

การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ

The Health of the Elderly in Preakasamai Town Municipality Samutprakan Province

วันที่รับบทความ: 22 กุมภาพันธ์ 2564

จักรพันธ์ พรหมฉาย ¹

วันที่แก้ไขบทความ: 3 เมษายน 2564

วันที่ตอบรับบทความ: 9 เมษายน 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุและศึกษาปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัย แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างและพื้นที่การศึกษา คือ ผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จำนวน 359 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามสุขภาวะของผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาวะด้าน สติปัญญา ($\bar{X} = 4.00$) และสุขภาวะด้านสังคม ($\bar{X} = 3.75$) อยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.49$) สุขภาวะด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.43$) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า สุขภาวะด้านร่างกายมีความรู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67$) สุขภาวะด้านจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.79$) สุขภาวะด้านสังคม ท่านสามารถผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.35) สุขภาวะด้าน สติปัญญา คือเข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.98$)

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ สุขภาวะ เทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ สมุทรปราการ

¹ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
e-mail: jakkapan.p@dru.ac.th

The Health of the Elderly in Preakasamai Town Municipality Samutprakan Province

Received: February 22, 2021

Jakkapan Promchaluay¹

Revised: April 3, 2021

Accepted: April 9, 2021

Abstract

The objectives of this research are to study the well-being of the elderly and to study problems, obstacles, and suggestions related to the well-being of the elderly living in Preakasamai Town Municipality, Samut Prakan. This study was quantitative research. The researcher gathered information from documents and studies related to the well-being of the elderly. With the random sampling technique, 359 elderly people living in Preakasamai town municipality, Samut Prakan were chosen as research participants. The research tool was the questionnaire survey which was divided into four aspects including physical, mental, social, and intellectual aspects. The reliability coefficient was 0.94. The data were statistically analyzed in terms of percentage, mean, standard deviation, descriptive statistics, and inferential statistics. The findings revealed that the intellectual well-being ($\bar{x} = 4.00$) and the social well-being ($\bar{x} = 3.75$) were in the high level, while the physical well-being ($\bar{x} = 3.49$) and the mental well-being ($\bar{x} = 3.43$) were in the middle level. By considering on each aspect, it was found that the physical well-being aspect showed that the satisfaction with current health obtained the highest mean score ($\bar{x} = 4.67$) As for the mental well-being, they felt satisfied with their life (such as happiness, calmness, and hope) as it was stated in the highest level ($\bar{x} = 4.79$) For the social well-being, being satisfied with the assistance from their friends was stated in the high level ($\bar{x} = 4.35$) In terms of intellectual well-being, the ability to understand that nothing was permanent was in the high level ($\bar{x} = 4.98$)

Keywords : the elderly, well-being, Preakasamai town municipality, Samut Prakan

¹ Lecturer, Community Management Program, Faculty of Humanities and Social Sciences Dhonburi Rajabhat University
e-mail: Jakkapan.p@dru.ac.th

บทนำ

จากการประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุพบว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือ มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2561 โดยมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก และคิดเป็นสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด รัฐบาลและหน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบจึงร่วมกันกำหนดนโยบาย และแนวทางในการรับมือกับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้น โดยมีการกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ซึ่งเป็นแผนที่กำหนดทิศทางการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุที่สำคัญของประเทศ จากการศึกษาข้อมูลด้านประชากรของจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ประชากรในกลุ่มประชากรสูงอายุของจังหวัดสมุทรปราการ มีจำนวนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี (สำนักงานจังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดสมุทรปราการ, 2564) ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศ โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งจังหวัด แสดงให้เห็นว่าจังหวัดสมุทรปราการ เป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกหน่วยงานต้องมีการวางแผนดำเนินยุทธศาสตร์ในการเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ (active Aging) และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลเน้นการพึ่งพาตนเอง ซึ่งได้ปรากฏชัดในนโยบายชาติที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการใช้และพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ ดังปรากฏธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552 (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2552) หมวดที่ 7 ข้อ 53 ว่า ควรอยู่บนพื้นฐานหลักการดังต่อไปนี้ 1) มีความสอดคล้องกับวิถีชุมชนวัฒนธรรม จารีตประเพณี ความเชื่อศาสนา และนำไปสู่การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ 2) ให้การส่งเสริมการแพทย์ทุกระบบอย่างเท่าเทียมกันเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบสุขภาพ และ 3) ให้ประชาชนมีสิทธิในการเลือกใช้และเข้าถึงการแพทย์ระบบต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเมืองและชนบท ที่มีสภาพทางเศรษฐกิจที่ต่างกัน ยังมีความเหลื่อมล้ำไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพอนามัย เนื่องมาจากข้อจำกัดในการเดินทางและการรับรู้สิทธิของผู้สูงอายุในกลุ่มต่าง ๆ การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมที่มีสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางสังคม การรับประทานอาหาร การมีองค์ความรู้ในการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการช่วยลดภาระในการดูแลและให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมาก

จังหวัดสมุทรปราการ ได้กำหนดแผนพัฒนาจังหวัดฉบับทบทวน 5 ปี (พ.ศ. 2561-2565) ให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล แผนการบริหารราชการแผ่นดิน แผนแม่บทยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2560-2579 ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) แผนยุทธศาสตร์รายสาขา/เฉพาะรายสาขา และทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ Thailand 4.0 (micro cluster) โดยได้จัดให้มีการประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกันระหว่างส่วนราชการทุกส่วน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง ผู้แทนภาคเอกชน/ผู้แทนภาคประชาสังคม และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (stakeholders) เพื่อระดมความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะการทบทวนแผนพัฒนาจังหวัดฯ ให้

ครอบคลุมการพัฒนาในทุกมิติ ตลอดจนสอดคล้องกับปัญหาความต้องการของประชาชนในพื้นที่ โดยได้กำหนดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาจังหวัดว่า “เมืองอุตสาหกรรมสะอาด ปลอดภัย น่าอยู่” และกำหนดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาพื้นที่ว่า “เมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ เกษตรปลอดภัย แหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความสมดุลกับการพัฒนาเมือง ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมมั่นคงปลอดภัย” (สำนักงานจังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดสมุทรปราการ, 2564) แสดงให้เห็นถึงการส่งเสริมและมุ่งเน้นคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มในพื้นที่จังหวัดสมุทรปราการ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีจำนวนเกินกว่า ร้อยละ 10 ของประชากรทั้งจังหวัด ทุกหน่วยงานจึงต้องเตรียมความพร้อมและรองรับสถานการณ์การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) อย่างเต็มรูปแบบ การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาท้องถิ่น โดยอาศัยปัจจัยของทุนทางสังคมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่มาผสมผสานกับวิทยาการที่ทันสมัย โดยจังหวัดสมุทรปราการถือได้ว่าเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ทั้งในรูปแบบวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น อาหาร เครื่องมือในการยังชีพและวิธีการในการจัดการสุขภาพของตนเอง ซึ่งในปัจจุบันผู้สูงอายุที่มีองค์ความรู้ในเรื่องราวเกี่ยวกับวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นขาดโอกาสในการถ่ายทอดภูมิความรู้ต่าง ๆ ที่ได้สั่งสมและปฏิบัติมาจึงส่งผลให้สิ่งเหล่านี้กำลังค่อย ๆ เลือนหายไป จากข้อมูลด้านผู้สูงอายุและกระบวนการบริหารจัดการด้านผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า มีความโดดเด่นและเป็นอัตลักษณ์ของพื้นที่ในการใช้เครื่องมือทางทุนทางสังคมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่หลากหลาย โดยความร่วมมือกันของภาคส่วนในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับจังหวัด อำเภอและระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขบนฐานด้านการสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้นำไปพัฒนาตนเองให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น เพื่อรองรับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุ อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและหน่วยงานท้องถิ่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดีได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่มามีส่วนในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 7 หมู่บ้าน จากบัญชีรายชื่อของเทศบาลเมือง

แพรเทศาใหม่ จังหวัตสมุทรปรากการ จัำนวนทั้งหมต 3,465 คน (กองสวัสตติการสังคม เทศบาลเมืองแพรเทศาใหม่, 2562) โดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยวิธีของ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน ไพฑูรย์ โพธิสว่าง, 2554, หน้า 184) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ .05 ปรากฏได้กลุ่มตัวอย่าง จัำนวน 359 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาสขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรเทศาใหม่ จังหวัตสมุทรปรากการ โดยผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการสร้างเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดการศึกษาค้นคว้า
2. นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาวิเคราะห์และกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย และนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย
3. สร้างเครื่องมือแบบสอบถาม (questionnaire) ที่พัฒนาขึ้นตามกรอบการศึกษาสขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรเทศาใหม่ จังหวัตสมุทรปรากการ เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้แบบสอบถามชนิดตรวจรายการ (checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสขภาวะองค์รวม แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ สขภาวะทางกาย สขภาวะทางจิตใจ สขภาวะทางสังคม สขภาวะทางปัญญา เป็นคำถามแบบมาตรฐานค่า (rating scale) ของ Likert โดยมีค่าเป็น 5 ระดับ คือ ระดับความรู้สึกมากที่สุด ระดับความรู้สึกมาก ระดับความรู้สึกปานกลาง ระดับความรู้สึกน้อย ระดับความรู้สึกน้อยที่สุด โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้คำตอบเดียว การกำหนดคะแนนแต่ละช่วงคำตอบโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ให้เกณฑ์ของระดับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสขภาวะทั้ง 4 ด้าน แบบสอบถามมี จัำนวน 28 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามที่ครอบคลุมเนื้อหา จัำนวน 4 ด้าน ได้แก่

1. ระดับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสขภาวะทางกาย จัำนวน 7 ข้อ
2. ระดับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสขภาวะทางจิตใจ จัำนวน 7 ข้อ
3. ระดับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสขภาวะทางสังคม จัำนวน 7 ข้อ
4. ระดับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสขภาวะทางปัญญา จัำนวน 7 ข้อ

โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้คำตอบเดียว การกำหนดคะแนนแต่ละช่วงคำตอบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ให้เกณฑ์ระดับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสขภาวะทั้ง 4 ด้าน ตามระดับความคิดเห็นของตน มาตราส่วนประมาณค่าตามวิธีของลิเคิร์ท โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ (Likert Scale, 1967) ดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

- | | | |
|---|---------|---|
| 3 | หมายถึง | มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

จากผลการประเมินการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในพื้นที่เทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ มีเกณฑ์การแปลความหมาย (Best, 1986) ดังนี้

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยจะมีเกณฑ์ดังนี้

- | | | | |
|-----------|------------|---------|-----------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย | 4.21- 5.00 | หมายถึง | มีระดับคะแนนอยู่ในระดับมากที่สุด |
| ค่าเฉลี่ย | 3.41- 4.20 | หมายถึง | มีระดับคะแนนอยู่ในระดับมาก |
| ค่าเฉลี่ย | 2.61- 3.40 | หมายถึง | มีระดับคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง |
| ค่าเฉลี่ย | 1.81- 2.60 | หมายถึง | มีระดับคะแนนอยู่ในระดับน้อย |
| ค่าเฉลี่ย | 1.00- 1.80 | หมายถึง | มีระดับคะแนนอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (open ended question)

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น (ฉบับร่าง) เสนอต่อเสนอต่อที่ปรึกษาและผู้มีประสบการณ์ด้านสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษาและความชัดเจนของข้อความแล้วนำกลับมาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ

5. เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงตามโครงสร้าง และความตรงตามเนื้อหา พร้อมทั้งขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้มีความเหมาะสม จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

6. นำร่างแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วไปตรวจสอบความเรียบร้อยและนำเสนอแบบสอบถามนั้นต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษา และความชัดเจนของข้อความ และตรวจสอบความเที่ยงตรงและความครอบคลุมเนื้อหา (content validity) จำนวน 3 ท่าน

7. นำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) มีค่าเท่ากับ 0.87

8. นำแบบสอบถามทดสอบความเชื่อมั่น (reliability test) มีค่าเท่ากับ 0.94

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์เพื่อขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยให้ทราบล่วงหน้า โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการด้วยตนเอง
2. ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย และรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
3. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ตามขั้นตอน ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) และร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (independent sample) และการแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนด

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ ใช้แบบการจัดกลุ่มข้อมูล (data grouping) ตามประเด็นแล้ว จึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (frequency) จากนั้นจึงใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis technique)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 271 คน คิดเป็น ร้อยละ 75.5 มีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี มากที่สุด จำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 69.1 ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษา ระดับประถมศึกษา มากที่สุด มีจำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 56.8 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด มีจำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท มากที่สุด จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 86.1 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัวมากถึง 259 คน คิดเป็นร้อยละ 72.1 โดยโรคที่ผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองแพรกษาใหม่เป็นมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูง มีจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 27.9

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลที่ได้จากการศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ มีดังนี้

1) สุขภาวะโดยรวม ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ มีสุขภาวะโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.18) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สุขภาวะที่อยู่ใน

ระดับสูงสุด คือ สุขภาวะด้านสติปัญญา ($\bar{X} = 4.0$, S.D. = 0.28) รองลงมา คือ สุขภาวะด้านสังคม ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.33) สุขภาวะด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.33) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ สุขภาวะด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.16) ตามลำดับ

2) **สุขภาวะด้านร่างกาย** ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ มีสุขภาวะด้านร่างกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.33) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุด คือ รู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในขณะนี้ ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.47) และรองลงมา คือ ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน ทั้งเรื่องงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.47) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ ฯลฯ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.66) ตามลำดับ

3) **สุขภาวะด้านจิตใจ** ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ มีสุขภาวะด้านจิตใจโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.16) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุด คือ ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) ($\bar{X} = 4.79$, S.D. = 0.65) และรองลงมา คือ ท่านใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.37) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านกังวลใจกับทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือไม่ดีก็ตาม ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.45) ตามลำดับ

4) **สุขภาวะด้านสังคม** ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ มีสุขภาวะทางสังคมโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.33) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุด คือ ท่านสามารถผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี ($\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.62) และรองลงมา คือ ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีคุณค่าต่อสังคม ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.38) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านคิดว่าในปัจจุบันชีวิตในแต่ละวันมีความมั่นคงปลอดภัยดี ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.39) ตามลำดับ

5) **สุขภาวะด้านสติปัญญา** ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ มีสุขภาวะทางปัญญาโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.0$, S.D. = 0.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุด คือ ท่านเข้าใจว่าทุกทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ($\bar{X} = 4.98$, S.D. = 0.29) และรองลงมา คือ ท่านใช้หลักเหตุและผลโดยพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นและการปฏิบัติหน้าที่ของตน ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.65) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถที่มี สร้างความมั่นคงและคุณภาพชีวิตที่ดี ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 1.01) ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลที่ได้จากการศึกษาปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ

1. สถานพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบันมีไม่เพียงพอต่อความต้องการ เนื่องจากเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่มีประชากรจำนวนมาก ทำให้มีความต้องการในการเข้าถึงหน่วยงานบริการด้านสุขภาพจำนวนมาก
2. ไม่มีหลักประกันรายได้สำหรับผู้สูงอายุ ทำให้บางครั้งผู้สูงอายุก็ตกเป็นภาระของบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลอื่น
3. พื้นที่สำหรับการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีในชุมชนมีจำนวนไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่
4. จำนวนผู้เชี่ยวชาญหรือหน่วยงานให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพที่ถูกวิธี มีไม่เพียงพอต่อการบริการในชุมชน
5. ในเขตชุมชนมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมเป็นระยะ แต่มีประเด็นการเมืองเข้ามาแทรกแซงการดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า สุขภาวะโดยรวมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะด้านร่างกายและสุขภาวะด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง สุขภาวะด้านสังคมและสุขภาวะด้านสติปัญญาอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พระครูประกาศสิริธรรม (2560) ที่ได้ศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนทำอิฐวัดแสงสิริธรรม ตำบลทำอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.17) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สุขภาวะ ที่อยู่ในระดับสูงที่สุดคือ สุขภาวะทางปัญญา ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.26) และรองลงมา คือ สุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 3.47$, S.D. = 0.31) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ สุขภาวะทางจิตใจ ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.16) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของกนกวรรณ ปรีดีเปรม (2559) ที่ได้ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ผู้ถือธุดงค์วัดระฆังโฆสิตาราม (อภิญาเทสิต ธรรม) พบว่า ด้านสุขภาวะทางกายโดยรวมอยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 3.81$) พิจารณาในรายละเอียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาวะทางกายในระดับที่มากที่สุด คือ ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในขณะนี้ ($\bar{X} = 4.58$) รองลงมาเป็นปัญหาเรื่องความเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ ($\bar{X} = 3.97$) และท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน ($\bar{X} = 3.86$) ความพอใจกับการนอนหลับของท่าน ($\bar{X} = 3.33$) พบว่า มีความรู้สึกพอใจอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาวะของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ ซึ่งเป็นการปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบเทศบาลเมือง อยู่ในเทศบาลระดับกลาง ทำให้มีนโยบายและโครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ส่งผลให้สุขภาวะด้านสติปัญญาและสุขภาวะด้านสังคมมีความโดดเด่นมากกว่าด้านอื่นเนื่องจากเทศบาลมีการขับเคลื่อนงานด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการจัดตั้งศูนย์พัฒนาศักยภาพ

และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ และจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นทำให้สามารถกำหนดหลักสูตรเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เป็นผู้สูงอายุติดสังคม ใช้ชีวิตได้อย่างมีอิสระภายใต้การสนับสนุนจากคณะผู้บริหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกองสวัสดิการสังคมและหน่วยงานภายในเทศบาลเมืองแพรกใหม่

ผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองแพรกใหม่ มีการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.17) ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมือง ชุมชนกึ่งเมือง ร้อยละ 69.1 อยู่ในวัยผู้สูงอายุตอนต้น ซึ่งอาจเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีระดับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ร้อยละ 51.3 มีสถานภาพสมรสคู่ ซึ่งการมีชีวิตคู่จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาและว่าเหวจากการมีคู่สมรส ซึ่งมีการครองคู่ชีวิตรักกันมาอย่างยาวนาน เป็นคู่คิด คู่ชีวิตสามารถปรึกษาหารือกัน ให้ความรักความห่วงใยซึ่งกันและกันทำให้เกิดพลังเสริมซึ่งกันและกัน (จักรพันธ์ พรหมฉาย, 2559 หน้า 83) ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 56.8 อ่านออกเขียนได้ เพราะสำเร็จการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา สามารถอ่านออกเขียนได้จึงช่วยให้สามารถศึกษาข้อมูลต่าง ๆ เพื่อการมีสุขภาวะที่ดีของตนเองได้ รายได้ส่วนใหญ่มาจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และสวัสดิการที่จัดขึ้นโดยกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกองสวัสดิการสังคมเทศบาลเมืองแพรกใหม่ และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 72.1 โดยโรคที่ผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองแพรกใหม่เป็นมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง แต่ก็ไม่ได้ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่องตามแพทย์แนะนำ และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในชุมชนที่จัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ มีทีมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ดูแลส่งเสริมสุขภาพตามชุมชนต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

การนำเสนอผลการศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ แบ่งการอภิปรายเป็นรายด้าน ดังนี้

สุขภาวะด้านร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ผู้สูงอายุรู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้ มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน ทั้งเรื่องงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีกับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันและอาการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ ฯลฯ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด สะท้อนถึงการมีสุขภาพร่างกายที่ดี เหมาะสมกับวัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระครูประกาศสิริธรรม (2560) ที่ได้ศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรีนั้น รู้สึกพอใจกับสุขภาพของตนเองในขณะนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด และมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน) พอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสามารถจดจำเรื่องราวในอดีตได้ดี ยังคงจดจำเรื่องราวในปัจจุบันได้และยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือต้องการความช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองสามารถปรับตัวได้ตามวัยที่เพิ่มขึ้น สามารถใช้ชีวิตเมื่อมีโรคประจำตัว มีจิตใจที่ดี มีความพอใจในการใช้

ชีวิตและสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนของสังคมได้ดี ตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสังคมและการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและสามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้ภายใต้การมีสุขภาวะร่างกายที่ดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาวะด้านจิตใจ ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรปราการ มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต แสดงให้เห็นถึงการใช้ทุนทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรมในการขับเคลื่อนการดำเนินชีวิตและการมีความสุขในระดับตนเอง ถึงแม้ว่าพื้นที่เทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จะมีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชุมชนแต่กลุ่มผู้สูงอายุก็สามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี ทำให้ความกังวลใจกับทุกเรื่องราว เกิดขึ้นน้อยในกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะมีความเข้าใจในความเป็นไปและความเป็นจริงของชีวิต (สัจธรรม) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกนกวรรณ ปรีดีเปรม (2559) ที่ได้ศึกษา “ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ผู้ถือธุดงค์วัดของวัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม)” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) ($\bar{X} = 4.50$) รองลงมาคือ มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ อยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$) และพยายามขจัดความโลภ โกรธ หลง ให้มีเหลือน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$) ตามลำดับ และสอดคล้องกับการศึกษาของ พระครูประภากร สิริธรรม (2560) ที่ได้ศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่า ผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐมีสุขภาวะทางจิตใจโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.16) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สุขภาวะทางจิตใจที่อยู่ในระดับสูงที่สุด คือ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง) ($\bar{X} = 4.77$, S.D. = 0.64) และรองลงมา คือ ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 0.38) การที่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่มีสุขภาวะด้านจิตใจที่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา และปฏิบัติตามหลักคำสอนสืบทอดกันมา สอดคล้องกับการศึกษาและวิจัยของวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ (2559) เรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ” 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็น “คู่มือในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” และ 2) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เป็น “ระบบการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข” และเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นระดับความเชื่อและความศรัทธาทางด้านจิตวิญญาณมักจะเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากช่วงเวลาที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรวมทั้งปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตทั้งการสูญเสียคู่ครอง การออกจากชีวิตราชการ/การทำงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นสัจธรรมและทำความเข้าใจในช่วงชีวิตที่ผ่านมาจนปรับสมดุลชีวิตได้ พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว

สุขภาวะด้านสังคม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรปราการ สามารถผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าต่อสังคมและคิดว่าในปัจจุบันชีวิตในแต่ละวันมีความมั่นคงปลอดภัยดี ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับ

การศึกษาของกนกวรรณ ปรีดีเปรม (2559) ที่ได้ศึกษา “ศึกษาสภาวะของพระสงฆ์ผู้ถือธุดงค์วัดของวัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม)” พบว่า ด้านสภาวะทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$) พิจารณาในรายละเอียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.31$) รองลงมา พบว่า มีความพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมา ($\bar{X} = 3.81$) และพอใจแบ่งปันสิ่งของหรือความรู้ที่ได้รับให้แก่ผู้อื่นเสมอ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.44$) จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงแนวทางการพัฒนาและการส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุด้วยกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วม การรวมกลุ่ม การร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ที่มีการจัดกิจกรรมหรือหากไม่มีการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุก็จะเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม ด้วยเหตุนี้การสนับสนุนทางสังคมจึงมีอิทธิพลต่อการมีสภาวะด้านสังคมของผู้สูงอายุที่ดี ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งผลให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น และนับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่ผู้สูงอายุต้องการที่จะได้รับจากบุคคลในสังคมเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทำให้เกิดความพึงพอใจต่อความต้องการของตนเอง (Mossey, 1982, p. 131)

สภาวะด้านสติปัญญา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรปราการ มีความเข้าใจว่าทุกทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้ แน่นนอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ใช้หลักเหตุและผล โดยพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นและการปฏิบัติหน้าที่ของตน และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถที่มี สร้างความมั่นคงและคุณภาพชีวิตที่ดีได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ ปรีดีเปรม (2559) ได้ศึกษา “ศึกษาสภาวะของพระสงฆ์ผู้ถือธุดงค์วัดของวัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม)” พบว่า ด้านสภาวะทางปัญญาโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.50$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่า พระสงฆ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พอใจกับการที่ท่านสามารถแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติหน้าที่โดยมีความรู้เท่าทันกับสภาวะปัจจุบันอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$) รองลงมาคือ ท่านเข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นนอน และยังสอดคล้องกับวอลล์แล็คและซาปิโร (Wallace & Shapiro, 2006, p. 119) ที่กล่าวว่า หลักพุทธธรรมมุ่งเน้นไปที่การมีสภาวะของจิตใจที่ปราศจากความเจ็บปวด ความหลง และเข้าถึงศักยภาพทางปัญญา ความเมตตา และการสร้างสรรค์ การเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง การปล่อยวางเรื่องราวที่ทุกข์ใจได้ การให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำความผิดพลาด การระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น และการมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันขณะ (อุไรรัตน์ หน้าใหญ่, 2560 หน้า 59) และจากการศึกษาของ เลอลักษณ์ มหิพันธ์ (2560 หน้า 88) ยังพบว่าสภาวะทางปัญญาประกอบด้วยความสุขสงบจากการทำความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และยังทำให้เกิดพลังอำนาจคือสภาวะทางจิต ได้แก่ มีกำลังใจ จริงใจ พึงพอใจในชีวิต มีความสุขความเบิกบานกับ การทำหน้าที่การใช้ชีวิตและภาคภูมิใจในการทำหน้าที่

สรุป

ผู้สูงอายุจะมีสุขภาวะที่ดีได้เมื่อพวกเขารับรู้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การมีอารมณ์ความรู้สึกสภาพจิตใจที่เหมาะสม การมีส่วนร่วมการปรับตัวเข้าสู่สังคม การมีความรู้และความสามารถในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน มีความเข้าใจและตระหนักถึงความหมายและคุณค่าชีวิต มีกิจกรรมทางปัญญาที่เหมาะสม ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจอารมณ์ตนเอง เคารพตนเองมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดีมีความหวัง มีความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ มีเป้าหมาย มีอิสระ มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง พัฒนาศักยภาพของตนเอง อยู่เสมอและสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ทุกหน่วยงานต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและมีการดำเนินงานอย่างบูรณาการของทุกหน่วยงาน ตั้งแต่ระดับกำหนดนโยบายและระดับปฏิบัติการ หน่วยงานรัฐในการกำหนดนโยบาย ขับเคลื่อนแผนการดำเนินงาน ภาคเอกชนสร้างนวัตกรรมเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ ภาคประชาชน เตรียมความพร้อมในเรื่องความรู้ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งถือว่ามีความสำคัญกับการบริหารจัดการประเด็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการจัดสวัสดิการเพื่อสร้างการมีสุขภาวะที่ดีสำหรับผู้สูงอายุแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) เสริมสร้างการมีสุขภาวะด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ โดยกำหนดรูปแบบการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมและสร้างพื้นที่ให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตและแสดงออกด้านจิตวิญญาณความรู้สึกเพื่อการมีสุขภาวะด้านจิตใจที่ดี ย่อมส่งผลต่อการมีสุขภาพร่างกายที่ดี
- 2) การสร้างหลักประกันด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวและผู้ดูแล
- 3) จัดตั้งหน่วยงานของรัฐที่มีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความรุนแรง ให้มีคนที่พร้อมที่จะช่วยเหลือได้เต็มที่ทุกเวลา และมีเครือข่ายกับหน่วยงานของรัฐอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล หน่วยงานสุขภาพจิต นักกฎหมาย สังคมสงเคราะห์ ตำรวจ ซึ่งเชื่อมโยงประสานกับหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่นหรือหน่วยงานรัฐในพื้นที่

