

รายละเอียดของวารสาร

ชื่อวารสาร : สักทอง : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

Journal Name : The Golden Teak : Humanity and Social Science Journal

ชื่อบรรณาธิการ : ผศ. ดร.กัมปิกา ดันดีสันติสัน

ชื่อย่อของวารสาร : สกนส.

Abbreviation Name: GTHJ.

ISSN :

E-ISSN : 2985-2196

ที่อยู่สำหรับการติดต่อ : สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ต.นครชุม อ.เมือง จ.กำแพงเพชร 62000

เจ้าของ : มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร / Kamphaeng Phet Rajabhat University

จำนวนฉบับต่อปี : 4

Email : khumphicha@gmail.com

Website : <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt>

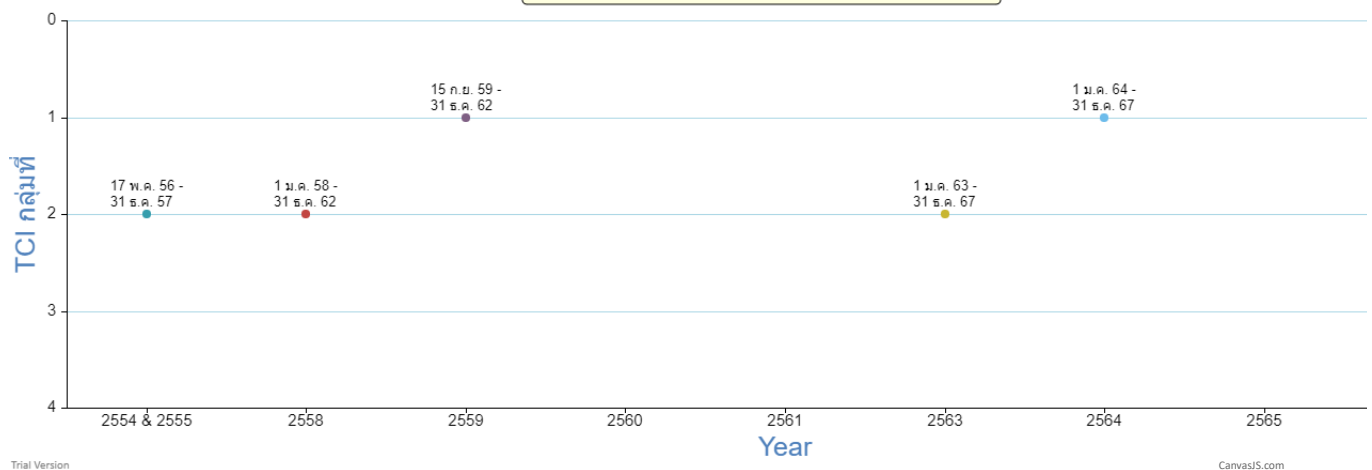
TCI กลุ่มที่ : 1

สาขาหลักของวารสาร : Social Sciences

สาขาย่อยของวารสาร : Arts and Humanities / Business, Management and Accounting / Social Sciences

- หมายเหตุ :
- Formerly known as pISSN: 2408-0845, 1513-7813, eISSN: 2651-1487
 - Published Issue in New Journal Name Since Vol.19 No.1 (2013)
 - An online-only Journal Since Vol.29 No.4 (2023)

กลุ่มของวารสารในฐานข้อมูล TCI



Publication 10 Years





GTHU

ลักทอง

วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทส)

The Golden Teak : Humanity and Social Science Journal

ปีที่ 30 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2567

Vol.30 No.1 January - March 2024

JANUARY - MARCH

2024

สถาบัน
วิจัยและพัฒนา

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ISSN 2985 - 2196 (Online)

Home (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/index>)

/ Archives (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/issue/archive>)

/ Vol. 30 No. 1 (2024): January-March 2024



(<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/issue/view/17701>)

Published: 2024-03-04

บทความทางวิชาการ (Academic article)

ASEAN and the Cooperation under the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/260058>)

Wasan Pounpunwong
1-16

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/260058/181381>)

บทความวิจัย (Research Articles)

Collaborative Governance in the Rehabilitation Center for Dependent Persons, Doi Lor Sub-district
Administrative Organization (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262576>)

Thanyawat Rattanasak
17-30

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262576/181382>)

Attitude of Director Technical College Toward Increasing Manpower Production for Workplaces in the Eastern Economic Corridor (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262476>)
Songyot Buaphuean
31-41

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262476/181383>)

Promotional Factors Affecting Employee Effectiveness in The Winners 2003 Co., Ltd (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/261216>)
Uhsa Tevarattikal, Wanchai Amornmongkolthong, Sununta Porncharoenrote, Nattaya Arayakemmakul
42-55

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/261216/181384>)

Opinions of Chief Executives of Provincial Administrative Organization Toward the Correlation Between Effective Future Action Strategies for Human Resource Management and Human Resource Management to Thailand 4.0 Strategy (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/258149>)
Pacharadanai Watcharathanaphattada
56-70

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/258149/181385>)

Development of Ability and the build Potential the Living of the Elderly at Ban Khek Noi Phetchabun Province by using the Community-Based Self-Reliance Method for Stability, Strength and Sustainability (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/261637>)
Chatchai Semathong
71-83

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/261637/181386>)

Enhancing Occupational Group into Community Enterprise Standards : A Case of Bee Farmer Group, Na Ngio Sub-district, Sang Khom District, Nong Khai Province (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262047>)
Chutipong Khongsanthia, Chadon Nakmai
84-97

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262047/181387>)

The role and influence of health product advertising media on the elderly in Samut Prakan Province (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/266640>)
Natawat Khanaruksombut
98-109

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/266640/181388>)



The Influence of Organizational Climate, Self Esteem and Work Adjustment on the Happiness at work of

Company Employees (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/260162>)
(<https://www.nstda.or.th/home/nstda-privacy-policy/>)
Boonlada Kunavetchakij
110-122
Privacy policy (<https://www.nstda.or.th/en/nstda-privacy-policy.html>)

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/260162/181390>)

Development of Mulberry Chili Paste for the Community Enterprise for Production and Processing of Maze
with Collaborative Farming Program of Nikhom Sang Ton Eng Sub-district, Mueang District, Lopburi

