



## คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอรngeae จังหวัดนราธิวาส

### The Quality of Life of People in Chalerm Sub district, Ra-ngae, Narathiwat Province

อัสมะ สะมะแอ<sup>1\*</sup>, อารีน่า และนิยะ<sup>2</sup>, วาดัส ยะโก๊ะ<sup>3</sup> และมูบตี อุเด็น<sup>4</sup>

Asma Sama-ae<sup>1\*</sup>, Areena Leniya<sup>2</sup>, Vadas Yakoh<sup>3</sup> and Mubdee Uden<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>นักศึกษาระดับปริญญาตรี, หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

<sup>1,2,3</sup>Bachelor student, Public Administration Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yala Rajabhat University

<sup>4</sup>อาจารย์, หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

<sup>4</sup>Lecturer, Public Administration Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yala Rajabhat University

\*Corresponding author, E-mail: 406307007@yru.ac.th

#### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอรngeae จังหวัดนราธิวาส มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอรngeae จังหวัดนราธิวาส 2) เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอรngeae จังหวัดนราธิวาส จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนในตำบลเฉลิม จำนวน 20,031 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 393 คน ซึ่งได้จากการหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane และใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติ t-test และ One-Way ANOVA

จากการศึกษาพบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอรngeae จังหวัดนราธิวาส อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในลำดับสูงสุด ด้านคุณภาพชีวิตด้านจิตใจอยู่ในลำดับที่สอง ด้านคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในลำดับที่สาม ด้านคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในลำดับสุดท้าย 2) การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ประชาชนที่มีเพศที่แตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน แต่ประชาชนที่มีอายุ ระดับการศึกษา และสมาชิกในครอบครัว ที่แตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, ประชาชน, จังหวัดนราธิวาส



## Abstract

This research on The Quality of Life of People in Chalerm Sub district, Ra-ngae, Narathiwat Province aims to study 1) the quality of life of people in Chalerm Sub district, Rangae, Narathiwat Province. 2) To compare quality of life of people in Chalerm Sub district, Rangae, Narathiwat Province classified by personal characteristics. The samples used in this study were people in Chalerm Sub district, total of 393 people were obtained by Taro Yamane sampling method and Stratified Random Sampling. The research tools were questionnaires, the statistics used to analyze the data were descriptive statistics including percentage, frequency, arithmetic mean and standard deviation. For hypothesis testing, T-test and One-Way ANOVA were used.

The study found that 1) the quality of life of people in Chalerm Sub district, Rangae, Narathiwat Province was at a high level with an average of 3.87. Considering each aspect, it was found that the social relationship was the highest level; the psychological quality of life was the second level, the environmental quality of life was the third level, and the physical quality of life was at the last level. 2) people with different gender had no difference in quality of life. However, people of different age, educational level and family members had different quality of life.

**Keywords:** Quality of Life, People, Narathiwat Province

## บทนำ

พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2542 มาตรา 16 กำหนดให้องค์การบริหารส่วนตำบลมีอำนาจหน้าที่จัดทำแผนพัฒนา ของตนเอง โดยการวางแผนจะเกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบาย การบริหารการปกครอง การบริหารงานบุคคล การเงินและการคลัง และการปฏิบัติตามอำนาจหน้าที่ตามที่กฎหมายกำหนด องค์การบริหารส่วนตำบล จึงมีความเป็นอิสระในการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น และการดำเนินงานตามแผนของตนเอง

โดยพระราชบัญญัติการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองท้องถิ่น ได้เพิ่มบทบาทให้อำนาจในการตัดสินใจขององค์กรปกครองท้องถิ่น ในการกำหนดนโยบายการพัฒนา การจัดการทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และการวางผังเมือง เพื่อให้สอดคล้องกับหลักการปกครองตนเอง ในระบบประชาธิปไตย และส่งเสริมให้องค์กรปกครองท้องถิ่นในระดับตำบลเป็นนิติบุคคล เพื่อมีความคล่องตัวและร่วมแก้ปัญหาของประชาชนในตำบลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นองค์กรท้องถิ่นจึงมีความสำคัญอย่างมากในการพัฒนาชุมชนในขณะนี้เพราะอยู่ใกล้ชิดชุมชน และสามารถช่วยแก้ไขปัญหาในท้องถิ่นได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้อง



