

Factors Affecting the Life Quality of the Elderly in Nong Lum Subdistrict, Wachirabarami District, Phichit Province

Phramahasumek Samahito¹ Phrakrusirisuttasophon² Rinrapee Waiyuwat³ and
Pinpinutt Kojunya⁴

Received: January 02, 2025

Revised: January 09, 2026

Accepted: March 27, 2026

Abstract

The purposes of this research article were 1) to study the life quality of the elderly in Nong Lum Subdistrict; and 2) to analyze the factors affecting the life quality of the elderly in Nong Lum Subdistrict, Wachirabarami District, Phichit Province. This was the quantitative research. The sample consisted of 299 non-dependent elderly individuals, obtained using Taro Yamane's formula. The research instrument was a 5-level Likert scale questionnaire with a reliability coefficient of .948. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, and inferential statistics using multiple linear regression analysis. The research findings revealed that 1) the level of self-care based on Bhavana 4, social support, and overall life quality of the elderly in Nong Lum Subdistrict were at a high level. When considered individually, all aspects were found to be at a high level; 2) self-care based on Bhavana 4, overall, significantly impacted the life quality of the elderly (Sig. = .00) at the .05 level, with a multiple correlation

¹⁻⁴ Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: Sumektaweekul2561@gmail.com, Tel. 063-9593541

coefficient of 84.4% and a predictive efficiency of 71.2%. The predictive equation in standardized scores can be written as follows: life quality of the elderly in Nong Lum Subdistrict = $.463 + .287$, physical development (X_1) + $.282$, self-discipline development (X_2) + $.193$, cognitive development (X_4) + $.190$, mental stability development (X_3). Furthermore, social support, overall, significantly impacted the life quality of the elderly (Sig. = .00) at the .05 level, showing a high positive correlation (69.5%) and a predictive efficiency, representing 48.2 percent, the predictive equation in standardized scores can be written as follows: life quality of the elderly in Nong Lum Subdistrict = $1.406 + .049$, emotional aspect (X_1) + $.046$, information aspect (X_3). While the aspects of labor, material possessions, money, and services (X_2) did not significantly affect the life quality of the elderly in Nong Lum Subdistrict, Wachirabarami District, Phichit Province.

Keywords: Social Support, Life Quality of The Elderly, Nong Lum Subdistrict,
Bhavana 4

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอเวชรบุรี จังหวัดพิจิตร

พระมหาสุเมฆ สมาหิโต¹ พระครูสิริสุตโสภณ² รินทร์ระพีร์ ไวยวัฒน์³ และปิ่นปิ่นท์ โกจัญญา⁴

Received: September 25, 2025

Revised: December 17, 2025

Accepted: March 27, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลุม และ 2) วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลุม อำเภอเวชรบุรี จังหวัดพิจิตร โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะพึ่งพิงจำนวน 299 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณสูตรของ Taro Yamane เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .948 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมานด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นแบบพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการดูแลตนเองตามหลักภavana 4 การสนับสนุนจากสังคม และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน 2) ด้านการดูแลตนเองตามหลักภavana 4 โดยภาพรวมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ Sig. = .00 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ คิดเป็นร้อยละ 84.4 มีค่าประสิทธิภาพในการพยากรณ์ คิดเป็นร้อยละ 71.2 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม = $.463 + .287$ การพัฒนาทางด้านร่างกาย (X_1) + $.282$ การพัฒนาวินัยของตนเอง (X_2) + $.193$ การพัฒนาทางความคิด (X_4) + $.190$

¹⁻⁴ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Corresponding author, e-mail: Sumektaweekul2561@gmail.com, Tel. 063-9593541

การพัฒนาทางความมั่นคงทางจิตใจ (X_3) และด้านการสนับสนุนจากสังคม โดยภาพรวมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ Sig. = .00 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับมีความสัมพันธ์สูง คิดเป็นร้อยละ 69.5 มีค่าประสิทธิภาพในการพยากรณ์ คิดเป็นร้อยละ 48.2 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม = $1.406 + .049$ ด้านอารมณ์ (X_1) + $.046$ ด้านข้อมูลข่าวสาร (X_3) ในขณะที่ด้านแรงงาน สิ่งของเงินทอง และบริการ (X_2) ไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอเวียงชัยภูมิ จังหวัดพิจิตรอย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: การสนับสนุนจากสังคม, คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, ตำบลหนองหลุม, ภาวนา 4