Province (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262035>)

Sirilada Srikok, Gannigar Onsamlee
123-135

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262035/181391>)

A Tourism Development According to Huay Samong Dam Community Lifestyle, Kaeng Din So Sub-District,
Nadi District, Prachinburi Province (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/261847>)

Atiyaphorn Chaiyarit, Atipat Sintarako
136-150

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/261847/181392>)

The Development of a Learning Management Model Based on Sociocultural Theory to Enhance English
Communicative Skills for Lower Secondary School Students ([https://so05.tci-](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262706)

[thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262706](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262706))

Natsiree Dechatiwong Na Ayutthaya, Wareerat Kaewurai
151-167

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262706/181393>)

A Development of a Blended Training Enhancement Curriculum Based on Connectivism Approach to
Enhance Innovation Development Skills from Local Related Content ([https://so05.tci-](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262618)

[thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262618](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262618))

Suparada Anchunda, Jakkrit Jantakoon
168-184

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/262618/181394>)

A Cabin Crew Opinion on Flight Purser's Leadership and Cabin Crew Experience: A Case Study of A Full-
service Airline in Thailand (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/257502>)

Sutisa Kaewpoo, Chokechai Suveatwatanakul
185-201

PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/257502/181395>)

Factors Affecting the Behavior of Reducing the Use of Single-use Plastics of Personnel Officers of

Department of Industrial Works (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/261468>)

Patcharaporn Hattachot, Pantip Kayee
202-217

นโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล



PDF (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/261468/17701>)

Privacy policy (<https://www.nstda.or.th/en/nstda-privacy-policy.html>)

Information

For Readers (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/information/readers>)

For Authors (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/information/authors>)

For Librarians (<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/information/librarians>)

Language

English (https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/user/setLocale/en_US?source=%2Findex.php%2Ftgt%2Fissue%2Fview%2F17701)

ภาษาไทย (https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/user/setLocale/th_TH?source=%2Findex.php%2Ftgt%2Fissue%2Fview%2F17701)

Open Journal Systems (<http://pkp.sfu.ca/ojs/>)

logo



(<https://www.kpru.ac.th/>)

Journal Information

นโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล



การพัฒนาขีดความสามารถและสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย
จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อความมั่นคง เข้มแข็ง
และยั่งยืน

Development of Ability and the build Potential the Living of the Elderly at
Ban Khek Noi Phetchabun Province by using the Community-Based Self-
Reliance Method for Stability, Strength and Sustainability

ฉัตรชัย เสมาทอง*

Chatchai Semathong

Received : October 10, 2022

Revised : November 25, 2022

Accepted : April 19, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เป็นปัญหาและส่งเสริมปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย 3) เพื่อออกแบบกลยุทธ์ในการสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านเข็กน้อย โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 50 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการพัฒนาขีดความสามารถและสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุและใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Paisan Worakam, 2016) ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ มีการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชนอยู่เสมอ มีการเลี้ยงสัตว์ การปลูกผักสวนครัวที่สามารถนำมาปรุงอาหารหรือสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้ แต่ก็ยังมีความต้องการให้ทางภาครัฐเข้ามาช่วยเหลือทางด้านสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐาน ด้านการรักษาโรคต่างๆ ต้องการให้มีแพทย์ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และรถส่งต่อไปโรงพยาบาล ควรมีเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัย อยากให้ผู้มาดูแลอย่างต่อเนื่องเพื่อดูแลร่างกายให้แข็งแรง 2) ปัจจัยที่เป็นปัญหาและปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ

*อาจารย์กลุ่มวิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

Lecturer of Educational Innovation and Technology Group, Faculty of Education, Phetchabun Rajabhat

University(Corresponding Author) e-mail: chatchai.sem@pcru.ac.th

เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน เป็นต้น ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย ต้องพึ่งพาบุตรหลานญาติพี่น้อง ปัญหาด้านจิตใจส่วนใหญ่เนื่องมาจากร่างกายไม่แข็งแรง และด้านเศรษฐกิจคือไม่มีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ ทางด้านสังคม ต้องการพบปะพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว บุตรหลานเพื่อคลายความเหงา และให้ดูแลอย่างใกล้ชิด 3) การออกแบบกลยุทธ์และนำเสนอกลยุทธ์ในการสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ดังต่อไปนี้ 1) พัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในด้านสุขภาพกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ 2) พัฒนาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุให้สามารถอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้ 3) ส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น 4) พัฒนาอาชีพให้ผู้สูงอายุเพื่อให้มีส่วนร่วมพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

คำสำคัญ : ศักยภาพ / ผู้สูงอายุ / วิธีการพึ่งตนเอง / ชุมชนเป็นฐาน / มั่นคง / เข้มแข็ง / ยั่งยืน

ABSTRACT

This research article has objectives: 1) To study behavior and needs of the elderly in Ban Khek Noi 2) To study the problem factors and promote factors affecting the lifestyle of the elderly in Ban Khek Noi 3) To design strategies for enhancing the living potential of the elderly in Ban Khek Noi Phetchabun Province with a self-reliant approach using the community as a basis for stability, strength and sustainability. It is a quantitative research. and qualitative. The sample group was an elderly person living in Khek Noi Village. Use specific randomness of 50 people. Data were collected by using the questionnaire on competency development and life potential enhancement of the elderly and interviewing the elderly and analyzed for confidence using Cronbach's Alpha Coefficient (Paisan Worakam, 2016) The confidence value of the questionnaire was found to be 0.89. Data were collected using questionnaires and interviews. Statistical data analysis, including arithmetic mean and the standard deviation. The Research results are found: 1) Elderly people of Ban Khek Noi Phetchabun Province. There are activities with family and community is always. They feed and vegetable gardening that can be used for cooking or generating income for the family. But there is still a need from the government for help with basic health care, disease treatment, They need a doctor in the health promotion hospital and transport to the hospital, should have modern medical equipment. They want have caretakers to continuously to take care of my body to be healthy. 2) Problematic factors and Factors affecting the lifestyle of the elderly in Ban Khek Noi from qualitative data analysis found that elderly people have health problems such as high blood pressure, kidney disease, diabetes, etc. The economic namely having insufficient income for spending, dependent on children, relatives, mental problems such as the body is not strong. Economic, money is not enough for spending. The social There want to meet with

family members and children to relieve loneliness and closely monitor 3) The Strategy design and present strategies and and the build Potential the living potential of the elderly at Ban Khek Noi Phetchabun Province as follows 1) Improve the well-being of the elderly in terms of physical, emotional, social and spiritual health. 2) Develop the relationship of the elderly to be able to live in the family and community 3) Promote the potential of the elderly to participate in preserving local culture. 4) Development career for the elderly to participate in economic and social development.