กับปัญหาหรือความต้องการที่เกิดขึ้นในพื้นที่ (เอนก เหล่าธรรมทัศน์, 2543 : 14) ทั้งนี้ เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะ เพื่อประชาชนในท้องถิ่นของตนเองตามพระราชบัญญัติข้างต้น จึงได้กำหนดให้จัดทำแผนปฏิบัติการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2543 โดยให้มีการถ่ายโอนภารกิจให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งแผนดังกล่าว กำหนดให้มีการถ่ายโอนภารกิจด้านงานส่งเสริมคุณภาพชีวิต และเรื่องการส่งเสริมอาชีพ ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประกอบด้วย การสังคมสงเคราะห์และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส การนันทนาการ การส่งเสริมกีฬา หรือการจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ การศึกษาทั้งในและนอกระบบ รวมถึงการสาธารณสุข เช่น การรักษาพยาบาล การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นว่าในปัจจุบันการจัดบริการสาธารณะในด้านสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ ได้มีการดำเนินการถ่ายโอนอำนาจหน้าที่ งบประมาณ และบุคลากรบางส่วนจากส่วนกลางและส่วนภูมิภาคไปให้ส่วนท้องถิ่นดำเนินการ ดังนั้น จึงอาจจะกล่าวได้ว่า องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยงานการปกครองมีบทบาทสำคัญในการเมืองการปกครองและการให้บริการพื้นฐานของชุมชนเพื่อตอบสนองต่อประชาชนในท้องถิ่นให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และมีศักยภาพมากขึ้น รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศ การส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะด้านวัตถุ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในชีวิตแก่พลเมือง รวมถึงการส่งเสริมทางด้านร่างกายและสภาพจิตใจ ต่างก็เป็นประเด็นที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งสิ้น การตื่นตัวในการศึกษาคุณภาพชีวิตของประชากรมีมานานหลังจากที่แพร่ขยายในประเทศทางตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสหรัฐอเมริกาและแคนาดาไปสู่นานาชาติ ประเทศทั่วโลก เป็นการยืนยันถึงความสำคัญและความจำเป็นของการศึกษาคุณภาพชีวิตของประชากรอันจะนำไปสู่แนวทางในการปรับปรุง หรือวางแผนนโยบายของประเทศ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในประเทศ สำหรับประเทศที่กำลังพัฒนาอย่างประเทศไทยเล็งเห็นความสำคัญ “มนุษย์หรือคนในสังคมเป็นหลัก” ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ยึดหลัก “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” “การพัฒนาที่ยั่งยืน” และ “คนเป็นศูนย์กลางพัฒนา” ซึ่งมีแนวทางการพัฒนาบนพื้นฐานของการให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และจากการกำหนดยุทธศาสตร์พัฒนาประเทศจึงต้องให้ความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์เพื่อให้คนไทยมีทัศนคติและพฤติกรรมตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคมได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพสูงตามมาตรฐานสากล และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง มีสุขภาวะที่ดีขึ้น ให้คนทุกช่วงวัยมีทักษะความรู้และความสามารถเพิ่มขึ้น รวมทั้งให้สถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศเพิ่มขึ้น



การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมมีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดมาจากนโยบายของภาครัฐที่มีการกระจายอำนาจการปกครองตามลำดับชั้น จากการบริหารราชการส่วนกลาง การบริหารส่วนภูมิภาคและการบริหารส่วนท้องถิ่น มีการบูรณาการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขจัดปัญหาดังกล่าวอย่างสอดคล้องกัน (พายัพ ชินวัตร และโชติรัส ชวนิชย์, 2559 : 205) หน่วยงานที่มีความใกล้ชิดกับประชาชนในท้องถิ่นมากที่สุดคือ องค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งตามพระราชบัญญัติสภาพตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.2537 และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ 7 พ.ศ.2562 ในมาตราที่ 66-68 กำหนดให้องค์การบริหารส่วนตำบล มีอำนาจหน้าที่ในการจัดบริการสาธารณะให้กับประชาชนในทุกระบบ รวมถึงพัฒนาคุณภาพชีวิตในท้องถิ่นให้มีคุณภาพ