บทนำ

สหประชาชาติ คาดการณ์ว่าทั่วโลกจะมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี สูงถึง 1,200 ล้านคน ภายใน พ.ศ. 2568 และ 2,000 ล้านคน ภายใน พ.ศ. 2593 หรือร้อยละ 20 ของประชากรผู้สูงอายุแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ 3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักข่าว hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2558) ตามที่ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ (Aging Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 จากการที่มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีมากถึง 10 % ของประชากรทั้งประเทศ และต่อมาในปี พ.ศ. 2564 ไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีประสบการณ์ และอาจยังมีบทบาทในสังคม การที่สุขภาพของผู้สูงอายุทรุดโทรมลงก่อนวัยอันควร ถือเป็นการสูญเสีย

ทรัพยากรบุคคลที่มีค่า การปล่อยปละละเลยอาการผิดปกติ ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยโรคตั้งแต่เนิ่น ๆ โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อาจลุกลามและยากต่อการรักษาให้หายขาด หรืออาจต้องใช้การรักษาที่ซับซ้อนและมีค่าใช้จ่ายที่สูงกว่าการรักษาในระยะเริ่มต้นทำให้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจในระดับครัวเรือน เพราะฉะนั้นอาการเจ็บป่วยที่ไม่ได้รับการรักษาจะส่งผลกระทบต่อความสุข ความสบาย และความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวมลดลง

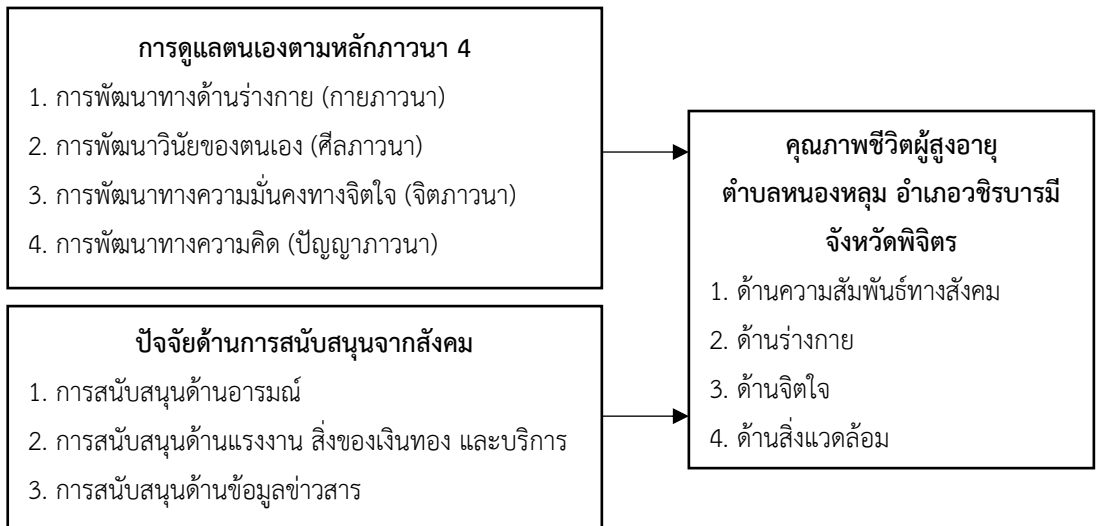
คุณภาพชีวิต คือ การรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล เกิดจากการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ เป็นอยู่ หรือได้รับอยู่ (สินศักดิ์ชนม์ อุณพรมมี, 2556) การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ตามความต้องการของร่างกายและจิตใจ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาวะแวดล้อมด้านเศรษฐกิจ และสังคมอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเป็นความรู้สึกที่เป็นสุขของมนุษย์ที่วัดด้วยตัวชี้วัดทางสังคม มากกว่าการวัดเชิงปริมาณเกี่ยวกับรายได้และผลผลิต ในปี ค.ศ. 1996 องค์การอนามัยโลก ได้จัดประเภทใหม่โดยรวมบางด้านเข้าด้วยกันให้เหลือเพียง 4 ด้าน ดังนี้ 1) สุขภาพกาย (Physical Domain) หมายถึง การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของตนเอง ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของคุณภาพชีวิต 2) สภาพจิตใจ (Psychological Domain) หมายถึง การรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของคุณภาพชีวิต 3) ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) หมายถึง การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนกับบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 4) สภาพแวดล้อม (Environment) หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้าสภาพแวดล้อมดี ไม่มีมลภาวะที่เป็นพิษต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวก็จะส่งผลดีต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย (พระครูปราโมทย์ปัญญาวุฒน์ (บุญเลิศ เทชบุณโย), 2564)

จังหวัดพิจิตรมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในตำบลหนองหลุม อำเภอยางชุมน้อย ซึ่งมีผู้สูงอายุจำนวนมาก คิดเป็นร้อยละ 21.82 เมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมด (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวยาง, 2568b) อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุในพื้นที่ยังประสบปัญหาด้านคุณภาพชีวิตหลายประการ ทั้งการขาดการสนับสนุนจากครอบครัว รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ขาดการมีส่วนร่วมทางสังคม และไม่สามารถเข้ารับการรักษาต่อเนื่องตามนัดหมายทาง

การแพทย์ เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวขาดเวลา ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หรือมองว่าเป็นเรื่องปกติของวัยชรา อีกทั้งยังมีข้อจำกัดด้านการเงินและการเดินทาง ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมีภาวะสุขภาพที่ถดถอยและมีคุณภาพชีวิตต่ำลง ปัญหาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของสมาชิกในครอบครัวต่อการดูแลผู้สูงอายุ และยังชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการพัฒนาศักยภาพด้านการดูแลตนเองตามหลักภาวะ 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ควบคู่กับการได้รับการสนับสนุนจากสังคม อย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจนว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุมอยู่ในระดับใด รวมถึงการดูแลตนเองตามหลักภาวะ 4 และการสนับสนุนจากสังคมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลหนองหลุมมากน้อยเพียงใด ดังนั้น จึงเกิด ปัญหาการวิจัย ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม รวมทั้งปัจจัยด้านการดูแลตนเองตามหลักภาวะ 4 และการสนับสนุนจากสังคม มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลุม อำเภอลำลูกเกด จังหวัดพิจิตรอย่างไร

ผู้วิจัยได้ศึกษาตามหลักภาวะ 4 ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมตามแนวคิดของ Schaefer. C. & I. Coyne (1981) และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต, 2568) และนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำลูกเกด จังหวัดพิจิตร
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยหลักภavana 4 และการสนับสนุนจากสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำลูกเกด จังหวัดพิจิตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากการแจกแบบสอบถาม (Questionnaire)

1. ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะพึ่งพิง ตำบลหนองหลุม อำเภอลำลูกเกด จังหวัดพิจิตร จำนวน 1,178 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงยาง, 2568a) นำมาคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Taro Yamane ซึ่งใช้ระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 (Yamane, T., 1987) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 299 คน และใช้หลักการสุ่มแบบแบ่งชั้น เพื่อให้ได้ข้อมูลมีลักษณะกระจายให้สัมพันธ์กับสัดส่วนของประชากร มีรายละเอียดตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงที่มาประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

หมู่ที่	พื้นที่	จำนวนประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1	ตำบลประดู่	87	22
2	โนนป่าแดง	87	22
3	ตำบลประดู่	95	24
4	ป่าสัก	87	22
5	หนองหลุม	102	26
6	ยางนงกระทุง	155	39
7	ไหลโก	152	39
8	ห้วยห้าง	129	33
9	บัวยาง	91	23
10	โนนไร่	72	18
11	โนนชาน	49	13
12	เหนือพัฒนา	72	18
รวม		1,178	299

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .948 ประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการดูแลตนเองตามหลักภavana 4 ประกอบด้วย ด้านการพัฒนาทางด้านร่างกาย (กายภavana) ด้านการพัฒนาวิสัยของตนเอง (ศีลภavana) ด้านการพัฒนาทางความมั่นคงทางจิตใจ (จิตภavana) และด้านการพัฒนาทางความคิด (ปัญญาภavana) จำนวน 20 ข้อ ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ ด้านการสนับสนุนด้านแรงงานสิ่งของเงินทองและบริการ และด้านการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารตามแนวคิดของ Schaefer. C. & I. Coyne (1981) จำนวน 15 ข้อ ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตำบลหนองหลุม อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ตามเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ WHOQOL-BREF-THAI (กรมสุขภาพจิต, 2568) จำนวน 20 ข้อ