Keywords : Potential / The Elderly / Self-sufficient Approach / Community as a Base / Stable / Strong / Sustainable

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ยุคที่อัตราการเจริญเติบโตของประชากรชะลอตัว และจำนวนประชากรของประเทศไทยจะลดลงในที่สุด ขณะนี้จำนวนประชากรไทยจะยังคงเพิ่มขึ้นเพียงราวหนึ่งล้านคนจากจำนวนประชากรทั้งหมดที่มีในปัจจุบัน การลดลงของจำนวนประชากรของประเทศไทยน่าจะเกิดก่อนปี พ.ศ.2563 สาเหตุมาจากการการเจริญพันธุ์ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าอัตราทดแทนตลอดช่วงเวลา 20 ปีที่ผ่านมา ซึ่งมีแนวโน้มว่าอาจจะลดต่ำลงไปอีก อัตราการเจริญพันธุ์ที่ลดลงส่งผลให้จำนวนเด็กที่เกิดใหม่ในประเทศไทยลดลงตั้งแต่ช่วง พ.ศ.2513 เป็นต้นมา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุและเพศของประชากร ซึ่งภาพปิรามิดของประชากรในช่วงเวลาต่างๆ แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงนี้อย่างชัดเจน ทั้งนี้สัดส่วนประชากรวัยเด็กเริ่มลดลงในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาเมื่อประชากรวัยเด็กเหล่านี้เติบโตเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จึงทำให้สัดส่วนของประชากรวัยเจริญพันธุ์ลดลงตามไปด้วย แม้จะคาดการณ์ได้ว่าจำนวนของประชากรจะไม่เปลี่ยนแปลงมากนักในอีกสองทศวรรษนี้ แต่จำนวนประชากรที่ดูเหมือนจะมีขนาดคงที่นี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญด้านโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไปของประเทศ ทั้งในด้านโครงสร้างทางอายุและการกระจายตัวของประชากรที่อาศัยในพื้นที่ต่างๆ ข้อมูลส่วนนี้จะมุ่งให้เห็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากร ประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่จำนวนประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 30-64 ปี จะยังคงเติบโตไปอีกระยะเวลาหนึ่ง การที่ประเทศไทยมีประชากรสูงวัยจำนวนเพิ่มมากขึ้นจำเป็นต้องมีมาตรการที่มีความหลากหลายและครอบคลุมเพื่อให้สามารถกำหนดนโยบายได้อย่างมีประสิทธิภาพควรส่งเสริมให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้และมีการใช้ชีวิตชีวิตเชิงบวก ในขณะเดียวกันรัฐบาลควรตระหนักถึงความรับผิดชอบในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือชุมชน ที่ไม่สามารถให้การดูแลได้ โดยมีเป้าหมายเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องให้ความช่วยเหลือเร่งด่วนมากกว่าผู้อื่น อาทิเช่น ผู้ที่ยากจน ผู้สูงอายุวัยปลาย ผู้ที่มีความพิการ หรือผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว และผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพา มากกว่าที่จะให้การช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุทุกคนเหมือนกันทั้งหมด (Office of the National Economic and Social Development Board (NESDB), 2020)

ผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ม้งกลุ่มหนึ่งที่มีจำนวนประชากรมากขึ้น มีรากฐานวัฒนธรรมประเพณีเป็นของตนเองมายาวนาน แต่ยังคงมีความฉลาดและพัฒนาตนเองรวดเร็ว มีบริบท วัฒนธรรม ประเพณี

