

# การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน

## Development of quality of life among the elderly according to the principles of sufficiency economy towards sustainable development.

(Received: September 18,2025 ; Revised: September 25,2025 ; Accepted: September 27,2025)

พัชรี วงศ์ฝัน<sup>1</sup>

Patcharee Vongfun<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง "การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน" เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ระดับคุณภาพชีวิต วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลปางหมู จังหวัดแม่ฮ่องสอน เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ 308 คน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ได้แก่ การสกัดองค์ประกอบหลัก การหมุนแกนองค์ประกอบแบบอโรทอนด้วยวิธีวาร์แมกซ์ และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุ 60-69 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษา รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน คุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการรวมกลุ่มทางสังคมอยู่ในระดับมากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ที่ดี (รายได้ ความปลอดภัย) สภาพร่างกายที่ดี (พฤติกรรมสุขภาพ) การตัดสินใจด้วยตนเอง การรวมกลุ่มทางสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสภาพอารมณ์ที่ดี

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, เศรษฐกิจพอเพียง, การพัฒนาอย่างยั่งยืน

### Abstract

The research titled "Developing Quality of Life for Elderly According to Sufficiency Economy Philosophy Towards Sustainable Development" is a survey research with objectives to study basic information, quality of life levels, analyze related factors, and determine approaches for developing the quality of life of elderly people in Pang Moo Sub-district, Mae Hong Son Province. Data were collected from 308 elderly participants. Data analysis employed descriptive statistics including frequency, mean, and standard deviation (S.D.), and factor analysis including principal component extraction, orthogonal rotation using the varimax method, and Pearson correlation coefficient analysis.

The findings revealed that the majority of elderly people were aged 60-69 years, married, had primary school education, and earned less than 5,000 baht per month. Their overall quality of life was at a moderate level, with interpersonal relationships and social group participation rated at high levels. Factors related to quality of life included material well-being (income, safety), physical well-being (health behaviors), self-determination, social inclusion, interpersonal relationships, and emotional well-being.

**Keywords:** Quality of Life, Elderly, Sufficiency Economy, Sustainable Development

### บทนำ

ประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 9 ในปี 1990 เป็นร้อยละ 13 ในปี 2019 และคาดการณ์ว่าในปี 2040 จะมีประชากรสูงอายุถึงร้อยละ 19 ของประชากรโลก

ทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2563) สำหรับประเทศไทย ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยตั้งแต่ปี 2548 โดยในปี 2563 มีผู้สูงอายุกว่า 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.57 และคาดว่าในปี

<sup>1</sup> อาจารย์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วิทยาเขตแม่ฮ่องสอน

2566 ไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ที่มีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี สูงถึงร้อยละ 20.1<sup>1</sup>

การเข้าสู่สังคมสูงวัยนำมาซึ่งความท้าทายหลายประการ ได้แก่ ปัญหาความเหลื่อมล้ำที่อาจทวีความรุนแรง เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมักมีความเหลื่อมล้ำทางรายได้สูง การขาดแคลนกำลังแรงงาน เนื่องจากประชากรวัยแรงงานมีสัดส่วนลดลง การขาดแคลนผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพราะขนาดครอบครัวที่เล็กลงและอัตราการเกิดที่ลดลง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้น คาดการณ์ว่าจะเพิ่มจาก 60,000 ล้านบาทในปี 2553 เป็น 220,000 ล้านบาทในปี 2564 ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีมาตรฐาน<sup>2</sup>

จากข้อมูลการคัดกรองผู้สูงอายุของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอนในปี 2563-2566 พบว่าความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.23 ในปี 2563 เป็นร้อยละ 55.14 ในปี 2566 ส่วนความเสี่ยงโรคหัวใจหลอดเลือดเพิ่มจากร้อยละ 17.93 ในปี 2563 เป็นร้อยละ 33.61 ในปี 2566<sup>3</sup> นอกจากนี้ ผลการศึกษาในผู้สูงอายุชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยง พบปัญหาสุขภาพหลายด้าน เช่น สายตาคิดปกติร้อยละ 68.7 ช่องปากผิดปกติร้อยละ 65.6 โรคเข่าเสื่อมร้อยละ 41.7 และสมองเสื่อมร้อยละ 44.8<sup>4</sup> จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น ถ้าได้มีการเตรียมรับมือกับปัญหาเหล่านี้เสียแต่ล่วงหน้า หรือสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่ทรงพระราชทานแก่พสกนิกร ย่อมเป็นการเตรียมการอย่างชาญฉลาดช่วยให้รัฐไม่ต้องทุ่มงบประมาณจำนวนมากกับการฟื้นฟู ดูแล รักษาผู้สูงอายุ ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นเรื่องเร่งด่วนที่รัฐควรเร่งรีบในการดำเนินการ หากไม่มีการดำเนินการใด ๆ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุของไทย ก็จะมีแนวโน้มที่จะต้องเผชิญกับปัญหาความยากจนของผู้สูงอายุ<sup>5</sup>