3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากที่ได้รับแบบสอบถามคืนแล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ ประกอบด้วย

3.1 สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุมตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

3.2 สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นแบบพหุคูณ (Multiple Linear Regression) แบบปกติ (enter) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชирบารมี จังหวัดพิจิตร ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

สรุปผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชирบารมี จังหวัดพิจิตร มีผลการวิจัยปรากฏตามตารางที่ 1-3 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการดูแลตนเองตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุ ตำบลหนองหลุม อำเภอชирบารมี จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวม

(n=299)

การดูแลตนเองตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชирบารมี จังหวัดพิจิตร	ระดับค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านการพัฒนาทางด้านร่างกาย (กายภาวนา)	3.77	.615	มาก
2. ด้านการพัฒนาวินัยของตนเอง (ศีลภาวนา)	3.75	.673	มาก
3. ด้านการพัฒนาทางความมั่นคงทางจิตใจ (จิตภาวนา)	3.80	.617	มาก
4. ด้านการพัฒนาทางความคิด (ปัญญาภาวนา)	3.80	.630	มาก
ภาพรวม	3.78	.561	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า การดูแลตนเองตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชирบารมี จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = .561) เมื่อพิจารณา

เป็นรายด้าน พบว่า การดูแลตนเองตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลือชัยบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร อยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสนับสนุนจากสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลือชัยบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวม

(n=299)

การสนับสนุนจากสังคมของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลือชัยบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร	ระดับค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านการสนับสนุนด้านอารมณ์	3.69	.825	มาก
2. ด้านการสนับสนุนด้านแรงงาน สิ่งของเงินทอง และบริการ	3.56	.880	มาก
3. ด้านการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร	3.83	.680	มาก
ภาพรวม	3.70	.697	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า การสนับสนุนจากสังคมของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลือชัยบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = .697) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนจากสังคมของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลือชัยบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร อยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลือชัยบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร

(n=299)

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลือชัยบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร	ระดับค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.69	.719	มาก
2. ด้านร่างกาย	3.77	.688	มาก
3. ด้านจิตใจ	3.76	.646	มาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	3.76	.662	มาก
ภาพรวม	3.74	.579	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = .579) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร อยู่ในระดับมากทุกข้อ

2. แสดงการวิเคราะห์ปัจจัยหลักถ้าวานา 4 และการสนับสนุนจากสังคมที่ส่งผลต่อ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร มีผลการวิจัยปรากฏตามตารางที่ 5-6 ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างการดูแลตนเองตามหลักถ้าวานา 4 กับ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร

การดูแลตนเองตามหลักถ้าวานา 4	B	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ Constant	.463		3.727	.000**
1. ด้านการพัฒนาทางด้านร่างกาย (กายถ้าวานา) (X_1)	.270	.287	5.515	.000**
2. ด้านการพัฒนาวินัยของตนเอง (ศีลถ้าวานา) (X_2)	.243	.282	5.593	.000**
3. ด้านการพัฒนาทางความมั่นคงทางจิตใจ (จิตถ้าวานา) (X_3)	.178	.190	3.582	.000**
4. ด้านการพัฒนาทางความคิด (ปัญญาถ้าวานา) (X_4)	.178	.193	3.633	.000**
R = 0.844 R square (R^2) = 0.712 Std. Error. = .313 Sig = 0.000				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ด้านการดูแลตนเองตามหลักถ้าวานา 4 โดยภาพรวมส่งผลต่อ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร (Sig. = .00) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับมีความสัมพันธ์สูงสุด โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ คิดเป็นร้อยละ 84.4 ($R = 0.844$) และสามารถร่วมกันพยากรณ์ มีค่าประสิทธิภาพในการพยากรณ์ 71.2 ($R^2 = 0.712$) สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร = .463 + .287 (ด้านการพัฒนาทางด้านร่างกาย (กายถ้าวานา) (X_1)) + .282 (ด้านการพัฒนาวินัยของตนเอง (ศีลถ้าวานา) (X_2)) + .193 (ด้านการพัฒนาทางความคิด (ปัญญาถ้าวานา) (X_4)) + .190 (ด้านการพัฒนาทางความมั่นคงทางจิตใจ (จิตถ้าวานา) (X_3))