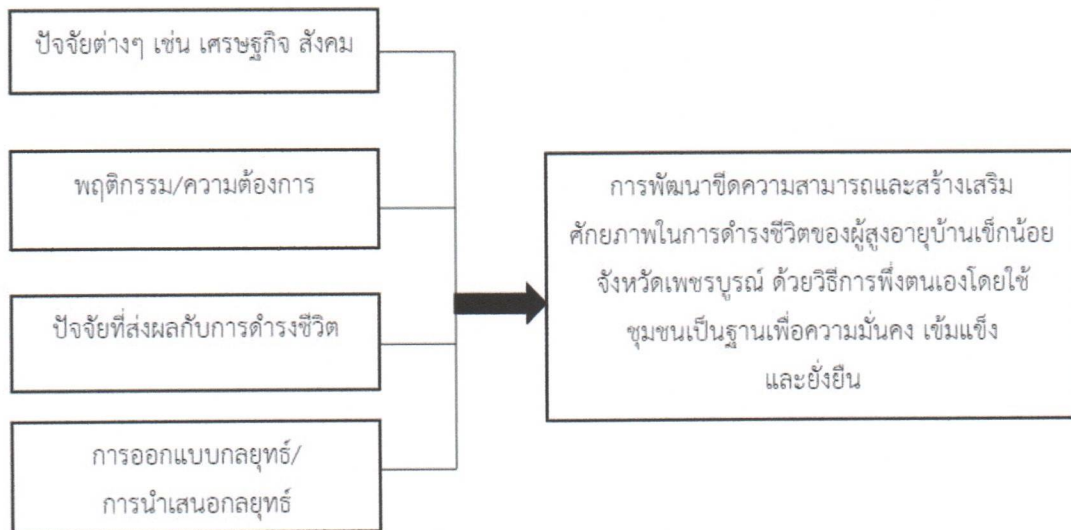
วิถีชีวิต ประวัติศาสตร์ ความเชื่อ ภาษา ทัศนคติ เป็นของตนเอง อยู่ระหว่างการจัดระเบียบที่อยู่อาศัยและที่ดินทำกินของทางราชการ มีประวัติศาสตร์ความขัดแย้งในยุคสงครามเย็น เป็นชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ม้งที่มีประชากรมากที่สุดในประเทศไทย สภาพการเมือง สภาพเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมประเพณีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นองค์รวมและมีความเป็นพลวัต (Wongpratya, Buddhapoompitak & Akaraputipun, 2022) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรบนพื้นที่สูงและเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน เพื่อให้มีความสามารถพึ่งพาตนเองได้ หลักการพึ่งตนเอง หันกลับมายึดเส้นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการดำรงชีวิตให้สามารถพึ่งตนเองได้ โดยใช้หลักการพึ่งตนเอง 5 ประการ คือ 1. ด้านจิตใจ ทำตนให้เป็นที่พักพิงของตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติโดยรวม มีจิตใจเอื้ออาทร ประณีประนอม ซื่อสัตย์สุจริตเห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง 2. ด้านสังคม แต่ละชุมชนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายชุมชนที่เข้มแข็งเป็นอิสระ 3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ใช้และจัดการอย่างฉลาดพร้อมทั้งการเพิ่มมูลค่า โดยให้ยึดหลักการของความยั่งยืนและเกิดประโยชน์สูงสุด 4. ด้านเทคโนโลยี จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่มีทั้งดีและไม่ดี จึงต้องแยกแยะบนพื้นฐานของภูมิปัญญาชาวบ้าน และเลือกใช้เฉพาะที่สอดคล้องกับความต้องการของสภาพแวดล้อม ภูมิประเทศ สังคมไทย และควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาของเราเอง 5. ด้านเศรษฐกิจ แต่เดิมนักพัฒนามักมุ่งที่การเพิ่มรายได้ และไม่มีการมุ่งที่การลดรายจ่ายในเวลาเช่นนี้จะต้องปรับทิศทางใหม่ คือ จะต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญ และยึดหลักพออยู่พอกิน พอใช้ และสามารถอยู่ได้ด้วยตนเองในระดับเบื้องต้น (Kalasin Provincial Community Development Office, 2022)

บ้านเข็กน้อยจังหวัดเพชรบูรณ์ เริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยเช่นเดียวกับสถานการณ์ของประเทศ หากแต่จังหวัดเพชรบูรณ์ยังเป็นจังหวัดที่มีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชนบทที่ถูกกระแสทุนนิยม อันก่อให้เกิดความรักความผูกพันในครอบครัวน้อยลง สถานการณ์ครอบครัวไทยในปัจจุบันกำลังเป็นที่น่าวิตก เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนไป ความรักความผูกพันในครอบครัวน้อยลง คนในครอบครัวมักแต่สนใจเรื่องการทำงานเก็บเงิน จนอาจมองข้ามความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว และอาจทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว นอกจากคนในครอบครัวจะต้องตระหนักถึงสภาพปัญหา ข้อจำกัด โอกาส อุปสรรค และข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแล้ว ชุมชนซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุจะต้องมีการบริหารจัดการที่ดีมีประสิทธิภาพ มีความยั่งยืน สามารถประยุกต์ให้เข้ากับสภาพพื้นที่ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น จึงได้จัดทำงานวิจัยการพัฒนาขีดความสามารถและสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อยจังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อยที่จะพัฒนาตนเองเพื่อความอยู่รอดในสังคม และนำไปสู่ความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เป็นปัญหาและส่งเสริมปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อยด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

3. เพื่อออกแบบกลยุทธ์และนำเสนอกลยุทธ์ในการสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้าน
 เข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน
 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านเข็กน้อย โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 50 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหาเอกสารแนวคิด องค์ความรู้ การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง บทความวิชาการ หนังสือ วารสาร เว็บไซต์ และอื่นๆ เพื่อกำหนดกรอบการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการวิจัย

1. ประสานงานกับนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค้อเพื่อดำเนินการจัดทำหนังสือขออนุญาตเข้าพื้นที่เก็บข้อมูล และประสานงานกับผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลเขาค้อเพื่อดำเนินการจัดหาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้มาคัดกรองในการเข้าพื้นที่ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 และมาเป็นล่ามเพื่อแปลภาษาให้อีกด้วย

2. สัมภาษณ์ผู้สูงอายุโดยการลงชุมชนเพื่อให้ได้ความรู้และความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อนำมาออกแบบกลยุทธ์ในการสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตด้วยการพึ่งตนเอง

3. เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และลงชุมชน โดยการใช้การวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา รวบรวมแนวคิดที่ได้จากการลงชุมชน มาจัดทำเป็นแนวทางพัฒนาขีดความสามารถและสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน

ขั้นตอนที่ 3 การรายงานผลการวิจัย

การจัดทำเล่มรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาการพัฒนาขีดความสามารถและสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน

แบบสอบถามนี้มีจำนวน 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการพัฒนาขีดความสามารถในการพึ่งตนเองในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Worakam, 2016) ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Worakam, 2016) ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความต้องการในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ซึ่งเป็นแบบสอบถามเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล

1. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยเตรียมแบบสอบถามและเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้ให้พร้อม
3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเก็บข้อมูล
4. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ได้แจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน
5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ลงรหัสเพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ให้เรียบร้อยและใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ค่าสถิติของตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้ สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการลงชุมชนโดยการบันทึกข้อมูลรายละเอียดหรือข้อเท็จจริงที่มีลักษณะเป็นความคิดเห็น ความเชื่อ เจตคติ ความรู้ พฤติกรรม วิถีชีวิต ปฏิสัมพันธ์ โครงสร้างทางสังคม ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีลักษณะเป็นข้อความหรือเป็นการพรรณนา (Descriptive) เชิงวิเคราะห์ หลังจากนั้นสรุปผลและเขียนรายงานการวิจัยจัดทำรูปแบบฉบับสมบูรณ์

