

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาล
ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

Model for Life Quality Development with Brahma Vihara Principles of Elders in
Community Under Khao Chaison Sub-district Municipality,
Khao Chaison District, Phatthalung Province

สุปรียา ชำนาญพุฒิพร¹

Supreecha Chamnanphutti-phorn

พระครูธรรมจักรเจติยาภิบาล²

Phrakrudhummajukjethiyaphibal

จิราพร อุไรกุล³

Jiraphon Uraikul

Corresponding Author E-mail: supreecha28@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อจัดทำคู่มือรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักพรหมวิหารธรรมไปปฏิบัติจริงในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง วิจัยแบบผสมผสาน (Mix Method) กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 40 รูป/คน ผู้สูงอายุและผู้ดูแลใกล้ชิด จำนวน 450 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เจาะลึกแบบมีโครงสร้าง แบบสอบถามเชิงปริมาณแบบพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้วิธีวิเคราะห์แบบอุปนัย และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และ วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

ผลจากการศึกษาพบว่า

- 1) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นคุณลักษณะที่จำเป็นต้องมีในตัวบุคคลและควรปลูกฝังให้ลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นในตน
- 2) การพัฒนารูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน โดยรวม อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม อยู่ในระดับสูง ทั้ง 4 ด้าน
- 3) ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนตามสมการพยากรณ์ พบว่า ตัวแปรอิสระที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการตามลำดับความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย ด้านเมตตา (MER) ด้านกรุณา (PLE) ด้านมุทิตา (SYM) ด้านอุเบกขา (DET) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพัฒนาความเชื่อถือได้ของตัวแปรชีวิต รูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ ตัวแปรพยากรณ์ Constant R Square = .30 มีค่าสัมประสิทธิ์การพัฒนาความเชื่อถือได้ที่ปรับแล้วของตัวแปรชีวิต Adjusted R Square = .28 โดยปัจจัยดังกล่าวสามารถอธิบายความผันแปรของรูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ ได้ร้อยละ 96.10 (Adjusted R² = .28)

¹ อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์

² อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์

³ เจ้าหน้าที่ธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต, หลักพรหมวิหารธรรม, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were as follows 1) To study the model for life quality development with Brahma vihara Dharma of elders 2) To develop the model for quality with Brahma vihara Dharma of elderly and 3) To conduct the manual model for taking care the elderly with Brahma vihara Dharma to real practice in the concerning offices. This is mixed method. The purposive group was concerning people to elders for 40 persons, relatives for 450 persons. The instrument for data Collection was in-depth interview as structured form, questionnaire as descriptive. Data analysis was applied as follows; percentage, mean, standard deviation with inductive analysis, Pearson's co-relation method and multiple regressive

The findings were as follows

1) The model for life quality development with Brahma vihara Dharma of elders which are composed of Metta, karuna, Mudita and Upekkha, it is necessity to have in and should cultivate in own self

2) The development the model for life quality with Brahma vihara Dharma of elders for four aspects, by overview was at high level When considered in each aspect found that there were at high level for all.

3) The result analysis on multiple linear regression found that the independent Variables That are collected to equation according to relations as statistical significance at .05, are composed of Metta aspect (MER), Karuna Aspect (PLE), Mudhita aspect (SYM) and Upekkha aspect (DET) with Coefficient reliable development of indicator variables for life quality development With Brahma Vihara Dhamma of elders, predicting Variables Constant R square = .30, indicator variables Adjusted R square = .28, All Those factors can be explained the variability for life quality development with Brahma Vihara Pharma of eludes on 96.10% (Adjusted R² =.28)

Keywords: life quality development, Brahma vihara Dharma, Elders

บทนำ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานพระบรมราโชวาท เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 4 ธันวาคม พ.ศ.2549 ความตอนหนึ่งว่า "...คนที่อายุมาก ถ้ารักษาความดี รักษาคุณสมบัติ คุณธรรม ก็ได้เปรียบคนที่อายุน้อย และในประเทศชาติ ถ้ามีคนที่มีอายุมาก และได้เปรียบ ชาติบ้านเมืองจะก้าวหน้าได้..." พระบรมราโชวาทนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาพชุมชน ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ และภาคีเครือข่าย น้อมนำมาสู่การจัดงานประชุมเชิงปฏิบัติการมุ่งสู่ "สูงวัยสร้างเมือง" เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และขับเคลื่อนงานสู่การสร้างต้นแบบศูนย์เรียนรู้การพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นรูปธรรม กล่าวถึงการพัฒนาศูนย์เรียนรู้ด้านการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุว่า การดูแลผู้สูงอายุอาจจะดูเป็นเรื่องไกลตัว แต่ในปัจจุบันตามบทบัญญัติรัฐธรรมนูญ ได้กำหนดไว้ว่า การสงเคราะห์ดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุเป็นงานหลักของ อปท. "อนาคตจะมีจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2579 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากถึง 1 ใน 3 ของประชากรทั้งประเทศ และในปี 2583 องค์กรสหประชาชาติ (UN) ได้ประเมินไว้ว่า ประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในอาเซียน (พัชร บอนคำ, 2560)

ฉะนั้น การดูแลผู้สูงอายุ เป็นหน้าที่ของทุกองค์กร ทุกหน่วยงาน ทุกชุมชน และทุกคนในสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม เป็นภารกิจสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ จึงเกิดการร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงของ อปท.ทั้ง 66 แห่งทั่วประเทศ ผ่านกลยุทธ์หลัก 5 อ. คือ 1)

อาชีพ 2) อาหาร 3) ออกกำลังกาย 4) ออม 5) อาสาสร้างเมือง และ 5 ก. 1) การป้องกันและลดอุบัติเหตุ 2) การตั้ง และพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ 3) การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ 4) การดูแลต่อเนื่อง 5) การบริการกายสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยยึดหลัก "5 อ. และ 5 ก." ทำให้เกิดเป็นพื้นที่ต้นแบบให้กับชุมชนต่าง ๆ ได้เข้ามาเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ ประกิจ เสาร์แก้ว (การสื่อสารส่วนบุคคล, 11 ตุลาคม 2559) ได้กล่าวว่า พื้นที่ ต.ป่าไผ่ได้กำหนดหลักพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นนโยบายแรกในการบริหารงานของเทศบาล โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะถือว่าเป็นปุชนียบุคคลที่มีคุณค่าต่อคนในชุมชน จวบจนกระทั่งได้รับงบประมาณส่วนหนึ่งมาจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) ให้จัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุของจังหวัดเชียงใหม่ และที่ผ่านมาได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ทำให้ศูนย์พัฒนาฯ ถูกยกระดับขึ้นให้เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุให้ความสำคัญในการดำเนินงานเกี่ยวกับการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน เข้าไปสนับสนุนและจัดระบบให้ผู้สูงอายุเข้าใจคำว่า สัมมาชีพและเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้น โดยมีหลักสูตร 6 เดือน ผ่านการสอนจากครู แพทย์ และพระอาจารย์ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาไปเป็นคนแก่ที่มีคุณค่า เป็นคนชราอย่างมีคุณภาพและศักดิ์ศรี

ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุด คือ

1. ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคภัยต่าง ๆ เบียดเบียน ทั้งโรคทางกาย และทางสมอง ผู้มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมอง คือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า

2. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี ไม่มีลูกหลานดูแลอุปการะเลี้ยงดู อาจจะไม่มียาได้ หรือรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ อาจจะไม่มียาอยู่อาศัย ทำให้ได้รับความลำบาก

3. ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้เหมาะสม กับวัย และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และเพื่อให้เข้ากันได้กับเยาวชนรุ่นใหม่

4. ปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการ ตำแหน่งสูงซึ่งเคยมีอำนาจและบริวารแวดล้อม เมื่อเกษียณอายุราชการ อาจเสียดายอำนาจและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคนมีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก๋าล้าสมัย พูดไม่รู้เรื่องและไม่มีประโยชน์

5. ปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะไม่ได้รับความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกท้อแท้ อ้าว้าง และอาจจะมีความวิตกกังวลต่าง ๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลาน และญาติพี่น้องทอดทิ้ง กังวลในเรื่องความตาย

6. ปัญหาผู้สูงอายุมักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง ผู้สูงอายุบางคน ก็ยังมีความต้องการความสุขทางโลกีย์ ซึ่งไม่เหมาะสมกับวัยของตนทำให้ได้รับความผิดหวัง

7. ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาผู้สูงอายุที่หน้าเป็นห่วงคือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรม ในอดีตจะเป็นครอบครัวใหญ่ ที่เรียกว่า ครอบครัวขยาย ทำให้มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น และเกิดความอบอุ่น ระหว่างพ่อแม่ และลูกหลาน ในปัจจุบันครอบครัวคนไทย โดยเฉพาะในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานจะมาทำงานในเขตเมืองทิ้งพ่อแม่ให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแล และได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา

8. ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง ปัจจุบันความเปลี่ยนแปลงจากภาวะทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม ทำให้เยาวชนมีความกตเวทิต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ น้อยลง ผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแล ต้องอาศัยสถานสงเคราะห์คนชรา ในอนาคตเมื่อประเทศไทยเป็นประเทศอุตสาหกรรมแบบใหม่ สังคมไทยอาจกลายเป็นสังคมตะวันตก คือ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่มีการทดแทนบุญคุณ บุตรหลานโตขึ้นก็จะไม่เลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อแก่ชรา

ปัญหาที่กล่าวมาสังคมผู้สูงวัยจะเป็นประเด็นสำคัญที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และคุณภาพชีวิตของคนในประเทศ การศึกษาวิจัยเพื่อให้มีข้อมูลความรู้และความเข้าใจในเรื่องการสูงวัยของประชากรจึงเป็นเรื่องจำเป็นและเร่งด่วน ปัจจุบันชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสนมีผู้สูงอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพได้นั้น มีสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญบางประการมาจากการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และจัดการด้านที่อยู่อาศัยของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุจะดำเนินชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีความสุขทางใจได้นั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วย คู่สมรส ลูก หลาน ญาติ มิตร และผู้ดูแล

ย่อมส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และบทบาทหญิงชาย ความเชื่อและสังคมวัฒนธรรมประเพณี การศึกษาในฐานะสังคม ประกิต และภูมิปัญญา สิ่งแวดล้อม และสวัสดิการคุ้มครองและองค์ประกอบคุณภาพชีวิต ในวัยสูงอายุ ผ่าน ประสบการณ์มากมาย ย่อมต้องกลัวที่ลูกหลานจะเกิดซ้ำรอยความผิดพลาดของตนเอง คาดหวังการเห็นลูกหลาน ประสบความสำเร็จสูง และยังมีปัจจัยด้านความมั่นคงเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะตนเองไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไป ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถหาเงินทองได้ และไม่มีสิ่งที่มีใจในตนเองอีก เป็นต้น ธรรมะ เป็นสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ รู้จักเข้าใจความเป็นไปอย่างมีสติมากขึ้น ซึ่งหลักธรรมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิต อย่างมีความสุขที่แท้จริงได้ คือ พรหมวิหารธรรม เมตตา ผู้สูงอายุควรมีความปรารถนาดี การมองกันในด้านดี ความเห็นใจ ความห่วงใย กรุณา ผู้สูงอายุควรพยายามช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้ผ่านพ้นจากความทุกข์ยาก เดือดร้อน มุทิตา ผู้สูงอายุควรประคับประคองจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน มีใจพลอยยินดีกับความสำเร็จต่าง ๆ อุเบกขา ผู้สูงอายุควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติ แล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม

จากสภาพปัญหาและความรุนแรงของปัญหา และผลกระทบต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และเร่งด่วน (Hot Eshoo) จำเป็นต้องมีการแก้ไขอย่างเร่งด่วน สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่ 2 ของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ที่ให้บริการวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งแก่ ชุมชนและท้องถิ่น ซึ่งยังไม่มีใครดำเนินการวิจัยมาก่อน ผู้วิจัยในฐานะเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย มีหน้าที่ในการสอน สนใจที่จะทำวิจัยในเรื่องนี้ เพื่อจะนำผลการวิจัยมาแก้ไขสังคมและให้ความเข้มแข็งต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาล ตำบลเขาชัยสน อำเภอลำเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง
2. เพื่อพัฒนารูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอลำเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง
3. เพื่อจัดทำคู่มือรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักพรหมวิหารธรรมไปปฏิบัติจริงในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้เลือกชมรมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอลำเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง เป็นพื้นที่ในการวิจัย เนื่องจากโครงการผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเขาชัยสน ได้รับการคัดเลือกจากกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้เข้าร่วมโครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ซึ่งปฏิบัติอยู่ในศูนย์ เป็นโครงการที่ดี ที่จะทำให้ผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเขาชัยสน ได้มีกิจกรรม มีความสุข เช่น 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านเศรษฐกิจ 3) ด้านสังคม 4) ด้านการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