ตารางที่ 6 แสดงผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างการสนับสนุนจากสังคม กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตำบลหนองหลุม อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์

การสนับสนุนจากสังคม	B	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ Constant	1.406		9.397	.000**
1. ด้านอารมณ์ (X_1)	.163	.049	3.341	.001**
2. ด้านแรงงาน สิ่งของเงินทอง และบริการ (X_2)	.088	.051	1.711	.088
3. ด้านข้อมูลข่าวสาร (X_3)	.372	.046	8.098	.000**
R = 0.695 R square (R^2) = 0.482 Std. Error. = .419 Sig = 0.000				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พบว่า ด้านการสนับสนุนจากสังคม โดยภาพรวมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ (Sig. = .000) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับมีความสัมพันธ์สูง มีค่าประสิทธิภาพในการพยากรณ์ 69.5 ($R = 0.695$) และสามารถร่วมกันพยากรณ์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ คิดเป็นร้อยละ 48.2 ($R^2 = 0.482$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านแรงงานสิ่งของเงินทองและบริการ ไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ = $1.406 + .049$ (ด้านอารมณ์ (X_1)) + $.046$ (ด้านข้อมูลข่าวสาร(X_3)) ในขณะที่ด้านแรงงานสิ่งของเงินทอง และบริการ (X_2) ไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์

อภิปรายผลการวิจัย

1. ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ พบว่า

1.1 การดูแลตนเองตามหลักภวนา 4 ของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = .561) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การดูแลตนเองตามหลักภวนา 4 ของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ อยู่ในระดับมากทุกด้านสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวิชัย อิสสรานนโท (ใจชื่น) (2561)

ศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ด้วยหลักภาวะ 4” ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยาด้วยหลักภาวะ 4 โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านกายภาวนา รองลงมา คือ ด้านสติภาวนา ด้านจิตภาวนา ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ปัญญาภาวนา และสอดคล้องกับงานวิจัยของระพีพัฒน์ กิตติกรมย์สันต์ (2566) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งช้าง อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน” ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งช้าง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน คือ กายภาวนา สติภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมากทุกด้าน

1.2 การสนับสนุนจากสังคมของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = .697) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนจากสังคมของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร อยู่ในระดับมากทุกด้านสอดคล้องกับงานวิจัยของฤทธิชัย ขาแสน (2564) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอพรหมานนิคม จังหวัดสกลนคร” ผลการวิจัย พบว่า ระดับปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอพรหมานนิคม จังหวัดสกลนคร ระดับปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของปรานค์ทิพย์ ศรีไทย (2563) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองจังหวัดนครพนม” ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมต่อผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอาจสามารถโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ รองลงมา คือ การสนับสนุนด้านการประเมิณ การสนับสนุนด้านการเงิน แรงงานและสิ่งของ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

1.3 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = .579) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอชริบารมี จังหวัดพิจิตร อยู่ในระดับมากทุกด้าน สอดคล้องกับ

งานวิจัยของวลัยกรณ์ จันทรวง (2566) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลัก ภาวนา 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังลึก อำเภอสามชูก จังหวัดสุพรรณบุรี” ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลวังลึก อำเภอสามชูก จังหวัด สุพรรณบุรี โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านสังคม รองลงมาคือ ด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย และสอดคล้องกับ งานวิจัยของสุพล ศิริ (2566) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์” ผลการวิจัย พบว่า ประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อ พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ ด้าน สิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมากทุกด้าน

2. การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอวนชัยบุรีมี จังหวัดพิจิตร พบว่า