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นประชาชนคนหนึ่ง ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส มีลักษณะเป็นภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบเชิงเขา ประกอบอาชีพเกษตรเป็นหลัก เห็นว่าคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ มีปัญหาสาเหตุเป็นส่วนใหญ่ ระบบไฟฟ้าไม่ครบทุกหมู่บ้าน และยังมีปัญหาอีกหลายประการในเรื่องคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส และได้ให้ความสำคัญกับการเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน มุ่งเน้นการบริการโดยยึดความพึงพอใจสูงสุดของประชาชนเป็นสำคัญ ด้วยการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วม ทำให้ประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของท้องถิ่นที่แท้จริง ทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน เพื่อสามารถตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของประชาชนในพื้นที่ จึงได้ทำให้ทราบถึงระดับปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน และระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน รวมถึงปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตตำบลเฉลิม และสุดท้ายงานวิจัยชิ้นนี้จะนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิมอย่างมีประสิทธิภาพตรงกับความต้องการของประชาชน และผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยนี้ จะถูกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลเฉลิม องค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนราธิวาส นำผลการวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลในการดำเนินการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ให้เป็นไปตามแผนยุทธศาสตร์การพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดนสี่ปี (พ.ศ. 2561 - 2564)

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

#### ความหมายของคุณภาพชีวิต

UNESCO (1993 : 40 อ้างถึงใน ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ, 2555 : 4) ได้นิยามคุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์



ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม

WHO (1998 :17 อ้างถึงใน ทิพย์วัลย์ เรื่องขจร, 2554 : 15) ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้หรือความเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเอง ตามบริบทของวัฒนธรรมและค่านิยมที่ใช้ชีวิตอยู่ และสัมพันธ์กับเป้าประสงค์ ความคาดหวัง มาตรฐาน และความกังวลสนใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวางครอบคลุม เรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเองความสัมพันธ์ต่างๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่มีต่อสิ่งแวดล้อม

Padilla and Grant (1985 : 45-60 อ้างถึงใน รัตนาวดี จุฑะยานนท์, 2545 : 10) ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตว่าเป็นการรับรู้ความพึงพอใจในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงได้ตามภาวะสุขภาพ โดยวัดจากความสามารถในการทำงานที่ต่างๆ ของร่างกาย ทศนคติของตนเองต่อสุขภาพความพอใจในชีวิต และความรู้สึกว่าตนเองได้รับการช่วยเหลือจากสังคม ซึ่งคำว่า คุณภาพชีวิตนั้น เป็นชื่อใหม่ของความดั้งเดิม (Old Notion) ซึ่งเรียกกว้างๆ ว่าการเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) คือ การเป็นที่ดีของตนเอง และสิ่งแวดล้อมตามสภาพทั่วไป ในด้านส่วนบุคคล คุณภาพชีวิตจะแสดงออกในรูปความต้องการ (Want) เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วทำให้บุคคลนั้นๆ มีความสุข หรือความพึงใจ แต่ในทางสังคมและสภาพแวดล้อมการมีชีวิตอย่างมีคุณภาพต้องไม่เป็นภาระหรือก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม

Nicholas Bennet (1975 : 1 อ้างถึงใน จักรี สว่างไพโร, 2525 : 6) ได้อธิบายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ แทนคุณภาพชีวิต โดยกล่าวว่า คนที่แตกต่างกันทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมย่อมให้ความหมายคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ไม่มีวิธีการตายตัวใดๆ ที่จะวัดคุณภาพชีวิตของบุคคล Nicholas Bennet จึงได้แบ่งชีวิตที่มีคุณภาพออกเป็น 2 ระดับ

ระดับแรก เกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความจำเป็นพื้นฐาน อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพ มีความมั่นคง และอิสระจากความไม่ถูกต้อง

ระดับที่สอง เกี่ยวข้องกับความต้องการซึ่งเป็นทีพอใจของแต่ละบุคคลเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีรายละเอียดดังนี้

- มีค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อม ทางเศรษฐกิจ เป็นสิ่งที่ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสิ่งสำคัญของชีวิต
- มีความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา
- การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต สิ่งที่ต้องการ และสังคมหรือสิ่งแวดล้อมนั้นสามารถตอบสนองต่อความต้องการนั้นได้

Sharma (1975 : 4 อ้างถึงใน จักรี สว่างไพโร, 2525 : 7) ได้เสนอความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความคิดรวบยอดที่ซับซ้อน เป็นทั้งความพึงพอใจ อันเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจและด้านสังคมในระดับจุลภาพและมหภาพ