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเตรียมรับมือกับปัญหาดังกล่าวล่วงหน้าโดยใช้แนวคิดปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อช่วยให้รัฐไม่ต้องทุ่มงบประมาณจำนวนมากกับการฟื้นฟู ดูแล รักษาผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย พอประมาณ และเดินสายกลางตามฐานะทางเศรษฐกิจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 ที่มุ่งพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางโดยใช้เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเครื่องมือนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน โดยงานวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนนี้ ได้ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

### วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน
3. เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน

### วิธีดำเนินงานวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 - 79 ปี มีสัญชาติไทยที่อาศัยในตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 13 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านปางหมู หมู่ 2 บ้านทุ่งไม้สัก หมู่ 3 บ้านทุ่งกองมู หมู่ 4 บ้านในสอย หมู่ 5 บ้านใหม่ หมู่ 6 บ้านสบ

ป่อง หมู่ 7 บ้านสบสอย หมู่ 8 บ้านไม้แฉะ หมู่ 9 บ้านไม้สะเป่ หมู่ 10 บ้านพะไซโหล่ หมู่ 11 บ้านขุนกลาง หมู่ 12 บ้านชานเมือง หมู่ 13 บ้านดอยแสง รวมจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 1,530 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ โดยใช้ผู้สูงอายุในตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวนทั้งหมด 1,530 คน คำนวนวิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan (1970)<sup>6</sup> เมื่อคำนวณจากตารางแล้วได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษา 308 คน ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างการศึกษา เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยจะศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในครั้งนี้คือ 308 คน และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มแบบเป็นชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) มีการจัดแบ่งประชากรเป็นกลุ่มหรือชั้นย่อย ๆ ก่อน แล้วเลือกสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน (Proportional) ในแต่ละชั้น จากนั้นจึงใช้การสุ่มอย่างง่าย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า 3 ระดับ จำแนกเป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสม ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนในปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้แนวคิด ทฤษฎีของ Schalock, L. R., (2004)<sup>7</sup> ประกอบด้วย 1) ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี 2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3) ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี 4) ด้านสภาพ

ร่างกายที่ดี 5) ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และ 6) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

ใช้แบบมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ (Likert Scale) ดังนี้: ระดับ 5: มีคุณภาพชีวิตมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 ระดับ 4: มีคุณภาพชีวิตมาก คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 ระดับ 3: มีคุณภาพชีวิตปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 ระดับ 2: มีคุณภาพชีวิตน้อย คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 และระดับ 1: มีคุณภาพชีวิตน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 พิจารณาปัจจัยที่มีค่าไอเกน (Eigenvalue) มากกว่า 1.00 คัดเลือกตัวแปรที่มีน้ำหนักปัจจัย (Factor Loading) เกิน 0.50 ขึ้นไป ตัวแปรที่มีน้ำหนักปัจจัยไม่ถึง 0.50 จะไม่นำมาพิจารณา

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามดังกล่าวนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านพร้อมวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) จากนั้นจึงนำแบบสอบถามทดลองใช้ (Try-out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรง (Reliability) โดยใช้หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ของครอนบาค ทั้งฉบับได้ค่าความเชื่อมั่น 0.91

### การดำเนินงานวิจัย

แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นตอนเตรียมการ ประกอบไปด้วย (1) ขออนุญาตทำวิจัย และขี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย (2) จัดทำหนังสือราชการ เพื่อขอความอนุเคราะห์สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วิทยาเขตแม่ฮ่องสอนไปยังประธานผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่บ้านแต่ละหมู่บ้าน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. ขั้นตอนดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 308 ชุด ในช่วงเดือนธันวาคม - มกราคม 2567

### การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา(Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ได้แก่ การสกัดองค์ประกอบหลัก การหมุนแกนองค์ประกอบแบบอโรทอนอลด้วยวิธีวาริแมกซ์ และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

**จริยธรรมวิจัย**

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ รหัสโครงการ (Project Code) : IRBCMRU 2024/459.25.09 ซึ่งรับรองตั้งแต่วันที่ 19 พฤศจิกายน 2567

**ผลการวิจัย**

1. **ข้อมูลพื้นฐาน** ของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 60-64 ปีและ 65-69 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.52 รองลงมา คือ 70-74 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.27 และ 75-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.69 ตามลำดับ มีสถานภาพสมรสมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 72.40 รองลงมา คือ สถานภาพ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่คิดเป็นร้อยละ 21.75 และสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 5.84 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.23 รองลงมามีมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 21.43 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 7.14 และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มี

รายได้ต่อเดือนมากที่สุด คือ ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 73.70 รองลงมาคือ รายได้ต่อเดือน 5,001 –10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 21.10 และรายได้ต่อเดือน 10,001 –15,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 3.57 ตามลำดับ

**2. ปัจจัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับ**

**คุณภาพชีวิต** ของผู้สูงอายุตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอนทั้งหมด 6 ด้าน ซึ่งทั้ง 6 ด้านภาพรวมอยู่ในระดับระดับปานกลาง ( $X = 3.24$ ) (1)ด้านคุณภาพชีวิตระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลคะแนนเฉลี่ย 3.78 อยู่ในระดับมาก (2) ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมคะแนนเฉลี่ย 3.74 อยู่ในระดับมาก (3)ด้านสภาพร่างกายที่ดี คะแนนเฉลี่ย 3.31 อยู่ในระดับปานกลาง (4) ด้านสภาพอารมณ์ที่ดีคะแนนเฉลี่ย 3.17 อยู่ในระดับปานกลาง (5) ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีอยู่ในระดับคะแนนเฉลี่ย 2.90 อยู่ในระดับปานกลาง และ (6)ด้านการตัดสินใจด้วยตนเองคะแนนเฉลี่ย 2.83 อยู่ในระดับปานกลาง

**3. แนวทางการการพัฒนาคุณภาพชีวิต**

**ผู้สูงอายุตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน**

แนวทางการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1 แนวทางการการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน**

คุณภาพชีวิต	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	ผลที่จะได้รับ
1.ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี	1) การดำรงชีพ รายรับ และรายจ่าย 2) อาหารการกิน 3) ความปลอดภัยในที่อยู่อาศัย	1) ส่งเสริมการฝึกอบรมอาชีพเสริมรายได้ที่เหมาะสมกับวัยและทักษะของผู้สูงอายุ 2) สนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มอาชีพผู้สูงอายุเพื่อสร้างรายได้เสริม	1) ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางรายได้สามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น 2) มีการบริหารจัดการรายรับรายจ่ายอย่างมีเหตุผลและสมดุล