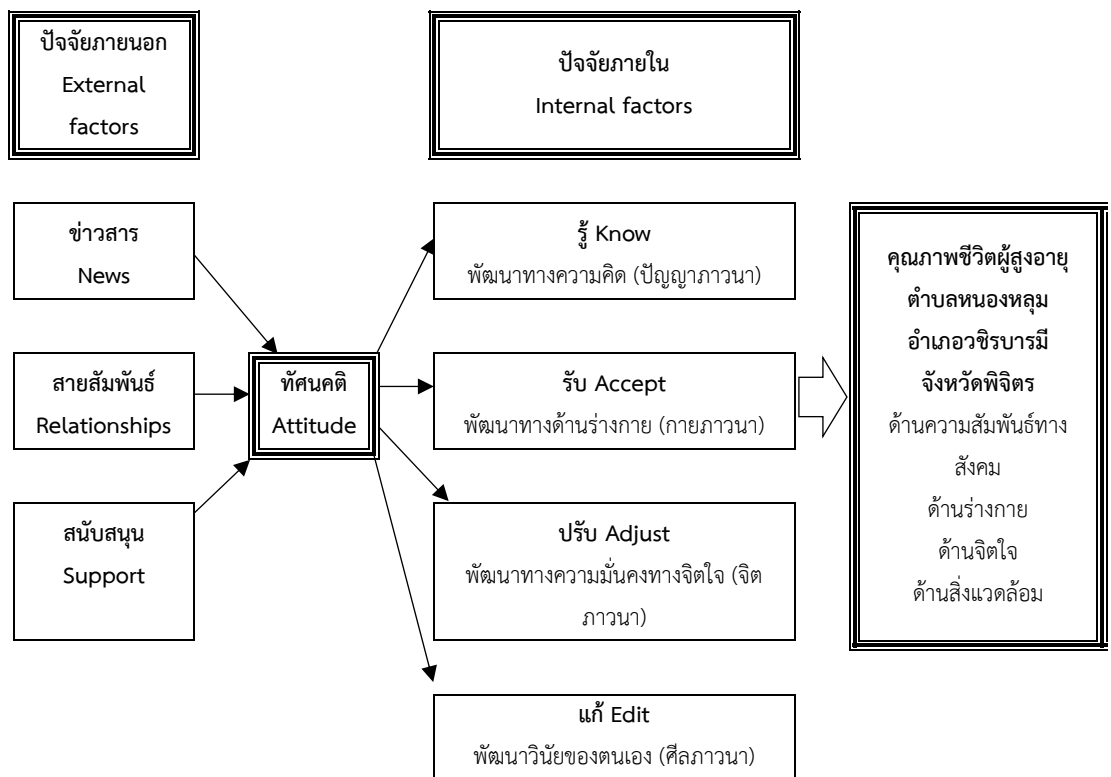
2.1 ด้านการดูแลตนเองตามหลักภาวนา 4 โดยภาพรวมส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอวนชัยบุรี จังหวัดพิจิตร (Sig. = .00) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับมีความสัมพันธ์สูงสุด โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ คิดเป็น ร้อยละ 84.4 ($R = 0.844$) และสามารถร่วมกันพยากรณ์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ คิดเป็น ร้อยละ 71.2 ($R^2 = 0.712$) สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้ คุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอวนชัยบุรี จังหวัดพิจิตร = .287 (ด้านการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย (กายภาวนา)) + .282 (ด้านการพัฒนานิยของตนเอง (ศีลภาวนา)) + .193 (ด้านการพัฒนา ทางความคิด (ปัญญาภาวนา)) + .190 (ด้านการพัฒนาทางความมั่นคงทางจิตใจ (จิตภาวนา)) เนื่องจากผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ ด้านการพัฒนาทางด้านร่างกาย (กาย ภาวนา) มีการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพตนเองเป็นประจำทุกวัน ด้านการพัฒนานิยของตนเอง (ศีลภาวนา) ผู้สูงอายุมีความเคารพกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันในสังคมเนื่องจาก เข้าใจหลักใน การอยู่ร่วมกันในสังคม ด้านการพัฒนาทางความมั่นคงทางจิตใจ (จิตภาวนา) ผู้สูงอายุมีการใช้ ธรรมะเพื่อพัฒนาจิตใจต่อการดำเนินชีวิตในวัยชราอย่างมีความสุขได้และด้านการพัฒนาทาง ความคิด (ปัญญาภาวนา) ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้น

เป็นเรื่องปกติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมา จึงสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปราโมทย์ปัญญวัฒน์ (บุญเลิศ เทชบุญโญ) (2564) ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของคณะสงฆ์ จังหวัดสมุทรสงคราม” ผลการวิจัยพบว่า ภาวนา 4 ส่งผลครอบคลุมกระบวนการพัฒนากาย ศิล จิต และปัญญา ดังนี้ ด้านกายภาวนา ได้แก่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภค อาหารตามหลักโภชนาการตามหลักโภชนาการ ด้านสติภาวนา ได้แก่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเว้นจากการกระทำที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นหลักศีล 5 ด้านจิตตภาวนา ได้แก่ ตนเองด้วยการทำสมาธิ และด้านปัญญาภาวนา ได้แก่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตด้วยปัญญาโดยรู้เท่าทันและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

2.2 การสนับสนุนจากสังคมกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอยะบะระ จังหวัดปัตตานี ทั้ง 3 ด้าน ส่งผล (Sig. = .000) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับมีความสัมพันธ์สูง โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณคิดเป็นร้อยละ 69.5 ($R = 0.695$) และสามารถร่วมกันพยากรณ์การสนับสนุนจากสังคมกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอยะบะระ จังหวัดปัตตานี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ คิดเป็นร้อยละ 48.2 ($R^2 = 0.482$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านจากค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐาน (Standardized Coefficients) พบว่า ด้านแรงงาน สิ่งของเงินทอง และบริการ ไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอยะบะระ จังหวัดปัตตานี (Sig. >0.05) ในขณะที่ด้านอารมณ์ และด้านข้อมูลข่าวสาร (Beta .049, .046) ส่งผลต่อผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม อำเภอยะบะระ จังหวัดปัตตานีเชิงบวก (Sig. 0.01, 0.00) ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เนื่องจากผู้สูงอายุมีการสนับสนุนจากสังคม ได้แก่ ด้านการสนับสนุนด้านอารมณ์ สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญ ทำให้รู้สึกอบอุ่นและไม่โดดเดี่ยว ด้านการสนับสนุนด้านแรงงาน สิ่งของเงินทอง และบริการ สมาชิกในครอบครัวให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ และด้านการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ผู้สูงอายุได้รับคำแนะนำเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพจาก รพ.สต.บ้านบัวยาง สอดคล้องกับงานวิจัยของฤทธิชัย ชาแสน (2564) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอพรหมานิกม จังหวัดสกลนคร” ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอพรหมานิกม จังหวัดสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.05 โดยผลการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีอิทธิพลสูงที่สุด รองลงมา คือ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และ

น้อยที่สุด คือ การสนับสนุนด้านแรงงาน สิ่งของเงินทอง และบริการ มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ =.696
อธิบายได้ว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอ
พรหมานิม จังหวัดสกลนคร ได้ร้อยละ 69.60 (Adjusted R²=.696)

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 2 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ 3 ส.+ รู้ ปรับ รับ แก้

องค์ความรู้จากการวิจัย คือ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลหนองหลุม เกิดจากการบูรณาการปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก (External Factors) คือ 3 ส. ประกอบด้วย

1.1 ข่าวสาร (News) ผู้สูงอายุต้องได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารในการดูแลตนเอง เช่น การเข้าถึงข้อมูลสวัสดิการ สิทธิการรักษาพยาบาล และคำแนะนำด้านสุขภาพที่ครอบคลุมและรวดเร็ว

1.2 สายสัมพันธ์ (Relationships) ผู้สูงอายุต้องได้รับความผูกพันในครอบครัวที่ดูแลเอาใจใส่ และความสัมพันธ์เชิงบวกในสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

1.3 สนับสนุน (Support) ผู้สูงอายุต้องได้รับการสนับสนุนเชิงรุกจากหน่วยงานรัฐ ทั้งทางกายภาพ เช่น ได้รับการตรวจสุขภาพ ได้เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ และทางจิตใจ ควรจัดให้มีการดูแลด้านสุขภาพจิตที่เข้าถึงง่าย เช่น ระบบให้คำปรึกษาจิตวิทยาเป็นระยะ และการเยี่ยมบ้านสม่ำเสมอ

2. ปัจจัยภายใน (Internal Factor) ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ “รู้-รับ-ปรับ-แก้” ประกอบด้วย

2.1 รู้ (Know) ปัญญาวานา หมายถึง การอยู่กับปัจจุบันอย่าง “รู้เท่า รู้ทัน” ความเปลี่ยนแปลง เข้าใจกฎไตรลักษณ์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมชาติของทุกสรรพสิ่ง และแสวงหาความรู้ใหม่เพื่อการดูแลตนเอง