Berghom and Others (1981 : 66 อ้างถึงใน เบญจวรรณ คุณรัตนารณ, 2540 : 20) ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตคือ การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในปัจจุบันตามองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้ต่างๆ

Yong and Longmam (1983 : 43 อ้างถึงใน เบญจวรรณ คุณรัตนารณ, 2540 : 239) กล่าวถึง คุณภาพชีวิตเป็นระดับความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันเกิดขึ้นจากการรับรู้ของแต่ละบุคคล

Ferrans (1990:15-21 อ้างถึงใน กฤษฎากมล ชื่นอิม, 2555 : 30) คุณภาพ หมายถึง ความรู้สึกเป็นปกติสุข (Sense of Well-being) ของบุคคลซึ่งเป็นผลต่อความรู้สึกพึงพอใจแต่ละด้านของชีวิตที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ

ศรีเมือง พลังฤทธิ์ (2547 : 19) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตนั้น เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ ได้แก่ ด้านจิตใจ ความรู้ ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึก และด้านร่างกายคือ ความมีสุขภาพกายที่ดี สภาพความเป็นอยู่ และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคมนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจ และสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทของสังคมได้ตามสภาวะ

กล่าวโดยสรุปความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ถึงความพึงพอใจในการดำรงชีวิต การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่างๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิตและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในทิศทางที่ดี ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจะต้อง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคม

### ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

พัชรี หล้าแหล่ง (2556 : 8-9) กล่าวถึง ความสำคัญของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

1) ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนตน และสามารถประกอบอาชีพการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นไร้ซึ่งปัญหา

2) ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษาการประกอบอาชีพ และรายได้ของประชากร เป็นต้น

WHO (1948 อ้างถึงใน ภัทรธาดา สุขสง่า และพรรณทิพา ศักดิ์ทอง, 2557 : 204) องค์การอนามัยโลกในฐานะเป็นองค์กรหลักที่ดูแลด้านสุขภาพอนามัย มองเห็นว่า “ร่างกาย จิตใจสังคมที่ดีและการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นสภาวะของความสมบูรณ์ที่ดี” ถึงแม้ว่าข้อกำหนดนี้ จะไม่ได้เกิดขึ้นจริง อย่างไรก็ตามในระยะแรกผลสัมฤทธิ์ของแนวคิดที่ว่านี้เกิดกับกลุ่มประชาชนในวัยทำงานในโลกตะวันตกซึ่งหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะการให้คำแนะนำในเรื่องสุขภาพภายนอกร่างกาย และมีการชักชวนให้มีการดูแลสุขภาพ ซึ่งทำให้เชื่อมโยงไปสู่ความสัมพันธ์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา ซึ่งในช่วงนั้นสุขภาพ (Health) ถูกให้ความหมายว่า เป็นสภาวะของความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจและความเป็นอยู่ที่ดี



ดีในสังคม มิใช่หมายถึงแต่เพียงปราศจากโรค และความอ่อนแอเท่านั้น แต่การดำเนินการพัฒนาด้านการสาธารณสุขกับการพัฒนาด้านการคิดค้นความรู้และเทคโนโลยีใหม่ๆ ด้านการรักษาสุขภาพที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้านเดียว ขณะที่การเจ็บป่วยด้านอื่นๆ กลับไม่ได้รับการดูแล ในเดือนพฤษภาคม 1998 ที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization Assembly) เพิ่มคำว่า “Spiritual Well-being” หรือ “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” เข้าไปในคำนิยามเดิม ดังนั้น ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” หลังจากนั้น จึงรวมความหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ หรือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ซึ่งความหมายในแต่ละด้าน คือ

