยรวม และมีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 สูงกว่าผู้ที่มีจำนวนบุตรน้อย ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย มีสุขภาวะโดยรวม และมีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 สูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มาก ผู้สูงอายุที่ไม่มีแหล่งที่มาของรายได้ มีสุขภาวะโดยรวม และมีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 สูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้จากแหล่งอื่นๆ และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมสังคม มีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 สูงกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมสังคม ถึงแม้จะมีสุขภาวะโดยรวมไม่แตกต่างกันก็ตาม

### 3. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

การปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 กับสุขภาวะโดยรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวก ( $r = .785$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาการปรับตัวในแต่ละด้าน พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นกัน ซึ่งบ่งชี้ว่าผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ได้ดีจะมีสุขภาวะโดยรวมสูง

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 วิเคราะห์จากการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการวิจัยเชิงปริมาณ สรุปเนื้อหาโดยผู้วิจัยเอง นำเสนอเป็นรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ โดยอาศัยการจัดสภาพแวดล้อมตามหลักสัปปายะ 7 และบริหารจัดการความแตกต่างของบุคคล คือการจัดสภาพแวดล้อมของศูนย์ให้สะอาด สะดวก สบายรองรับ 7 ด้าน ได้แก่ อาวาสสัปปายะ (สถานที่) โคจรสัปปายะ (การคมนาคม) ภัสสะสัปปายะ (การสื่อสาร สนทนา) บุคคลสัปปายะ (บทบาทหน้าที่) โภชนสัปปายะ (อาหารและเครื่องดื่ม) อุตุสสัปปายะ (สภาพอากาศ) และ อิริยาบทสัปปายะ (การเคลื่อนไหว) นอกจากนั้น ควรนำความแตกต่างของบุคคลไปบูรณาการร่วมกับหลักการบริหารจัดการ 4M ประกอบด้วย Management (การบริหารจัดการ) Money (เงิน) Man (บุคลากร) และ Material (อุปกรณ์) เพื่อเป็นประโยชน์ในการเอื้อต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อสุขภาวะโดยรวมทั้ง 4 ด้าน คือทางกาย ทางศีล(สังคม) ทางจิต และทางปัญญาตนเอง

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมีสุขภาวะโดยรวมอยู่ระดับค่อนข้างสูง และมีการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 โดยรวมอยู่ระดับค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพรทิพย์ สุขอดิศัย และคณะ (2557) ได้วิจัยเรื่อง วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกโดยรวมในด้านสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ สุขภาวะด้านสังคม สุขภาวะด้านจิตใจ และสุขภาวะด้านร่างกายมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก และงานวิจัยของ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดีอยู่ในระดับค่อนข้างมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของมนพัทธ์ อารัมภวิโรจน์ และคณะ (2554) ได้วิจัยเรื่อง การปรับตัวและการสนับสนุนด้านสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี ผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุมีการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหาการสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัวอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการดูแลใส่ใจเป็นอย่างดีจะส่งผลต่อสุขภาวะและการปรับตัวที่ดี

จากผลการวิจัยเปรียบเทียบ พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล แตกต่างกันมีผลต่อสุขภาวะโดยรวม และการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 ของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยมีความแตกต่างกับงานวิจัยของบุญเชื้อ เพชรไทย และธณัฐา โรจนตระกูล (2565) ได้วิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะท้าว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะท้าว โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบ พบว่า ผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ลักษณะการพักอาศัย และลักษณะของครอบครัว แตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกันทุกด้าน และ งานวิจัยของ รุจิราภรณ์ แอททอง (2559) ได้วิจัยเรื่อง การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี ผู้สูงอายุที่มีเพศ สถานภาพสมรส การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่ต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีลักษณะครอบครัว รายได้ ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ว่า จากการวิจัยที่เก็บข้อมูลจากศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมีการจัดสภาพแวดล้อมที่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่เก็บข้อมูลในชุมชนที่ยังไม่มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผลที่ได้จึงมีความแตกต่างกัน

จากผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัยศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ที่มีความสัมพันธ์กันทางบวก ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะโดยรวมกับการปรับตัวตามหลักสัปปายะ 7 โดยตรง แต่มี