2.2 รับ (Accept) กายภาวนา หมายถึง การยอมรับความเสื่อมถอยของร่างกายที่เป็นไปตามวัยที่มากขึ้น พร้อมปรับพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งการโภชนาการ การออกกำลังกาย และการพักผ่อนเพื่อชะลอความเสื่อม

2.3 ปรับ (Adjust) จิตภาวนา หมายถึง การฝึกจิตให้เข้มแข็ง รู้จัก "ปล่อยและวาง" เพื่อควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และสร้างความมั่นคงทางใจผ่านหลักธรรมะ

2.4 แก้ (Edit) ศีลภาวนา หมายถึง การปรับปรุงระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต เคารพกฎกติกาทางสังคม หลีกเลี่ยงอบายมุข และปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กระทรวงมหาดไทยควรขับเคลื่อนนโยบาย “การออมเพื่อสังคมสูงวัย” ให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น
2. กระทรวงสาธารณสุขควรให้ความสำคัญกับนโยบาย “3 หมอ” และ “หมออนามัยเชิงรุก” ให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น
3. กระทรวงสาธารณสุขควรมีนโยบาย “รู้เขารู้เรา Know him, know us” โดยชุมชนรอบรู้สุขภาพของผู้สูงอายุภายในชุมชน เพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว และการรักษาโดยใช้การแพทย์ทางไกล (Telemedicine) อย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในจังหวัดพิจิตร ควรทำงานเชิงรุก โดยการส่ง อสม. เข้าเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุอยู่เสมอ เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันโรค รวมถึงเพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนโดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์ทางด้านสังคม
2. องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดพิจิตร ควรจัดโครงการส่งเสริมและสร้างวินัยการออมเงินในครัวเรือนของผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ปราศจากหนี้สินและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในจังหวัดพิจิตรควรแจ้งข่าวสารต่าง ๆ ด้านสาธารณสุขมูลฐาน ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุให้หลากหลายช่องทาง เพื่อให้เข้าถึงผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567). สถิติผู้สูงอายุ ธันวาคม 2567. เข้าถึงได้จาก https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2566
- กรมสุขภาพจิต. (2568). เครื่องวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย. เข้าถึงได้จาก <https://dmh.go.th/test/download/view.asp?id=17>

- ณัฏฐนนท ทวีสิน และธรรคพงศ์ วงษ์สวัสดิ์. (2563). บทบาทการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุยุคใหม่ในเขตชุมชนทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 6(1), 115-128.
- ปรารงค์ทิพย์ ศรีไทย. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอาจสามารถ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- พระครูปราโมทย์ปัญญาวัดน์ (บุญเลิศ เตชบุญโญ). (2564). *พุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของคณะสงฆ์ จังหวัดสมุทรสงคราม*. (ดุฎฐินิพนธ์พุทธศาสตรดุฎฐินิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิชญ์ อิสสรานนโท (ใจชื่น). (2561). *กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ด้วยหลักภาวนา 4*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอุทัย กตคุโณ (ประดิษฐ์สร). (2564). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี*. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ระพีพัฒน์ กิตติภิรมย์สันต์. (2566). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งช้าง อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน*. (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวยาง. (2566). *ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุที่สำคัญในปี 2563-2566*. (อัดสำเนา).

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้วยาง. (2568a). ข้อมูลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและผู้พิการที่มีภาวะพึ่งพิงปี 2568 ตำบลหนองหลุม อำเภอศรีบารมี จังหวัดพิจิตร. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านบ้วยาง. (อิตสำเนา).
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้วยาง. (2568b). รายงานข้อมูลตำบลหนองหลุม. เข้าถึงได้จาก urlkub.co/0Ei2x0
- ฤทธิ์ชัย ชาแสน. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- วลัยกรณ์ จันท์ทอง. (2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังลึก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักข่าว hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2558). 2544-2643 โลกเข้าสู่ศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ. เข้าถึงได้จาก <https://www.hfocus.org/content/2015/04/9734>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในมิติความต่างเชิงพื้นที่ พ.ศ.2564. เข้าถึงได้จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/ebook/2023/20230506145038_72776.pdf
- สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2556). พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ธนาเพรส.
- สุพล ศิริ. (2566). ประสิทธิภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์. (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Schaefer. C. & I. Coyne (1981). The Health-Related Function of Social Support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-405.
- Yamane, T. (1987). *Elementary Sampling Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.