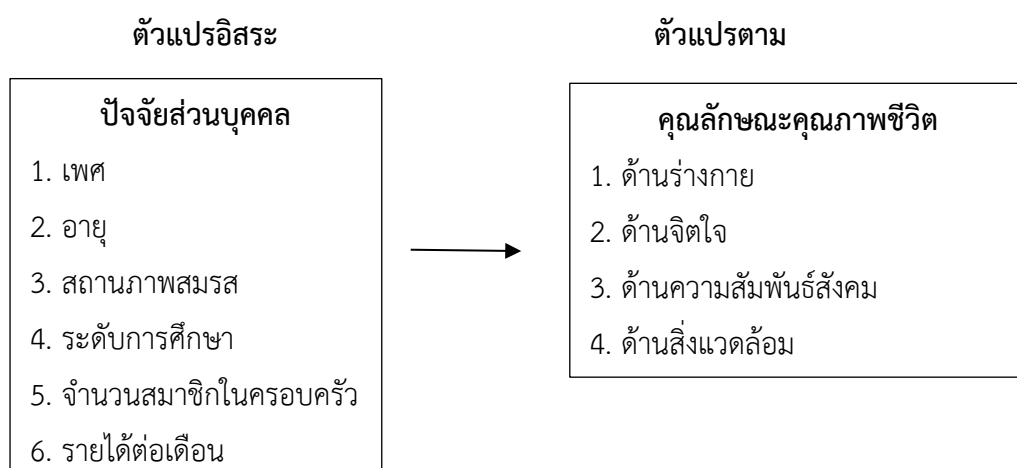
1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพ เป็นต้น

4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมดและความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน สุขภาวะทางจิตวิญญาณ จึงหมายถึง มิติทางคุณค่าที่สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภาพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธา และมีการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกซึ้ง

### กรอบแนวคิด



### ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิด



## วิธีดำเนินการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยการวิจัยเชิงปริมาณ มีเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม เพื่อสำรวจความคิดเห็นของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต และการวิจัยเชิงคุณภาพเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล คือ การศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต และการสัมภาษณ์เชิงลึกกับประชาชนในประเด็นคุณภาพชีวิตของประชาชนในปัจจุบัน

2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ประชาชนในตำบลเฉลิมที่มีอายุ ตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป มีจำนวน 20,031 คน และได้ทำการสุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามตามสูตร ของ Taro Yamane ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวนทั้งสิ้น 393 คน จากนั้นได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เพื่อให้ได้ตัวแทนในแต่ละหมู่บ้านในตำบลเฉลิมมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ

3.1 แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งได้ทั้งหมด 3 ส่วน โดยคำถามส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็น โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนแบบมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีของ ลิเกิร์ต (Likert Scale) ผู้วิจัยจึงได้กำหนดมาตราส่วนประมาณค่าของแบบสอบถามเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุด

4. การทดสอบเครื่องมือ ผู้วิจัยมีวิธีการทดสอบเครื่องมือ ดังนี้

4.1 แบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบแก้ไขเพื่อความถูกต้องและตรงตามเนื้อหา (Content validity) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาความเชื่อมั่นกับประชากรที่มีไขกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) โดย ครอนบาค ซึ่ง ได้ค่า ดังนี้ แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ ) = .785 ซึ่งถือว่ามีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

4.2 แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำข้อคำถามในการสัมภาษณ์เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงของเนื้อหาและความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์และปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติ ดังนี้ 1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive





Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) 2) สถิติในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ t-test และ One-Way ANOVA สำหรับค่านัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ กำหนดไว้ที่ระดับ 0.05

## ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส มีผลวิจัยดังนี้

### 1. ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส

ตารางที่ 1 ผลการวิจัยระดับความคิดเห็นของประชาชนในตำบลเฉลิม

คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านร่างกาย	3.67	.581	สูง
ด้านจิตใจ	3.89	.696	สูง
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4.04	1.00	สูง
ด้านสิ่งแวดล้อม	3.96	.778	สูง
คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิมรวมทุกด้าน	3.87	.458	สูง

จากตารางที่ 1 ผลการวิจัยระดับความคิดเห็นประชาชนในตำบลเฉลิม พบว่า คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่า  $\bar{X}$  เท่ากับ 3.87 และค่า S.D เท่ากับ .458 โดยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในลำดับสูงสุดโดยมีค่า  $\bar{X}$  เท่ากับ 4.04 และค่า S.D. เท่ากับ 1.00 ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในลำดับที่สอง โดยมีค่า  $\bar{X}$  เท่ากับ 3.96 และค่า S.D. เท่ากับ .778 ด้านจิตใจ อยู่ในลำดับที่สาม โดยมีค่า  $\bar{X}$  เท่ากับ 3.89 และค่า S.D. เท่ากับ .696 และด้านร่างกาย อยู่ในลำดับสุดท้าย โดยมีค่า  $\bar{X}$  เท่ากับ 3.67 และค่า S.D. เท่ากับ .581 เมื่อพิจารณาแยกเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