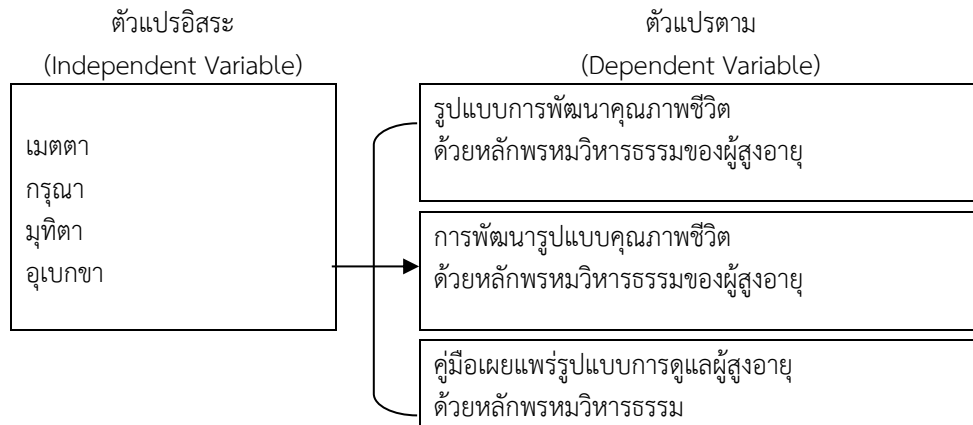
ระยะที่ 1 ได้แก่ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเขาชัยสน โดยทำการศึกษาข้อมูล เอกสาร (Secondary Document) และเลือกสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 40 รูป/คน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์เจาะลึกแบบมีโครงสร้าง (Structured In-Depth Interview) และวิเคราะห์เนื้อหา นำมาสร้างกรอบแนวคิดเชิงปฏิบัติการเพื่อดำเนินการวิจัยในเชิงปริมาณ

ระยะที่ 2 ข้อมูลสำคัญ (Key Information) เกี่ยวกับรูปแบบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ในระยะที่ 2 โดยการสำรวจข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน กลุ่มตัวอย่าง ทำการสุ่มประชากรประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-100 ปี ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 450 คน โดยใช้ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมของ Comrey and Lee (1992) และคำนวณสัดส่วนจากแต่ละชุมชน แล้ววิเคราะห์ข้อมูล สร้างสมการพยากรณ์เป็นรูปร่างแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยนำเข้าสู่การวิจัยเชิงคุณภาพ ระยะที่ 3

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการที่ได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยนำแนวคิดของ Efficace and Marrone (2002), Ferrans C. E. & Power, M. J. (1992) และ Berghorn and Schafer (1981, p. 335) และทฤษฎีกรอบแนวคิดของการวิจัย (Conceptual Framework) โดยกำหนดเป็นตัวแปรอิสระ (Independent Variable) และ ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ไว้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย เรื่องรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ ในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่างในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

- 1.1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.81 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 35.19
- 1.2 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ 61 ปี ขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 65.48 รองลงมา อายุ 41-50 ปี ร้อยละ 16.93 และ 51-60 ปี ร้อยละ 5.57 น้อยที่สุด
- 1.3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษา (ป.4., 6., 7.) อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 44.32 รองลงมา ปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 19.82 และจบการศึกษา อื่น ๆ ร้อยละ 3.79 น้อยที่สุด
- 1.4 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพ สมรส อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 53.23 รองลงมา มีสถานภาพ เป็นหม้าย ร้อยละ 30.73 และมีสถานภาพ หย่าร้าง/แยกกันอยู่ ร้อยละ 1.56 น้อยที่สุด
- 1.5 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ก่อนปลดเกษียณประกอบอาชีพ ทำนา/ทำสวน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 24.05 รองลงมา ข้าราชการ ร้อยละ 17.82 และอาชีพอื่น ๆ ร้อยละ 3.79 น้อยที่สุด
- 1.6 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ปัจจุบันประกอบอาชีพ ไม่ได้ทำงาน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.09 รองลงมา ข้าราชการบำนาญ ร้อยละ 16.26 และ ทำนา/ทำสวน ร้อยละ 7.57 น้อยที่สุด
- 1.7 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รายได้ต่อเดือน ไม่เกิน 10,000 บาท อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 57.46 รองลงมา รายได้ต่อเดือน 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 19.82 และรายได้ต่อเดือน 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 7.13 น้อยที่สุด
- 1.8 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่แหล่งรายได้จากการประกอบอาชีพ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 49.00 รองลงมา แหล่งรายได้จากอื่น ๆ (ลูก หลาน ให้) ร้อยละ 18.93 และแหล่งรายได้จากเงิน ร้อยละ .67 น้อยที่สุด
- 1.9 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ภาระหนี้สิน ไม่มี อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 80.18 รองลงมา ภาระหนี้สิน ตั้งแต่ 50,001 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 7.73 และภาระหนี้สิน มี 10,001-50,000 บาท ร้อยละ 6.01 น้อยที่สุด

1.10 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เงินออม ตั้งแต่ 50,001 บาท ขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33.18 รองลงมา เงินออม ไม่มี ร้อยละ 28.51 และเงินออม มี 10,001-50,000 บาท ร้อยละ 12.03 น้อยที่สุด

1.11 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีผู้ดูแล อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 90.65 รองลงมา ก่อนปลดเกษียณประกอบอาชีพ ไม่มี ร้อยละ 9.35

1.12 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ผู้ดูแลมีความสัมพันธ์กันในการเป็นลูก อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 83.07 รองลงมา ผู้ดูแลมีความสัมพันธ์เป็นอื่น ๆ ร้อยละ 7.35 และผู้ดูแลมีความสัมพันธ์เป็น พี่/น้อง ร้อยละ 4.01 น้อยที่สุด

1.13 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ท่านเป็นสมาชิกอะไรบ้างของชุมชน ไม่ได้เป็นสมาชิก อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.69 รองลงมา เป็นสมาชิกฌาปนกิจสงเคราะห์ ร้อยละ 24.04 และเป็นสมาชิกกองทุนหมู่บ้าน ร้อยละ 11.82 น้อยที่สุด

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง มีระดับคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน โดยรวม อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)=3.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)= 0.41 เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม อยู่ในระดับสูง ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านมูทิตา อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)=3.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)=0.44 รองลงมา ได้แก่ ด้านเมตตา มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)=3.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)=0.50 และ ด้านกรุณา อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)=3.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)=0.52 และด้านอุเบกขา อยู่ในระดับสูง น้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)=3.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)=0.50 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่ส่งผลต่อการพัฒนารูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง โดยมีตัวแปรพยากรณ์ จำนวนทั้งหมด 17 ตัวแปร คณะผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ โดยใช้สูตร ทดสอบความสัมพันธ์ด้วยวิธีการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอน (Stepwise Regression Analysis) ตามลำดับดังนี้

3.1 กำหนดรหัสตัวแปรสำหรับการวิเคราะห์ โดยตัวแปรประเภทกลุ่ม Nominal Scale และอันดับ Ordinal Scale ให้เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy) และกำหนดระดับตัวแปร Interval/ratio Scale เพื่อทำการวิเคราะห์

3.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งหมดกับตัวแปรตามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Correlation Coefficient) หรือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย

3.3 การวิเคราะห์ค่าอำนาจพยากรณ์ของตัวแปรพยากรณ์แต่ละตัวแปรที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) รวมจำนวนตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด 17 ตัว และการสร้างสมการพยากรณ์คุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งหมดกับตัวแปรตามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Correlation Coefficient) หรือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย

4.1 รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถือเป็นหลักธรรมของผู้มีจิตใจสูง การให้อภัย ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความยินดีเสียสละทำให้สังคมอยู่อย่างมีความสุข เป็นคุณลักษณะที่จำเป็นต้องมีในตัวบุคคลและควรปลูกฝังให้ลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นในตน

4.2 การพัฒนารูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสนทั้ง 4 ด้าน โดยรวม อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหาร

ธรรมรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม อยู่ในระดับสูง ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านมูทิตา ด้านเมตตา ด้านกรุณาและด้านอุเบกขา

4.3 ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนตามสมการพยากรณ์ พบว่า ตัวแปรอิสระที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการตามลำดับความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย ด้านเมตตา (MER) ด้านกรุณา (PLE) ด้านมูทิตา (SYM) ด้านอุเบกขา (DET) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพัฒนาความเชื่อถือได้ของตัวแปรชีวิต รูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง ตัวแปรพยากรณ์ Constant R Square = .30 มีค่าสัมประสิทธิ์การพัฒนาความเชื่อถือได้ที่ปรับแล้วของตัวแปรชีวิต Adjusted R Square = .28 โดยปัจจัยดังกล่าวสามารถอธิบายความผันแปรของรูปแบบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง ได้ร้อยละ 96.10 (Adjusted R² = .28)

การสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข ลูกหลานญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุหันกลับมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ เท่านั้น ก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะต้องประกอบด้วยความเมตตา มีความรู้สึกเอ็นดูสงสารผู้อื่น อาจเกิดมาจากการสงสารที่บุคคลนั้นตกอยู่ในความทุกข์ หรือความเศร้าหมองจากเหตุทั้งปวง ความกรุณา ให้ความช่วยเหลือผู้ไม่รู้ ผู้ประสบภัย หรือให้รอดพ้นจากความทุกข์ ความมูทิตา ไร้ซึ่งการอิจฉา ริษยา และคอยสนับสนุนให้กำลังใจรวมถึงยินดีกับสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับลูกหลาน และญาติมิตร ความอุเบกขา การวางนิงเฉยต่อการทำร้ายจากกาย วาจา ใจ หรือหากได้ยินการติฉินนินทา ก็ให้ถือเสียว่าเราเคยทำกรรมมากับเขา สิ่งที่เราควรกระทำที่สุดก็คือ การอภัยให้กับความโกรธ ความริษยานินทา

การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ความเมตตา ความกรุณา ความมีมูทิตาและการมีอุเบกขา เป็นลักษณะที่จำเป็นต้องมีในตัวบุคคล และควรปลูกฝังให้ลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้น พรหมวิหาร 4 หลักธรรมที่สร้างสังคมให้มีความรักความปรารถนาดี สร้างการปรองดองการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ยินดีที่จะช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่าโดยไม่คิดหวังผล ให้ทุกคนอยู่ด้วยกัน ไม่ซ้ำเติมผู้กระทำผิด เปิดโอกาสให้บำเพ็ญประโยชน์กลับตัวกลับใจ เป็นคนดี การยึดหลัก เมตตา กรุณา มูทิตา อุเบกขา ถือเป็นหลักธรรมของผู้มีจิตใจสูง ให้ช่วยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความยินดีเสียสละทำให้สังคมอยู่อย่างมีความสุข

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จากข้อมูลเอกสาร (Secondary Document) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Related research) ดังต่อไปนี้

พบว่าการสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุหันกลับมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ เท่านั้น ก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญสุดา บุญทศ และ ขนิษฐา นันทบุตร (2560) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความหมายของความสุข ความทุกข์ และสุขภาพจิตในบริบทของผู้สูงอายุ ในชุมชนแห่งหนึ่ง ในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย พบว่า ชุมชนให้ความหมายของสุขภาพจิตใน 2 ความหมาย คือ ใจม่วน (สุขใจ) และใจดี (ใจที่ปกติ) ลักษณะสุขภาพจิตที่ดีประกอบด้วย 1) ใจม่วน ใจดี 2) ไม่ป่วยไข้ 3) ปรับตัวไว (ปรับตัวได้เร็ว) และ 4) ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ความสุข หมายถึง สุขที่ไม่ป่วยไข้ สุขเพราะมีรายได้สุขที่ได้ไปวัดทำบุญ สุขที่ลูกหลานดี สุขที่ได้ทำประโยชน์ ส่วนความทุกข์ ประกอบด้วย ทุกข์เพราะลูกหลาน ครอบครัว ทุกข์เพราะป่วยไข้ ทุกข์เพราะหาเงินไม่ได้ และทุกข์เพราะไปมาไม่ได้

ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องประกอบด้วยความเมตตา มีความรู้สึกเอ็นดูสงสารผู้อื่น อาจเกิดมาจากการสงสารที่บุคคลนั้นตกอยู่ในความทุกข์ หรือความเศร้าหมองจากเหตุทั้งปวง ความกรุณา ให้ความช่วยเหลือผู้ไม่รู้ ผู้ประสบภัย หรือให้รอดพ้นจากความทุกข์ ความมูทิตา ไร้ซึ่งการอิจฉา ริษยา และคอยสนับสนุนให้กำลังใจรวมถึงยินดีกับสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับลูกหลาน และญาติมิตร ความอุเบกขา การวางนิงเฉยต่อการทำร้ายจากกาย วาจา ใจ หรือหากได้ยินการติฉินนินทา ก็ให้ถือเสียว่าเราเคยทำกรรมมากับเขา และเราก็ได้ชดใช้กรรมแล้ว สิ่งที่เราควรกระทำที่สุดก็คือ

การอภัยให้กับความโกรธ ความริษยา นินทาใส่ที่ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์ธัญญา สรณะ และคณะ (2560) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง หลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา แหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่า หลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต และเกิดผลกับตัวผู้สูงอายุมากที่สุด คือ พรหมวิหาร 4 และผลที่ได้รับ คือ ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

2. ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน

ทั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนของเทศบาลตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง มีระดับคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน โดยรวม อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมอยู่ในระดับสูง ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านมูทิตา ด้านเมตตา ด้านกรุณา และด้านอุเบกขา ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์วรรณ สุทนต์ (2556) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นผู้สูงอายุมีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์และตัวแปรพยากรณ์ มีความสัมพันธ์กันในเชิงเส้นตรง ระหว่างตัวแปรตาม (MER, PLE, SYM, DET) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการคำนวณ จะสามารถนำไปสร้างสมการได้โดยมีตัวแปรพยากรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการคำนวณ จะสามารถนำไปสร้างสมการได้โดยมีตัวแปรพยากรณ์ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริพร สุธัญญา (2550) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนารถ กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมในระดับสูง และผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการเป็นอยู่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน ส่วนเพศและสถานภาพสมรสมีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน ในการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศสถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการเป็นอยู่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน และพบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ($r=.740$) ทั้งหมดทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยึดหลักพรหมวิหาร 4 คือ ความเมตตา ความกรุณา ความมูทิตา ความอุเบกขา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

1.2 เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบระดับของปัจจัยภายนอกกับคุณภาพชีวิตในรายด้าน พบว่า ปัจจัยภายนอกกับคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ด้านความเชื่อ ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี และด้านสิ่งแวดล้อม ควรส่งเสริมในด้านที่ด้อยมากกว่านี้

1.3 เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบระดับของปัจจัยภายในกับคุณภาพชีวิตในรายด้าน พบว่า ปัจจัยภายในกับคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับสูง 1 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสุขภาพกาย ควรส่งเสริมในด้านที่ด้อยกว่านี้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมประเพณีกับการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนเทศบาลตำบลเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

2.2 ควรศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพปัญหาสิ่งแวดล้อมในเขตเทศบาลตำบลเขาชัยสน: กรณีศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของประชาชน

2.3 ควรศึกษาวิจัยเรื่อง กลไกการบริหารระบบสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง

2.4 ควรศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา สาขาวิชาการปกครอง คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

2.5 ควรศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญสุตา บุญทศ และ ชนิษฐา นันทบุตร. (2560). ความสุข ความทุกข์ และสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2560*, 62(3), 257-270
- ทิพย์วรรณ สุทนต์. (2556). *การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- ประกิจ เสาร์แก้ว. (2559, 11 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย นักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. [การบันทึกเสียง]. นายกเทศมนตรีตำบลป่าไผ่, เชียงใหม่.
- พัชร บอนคำ. (2560). จากพระบรมราโชวาท สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พลังสร้างชาติ. สืบค้น 25 มิถุนายน 2561, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/39132-จากพระบรมราโชวาท%20สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ%20พลังสร้างชาติ.html>
- สิริพร สุธีญา. (2550). *พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Berghorn, F.J., & Schafer, D. E. (1981). *The Dynamics of aging: Original essays on the process And Experience of growing old*. Colorado: Westview press.
- Comrey, A.L., & Lee, H.B. (1992). *A First Course in Factor Analysis* (2nd ed). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associated.
- Efficace, F. & Marrone, R. (2002). Spiritual issues and quality of life assessment in cancer care. *Death Studies*, 26(9), 743-756.
- Ferrans C. E. & Power, M. J. (1992). Psychometric assessment of the quality of life index. *Research in Nursing & Health*, 15(1), 22 - 38.