ตารางที่ 1 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน

คุณภาพชีวิต	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	แนวทางการพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	ผลที่จะได้รับ
		3) ให้ความรู้ด้านการบริหารจัดการ การเงินส่วนบุคคลและการออม 4) ส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการที่ เหมาะสมตามหลักพอประมาณ 5) ปรับปรุงความปลอดภัยในที่อยู่ อาศัย โดยเฉพาะห้องน้ำและทางเดิน	3) มีการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ตามหลักโภชนาการ 4) มีความปลอดภัยในการใช้ ชีวิตประจำวันภายในที่อยู่อาศัย
2.ด้านสภาพ ร่างกายที่ดี	1) การใส่ใจเรื่องสุขภาพ กาย 2) การบริโภคที่ดี 3) การมีกิจกรรมทางกาย	1) ส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปี 2) จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 3) รมรงค์การหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ 4) ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพ 5) เพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูล สุขภาพจากหน่วยงานภาครัฐ	1) ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดการเจ็บป่วย 2) มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตาม หลักความพอประมาณ 3) มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างสม่ำเสมอ 4) ได้รับความรู้สุขภาพที่เป็น ประโยชน์อย่างทั่วถึง
3.ด้านการ ตัดสินใจด้วย ตนเอง	1) ความเป็นอิสระทาง ความคิด 2) การเลือกทำในสิ่งที่ ต้องการ	1) จัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น 2) สร้างพื้นที่ปลอดภัยในการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น 3) เสริมสร้างความมั่นใจในการ ตัดสินใจของผู้สูงอายุ 4) ให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัว เกี่ยวกับการเคารพการตัดสินใจของ ผู้สูงอายุ	1) ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการแสดง ความคิดเห็นและการตัดสินใจ 2) สามารถเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ ตามหลักมีเหตุผล 3) มีอิสระในการทำกิจกรรมที่ตนเอง ต้องการ 4) ได้รับการเคารพในการตัดสินใจ จากคนรอบข้าง
4.ด้านการ รวมกลุ่มทาง สังคม	1) การอุทิศตน 2) การได้รับการยอมรับ จากชุมชน	1) สนับสนุนการจัดตั้งและดำเนิน กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ 2) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมใน กิจกรรมของชุมชน3) ยกย่องและให้ บทบาทให้ผู้สูงอายุเป็นปราชญ์ ชาวบ้านหรือที่ปรึกษาของชุมชน 4) สร้างเครือข่ายความร่วมมือ ระหว่างผู้สูงอายุกับคนวัยอื่นใน ชุมชน	1) ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม ชุมชนอย่างมีคุณค่า 2) ได้รับการยอมรับและเคารพนับ ถือจากชุมชน 3) มีความผูกพันกับชุมชนมากขึ้น 4) เกิดเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง ตามหลักการมีภูมิคุ้มกัน
5.ด้าน ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	1) ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว 2) มิตรสหายและเพื่อน บ้าน	1) จัดกิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่าง ผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว	1) ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับ สมาชิกในครอบครัว

**ตารางที่ 1 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน**

คุณภาพชีวิต	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	แนวทางการพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	ผลที่จะได้รับ
		2) สร้างพื้นที่และโอกาสสำหรับการพบปะสังสรรค์ระหว่างผู้สูงอายุ 3) ส่งเสริมการเยี่ยมเยียนระหว่างญาติมิตร 4) จัดกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2) มีเพื่อนและเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง 3) ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้าง 4) มีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ
6.ด้านสภาพ อารมณ์ที่ดี	1) ความว่าเหว่ อ่างว้าง 2) ความสุขกาย สบายใจ 3) การควบคุมอารมณ์และการปรับตัว	1) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก 2) มีระบบให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์หรือความเครียด 3) จัดการฝึกอบรมการจัดการความเครียดและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง 4) ส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างความสุขและความภาคภูมิใจแก่ผู้สูงอายุ	1) ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ลดความรู้สึกลดโดดเดี่ยว 2) มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง 3) มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น 4) มีอารมณ์เชิงบวกต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมตามหลักการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง

**สรุปและอภิปรายผล**

จากผลการวิจัยพบว่าระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สจี้ กุลธวัชวงศ์และคณะ<sup>8</sup> ที่พบว่าการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเลยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีระดับคุณภาพชีวิตสูงที่สุด สะท้อนให้เห็นถึงทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่เข้มแข็งของชุมชนในตำบลปางหมู ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิรพงศ์ ทิพนาคและคณะ<sup>9</sup> ที่พบว่าเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งเป็นหนึ่งในปัจจัยแห่งความสำเร็จของรูปแบบชุมชนต้นแบบการดูแลผู้สูงอายุตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ด้านที่มีคุณภาพชีวิตต่ำที่สุดคือด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังขาดอิสระในการตัดสินใจและการแสดงความคิดเห็น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณวิสา แยม

เกตุ<sup>10</sup> ที่พบว่าการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม มีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี และได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ค้นพบในงานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ที่พบว่าความเพียงพอของรายได้ (ความพอประมาณ) การบริหารจัดการการเงินที่เหมาะสม (ความมีเหตุผล) และการมีเงินออม (การมีภูมิคุ้มกัน) เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นวรัตน์ ปัญจธนทรัพย์<sup>11</sup> ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านรายได้มากที่สุด

นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนและการได้รับการยอมรับจากชุมชนมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกษร สำเภาทองและคณะ<sup>12</sup> ที่พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงและการมีส่วนร่วมของชุมชนช่วยสร้างเครือข่ายครอบครัวที่มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น การเพาะปลูกพืชผักสวนครัวแบบปลอดสารเคมี ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เสนอในงานวิจัยนี้

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในงานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทั้ง 3 ห่วง (พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน) และ 2 เงื่อนไข (ความรู้ คุณธรรม) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อานนตรี ประสมสุข<sup>13</sup> ที่พบว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของปราชญ์ชาวบ้านมีวิถีชีวิตที่ยึดหลัก "พออยู่ พอกิน พอเพียง พอดี" และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีพอกิน พออยู่ พอใช้ พออกพอใจ พอแบ่งไว้ใช้จ่าย และประหยัด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณา กุมารจันทร์และคณะ<sup>14</sup> ที่พบว่ารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การพัฒนาด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาด้านสุขภาพแบบ

องค์รวม การสร้างเครือข่ายทางสังคม การอนุรักษ์และถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น และการเสริมสร้างคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนัญชิตา สุวรรณเลิศและคณะ<sup>15</sup> ที่เสนอรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในเขตภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ มิติด้านร่างกาย มิติด้านจิตใจ มิติด้านสังคม และมิติด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน 6 ด้านที่เสนอในงานวิจัยนี้

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาวิจัยรูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต โดดเดี่ยว หรือมีความรู้สึกไม่มีคุณค่า เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมของชุมชน
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการพัฒนาชุมชนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
3. ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ในพื้นที่ตำบลปางหมู เพื่อพัฒนาแนวทางการยกระดับคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม

### เอกสารอ้างอิง

1. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสามพ.ศ. 2566- 2570. [อินเทอร์เน็ต].2566 [สืบค้นเมื่อ25 ธ.ค. 66]. [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_news.php?nid=13651](https://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=13651)
2. แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ.2566-2580). [อินเทอร์เน็ต].2566 [สืบค้นเมื่อ25 ธ.ค. 66]. <https://www.dop.go.th/th/laws/1/28/843>
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน (2566). [อินเทอร์เน็ต].2566 [สืบค้นเมื่อ25 ธ.ค. 66]. <https://www.msn.hdc.moph.go.th/hdc/main/index.php>
4. ศรีวรรณ ทวางค์มา และสิริภา ภาคชนะภา (2563). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนตามแนวทางพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จังหวัดแม่ฮ่องสอน. วารสารวิทยาลัยพยาบาลราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563.
5. วโรทัย โกศลพิศิษฐ์กุล.(2550).คุณภาพชีวิต.กรุงเทพฯ: ศิริราช.
6. Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, 30(3), 607-610.

7. Schalock, L. R. 2004. The concept of quality of life: what we know and do not know *Journal of Intellectual Disability Research*. 48(3): 203-216
8. สจี กุลธวัชวงศ์, ปรีญา รสจันทร์, และดิฐภัทร บวรชัย. (2565). แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 17(2), 45-58.
9. พีรพงศ์ ทิพนาค, วิภาวี กฤษณะภูติ, และสุรพงษ์ ชูเดช. (2563). การพัฒนารูปแบบชุมชนต้นแบบการดูแลผู้สูงอายุตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 18(2), 112-128.
10. วรณวิสา แยมเกตุ, (2560). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเตย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา*, 5(2), 27-36.
11. นวรัตน์ ปัญจธนทรัพย์. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเอง ในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 28(3), 214-235.
12. เกษร สำเภาทอง, ธนัช กนกเทศ, ปิยะพร ตันถ์กุล, และวราภรณ์ ผ่องสุวรรณ. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงและการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 6(3), 121-133.
13. อานนตรี ประสมสุข. (2561). การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักพระพุทธศาสนาของปราชญ์ชาวบ้านตำบลขวาว อำเภอสลภูมิจังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 5(2), 97-114.
14. วรณา กุมารจันทร์, สมพร รุ่งเรืองกลจิตต์, และกาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2564). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย. *วารสารมหาวิทยาลัยทักษิณ*, 24(1), 85-98.
15. ชนัญชิตา สุวรรณเลิศ, ธาณี แก้วธรรมานุกุล, และสมชาย จาคศิริ. (2565). รูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในเขตภาคเหนือตอนบน. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 40(2), 156-168.