### 2. การเปรียบเทียบเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิมจำแนกตามเพศ

ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล	N	$\bar{X}$	S.D.	T	P-Value
ชาย	143	3.8674	.39958	-.161	.865
หญิง	250	3.8752	.48996		

\*มีนัยสำคัญที่ระดับ .05



จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าประชาชนในตำบลเฉลิมที่มีเพศที่แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

**ตารางที่ 3** แสดงการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิมจำแนกตามอายุ

ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P-Value
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	4	4.007	1.002	4.95	.001
	ภายในกลุ่ม	388	78.447	.202		
	รวม	392	82.454			

\*มีนัยสำคัญที่สำคัญที่ระดับ 0.5

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่มีอายุที่แตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จึงมีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ LSD ผลปรากฏว่า ประชาชนที่มีอายุ 26-35 ปี มีคุณภาพชีวิตแตกต่างจากประชาชนที่มีอายุ 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป ประชาชนที่มีอายุ 36-45 ปี มีคุณภาพชีวิตแตกต่างจากประชาชนที่มีอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นต่างจากอายุ 46-55 ปี ขึ้นไป

**ตารางที่ 4** แสดงการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิมจำแนกตามระดับการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P-Value
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	5	4.196	.839	4.150	.001
	ภายในกลุ่ม	387	78.257	.202		
	รวม	292	82.454			

\*มีนัยสำคัญที่สำคัญที่ระดับ 0.5

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จึงมีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ LSD ผลปรากฏว่า ประชาชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษาแตกต่างจากประชาชนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ประชาชนที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นแตกต่างจากประชาชนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ประชาชนที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. แตกต่างจากประชาชนที่มีระดับการศึกษาอื่นๆ และประชาชนที่มีระดับการศึกษานุปริญญา/ปวส. แตกต่างจากประชาชนที่มีระดับการศึกษา



ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิมจำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว

ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P-Value
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	3	.534	.178	.845	.470
	ภายในกลุ่ม	389	81.920	.211		
	รวม	392	82.454			

\*มีนัยสำคัญที่สำคัญที่ระดับ 0.5

### สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส สามารถอภิปรายผลและสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

#### 1. ระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส อาศัยอยู่ร่วมกันฉันญาติพี่น้องสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ดี ถ้าหากมีปัญหาสามารถขอความช่วยเหลือจากครอบครัวและคนรอบข้าง อีกทั้งยังมีความปรารถนาดีที่จะแนะนำสิ่งดีๆ ให้กันเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย Power, Bullinger and WHOQOL Group (2002, 18, อ้างอิงใน ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ, 2555, 20) ที่ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม และการรับรู้ที่ตนนั้นได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

ด้านสิ่งแวดล้อม ประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส มีสภาพแวดล้อมบ้านเรือนที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยและยังมีบริการสาธารณสุขสามารถไปใช้ได้ตามความจำเป็น และรับรู้ข่าวสารต่างๆ ในแต่ละวันได้ดีเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย อนรรฆ อีสหะยะ (2562) ได้ทำวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา พบว่าด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน พบว่า โดยภาพรวมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ทั้งนี้เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมในพื้นที่ดีต่อสุขภาพ การคมนาคม สัญจรในพื้นที่ที่มีความสะดวก เมื่อเจ็บป่วยสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น อีกทั้งมีเงินหรือรายได้นำมาใช้จ่ายตามความจำเป็น และรู้สึกว่าการใช้ชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยในแต่ละวัน จึงไม่รู้สึกว่าไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจากพื้นที่ที่ตนเองพักอาศัย

ด้านจิตใจ ประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส ประชาชนรู้สึกมีความสุข มีความพึงพอใจและยอมรับในบุคลิกภาพ รูปร่าง หน้าตาของตน ไม่มีความรู้สึกหดหู่ หรือสิ้นหวัง มีสมาธิใน



การทำงานแต่ละวันได้ดี รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายต่อตนเองเป็นอย่างมาก เพราะได้รับความรักและกำลังใจดี ๆ จากครอบครัวอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย การศึกษาของ ประภาส บารมี (2546 : 42) ที่ได้ ทำการศึกษาเรื่อง “คุณภาพชีวิตของประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนชาวแพ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก” การศึกษา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานและมีอาชีพค้าขายหรือทำธุรกิจการตลาด จึงต้องมี สมบัติและความจำดีพอสมควร พร้อมทั้งเกิดความพึงพอใจในความสามารถของตนเองที่มีอยู่ จึงมีความ พึงพอใจในตัวเองระดับหนึ่ง และสามารถยอมรับรูปร่างหน้าตาตนเองตามวัยได้ มีความเข้าใจและยอมรับ สภาพปัญหาความเป็นจริงได้

ด้านร่างกาย ประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส โดยทั่วไปแล้ว เมื่อมีอาการ เจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดท้อง ปวดตามตัว ไม่ถึงกับทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งมีกำลัง เพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันได้ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการทำงานหรือการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดย ส่วนใหญ่แล้วประชาชนในชุมชนตำบลเฉลิม รู้สึกพึงพอใจที่สามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด และในบางครั้งบุคคลที่เป็นเสาหลักของครอบครัวเกิดการเจ็บป่วยขึ้นมา แต่ยังคงจำเป็นต้องไปรักษาการ พยาบาล เพื่อที่จะทำงานเลี้ยงชีพภายในครอบครัว และคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกๆ วัน อีกทั้งยังคงสามารถไป ไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี และพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัย อนุธรรม อีสเฮาะ (2562) ได้ทำวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วน ตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา พบว่า ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน ด้านร่างกาย พบว่า การเจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว พบมากที่สุด ควรส่งเสริม การออกนโยบายการออกกำลังกาย รักษาสุขภาพ สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย จัดหาเครื่องออกกำลังกาย ให้บริการประชาชน ทั้งนี้ควรส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่าง เหมาะสม มีการป้องกันและควบคุมภาวะที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมัยไข้เจ็บ ส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถที่จะดำเนินชีวิตหรือประกอบอาชีพได้อย่างปกติ โดยไม่มีโรคมัยไข้ เจ็บมาเป็นอุปสรรค รวมถึงการร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เช่น ให้บริการประชาชนกรณีเกิด อาการเจ็บป่วยของประชาชนในพื้นที่

## 2. เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอร่องแงะ จังหวัดนราธิวาส จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ประชาชนในตำบลเฉลิมที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ประชาชน ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมีโอกาสสูงกว่าการศึกษาระดับประถมศึกษา เนื่องจากมีการศึกษาระดับ ปริญญาตรีมีการประกอบอาชีพที่ดีกว่าประชาชนที่ไม่มีการศึกษา มีความรู้ วิธีคิด ที่ร่าเรียนมาย่อมเข้าถึง จุดมุ่งหมายของชีวิตได้เร็วและมีโอกาสสร้างกิจการหรือประกอบอาชีพที่ดี จึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

ประชาชนในตำบลเฉลิมที่มีเพศแตกต่างกัน มีระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิมที่ แตกต่างกันไป เพราะประชาชนเพศชายเป็นหัวหน้าครอบครัวต้องดูแลและเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวอย่าง



เต็มกำลังความสามารถ และแสวงหาความรู้ เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ของครอบครัว ทำให้การประกอบอาชีพของเพศชายไม่เทียบเท่ากับเพศหญิง

ประชาชนในตำบลเฉลิมที่มีอายุต่างกัน จึงมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน เพราะคนที่มี อายุ 26-35 ปีกับประชาชนที่มีอายุ 56 ปีขึ้นไปต่างกัน เนื่องจากคนที่มี อายุ 26-35 ปี มีพละกำลังเพียงพอที่จะทำงานและมีประสิทธิภาพทางด้านความคิดในการทำงานที่ดีกว่าประชาชนที่มี อายุ 56 ปีขึ้นไป

ประชาชนในตำบลเฉลิมที่มี จำนวนสมาชิกในครอบครัวจำนวนสมาชิก 2 คน กับ 3-5 คนต่างกัน เนื่องจากจำนวนสมาชิกที่มี 3-5 คน ต้องใช้เงินในการดำรงชีวิตสูงกว่าเพราะมีสมาชิกในครอบครัวหลายคนในการใช้จ่าย เช่น ค่าอุปโภคบริโภค ค่าเล่าเรียน ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายต่างๆในชีวิตประจำวัน จำนวนสมาชิกที่มี 2 คนมีการใช้เงินในการดำรงชีวิตที่น้อยกว่า เนื่องจากมีสมาชิกในครอบครัวที่น้อยทำให้ค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการดำรงชีวิตประจำวันลดลงในการใช้จ่ายในเรื่องของการอุปโภคบริโภค ภายในครัวเรือนและนอกครัวเรือน

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส พบว่า ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ควรส่งเสริมให้ประชาชนได้รับการดูแลสุขภาพกายของประชาชนในชุมชนให้ได้รับสิทธิในการรักษาสุขภาพทั้งจากนโยบายของรัฐ องค์กรที่จะเข้าไปบริการเพิ่มเติม ให้กับประชาชน เพราะจากการศึกษาพบประชาชนที่สูงอายุต้องเฝ้ารักษาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รวมถึงการส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย เพราะจากการศึกษาพบว่าประชาชนขาดเรื่องการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาเป็นประจำ

2. ด้านจิตใจ ควรดำเนินการนโยบายสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิต การเสริมสร้างกิจกรรมนันทนาการภายในชุมชน เพราะจากการทำการวิจัยในครั้งนี้ได้พบเห็นปัญหาเรื่องการที่ประชาชนมีความอดทน/อดกลั้นใน สถานการณ์ที่บีบคั้น และการมีความจำที่ดี มีสมาธิและมีการตัดสินใจโดยใช้เหตุ ผลได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ควรส่งเสริมในด้านกิจกรรม การมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบและส่งเสริมให้ประชาชนเห็นถึงความสำคัญของการประชุมประชาคมทั้งในระดับชุมชนและต่างชุมชน เพื่อเป็นกระตุ่นการมีส่วนร่วมกันและยังส่งผลต่อการผูกสัมพันธ์กันในชุมชนมากยิ่งขึ้น โดยหน่วยงานที่เข้ามาดูแลควรให้ความสำคัญมากขึ้น

4. ด้านสิ่งแวดล้อม ควรส่งเสริมให้มีการจัดตั้งสุขอนามัยเคลื่อนที่ เพื่อให้มีการประชาสัมพันธ์ในการรับรู้ด้านข่าวสาร สื่อสารความรู้ต่างๆ ภายในชุมชน เพื่อเสริมสร้างให้ดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น เป็นส่วนหนึ่ง



เรื่องการรับรู้สภาพแวดล้อมจริงในแต่ละวัน เพื่อช่วยในเรื่องการรู้เท่าทัน ป้องกันอันตราย ด้านมลภาวะ มีกลิ่นเหม็น ฝุ่นละออง เสียงดัง น้ำเสีย ของเสียอันตราย ที่เกิดขึ้นภายในชุมชน

### เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎากมล ชื่นอ้อม. (2555). คุณภาพชีวิตในมิติสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในชุมชนสมุทรสาคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยคริสเตียน, นครปฐม.
- จักรี สว่างไพร. (2525). การศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานครูโรงเรียนแห่งหนึ่งในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาในจังหวัดชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดนครนายก. นครนายก : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิพย์วัลย์ เรื่องของจร. (2554). วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ประภาส บารมี. (2546). คุณภาพชีวิตของประชาชนที่อาศัยในชุมชนชาวแพ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พ่ายพ์ ชินวัตร และโชติรัส ชวนิชย์. (2559). ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนของจังหวัดเชียงใหม่ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 6(3), 2081-2086.
- พัชรี หล้าแหล่ง. (2556). การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้ (รายงานการวิจัย). ชุมพร : มหาวิทยาลัยแม่โจ้ วิทยาเขตชุมพร.
- ภัทรภา สุธสง่า และ พรรณทิพา ศักดิ์ทอง. (2557). การทดสอบเบื้องต้นแบบประเมินผลลัพธ์ด้าน การใช้ยาที่ได้จากการรายงานของผู้ป่วยสำหรับคุณภาพชีวิตด้านยาโดยมใช้วิธีเชิงผสมผสาน. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ, 9(4), 203-212.
- รัตนาวดี จุละยานนท์. (2545). คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน : กรณีศึกษาโรงพยาบาลนครชัยศรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- ศรีเมือง พลังฤทธิ์. (2547). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยตนเอง ครอบครัว และชุมชนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์, กรุงเทพฯ.
- อนรรฆ อีสเฮาะ. (2561). คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- เอนก เหล่าธรรมทัศน์. (2552). แปรถิ่นเปลี่ยนฐาน : สร้างการปกครองท้องถิ่นให้เป็นรากฐานของประชาธิปไตย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.