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 58 เพศหญิงจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 42 อยู่ในช่วงอายุ 75-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 26
2. การวิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อยที่จะพัฒนาตนเองเพื่อความอยู่รอดในสังคม และนำไปสู่ความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน ผลการวิจัยดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อยที่จะพัฒนาตนเองเพื่อความอยู่รอดในสังคม และนำไปสู่ความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน

ลำดับ	พฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย	$\bar{X}$	S.D	ระดับการประเมิน
1	ผู้สูงอายุไปใช้สิทธิ์เลือกตั้งทุกครั้ง มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การทำบุญประเพณี เทศกาลประจำปี อย่างน้อยปีละ 3 ครั้ง	5.00	0.66	มากที่สุด
2	เข้าร่วมประชุมในหมู่บ้านมากกว่า 5 ครั้ง/ปี	4.43	1.02	มากที่สุด
3	เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะของหมู่บ้านมากกว่า 5 ครั้ง/ปี	4.27	1.00	มากที่สุด
4	มีการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ	3.76	0.94	มาก
5	กำจัดขยะมูลฝอยและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง	3.72	1.03	มาก
6	เลี้ยงสัตว์ที่สามารถนำมาปรุงอาหารหรือสร้างรายได้	3.60	0.93	มาก
7	มีการสืบทอดหรือใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการสร้างรายได้ ปลูกผักสวนครัวไว้กินเองหรือสร้างรายได้	3.56	0.91	มาก
8	ในชุมชนมีกองทุนที่มีการจัดสวัสดิการให้แก่สมาชิกช่วยเหลือคนยาก คนจน ผู้ด้อยโอกาส	3.25	0.79	ปานกลาง
9	คนที่ประสบปัญหาและทำเกษตรกรรมและเลี้ยงสัตว์เพื่อสร้างรายได้	3.25	0.79	ปานกลาง
รวม		3.72	1.03	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.72, S.D. = 1.30) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไปใช้สิทธิ์เลือกตั้งทุกครั้ง มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การทำบุญประเพณี เทศกาลประจำปี อย่างน้อยปีละ 3 ครั้ง ($\bar{X}$ = 5.00, S.D. = 0.66) เข้าร่วมประชุมในหมู่บ้านมากกว่า 5 ครั้ง/ปี ($\bar{X}$ = 4.43, S.D. = 1.02) และเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะของหมู่บ้านมากกว่า 5 ครั้ง/ปี ($\bar{X}$ = 4.27, S.D. = 1.00) มีการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ ($\bar{X}$ = 3.76, S.D. = 0.94) กำจัดขยะมูลฝอยและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ($\bar{X}$ = 3.72, S.D. = 1.03) เลี้ยงสัตว์ที่สามารถนำมาปรุงอาหารหรือสร้างรายได้ ($\bar{X}$ = 3.60, S.D. = 0.93) มีการสืบทอดหรือใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการสร้างรายได้ ปลูกผักสวนครัวไว้กินเองหรือสร้างรายได้ ($\bar{X}$ = 3.56, S.D. = 0.91) ในชุมชนมีกองทุนที่มีการจัดสวัสดิการให้แก่สมาชิกช่วยเหลือคนยาก คนจน ผู้ด้อยโอกาส และคนที่ประสบปัญหาและทำเกษตรกรรมและเลี้ยงสัตว์เพื่อสร้างรายได้ ($\bar{X}$ = 3.25, S.D. = 0.79)

3. ปัญหาและส่งเสริมปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อยด้วยวิธีการพึ่งตนเอง โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว แต่ก็มีปัญหาด้านสุขภาพ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน หูหนวก โรคหัวใจ เป็นต้น ผู้สูงอายุต้องการการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานและด้านสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐาน ด้านการรักษาโรคต่างๆ ต้องการให้มีแพทย์ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และรถส่งต่อไปโรงพยาบาล ควรมีเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัย อยากให้มีผู้มาดูแลอย่างต่อเนื่องเพื่อดูแลร่างกายให้แข็งแรง ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย ต้องพึ่งพาบุตรหลานญาติพี่น้อง ไม่มีรายได้ที่แน่นอน ยังมีหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ และยังคงได้รับเงินช่วยเหลือจากภาครัฐแต่ก็ยังไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในครอบครัว ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมจึงมีความต้องการให้ภาครัฐประกันผลผลิตทางการเกษตร เช่น ราคาทางเกษตร เป็นต้น ไม่มีงานอดิเรกทำเพื่อสร้างรายได้ ผู้สูงอายุต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดจากบุตรหลาน อยากให้ลูกหลานทุกคนรักกันเป็นคนดีของสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับและเอาใจใส่จากครอบครัว เช่น การพาไปพบแพทย์ในขณะที่ยังไม่ป่วยหนัก การออกกำลังกาย และไม่ค่อยมีกิจกรรมในครอบครัวที่ทำร่วมกันบ่อยนัก บางครั้งมีความเครียดต่อหน้าในการใช้ชีวิต สื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยรู้เรื่อง ปัญหาด้านจิตใจส่วนใหญ่สืบเนื่องมาจากด้านร่างกายไม่แข็งแรงที่ป่วยเป็นโรคประจำตัว และด้านเศรษฐกิจไม่มีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ ทางด้านสังคม ต้องการพบปะพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว บุตรหลานเพื่อคลายความเหงา และให้ดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อนที่อยู่ห่างไกลแต่ไม่ได้รับการดูแลในการพาไปโรงพยาบาลหรือสนับสนุนค่าใช้จ่าย ไม่มีกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มเพื่อคลายความเหงา การสื่อสารกับบุตรหลาน คู่สมรสมีการสื่อสารน้อยลง และมักเข้าใจไม่ตรงกัน เนื่องจากบุตรหลานมีหน้าที่การงานและทำงานที่ต่างจังหวัด มีการใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อสื่อสารในสังคมบ้างแต่ไม่มากนักเนื่องจากไม่มีโทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ส่วนตัว และสายตาเริ่มไม่ดีแล้วจึงไม่นิยมที่จะใช้โทรศัพท์มือถือ ความต้องการที่จะมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ซึ่งต้องการให้มีอยู่ในทุกหมู่บ้าน



4. จากผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลสามารถออกแบบการนำเสนอกลยุทธ์ในการพัฒนาขีดความสามารถและสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน ดังต่อไปนี้ 1) พัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในด้านสุขภาพกายอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ 2) พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้สามารถอยู่ในครอบครัวและชุมชนได้ 3) ส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น 4) พัฒนาอาชีพให้ผู้สูงอายุเพื่อให้มีส่วนร่วมพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาการพัฒนาขีดความสามารถและสร้างเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 58 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 42 อยู่ในช่วงอายุ 75-79 ปี ร้อยละ 26 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 70 อยู่ในสถานภาพคู่สมรส กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 62 ไม่มีโรคประจำตัว จบการศึกษาระดับต่ำกว่าประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 90 และส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 74 เคยประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 90 มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 90 แหล่งที่มาจากรายได้ส่วนใหญ่เป็นเงินช่วยเหลือจากรัฐบาล/เอกชน คิดเป็นร้อยละ 80 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 58 โดยมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวจำนวน 5 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 68 ผลจากการศึกษาพฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อยที่จะพัฒนาตนเองเพื่อความอยู่รอดในสังคม และนำไปสู่ความมั่นคง เข้มแข็ง และยั่งยืนส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไปใช้สิทธิ์เลือกตั้งทุกครั้ง มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การทำบุญประเพณี เทศกาลประจำปี อย่างน้อยปีละ 3 ครั้ง เข้าร่วมประชุมในหมู่บ้านมากกว่า 5 ครั้ง/ปี และเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะของหมู่บ้านมากกว่า 5 ครั้ง/ปี มีการใช้เทคโนโลยีเหมาะสม เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ กำจัดขยะมูลฝอยและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Suksarn (2017) ซึ่งจากผลการศึกษาการเป็นชุมชนเข้มแข็งของชุมชนตลาดร้อยปีสามชุก อ.สามชุก จ.สุพรรณบุรี นั้น ปัจจัยที่สนับสนุนความเป็นชุมชนเข้มแข็งด้านต่าง ๆ ของชุมชนมาจากชุมชนตลาด สามชุกมีทุนชุมชนสำหรับนำมาบริหารจัดการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น ได้แก่ ทุนมนุษย์ ทุนสังคม ทุนกายภาพ ทุนธรรมชาติ และทุนการเงินโดยอาศัยหลักการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในชุมชน สนับสนุน ร่วมแรงร่วมใจกันนำทุนชุมชนที่มีอยู่เหล่านี้มาดำเนินงานกิจกรรมการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นให้สำเร็จผลชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้และนำไปสู่การพัฒนาชุมชนท้องถิ่นที่ยั่งยืน

จากผลการศึกษาปัจจัยที่เป็นปัญหาและส่งเสริมปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อยด้วยวิธีการพึ่งตนเองโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่าประเด็นเรื่องผู้สูงอายุชอบดูแลลูกหลานเป็นประจำ การทำงานไม่ใช้สิ่งที่น่าเบื่อส่วนใหญ่ใช้เวลาพักผ่อนอยู่ที่บ้าน สนุกใจกับการร่วมทำกิจกรรมกับครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Sukasukont (2019) ได้มีการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาสามารถจัดกลุ่มรูปแบบการดำเนินชีวิตได้ 7 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 กลุ่มรักครอบครัว และมีศีลธรรม กลุ่มที่ 2 กลุ่มมั่นใจในตัวเองและสนใจเรื่องราวรอบตัว กลุ่มที่

3 กลุ่มอนุรักษ์และพัฒนา กลุ่มที่ 4 กลุ่มนักรักกิจกรรมที่เอาใจใส่ตัวเอง กลุ่มที่ 5 กลุ่มกระตือรือร้นรอบรู้สู่ความสำเร็จ กลุ่มที่ 6 กลุ่มดูแลตัวเองและสิ่งแวดล้อม กลุ่มที่ 7 กลุ่มงานอดิเรกและรักประชาธิปไตย และในประเด็นเรื่องผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับเพื่อนบ้านใกล้เคียงอยู่เสมอ ผู้สูงอายุบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการเสมอ ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองมีสุขภาพดี คล่องแคล่ว กระฉับ กระเฉงกว่าผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และสอดคล้องกับ Klaudee, et al. (2017) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ซึ่งเมื่อพิจารณารายปัจจัย พบว่าทุกปัจจัยส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก โดยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเป็นอันดับ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 รองลงมา คือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 ปัจจัยด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุน้อยที่สุด คือ ปัจจัยด้านจิตใจ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ตามลำดับ

จากผลการสัมภาษณ์ความต้องการในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเข็กน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานและด้านสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐาน ด้านการรักษาโรคต่างๆ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน เป็นต้น ต้องการให้มีแพทย์ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และรถส่งต่อไปโรงพยาบาล ควรมีเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัย อยากรักษาสุขภาพอย่างต่อเนื่องเพื่อดูแลร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pongboriboon (2020) ได้ศึกษาสถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทย: ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมที่สำคัญได้แก่การปฏิบัติดังนี้ 1) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสโดยอาจหางานอดิเรกทำ เช่น การปลูกต้นไม้เลี้ยงสัตว์ หรือการอ่านหนังสือ เป็นต้น 2) ให้ความสนใจในลูกหลาน ปฏิบัติตนให้ลูก หลานมีความศรัทธา เชื่อมั่น และเป็นที่พึ่งเมื่อยามเดือดร้อนหรือทุกข์ใจได้ 3) ให้ความสนใจต่อปัญหา หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยอ่านจากหนังสือ ฟังข่าวจากวิทยุจากโทรทัศน์ จะได้มีความรู้ความเข้าใจ ถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม อีกทั้งยังเป็นการบริหารความคิด และสมอง ไม่ให้เสื่อม ถอยลง 4) ให้ความช่วยเหลือครอบครัวในส่วนที่พอจะทำได้ตามความเหมาะสมและศักยภาพของร่างกาย เช่น ช่วยดูแลเด็กเล็กช่วยดูแลบ้านเมื่อลูกหลานออกไปทำงานนอกบ้าน 5) รักษาสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายไม่ทำตัวให้เป็นก้างขวางของลูกหลาน หรือผู้อยู่ร่วมกัน 6) การเรียนรู้ที่จะยอมรับและใช้เทคโนโลยีที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างเหมาะสม เช่น การใช้สื่อสารสนเทศต่างๆ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ซึ่งสามารถสร้างสังคมให้กับผู้สูงอายุได้ 7) การสร้างการยอมรับในความเป็นจริงตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยอาจใช้การฝึกในเรื่องของสมาธิ การศึกษาธรรมะ หรือการใช้หลักตามศาสนาที่ตนนับถืออยู่ 8) ผู้สูงอายุจะต้องไม่ปิดตัวเอง หรือหลีกเลี่ยงจากสังคม เพราะการมีสังคมจะช่วยในด้านจิตใจของผู้สูงอายุ สร้างความสัมพันธ์สร้างการแลกเปลี่ยนต่างๆ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับบุตรหลานยังคงได้รับการเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดี สำหรับผู้ที่ไม่มีบุตรหลานหรือมีแต่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกันได้รับการดูแลจากญาติที่อยู่ในชุมชน ซึ่งผู้สูงอายุมีกิจกรรมประจำวัน ได้แก่ การเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ส่วนการเตรียมตัวทางเศรษฐกิจและงานอดิเรกจะไม่มีเตรียมตัว เนื่องจากมีฐานะยากจนทำให้