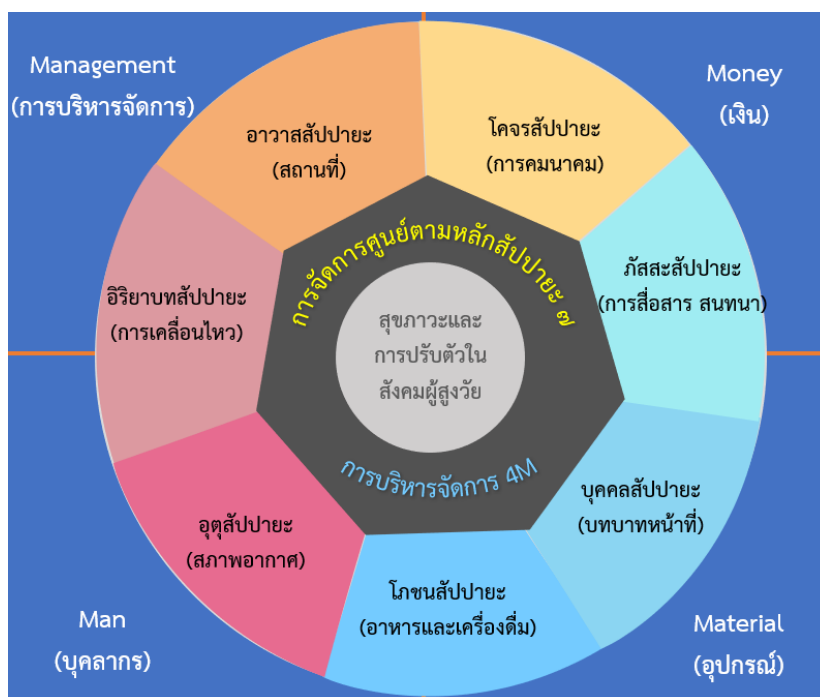
งานวิจัยที่เทียบเคียง คืองานวิจัยของ วาขกร นพนรินทร์ (2563) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชน ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยเสมือนความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ มี 4 ปัจจัย ได้แก่ ทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อม ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม แรงสนับสนุนทางสังคม และอายุตามลำดับ โดยทั้ง 4 ปัจจัยร่วมพหุการณการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชน ได้ร้อยละ 68.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทั้ง 4 ปัจจัย สามารถเทียบได้กับสภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ สภาวะทางกายเทียบได้กับอายุ สุขภาวะทางจิตเทียบได้กับแรงสนับสนุนทางสังคม สุขภาวะทางจิตเทียบได้กับทัศนคติ และสุขภาวะทางปัญญาเทียบได้กับความรู้ในการเตรียมความพร้อม

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัย นำเสนอเป็นรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงวัย โดยอาศัยการจัดสภาพแวดล้อมตามหลักสัปปายะ 7 และบริหารจัดการความแตกต่างของบุคคล สอดคล้องกับงานวิจัยของชมกร เศรษฐบุตร (2561) ได้วิจัยเรื่อง การจัดคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุต้องการที่อยู่อาศัยสมัย เป็นธรรมชาติ มีผู้ดูแล มีบริการด้านสุขภาพ เพื่อความเจริญด้านอริยทรัพย์ ชีวิต ความดี หลักการเพื่อการจัดคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุ เป็นการบูรณาการหลักการออกแบบที่อยู่อาศัย การเสริมสร้างสุขภาวะเข้ากับหลักธรรมสัปปายะ 7 เกิดเป็นหลักการ MCS: Minimalist of living with Care for well-being promotion to Spirit of silence หมายถึง ความเรียบง่ายของสถานที่ ด้วยความเป็นธรรมชาติที่ทำให้เกิดสติและจิตตั้งมั่น เน้นความปลอดภัย เป็นส่วนตัว มีการเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้มุ่งสู่ใจสงบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ดูแลสุขภาวะตนเองด้วยการกินอาหารเป็นยา ออกกำลังกายพร้อมออกกำลังกายด้วยสติ ทำดี ละชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ และงานวิจัยของลำภู เปรมจิตร (2564) ได้วิจัยเรื่อง สัปปายะสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า หลักสัปปายะสำหรับผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาพที่เกื้อหนุนอย่างเหมาะสมและช่วยให้มีความเป็นอยู่ดีรวมถึงทำกิจกรรมหรือดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกและประสบผลสำเร็จ หลักสัปปายะประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 4 ประการ คือ ที่อยู่เหมาะสม บุคคลเหมาะสม อาหารเหมาะสม ธรรมเหมาะสม ส่วนการบูรณาการร่วมกับการบริหารจัดการ 4M นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของนฤมล ถาวร (2561) ได้วิจัยเรื่อง การบริหารจัดการด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลป่าไผ่ อำเภอสนทราย จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า มีการบริหารจัดการด้านบุคลากรงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมโครงการที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องทั้งนี้เพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับผู้สูงอายุในการทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมโดยรวม ซึ่งจะเห็นได้ว่าการจัดสภาวะแวดล้อมตามหลักสัปปายะ บูรณาการร่วมกับการบริหารจัดการ 4M

จะเอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดี ทั้งสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางศีล สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา

## องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยคือ รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวในสังคมผู้สูงอายุ โดยอาศัยการจัดสภาพแวดล้อมตามหลักสัปปายะ 7 และบริหารจัดการความแตกต่างของบุคคล โดยจากผลการวิจัยพบว่าสุขภาวะและการปรับตัวของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันทางบวก ดังนั้นศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำเป็นต้องบริหารจัดการศูนย์ให้เอื้อต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ นั่นคือการจัดการศูนย์ตามหลักสัปปายะ 7 ซึ่งประกอบด้วย อาวาสัปปายะ โคจรสัปปายะ ภัตตสัปปายะ บุคคลสัปปายะ โภชนสัปปายะ อุตุสัปปายะ และอิริยาบถสัปปายะ และให้ความสำคัญกับความแตกต่างส่วนบุคคล โดยนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการบริหารจัดการ 4M ได้แก่ การบริหารจัดการ (Management) การบริหารบุคลากร (Man) การบริหารเงิน (Money) และการบริหารอุปกรณ์ (Material) ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้กับสังคมผู้สูงอายุ รูปแบบอื่นๆ เช่น ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุของเอกชน การจัดการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาวะและการปรับตัวของผู้สูงอายุรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์จากการวิจัย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการกำหนดนโยบายเพื่อผลักดันการจัดที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ทั้งแบบที่รัฐสนับสนุน และภาคเอกชน โดยใช้ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเป็นต้นแบบ ถ่ายทอดองค์ความรู้การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม เพื่อบริการให้กับผู้สูงอายุในชุมชน
2. ทบทวนและปรับปรุงมาตรฐานการบริหารจัดการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ควรปรับรูปแบบการให้บริการให้เหมาะสมกับจำนวนและความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุควรบูรณาการการทำงานร่วมกันกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในการจัดกิจกรรมบำบัดและฟื้นฟูผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และปัญญา เพื่อพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ
2. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ควรจัดสภาพแวดล้อมตามหลักสัปปายะ 7 เพื่อเอื้อต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุให้ง่ายขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยในหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุภาคเอกชนเพื่อเปรียบเทียบ ประเด็นการปรับตัวและสุขภาวะของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการทำวิจัยซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างในภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของการปรับตัวและสุขภาวะของผู้สูงอายุในแต่ละภูมิภาค

## เอกสารอ้างอิง

- ชมกร เศรษฐบุตร. (2561). การจัดคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธบูรณาการ. *วารสารปัญญาวิวัฒน์*, 10(3), 221-230.
- ชัยพัฒน์ พุ่มซ้อน และกันตพัฒน์ พรศิริวัชรสิน. (2561). แนวทางการแก้ปัญหาสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *วารสารเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 1(1), 25-36.
- ชุติมา สิ้นชันวนิชกุล และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 19(ฉบับพิเศษ), 100-109.
- นฤมล ถาวร. (2561). *การบริหารจัดการด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่* (ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานโยบายและการบริหารสาธารณะ). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

- นุชลดดา ผลจันทร์. (2561). ระบบประกันการดูแลระยะยาว : ระบบที่เหมาะสมกับประเทศไทย. *วารสารที่ดีอาร์ไอ*, 138, 1-16.
- บุญเชื้อ เพชรไทย และธนัสถา ไรจนตระกูล. (2565). แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะท้าว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 7(7), 288-298.
- บุญทัน ดอกไธสง และคณะ. (2562). แนวคิด หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา : เพื่อพัฒนาให้เป็น กลไกในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรทิพย์ สุขอดิษฐ์ และคณะ. (2557). วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุภาค ตะวันออก. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 10(1), 90-91.
- พิสิษฐ์ พิริยาพรรณ และคณะ. (2558). การพัฒนามาตรฐานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในศูนย์การ ให้บริการแบบพักค้าง. *บูรพาเวชสาร*, 2(1), 34-50.
- มนพัทธ์ อารัมภะวิโรจน์ และคณะ. (2554). การปรับตัวและการสนับสนุนด้านสังคมของผู้สูงอายุใน เขตเทศบาลนครอุบลราชธานี. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 26(3), 196-206.
- รุจิรางค์ แอทอง. (2549). การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม (ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน). นครปฐม: มหาวิทยาลัย ศิลปการ.
- ลำภู เปรมจิตร. (2562). สัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารปรัชญา อาศรม*, 1(1), 1-11.
- วษากร นพนรินทร์. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมี คุณภาพของประชาชน ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก (วิทยานิพนธ์สาธารณสุข ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุข). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ศิริพงศ์ พงษ์พันธ์ุ. (2553). ระเบียบวิธีวิจัยสำหรับธุรกิจ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ฮาซันปรีน ติง.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2563). *สรุปผลที่สำคัญการ ทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2563*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตาม หลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏ สอนสุนันทา.