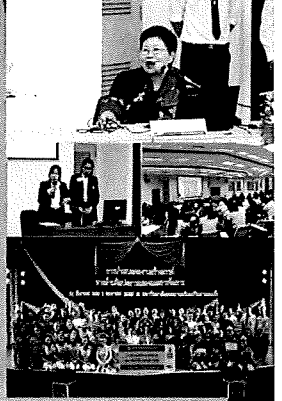
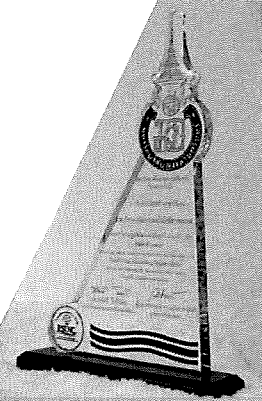




การประชุมวิชาการระดับชาติ
ม.อ. ตรัง วิจัย
ประจำปี 2560



*“วิจัยก้าวหน้าใหม่
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”*
Sharing and Inspiring
for Sustainable Development

PSUNC

PSU
TRANG
National
Conference
on Research
across Disciplines
2017

ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง

PSU Trang National Conference on Research
across Disciplines 2017



www.psunc.trang.psu.ac.th

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ในการวิพากษ์ผลงานวิจัย บทความวิชาการ และผลงานสร้างสรรค์

1. กลุ่มสาขาวิชาบริหารธุรกิจ/การประกันภัยและการจัดการความเสี่ยง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรจันทร์ ศรีโชติ

คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา วิจิตรธรรมรส

คณะสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

ดร.นุชษร่า พึ่งวิริยะ

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ดร.นฤบาล ยมะคุปต์

คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

2. กลุ่มสาขาวิชาการตลาด

รองศาสตราจารย์ ดร. ศศิวิมล สุขบท

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์

สำนักวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ดร.ปิยะนุช ปรีชานนท์

คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

3. กลุ่มสาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลวรา สุวรรณพิมล

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

ดร. สมยศ โองเคื้อบ

ภาควิชาการท่องเที่ยว คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

4. กลุ่มสาขาวิชาการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปภัศรีชกรณ์ อารีย์กุล

โครงการจัดตั้งคณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

ดร.ศิริกานต์ ชูเชิด

สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ดร.จิรวัดน์ แทนทอง

คณะเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตภูเก็ต

5. กลุ่มสาขาวิชาการบัญชี/การเงิน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วชิระ บุญเนตร

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.ปัญญา สัมฤทธิ์ประดิษฐ์

บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)

6. กลุ่มสาขาวิชาการจัดการรัฐกิจและวิสาหกิจ/การบริหารรัฐกิจ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามณี ตระกูลมุกดา

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ดร.ปาริฉัตร ผู้ดำ

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ดร.คนูวัศ สุวรรณวงศ์

โครงการจัดตั้งวิทยาเขตสตูล มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ดร.ปิ่นณพงค์ วงศ์ณาศรี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

7. กลุ่มสาขาวิชาภาษาอังกฤษ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เขี่ยมคำนวน

คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑาภรณ์ ภารพบ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

8. กลุ่มสาขาวิชาศิลปะการแสดงและการจัดการ

รศ.ดร.ชมนาด กิจจันทร์

คณะศิลปกรรมศาสตร์ ม.ราชภัฏสวนสุนันทา

อาจารย์วันทนี ม่วงบุญ

ศิลปินแห่งชาติ นาฏศิลป์หญิงผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน โขน-ละคร สำนักการสังคีต กรมศิลปากร

ผศ.ดร.อนุกุล โรจนสุขสมบูรณ์

คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณกฤษฏี ชัยศิลาบุญ

ผู้จัดการบริษัท กฤษฏีทีม ออร์แกนไนเซอร์ แอนด์ เพอร์ฟอรั่มเม้นส์

ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดงและการจัดการธุรกิจการแสดง

คุณวิชัย สวัสดิ์จีน

ผู้จัดการฝ่ายการแสดง โรงละครโคลอสเซียมโชว์ พัทยา จำกัด ผู้กำกับของโรงละคร

การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

The self reliance of the elderly in community, Mueang Nakhon Pathom province.

เอกภพ เอกสมทราเมษฐ์¹

Ekapob Eksomtramate¹

นพดล โตวิชัยกุล²

Noppadol Towichaikul²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในด้านเทคโนโลยี ด้านจิตใจ ด้านทรัพยากรธรรมชาติ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจในชุมชนผู้สูงอายุ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึกสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและการศึกษาเอกสาร ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนและกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมมีจำนวนทั้งหมด 30 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีรูปแบบการพึ่งพาตนเองทั้งหมด 5 ด้านคือ 1) เทคโนโลยี 2) เศรษฐกิจ 3) ทรัพยากรธรรมชาติ 4) จิตใจ 5) สังคม ซึ่งด้าน 1) เทคโนโลยี ประกอบด้วย ภายอุปกรณ์ เป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ช่วยในด้านการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุหรือผู้พิการ, เทคโนโลยีสารสนเทศเบื้องต้นคือ โทรศัพท์ โทรทัศน์และคอมพิวเตอร์, ภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ความรู้ทางด้านสมุนไพรต่างๆช่วยในการรักษาโรคต่างๆ 2) เศรษฐกิจประกอบด้วยรายได้จากการเกษียณอายุราชการ คือ บำนาญ บำเหน็จ, เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ, การประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุ, รายได้จากการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ 3) ทรัพยากรธรรมชาติพบว่า มีสภาพแวดล้อมอุดมสมบูรณ์ มีแหล่งน้ำใช้ในการเพาะปลูกและมีการปลูกผักเพื่อใช้ในการบริโภค 4) จิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อมีเวลาว่างจะเข้าวัดฟังธรรมแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ 5) สังคม พบว่า ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือกัน ช่วยเหลือกัน และมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์พูดคุยกับผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน เพื่อคลายเหงาและมีกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การพึ่งพาตนเอง, ผู้สูงอายุ

¹ นักศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

Bachelor Student, Faculty of Management Science, Silpakorn University, Phetchaburi IT Campus, jekoatekapob@gmail.com

² อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

Lecturer, Faculty of Management Science, Silpakorn University, Phetchaburi IT Campus, towichaikul_n@su.ac.th

Abstract

This research was a qualitative research with two objectives: to explore the self-reliance of elderly in technology, mental aspects, aspects of natural resources, social aspect, economic in The elderly community, to study approach to solve the problem self-reliance of elderly in technology, mental aspects, aspects of natural resources, social aspect, economic in The elderly community. This research collected the data by depth interviews, participant observation, and the research documentation. The main informants are elders in the community and elderly members of Senior Citizens Club in Mueang Nakhon Pathom province. All 30 people to the results showed that, the elderly have model of self-reliance five aspects include: technology, economic, natural resources, mental aspects, social aspect. In technology include: prosthesis is medical equipment to support movement elderly people or disabled persons, basic information technology is mobile phone, television, computer, wisdom is herbal knowledge to help the therapy 2) In economic include: income from retirement is pension, allowance to the elderly, occupation retirement, the income from the integration the elderly 3) The natural resources is fertile environment and water in the cultivation and grow vegetables to consume 4) In mental aspects is elderly people to listen temple fair to seeking to anchor the mind 5) In social aspect is elderly people to cooperate with each other and help each other and establishment of the elderly to socializing and relieve loneliness and have activities for seniors exercise.

Keywords: Self-reliance, The elderly

บทนำ

ประเทศไทยได้มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สังเกตได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการวางแผนพัฒนาประเทศและเป็นแผนปฏิรูปความคิดและคุณค่าใหม่ของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม และมุ่งให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาให้คนมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ต่อมาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) ได้อัญเชิญ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาและบริหารประเทศ ควบคู่ไปกับกระบวนการแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” โดยให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาจากวิกฤตเศรษฐกิจให้ลุกลาม และสร้างฐานเศรษฐกิจภายในประเทศให้เข้มแข็งและมีภูมิคุ้มกันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงจากภายนอก ขณะเดียวกันมุ่งการพัฒนาที่สมดุล ทั้งด้านตัวคน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนและความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ต่อมาในระยะของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554)

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2550 มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 7 ล้านคน คิดเป็น 10.7 % ของประชากรทั้งหมด 65 ล้านคน คาดว่าในปี 2568 ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 20 % ปัญหาที่น่าเป็นห่วงคือ ผู้สูงอายุประมาณ 80 % มีโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดสมองตีบ ถุงลมปอดโป่งพอง ต้อกระจก (พิมพ์ไทย, 23 มกราคม 2552) ซึ่งจะเห็นได้ว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุมีอัตราเพิ่มมากขึ้นตามที่ ชนุช ตรีทิพย์บุตร เลขาธิการสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในขณะที่รัฐบาลนายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ เป็นนายกรัฐมนตรีในฐานะประธานคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) ได้ออกนโยบายสร้างหลักประกันด้านรายได้ยามชราภาพ โดยจ่ายเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุคนละ 500 บาท เป็นระยะเวลา 6 เดือน ส่วนกระทรวงการคลัง เสนอจัดทำระบบการออมเพื่อชราภาพสำหรับแรงงานนอกระบบใน 2 ร่าง เติมนำเสนอเข้าสู่การพิจารณาของ กผส. เตรียมความพร้อมของสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนั้น (ไทยโพสต์, 13 เมษายน 2552) การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้เนื่องมาจากสภาพปัจจุบันที่ต่างคนต่างต้องดิ้นรนเพื่อหาเลี้ยงชีพ ส่งผลให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านเพียงลำพัง ผู้สูงอายุขาดการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน เพราะการประกอบอาชีพนอกชุมชน การแยกครอบครัวไปที่อื่นทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านต้องพึ่งพาตนเองให้มากขึ้น บางรายต้องหารายได้ด้วยตนเองด้วยการทำงานรับจ้างเล็กๆ น้อยๆ เพื่อความอยู่รอดของตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละคนมีลักษณะการพึ่งพาตนเองแตกต่างกันไปตามโครงสร้างของชุมชนนั้นๆ และเนื่องจากจังหวัดนครปฐม มีประชาชนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งผู้สูงอายุก็มีจำนวนค่อนข้างมาก และจะต้องพยายามเอาตัวรอดด้วยการพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ก้าวไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความต้องการเปิดรับข่าวสาร และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตที่ทันสมัย เพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสารกับบุตรหลาน และเพื่อนกลุ่มเดียวกันได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในด้านเทคโนโลยีด้านจิตใจด้านทรัพยากรธรรมชาติ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ในชุมชนผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ด้านเทคโนโลยี ด้านจิตใจ ด้านทรัพยากรธรรมชาติ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ในชุมชนผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการให้ความหมายของการพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุ
2. ทำให้ทราบแนวทางที่นำไปสู่การพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุ
3. ทำให้ทราบการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุ
4. ทำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุส่งเสริมให้มีการจัดทำกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการพึ่งพาตนเองมากขึ้น

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุความหมายของคำว่า “ชรา” หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและ กลุ่มนักวิชาการ เพราะคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และถดถอยสิ้นหวัง

มัลลิกา มติโก และคณะ (2542: 126-127) กล่าวว่า ใ้ว่า “ผู้สูงอายุ” คือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสุขภาพแข็งแรง เป็นวัยที่ทำงานและกิจกรรมต่างๆ ได้ พึ่งตนเองและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ “คนแก่” คือบุคคลที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปมีสภาพและบทบาทหน้าที่ลดลงตามความสามารถของกำลังหรือความแข็งแรงของร่างกาย เป็นกลุ่มที่สังคมเริ่มทอดถอนตามสถานภาพที่มีอำนาจทางเศรษฐกิจ ส่วนคำว่า “ชรา” คือ ผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ต้องพึ่งพาบุตรหลานในทุกๆ ด้าน

แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง (สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย 2538)การจะพึ่งตนเองได้จะต้องมีการพึ่งตนเองได้ 5 ด้านด้วยกัน ประกอบด้วย การพึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ การพึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ การพึ่งตนเองได้ทางจิตใจ และการพึ่งตนเองได้ทางสังคม มีรายละเอียดดังนี้

1. การพึ่งตนเองได้ทางจิตใจ (psychological self-reliance)
2. การพึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี (technological self-reliance)
3. การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ (economic self-reliance)
4. การพึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ (natural resources self-reliance)
5. การพึ่งตนเองได้ทางสังคม (social-cultural self-reliance)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ซึ่งการวิจัยดังกล่าวเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และเป็นการศึกษาการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้มีการศึกษาเอกสารรายงานการวิจัยต่างๆ โดยมีรายละเอียดดำเนินการวิจัย ดังนี้ผู้ให้ข้อมูลและแหล่งข้อมูลคือ กลุ่มผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่อยู่ในชุมชนผู้สูงอายุหมู่บ้านลำพญาจำนวน 5 คนและชุมชนผู้สูงอายุโรงพยาบาลศูนย์นครปฐม จำนวน 15 คนและชุมชนผู้สูงอายุหมู่บ้านสระแก้ววิวิจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะกำหนดหัวข้อและคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้วิธีเก็บข้อมูล โดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการสัมภาษณ์
2. บันทึกข้อมูลจากการลงภาคสนาม ผู้วิจัยจะทำการบันทึกข้อมูลในประเด็นต่างๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสังเกต นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาตอบปัญหาในการวิจัยครั้งนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีกระบวนการในการหาคำตอบและทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสนใจ โดยการเข้าไปพบปะพูดคุยกับบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือคนในครอบครัวของผู้ถูกสัมภาษณ์ และสังเกตพฤติกรรมของผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สอบถามคำถามเดิมกับผู้ถูกสัมภาษณ์อีกครั้ง เพื่อคำตอบที่ได้มีความถูกต้องสอดคล้องกันไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น และเมื่อได้ข้อมูลที่มากพอผู้วิจัยจึงหยุดทำการสัมภาษณ์และนำบทสัมภาษณ์ที่ได้มาวิเคราะห์ประมวลผลบทสนทนาที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้แยกตามวัตถุประสงค์ในแต่ละประเด็นทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงแนวทางการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุนั้นจะถูกแบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ

1. ด้านเทคโนโลยี การพึ่งตนเองของชุมชนผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่าผู้สูงอายุมีการเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีในปัจจุบันถูกแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1.1. กายอุปกรณ์ ซึ่งถูกใช้งานกับผู้สูงอายุที่มีอายุมากหรือผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยไม่สามารถขยับหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระจึงต้องอาศัยกายอุปกรณ์ในการช่วยเหลือ ได้แก่ โครงเหล็กหัดเดิน (Walking frame) หรือ (Walkers) โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อเพิ่มการทรงตัวในขณะเดิน (balance) หรือผู้ป่วยที่จำกัดการลงน้ำหนักที่ขา ข้อดีของ Walker frame คือ มีฐานรองรับน้ำหนักกว้างและให้ความมั่นคงทั้งทางด้านหน้าและทางด้านข้าง อุปกรณ์ชิ้นต่อมาคือไม้เท้า (Cane) วัตถุประสงค์ช่วยเพิ่มฐานรองรับน้ำหนักและช่วยในการทรงตัวขณะเดิน และอุปกรณ์ชิ้นสุดท้ายคือไม้ค้ำยัน (Crutches) วัตถุประสงค์เพิ่มการทรงตัวขณะเดิน และจำกัดการลงน้ำหนักที่ขา และเพิ่มฐานการรองรับน้ำหนักและเพิ่มความมั่นคงทางด้านข้าง

1.2. เทคโนโลยีสารสนเทศเบื้องต้น ซึ่งจากการศึกษาผู้สูงอายุในปัจจุบันนั้นมีความรู้และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีสารสนเทศเบื้องต้น เช่น โทรศัพท์, โทรทัศน์, คอมพิวเตอร์ ซึ่งมีจำนวนความถี่ในการใช้งานเฉลี่ยจำนวน 5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 นาทีต่อวันเก็บข้อมูลจากชุมชนผู้สูงอายุหมู่บ้านลำพญาและชุมชนผู้สูงอายุหมู่บ้านสระแก้ววิ้ว กล่าวคือผู้สูงอายุที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลทุกคนมีโทรศัพท์ เพื่อใช้ในการสื่อสารเกี่ยวกับธุรกิจและสื่อสารพูดคุยกันในครอบครัว และใช้งานโทรทัศน์เพื่อเป็นเพื่อนคลายความเหงาในเวลาที่ไม่ได้เข้าสังคม แต่มีความรู้ในการใช้งานคอมพิวเตอร์เพียงเบื้องต้นเท่านั้น

1.3. ภูมิปัญญาท้องถิ่น พบว่าผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองและมีความรู้ด้านสมุนไพรพื้นบ้านซึ่งต้องมีการประยุกต์ความรู้ที่ได้สั่งสมมาเพื่อเลือกใช้สมุนไพรในการรักษาโรคได้สอดคล้องตามอาการของโรคดังกล่าวคิดเป็นจำนวน 7 ครั้งต่อสัปดาห์เก็บข้อมูลจากชุมชนปทุมมอโคกซึ่งเป็นชุมชนที่มีการจำหน่ายสมุนไพรเพื่อรักษาโรค เช่น ขมิ้นชันมีอนุผลอิสระช่วยในการรักษาโรคมะเร็งตับ ว่านหางจระเข้ ช่วยในการสมานแผลและน้ำของว่านหางจระเข้ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ในชุมชนผู้สูงอายุอื่น ๆ ต่างมีการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรพื้นบ้านของไทยกันอย่างแพร่หลาย อาจเพราะประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาเจ็บป่วย หรือได้รับการสั่งสอนมาในอดีตเกี่ยวกับสรรพคุณทางการรักษาของสมุนไพรแต่ละชนิดที่สามารถใช้รักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เผชิญอยู่ได้

2. ด้านเศรษฐกิจ พบว่าในปัจจุบันผู้สูงอายุมีรายได้จากหลายช่องทางดังนี้

2.1. ผู้สูงอายุที่อดีตเคยรับราชการหรือมีอายุถึงเกณฑ์เกษียณอายุจะได้รับเงินบำนาญ หรือผู้สูงอายุบางคนเป็นลูกจ้างของรัฐจะได้รับเงินเรียกว่าบำเหน็จ ซึ่งในผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะพึ่งพาตนเองได้มากเนื่องจากมีรายได้เป็นประจำทุกเดือน โดยเงินบำเหน็จคำนวณจากเงินประจำตำแหน่งคูณด้วยระยะเวลาของอายุราชการ เช่น $20,000 \times 20 \text{ ปี} = 400,000$ บาท เป็นต้น ในกรณีหากได้รับเงินบำเหน็จแล้วก็สามารถรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุได้อีกด้วย แต่ในกรณีหากได้รับเงินบำนาญจะไม่สามารถขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุได้เนื่องจากผู้รับเงินบำนาญถือเป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

2.2. กลุ่มผู้สูงอายุที่อดีตทำงานบริษัทเอกชนและชาวบ้านปกติทั่วไปจะได้รับเงินที่เรียกว่าเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุซึ่งจะได้รับทุกเดือน จำนวนเงินที่ได้รับขึ้นอยู่กับอายุของผู้สูงอายุ เช่น 60-69 ปี ได้รับ 600 บาท, 70-79 ปี ได้รับ 700 บาท เป็นต้น ซึ่งสามารถได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากเทศบาล หรือ อบต. ในท้องถิ่น และได้รับค่าตอบแทนก่อนออกจากงานมีลักษณะคล้ายบำเหน็จคือได้รับเงินจำนวนหนึ่งซึ่งคำนวณจากเงินประจำตำแหน่งคูณด้วยระยะเวลาอายุในการทำงานซึ่งขึ้นอยู่กับตำแหน่งงาน กฎเกณฑ์และรายได้ของกิจการ นอกจากนี้ยังได้รับเงินจากประกันสังคมโดยหักจากเงินประจำเดือนของลูกจ้างรวมกับเงินของนายจ้างซึ่งจ่ายให้ลูกจ้างและเงินที่รัฐบาลจ่ายอีกด้วย

2.3. การประกอบอาชีพหลังเกษียณ คือ ผู้สูงอายุบางคนยังมีรายได้เล็กน้อยหรืออาจไม่คุ้นชินกับการใช้ชีวิตโดยใช้เวลาเปล่าประโยชน์ก็สามารถประกอบอาชีพอื่นๆ ได้ซึ่งตามกฎหมายก็เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถประกอบอาชีพได้ เช่น พนักงานรักษาความปลอดภัย วิทยากร ที่ปรึกษาของบริษัท อาจารย์ในสถานศึกษา เป็นต้น โดยจากการเก็บข้อมูลผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่รายได้เล็กน้อยหากเกษียณอายุจากการรับราชการหรืองานประจำแล้วเมื่อได้ใช้ชีวิตที่ไม่ต้องทำงานอีกต่อไปกลับมีความรู้สึกไม่คุ้นชินกับการปล่อยเวลาว่างโดยเปล่าประโยชน์จึงสรรหากิจกรรมต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว

2.4. รายได้จากกรรวมกลุ่มผู้สูงอายุตามท้องถิ่น คือ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่พร้อมด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า แม้จะมีร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้ว แต่ก็ยังพร้อมช่วยเหลือครอบครัวและสังคม และเนื่องจากผู้สูงอายุมีความรู้สึกเหงา หรือโดดเดี่ยว จึงมีการจัดตั้งชมรมของผู้สูงอายุขึ้นมาเพื่อให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือกัน ได้พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีการดูแลสุขภาพทางสังคมแก่สมาชิก และมีการนำความรู้ที่เชี่ยวชาญมาสร้างรายได้ให้กับชมรม เช่น กลุ่มเกษตรกรที่มีการผลิตสินค้าจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติ เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า ในชุมชนมีแหล่งน้ำใช้ในครัวเรือนและชุมชน ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้เพียงพอดตลอดปี ได้รับสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ เนื่องจากการไม่มีการใช้สารเคมีในการเกษตร มีการปลูกผักสวนครัวต่างๆ และเลี้ยงเป็ด ไก่ ในพื้นที่ว่าง หรือเลี้ยงปลา ปลูกผักบุ้ง ผักกระเฉดไว้ในสวนเพื่อบริโภค มีพื้นที่และสภาพดินที่อุดมสมบูรณ์ เนื่องจากการใช้ปุ๋ยธรรมชาติ หรือวิธีการอื่นๆ เพื่อช่วยบำรุงรักษาดินให้มีสภาพดีและประชาชนได้นำดินไม่ไผ่ ต้นใบกล้วย ใบเตย หรือวัตถุดิบอื่นๆ ที่มีอยู่ในชุมชนท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์อย่างประหยัด

4. ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อมีเวลาว่างจะเข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรมแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ทำบุญ รักษาศีล และเจริญภาวนาตามสมควร เพราะยังมีความเชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ส่วนประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นดั้งเดิมที่สืบทอดกันมานั้น ก็ยังมีอิทธิพลต่อความเชื่อของคนในท้องถิ่นอย่างมาก เช่น การเข้าทรงเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่คนในชุมชนยังเชื่อว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกในเรื่องผิดชอบชั่วดี และทำให้เกิดความสบายใจแก่ตนได้ อย่างไรก็ตามประชาชนในชุมชนพบว่า ส่วนใหญ่ยังมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจ และมีจิตใจที่กล้าหาญเข้มแข็งในการประกอบอาชีพ

5. ด้านสังคม พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ มีความคิดเห็น คือ ในชุมชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญในด้านสังคมส่วนรวม และให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดีช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานทำบุญต่างๆ เช่น งานอุปสมบท งานศพ เป็นต้น การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชมรมผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุด้วยกัน ได้ทำงานเพื่อสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่าผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระของลูกหลานหรือสังคมอีกต่อไป แต่ผู้สูงอายุจะเป็นเหมือนพลังที่เป็นแรงขับเคลื่อนในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เดือดร้อนและท้อแท้กับปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุบางคนได้พบเจอ เพียงเท่านั้นก็ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสามารถพึ่งตนเองต่อไปในสังคมได้

อภิปรายผล

การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในด้านภูมิปัญญาและเทคโนโลยีเบื้องต้นเพื่อช่วยในการสื่อสารกับคนในครอบครัว แต่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ในด้านเศรษฐกิจ โดยมีรายได้จากเงินบำนาญหรือเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุยังน้อยเกินไปเพื่อใช้ในยามจำเป็น และสามารถพึ่งตนเองได้ในด้านทรัพยากรธรรมชาติโดยการปลูกพืชผักเพื่อบริโภคหรือสร้างรายได้อีกทางหนึ่ง มีการจัดการน้ำเพื่อการเกษตรและใช้ประโยชน์จากสมุนไพรพื้นบ้าน และสามารถพึ่งตนเองได้ในด้านจิตใจ โดยใช้เวลาร่วมในการเข้าวัดฟังธรรม ทำบุญทำทาน รักษาศีล ส่วนการพึ่งตนเองด้านสังคมนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับส่วนรวม โดยให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีน้ำใจแบ่งปันกัน สังคมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณรัชชอร์ พิพัฒนธนากร (2553, น. 202) ได้วิจัยเรื่อง “การพึ่งตนเองของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านในเขตเทศบาลเมืองกระทุ่มล้ม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม” ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกกองทุนหมู่บ้านในเขตเทศบาลเมืองกระทุ่มล้ม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่าการพึ่งพาตนเองด้านสังคม สมาชิกกองทุนหมู่บ้านยังมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและประเพณีท้องถิ่นรวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความรู้สารสนเทศที่ดีแต่สมาชิกกองทุนหมู่บ้านมีครอบครัวและกลุ่มสังคมที่รักใคร่กลมเกลียวกันและมีน้ำใจต่อกัน และการพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจพบว่าสมาชิกกองทุนหมู่บ้านไม่สามารถแบกรับภาระค่าใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวมากนักและจำเป็นต้องกู้ยืมเงินทั้งในและนอกระบบกองทุนหมู่บ้านซึ่งเป็นหนึ่งในแหล่งเงินทุนที่มีการพิจารณาเงินกู้ที่ไม่โปร่งใส อีกทั้งยังไม่มีวางแผนรายรับ-รายจ่ายครัวเรือนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สามารถบรรลุถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและขัดแย้งกับงานวิจัยของ สุกี ศรีวงศ์พากร (2556, น. ก) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมกรเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุด้านสังคม พบว่าปัจจัยด้านสังคมมีผลต่อความยืดหยุ่นของชีวิตประเทศที่มีความเจริญทางสังคมสูงจะมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดสูงกว่าประเทศที่มีความเจริญทางสังคมต่ำซึ่งประชากรในประเทศที่มีความก้าวหน้าทางสังคม เช่น อเมริกา ญี่ปุ่น ประชากรมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดยืนยาวกว่าประเทศที่มีความเจริญต่ำกว่า และการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจ พบว่าการพึ่งตนเองด้านจิตใจจะต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีจิตใจเข้มแข็งและมั่นใจว่าจะช่วยตนเองพึ่งพาตนเองได้และรู้จักพอไม่โลภ การที่บุคคลพึ่งตนเองได้ทางจิตใจแล้วจะเป็นรากฐานของการพึ่งตนเองด้านอื่นๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กษมา พานแก้ว (2551) ได้วิจัยเรื่อง “การพึ่งตนเองของสมาชิกสถาบันเกษตรกรตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก” ผลการวิจัยพบว่ารายได้เฉลี่ยต่อปีต่างกันมีการพึ่งตนเองตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะสมาชิกสถาบันการเกษตรมีรายได้ค่อนข้างต่ำและจำเป็นต้องใช้จ่ายอย่างประหยัดจึงต้องพึ่งตนเองตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อความอยู่รอดมากกว่า

บทสรุป

การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุที่มีทั้งหมด 5 ด้านคือ 1) ด้านเทคโนโลยีประกอบด้วย ภายอุปกรณ์เป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ช่วยในการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุ, เทคโนโลยีสารสนเทศเบื้องต้นช่วยในการสื่อสารกันในครอบครัวและเสมือนเพื่อนคลายเหงาให้ผู้สูงอายุ, ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ที่สืบทอดจากบรรพบุรุษเพื่อใช้ในการรักษาโรคภัยต่างๆ 2) ด้านเศรษฐกิจประกอบด้วย รายได้จากเงินบำนาญหรือเงินบำนาญ, รายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ, รายได้จากการประกอบอาชีพหลังเกษียณ, รายได้จากกรรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในท้องถิ่น 3) ด้านทรัพยากรธรรมชาติ โดยมีแหล่งน้ำใช้ในครัวเรือนและชุมชนเพื่อเพาะปลูกผักสวนครัวต่างๆและมีการเลี้ยงเป็ด ไก่หรือปลาในพื้นที่ว่างเปล่าเพื่อใช้ในการบริโภค และมีสภาพดินที่อุดมสมบูรณ์จากการใช้ปุ๋ยธรรมชาติ รวมถึงการใช้ประโยชน์จากต้นไม้ ต้นกล้วยในท้องถิ่น 4) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เมื่อมีเวลาว่างจะเข้าวัด ฟังเทศน์ฟังธรรมแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ทำบุญ รักษาศีล และเจริญภาวนา เนื่องจากมีความเชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว นอกจากนี้ยังมีประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การเข้าทรงเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่คนในชุมชนยังเชื่อว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้เกิดความมั่นใจและกล้าหาญในการประกอบอาชีพหรือฝ่าฟันอุปสรรคที่เผชิญอยู่ได้ 5) ด้านสังคม โดยผู้สูงอายุในชุมชนยังให้ความสำคัญในสังคมส่วนรวม และให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดีช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน และผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มกันเพื่อจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุด้วยกัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่าผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระของลูกหลานหรือสังคมอีกต่อไป แต่เป็นเหมือนพลังที่ขับเคลื่อนในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เดือดร้อนและต่อสู้กับปัญหาต่างๆที่ได้พบเจอ

เอกสารอ้างอิง

- เกษรา จูทอง. (2554). “การนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษาประชาชนในตำบลวังตะกู อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ณรัชชอร์ พิพัฒนธนากร. (2553). “การพึ่งตนเองของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านในเขตเทศบาลเมืองกระทุ่มล้ม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐ และภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร. จาก <http://www.mcu.ac.th/userfiles/file/thesis/Social-Development/56-2-16-030.pdf>
- ทิวเมฆ นาวาบุญนิยม. (2553). “การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนปทุมอโศก จังหวัดนครปฐม.”. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. จาก [http://dept.npru.ac.th/msc/data/files/mail_บทความที่3\(2\).pdf](http://dept.npru.ac.th/msc/data/files/mail_บทความที่3(2).pdf)
- เบญจวรรณ สุจริต. (2557). “รูปแบบการจัดการสุขภาวะและการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

- ญัตติ อคควณ โณ. (2556). “การพึ่งตนเองของชุมชนในตำบลบ้านบัว อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์.”
วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคมมหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. จาก [http://www.mcu.ac.th/userfiles/file/thesis/Social-Develop-
ment/56-2-16-030.pdf](http://www.mcu.ac.th/userfiles/file/thesis/Social-Development/56-2-16-030.pdf)
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย. รายงานการวิจัยเรื่องการพึ่งตนเอง
ทางเศรษฐกิจในชนบท. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่ง
ประเทศไทย, 2538