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) จัดให้มีการศึกษาวิจัยรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและการอบรมการดูแลสุขภาพของตนเองให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อจะได้รู้และเข้าใจ สามารถนำมาปฏิบัติด้วยตนเองอย่างถูกต้อง
- 2) ส่งเสริมให้ชุมชนและท้องถิ่นซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง ดำเนินการจัดบริการและสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุและให้มีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย ตลอดจนการรณรงค์ให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

3) การส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้มีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ดูแลผู้สูงอายุ ต้องได้รับความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับการบริการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์

4) เร่งจัดทำนโยบาย แผนการผลิตและพัฒนาทรัพยากรบุคคลด้านการดูแลผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เพื่อแก้ไขปัญหาคาราคาเข่งทรัพยากรบุคคลในด้านการดูแลผู้สูงอายุและรับมือกับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนมากในสถานการณ์ปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาปัจจัยทำนายการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยเลือกปัจจัยคัดสรร ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความผาสุกด้านจิตวิญญาณ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ก่อให้เกิดการมีสุขภาวะในกลุ่มผู้สูงอายุ

2) ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการดูแลส่งเสริมผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อพัฒนากิจกรรมอย่างต่อเนื่องหรือกิจกรรมที่สร้างเสริมการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ โดยเน้นในด้านการสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความผาสุกด้านจิตวิญญาณและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

3) ศึกษาบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสนับสนุนและการส่งเสริมความรู้ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

4) ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นและปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เช่น ลักษณะสังคมของครอบครัว สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย การเข้าถึงบริการสาธารณะ การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการจัดทำแผนงาน โครงการให้ตรงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่อาศัยในพื้นที่ได้อย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ปรีดีเปรม. (2559). **ศึกษาสภาวะของพระสงฆ์ผู้ถือธุดงค์วัตรของวัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม)**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองแพรกษาใหม่. (2562). **บัญชีรายชื่อประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี**. สืบค้นจาก <http://prekasamai.go.th/public/texteditor/data/index/menu/498>
- จักรพันธ์ พรหมฉาย. (2559). **การมีส่วนร่วมของประชาชน ประชาชนชาวบ้านและผู้นำท้องถิ่นในการส่งเสริมนโยบายด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น ในพื้นที่ตำบลบางพระ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการเมืองการปกครอง, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระครูประกาศสิริธรรม. (2560). **การศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ไพฑูรย์ โพธิ์สว่าง. (2554). **การทำวิจัยทางสังคม หลักการปฏิบัติวิธีปฏิบัติและสถิติ**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เลอลักษณ์ มหิพันธุ์. (2560). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะทางปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท**. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 31(2), หน้า 30-42.
- วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. (2559). **รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ**. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 6(2), หน้า 18-31.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12** กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). **ร่างแผนแม่บทยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)**. สืบค้นจาก www.nesdb.go.th/download/document/SAC/NS_Draftplan-Aug2017.pdf
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2552). **ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- สำนักงานจังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดสมุทรปราการ. (2564). **แผนพัฒนาจังหวัดฉบับทบทวน 5 ปี (พ.ศ. 2561 – 2565)**. สมุทรปราการ: กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัดสมุทรปราการ..
- อุไรรัตน์ หน้าใหญ่. (2560). **การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

Arjariyanon, W. (2016). **Happy Life Model for the Elderly Based on Dhamma Principles**. unpublished Master's Thesis, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Best, W. (1986). *Research in Education*. 5th ed. New Jersey : Prentice Hall, Inc.

Likert, R. (1967). The Method of Constructing and Attitude Scale. In Tishbeic, M. (Ed).

Reading in Attitude Theory and Measurement, (pp. 90-95). New York: Wiley & Son.

Mossey, J.M., & Shapiro, E. (1982) Self-rated health: A predictor of mortality among the elderly. **American Journal of Public Health**, 72, pp. 800-808.

Wallace, B.A., & Shapiro, S.L. (2006). Mental Balance and Well-Being. **American Psychological Association**, 61(7), pp. 690-710.