เกิดการละเลยต่อการรักษาสุขภาพอนามัยและการออกกำลังกาย ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย ต้องพึ่งพาบุตรหลานญาติพี่น้อง ไม่มีรายได้ที่แน่นอน ยังมีหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ และยังคงได้รับเงินช่วยเหลือจากภาครัฐแต่ก็ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในครอบครัว ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมจึงมีความต้องการให้ภาครัฐประกันผลผลิตทางการเกษตร เช่น ราคาทางเกษตร เป็นต้น ไม่มีงานอดิเรกทำเพื่อสร้างรายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pongboriboon (2020) ได้ศึกษาสถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทย : ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพการเตรียมความพร้อมที่สำคัญได้แก่การปฏิบัติ ดังนี้ 1) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสโดยอาจหางานอดิเรกทำ เช่น การปลูกต้นไม้เลี้ยงสัตว์ หรือการอ่านหนังสือ เป็นต้น 2) ให้ความสนใจในลูกหลาน ปฏิบัติตนให้ลูก หลานมีความศรัทธา เชื่อมั่น และเป็นที่พึ่งเมื่อยามเดือดร้อนหรือทุกข์ใจได้ 3) ให้ความสนใจต่อปัญหา หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยอ่านจากหนังสือ ฟังข่าวจากวิทยุจากโทรทัศน์ จะได้มีความรู้ความเข้าใจ ถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม อีกทั้งยังเป็นการบริหารความคิด และสมอง ไม่ให้เสื่อมถอยลง 4) ให้ความช่วยเหลือครอบครัวในส่วนที่พอจะทำได้ตามความเหมาะสมและศักยภาพของร่างกาย เช่น ช่วยดูแลเด็กเล็กช่วยดูแลบ้านเมื่อลูกหลาน ออกไปทำงานนอกบ้าน 5) รักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายไม่ทำตัวให้เป็นที่ยกย่องของลูกหลาน หรือผู้อยู่ร่วมกัน 6) การเรียนรู้ที่จะยอมรับและใช้เทคโนโลยีที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างเหมาะสม เช่น การใช้สื่อสารสนเทศ ต่างๆ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ซึ่งสามารถสร้างสังคมให้ กับผู้สูงอายุได้ 7) การสร้างการยอมรับในความเป็นจริงตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยอาจใช้การฝึกในเรื่องของสมาธิ การศึกษาธรรมะ หรือการใช้หลักตามศาสนาที่ตนนับถืออยู่ 8) ผู้สูงอายุจะต้องไม่ปิดตัวเอง หรือหลีกเลี่ยงจาก สังคม เพราะการมีสังคมจะช่วยในด้านจิตใจของผู้สูงอายุ สร้างความสัมพันธ์สร้างการแลกเปลี่ยนต่างๆ ผู้สูงอายุต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดจากบุตรหลาน อยากให้ลูกหลานทุกคนรักกัน เป็นคนดีของสังคม ต้องการการยอมรับและเอาใจใส่จากครอบครัว เช่น การพาไปพบแพทย์ในขณะที่ยังไม่ป่วยหนัก การออกกำลังกาย และไม่ค่อยมีกิจกรรมในครอบครัวที่ทำร่วมกันบ่อยนัก บางครั้งมีความเครียดต่อการใช้ชีวิต สื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยรู้เรื่อง ปัญหาด้านจิตใจ ส่วนใหญ่สืบเนื่องมาจากด้านร่างกายไม่แข็งแรงที่ป่วยเป็นโรค และด้านเศรษฐกิจไม่มีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอทางด้านสังคมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pongboriboon (2020) พบว่าจากสถานการณ์ผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของ ประเทศไทย ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วใน แต่ละปีส่งให้ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ อย่างสมบูรณ์” ส่งผลให้เกิดปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูง อายุทั้งปัญหาในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมของผู้สูง อายุหากขาดการเตรียมความพร้อมที่ดีภาครัฐจึงดำเนินการ ผลักดันนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาอย่างต่อเนื่องจนถึงการ ผลักดันสู่วาระแห่งชาติในการสร้างการสูงวัยอย่างมีคุณภาพหลังสร้างความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งหน่วยงาน ภาครัฐและเอกชน โดยในภาคเอกชนเป็นการสนับสนุนใน ด้านการจ้างงาน ผู้สูงอายุเป็นหลักแต่เนื่องจากปัญหาหลัก ของผู้สูงอายุคือปัญหาด้านสุขภาพ ดังนั้นเพื่อตอบสนอง ความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ การเตรียมความพร้อมต่อการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ตลอดจนปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมให้กับผู้สูงอายุเพื่อ รับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น จึงเป็นการดำเนิน งานของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อเตรียมความพร้อมใน เชิงรุกต่อปัญหาต่างๆ ซึ่งปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุจะมี

ทั้งกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง เป็นต้น และกลุ่มอาการที่เกิดเฉพาะกับ ผู้สูงอายุ เช่น ภาวะสมองเสื่อม กระดูกพรุน นอนไม่หลับ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุควรที่จะต้องปรับตัว ให้ มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส ใส่ใจในสุขภาพ สนใจต่อปัญหาต่างๆ ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่สามารถทำได้รักษาสุขภาพให้ แข็งแรงยอมรับเทคโนโลยียอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่ปิดกั้นตนเอง ซึ่งในที่สุดแล้วการเตรียมความพร้อมที่ดี ในการเข้าสู่สังคมสูงอายุจะทำให้ประเทศสามารถพัฒนา สร้างความเจริญได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถรองรับต่อ ภาวะวิกฤตต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรเพิ่มบุคลากรทางด้านสาธารณสุขให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุน้อย อำเภอ เขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์
2. ควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระดับครัวเรือนโดยการจัดเวทีการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. ควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระดับชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศในการทำงาน การมีส่วนร่วมร่วมที่ดี ผ่านการเรียนรู้และการลงมือปฏิบัติเพื่อเป็นต้นแบบในการปฏิบัติงาน แก้ไขปัญหาของชุมชนอื่นต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรจัดทำนโยบายและวางแผนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการความ ร่วมมือ กันในการดูแลผู้สูงอายุกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างจริงจัง เพื่อเป็นการบูรณาการในด้านที่สำคัญ เช่น ด้านงบประมาณ และผู้รับผิดชอบในการปฏิบัติงาน เพราะจะได้ไม่เกิดความล่าช้า และยังเป็นการพัฒนาปรับปรุง ระบบการดูแลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ
2. ควรรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุ และมาจัดทำเป็นนโยบายต่างๆ ที่ได้จาก ข้อเสนอแนะโดยตรงจากชุมชนนั้นๆ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และนำข้อมูลที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการกำหนด นโยบายและแผนงานในด้านผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะระดับองค์กร

1. ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนทุกชุมชน ทุกเขต ทุกวัย รวมกลุ่มกันจัดตั้ง กองทุนสวัสดิการ ชุมชนอย่างจริงจัง และดำเนินการโดยบุคคลในเขต และชุมชนของตนเอง เพื่อเป็นการวางแผนระยะยาวในการ สะสมเงินออมไว้ใช้เมื่อยามชราภาพ และ ยังสามารถเป็นหลักประกันให้กับตนเองได้อย่างยั่งยืน และทำให้คนใน ชุมชนสามารถดูแลกันเองได้ อย่างแข็งแกร่ง โดยที่ทุกคนไม่ต้องพึ่งพิงจากภาครัฐ
2. ควรจัดตั้งองค์กรที่รับผิดชอบโดยตรงแก่ผู้สูงอายุ และจัดสรรงบประมาณเพิ่มเติม ในการดูแล และดำเนินการด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน
3. ควรมีการทำงานอย่างบูรณาการคือ ร่วมมือกับหน่วยงานทุกภาคส่วน ทั้งจากภาครัฐ และ ภาคเอกชน และส่งเสริมบทบาทของครอบครัว ชุมชนมาดูแลผู้สูงอายุ เน้นการพัฒนาคนใน ครอบครัวให้ ตระหนักและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

4. ควรส่งเสริมกิจกรรมด้านพุทธศาสนาให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมพึงธรรม สวดมนต์ ปฏิบัติธรรมในชุมชน เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตชาวพุทธ ในวันสำคัญทางพุทธศาสนา หรือทุกวันพระ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขับเคลื่อนด้วยกลไกการจัดการของชุมชน ภายใต้การดูแลช่วยเหลือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชนเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งยั่งยืนในชุมชน มีการใช้ทุนทางสังคมที่มีให้เป็นประโยชน์ การส่งเสริมให้มีอาสาสมัครจิตอาสาในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมจัดตั้งเงินบริจาคเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากจนในชุมชน

2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนให้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุประจำตำบล มีกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม ผักอาชีพ มีการพาผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานนอกสถานที่ เพื่อดูแลทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

3. ควรศึกษาวิจัยในหัวข้อเดียวกัน แต่ไปศึกษาในชุมชนอื่น โดยใช้เทคนิคการวิจัยที่หลากหลายกว่าเดิม และควรเพิ่มตัวแปรในการศึกษา เพื่อให้ได้นโยบายการพัฒนาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

References

- Kalasin Provincial Community Development Office. (2022). **Self-reliance principles**. Bangkok : Department of Community Development ministry of interior. [In Thai]
- Klaudee, J., Naksuwan, S. & Sukmaitri, C. (2017). Factors affecting quality of life of the elderly in Nakhon Si Thammarat Province. **Ratchaphruek journal**, 15(1), 27-32. [In Thai]
- Office of the National Economic and Social Development Board (NESDB). (2020). **Domestic Economic Report 2020**. Bangkok : Office of the National Economic and Social Development Board (NESDB). [In Thai]
- Pongboriboon, U. (2020, May-August). The Elderly Situation in Thailand : Health's Problems and Needs. **EAU HERITAGE JOURNAL Social Science and Humanity**, 10(2), 46-58. [In Thai]
- Sukasukont, P. (2019). **Lifestyle of Elderly People in Bangphli District, Samutprakan Province**. Faculty of Management Science Dhonburi Rajabhat University. [In Thai]
- Suksarn, K. (2017). **Becoming Strong Community : Case of 100-Years Sam Chuk Market Community, Sam Chuk District, Suphan Buri Province**. Bangkok : Thammasat University. [In Thai]
- Wongpratya, S., Buddhapoompitak, W. & Akaraputipun, S. (2022). Thai hill tribe and human Security : Hmong ethnic in Phetchabun Province. **The Journal of Pacific Institute of Management Science**, 8(2), 97-108. [In Thai]
- Worakam, P. (2016). **Educational Research**. Maha Sarakham : Taxila Printing. [In Thai]