

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมขององค์กรบริหารส่วนตำบลคอรุม

อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

Quality of Life Development of the Elderly Participated by Subdistrict Administrative Organization, Korum District, Pichai District, Uttaradit Province.

ยุพิน เกื่อนศรี

Yuphin Thuansri

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

lala_yupin@yahoo.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคอรุม อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมขององค์กรบริหารส่วนตำบลคอรุม อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ใช้การวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรุม อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 1,693 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 324 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควต้า กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้บริหาร ผู้นำชุมชนจำนวน รวม 10 คน ผู้สูงอายุจำนวน 80 คน ใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ การหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม 2) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรุม อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ได้แก่ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคอรุม และผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคอรุมในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, การมีส่วนร่วม, องค์การบริหารส่วนตำบลคอรุม

Abstract

This research aims were to investigate the need to improve the quality of life of the elderly in Korum District, Pichai District, Uttaradit Province, and quality of Life development of the Elderly Participated by Subdistrict Administrative Organization, Korum District, Pichai District, Uttaradit Province. . It was a quantitative research, qualitative research, and action research. The population were 1,693 people who received the subsistence allowance of Koram Subdistrict Administrative Organization, Phichai District, Uttaradit Province. The samples were 324 by Quota Sampling. The target groups were 10 community leaders, 80 elderly people select by purposive

sampling. The research tools were a questionnaire, group discussion questions. Analysis of data by frequency, percentage, mean, standard deviation and content analysis. The research found that 1. The need to improve the quality of life of the elderly as a whole at high levels, The elderly need to improve their quality of life most physically. The second most important aspect was social, environmental and environmental satisfaction. 2. The Model of development of quality of life of the elderly with the participation of the Korum Subdistrict Administrative Organization, Phichai District, Uttaradit Province was older School Project in Korum District.

Satisfaction assessment showed that: The elderly were satisfied with the Khorum School Elderly School Project at the highest level.

Keywords: Quality of life development, The elderly, Participation, Koram Subdistrict Administrative Organization

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 3 - 4 ทศวรรษที่ผ่านมา ทำให้ประเทศก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยโดยมีประชากรอายุ 60 ปี คิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด คาดการณ์ว่าในปีพ.ศ. 2564 ไทยจะเข้าสู่สังคมประชากรสูงวัยแบบสมบูรณ์ โดยมีผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปี เกิน 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมดส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2561) ซึ่งยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) เพื่อกำหนดทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรม สะท้อนให้เห็นว่า ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยกระบวนการดังกล่าวจำเป็นต้องมีการจัดทำฐานข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้ในการวางแผนและดำเนินการอย่างประหยัด มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ได้กำหนดไว้ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2564 ซึ่งแนวการจัดสวัสดิการสังคมพระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมพ.ศ. 2546 หมวด 1 มาตรา 5 ได้ระบุไว้ว่า ในการจัดสวัสดิการสังคมขององค์กรสวัสดิการสังคมให้แก่ผู้รับบริการสวัสดิการสังคม ให้คำนึงถึงสาขาต่างๆ ที่จะดำเนินการตามความจำเป็นและเหมาะสม เช่น การบริการทางสังคม สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย การฝึกอาชีพ เป็นต้น โดยรูปแบบและวิธีการในการดำเนินการ ได้แก่ การส่งเสริมการพัฒนา การสงเคราะห์ การคุ้มครอง และการป้องกัน เป็นต้น ทั้งนี้ในการจัดสวัสดิการสังคมนั้น ให้มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา และองค์กรอื่นได้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้วย (พระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2546. ออนไลน์; แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564). ออนไลน์)

จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2561) คาดการณ์ว่าภายในปี พ.ศ. 2573 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 โดยแนวโน้มสัดส่วนผู้สูงอายุวัยกลางและปลายจะสูงขึ้น ด้านรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า กว่าครึ่งหนึ่งได้รับจากลูก รองลงมาได้จากการทำงานของตนเอง เมื่อพิจารณาถึงอัตราส่วนการเป็นภาระของผู้สูงอายุ พบว่า ภาคเหนือมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดคือ ร้อยละ 11.1 โดยการดูแลและสวัสดิการผู้สูงอายุของประเทศไทยที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ยังคงเป็นบทบาทหน้าที่และดำเนินการโดยภาครัฐ ซึ่งมีข้อจำกัดทั้งด้านงบประมาณและบุคลากร ในการส่งเสริมและช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีชีวิตที่เป็นสุขนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ ในการปฏิบัติอย่างจริงจังจากภาคที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย นับตั้งแต่ตัวผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัว สังคม ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน (นาริรัตน์ จิตรมณตรีและสาวิตรี ทยานศิลป์. 2551) โดยพบว่า ชุมชน ทั้งระดับประชาชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ล้วนมีศักยภาพสูง ในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งเป็นหน่วยงานของภาครัฐ ที่ทำงานใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด หากได้รับการหนุนเสริมจะทำให้สามารถขับเคลื่อนงานสวัสดิการผู้สูงอายุได้ ในการส่งเสริมศักยภาพของอปท.และชุมชน ภาครัฐควรให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน และส่งเสริมการทำงานเป็นเครือข่าย (นาริรัตน์ จิตรมณตรีและสาวิตรี ทยานศิลป์. อ้างแล้ว) นอกจากนี้ รัพีพรรณ คำหอมและคณะ (2542) มีข้อเสนอว่า ภาครัฐควรพัฒนาระบบสวัสดิการสังคมใหม่โดยการใช้องค์กรของเครือข่ายผู้สูงอายุ ครอบครัวยุ ชุมชน ตลอดจนองค์กรท้องถิ่น ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกคน การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงนับว่าเป็นประเด็นสำคัญยิ่งที่ต้องมีการขับเคลื่อนอย่างเร่งด่วน

จังหวัดอุดรดิตถ์ ตั้งอยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทย มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี จากการศึกษารายงานสถิติจังหวัดอุดรดิตถ์ ปี พ.ศ. 2546 พ.ศ. 2549 และพ.ศ. 2551 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นตามลำดับดังนี้ 57,239, 59,988 และ 62,021 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดอุดรดิตถ์. 2552) และในปี พ.ศ. 2558 พบว่า มีประชากรสูงอายุมากถึงร้อยละ 18.1 (สำนักงานสถิติจังหวัดอุดรดิตถ์. 2559) ดังนั้น หน่วยงานของภาครัฐจึงควรมีการพิจารณาจัดสวัสดิการด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุให้มากกว่าที่มีอยู่เดิมอย่างเป็นระบบ ชัดเจนและมีความเป็นรูปธรรมมากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากถึงกว่าร้อยละ 95 มีความต้องการให้รัฐจัดสวัสดิการเพิ่มในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ โดยจัดศูนย์การดูแลกลางวันสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีคนดูแล การจัดบริการตามบ้านเพื่อช่วยผู้สูงอายุในการดำรงชีพ และจัดหางานหรือกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เพื่อจะได้มีงานทำและมีรายได้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน (สำนักงานสถิติจังหวัดอุดรดิตถ์. 2546; ดวงกมล ภูวนวล 2554) ส่วนงานวิจัยด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรดิตถ์ จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมในเบื้องต้น ยังไม่พบว่ามีงานศึกษาวิจัยในเรื่องนี้โดยตรงอย่างลุ่มลึก และเป็นรูปธรรมแต่อย่างใด จากการที่สังคมไทยกำลังกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ มาตรการและสวัสดิการสำหรับประชากรสูงอายุ อาทิ ความเป็นอยู่ สุขภาพอนามัย ควรพัฒนาให้เท่าทันกับการเพิ่มอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ รวมทั้งการศึกษาด้านข้อมูลเชิงคุณภาพ (TACNAP) ของตำบลคอรุมในเบื้องต้น พบว่า จำนวนผู้สูงอายุในตำบลคอรุม อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ในปี 2559 มีผู้สูงอายุจำนวน 1,458 คน และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม ติดบ้าน และติดเตียง ส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านสุขภาพ จำนวนผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่

เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ จนอาจนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ จากการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง กองปรการจัดเวทีประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายตำบลคอรัมมีข้อสรุปว่า ควรมีการกำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมและการสนับสนุนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม โดยดำเนินการในกลุ่มติดสังคมก่อน เพื่อให้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพและพึ่งตนเองได้ นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม พบว่า ได้มีการจัดโครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมาตั้งแต่ ปีพ.ศ. 2557- 2559 ผลการประเมินโครงการจากการสังเกตในเบื้องต้นได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายในพื้นที่ในระดับมาก จึงมีการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์เพื่อให้เกิดเป็นรูปธรรม เป็นแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) และมีความต่อเนื่องอย่างยั่งยืน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบมีส่วนร่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม (อบต. คอรัม) อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรดิตถ์เพื่อให้ภูมิคุ้มกันสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคอรัม อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์
2. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้ใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed-method Research) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีขั้นตอนการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดการมีส่วนร่วม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ นโยบายและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยและในจังหวัดอุดรดิตถ์

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาและวิเคราะห์ความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ใช้การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพและอาศัยอยู่ในเขตอบต. คอรัม จำนวนทั้งสิ้น 1,693 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีชื่อปรากฏอยู่ในทะเบียนผู้รับเบี้ยยังชีพในเขตอบต. คอรัม การกำหนดเกณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง คือ มีสติสัมปชัญญะดี สามารถอ่านออกเขียนได้ และสมัครใจให้ข้อมูล กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของยามานะ (Taro Yamane) และค่าความคลาดเคลื่อนสูงสุดที่จะยอมรับได้ที่ 0.05 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 324 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ การหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรเป็นผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key actor) ที่อยู่ในพื้นที่ ได้แก่ ผู้อำนวยการ

โรงเรียน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ของ อบต. คอรัม กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้บริหารบริหารในอบต.คอรัม รวม 10 คน ใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้ 1. มีประสบการณ์ทำงานในพื้นที่ไม่น้อยกว่า 2 ปีและเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากชุมชน 2. เป็นผู้บริหาร ผู้นำ หรือเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุ 3. สนใจให้ข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการนำรูปแบบโรงเรียนวัยใสที่ได้จากการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมกับชุมชนไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม ที่อยู่ในกลุ่มติดสังคมและมีศักยภาพในการทำงาน มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 80 คน ใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มีเกณฑ์ในการคัดเลือกได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลคอรัม สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้และสมัครใจเข้าร่วมการอบรม ทั้งเพศหญิงและชาย โดยประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการฝึกอบรมตามรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นด้วยแบบสอบถาม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา

1. ความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคอรัม อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.30 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45.70 มีอายุ 60-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.40 รองลงมาคืออายุ 71-80 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.70 และน้อยที่สุดคืออายุ 80 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 13.90 มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.60 และรองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 15.40 สรุปได้ว่า ระดับความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการนอนหลับอย่างสนิทและมีความสุข ต้องการให้สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ต้องการให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี ต้องการคำแนะนำวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และต้องการคำแนะนำการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ตามลำดับ

ด้านความพึงพอใจในชีวิต อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการมีความสุข ความสงบ มีความหวัง ต้องการมีสมาธิในการทำงาน ต้องการกำจัดความความรู้สึกที่ไม่ดี ต้องการรับรู้ชีวิตที่มีความหมาย และต้องการยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ ตามลำดับ

ด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในแต่ละวัน ต้องการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นได้อย่างที่ผ่านมา ต้องการให้มีการยกย่อง เคารพ เชิดชู ผู้สูงอายุเพื่อให้รู้สึกภาคภูมิใจและมีคุณค่าในสังคม ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และต้องการให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ตามลำดับ

ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้มีการจัดสถานที่สวนสาธารณะมุมพักผ่อนและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ ต้องการชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัยเช่น ปราศจากโจรผู้ร้าย ต้องการมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น ต้องการสภาพบ้านเรือนที่ดี และต้องการไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากผู้ตอบแบบสอบถาม มีดังนี้

ด้านร่างกาย ได้แก่ ควรกำหนดให้มีการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี ควรจัดให้มีกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) ควรออกตรวจเยี่ยมพร้อมรับฟังปัญหาผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี ควรให้คำปรึกษาแนะนำหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ควรให้ข่าวสารต่างๆเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในสถานการณ์ปัจจุบันของผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี และควรจัดอบรมให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ตามลำดับ

ด้านความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวเพื่อปลูกฝังจิตสำนึกการให้ความสำคัญของผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมกิจกรรมช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อน เช่น ที่พัก อาหาร เครื่องนุ่งห่ม การถูกทารุณกรรม กับผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย ควรส่งเสริมให้มีการสืบทอดภูมิปัญญาจากผู้สูงอายุด้านต่างๆ ควรจัดบริการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ เช่น ทางลาด ห้องสุขา และควรแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุ ตามลำดับ

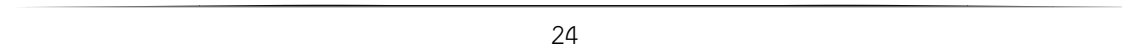
ด้านสังคม ได้แก่ ควรจัดให้มีระบบการแจ้งข่าวสารต่างๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงและสม่ำเสมอ ควรกำหนดจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมให้คำปรึกษาด้านปลูกจิตสำนึก คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อเป็นตัวอย่างให้กับประชาชนคนรุ่นหลัง ควรช่วยเหลือผู้สูงอายุสำหรับผู้สูงอายุที่ยากจน และไม่มีแหล่งพึ่งพิงที่เพียงพอ ตามความจำเป็นและความเหมาะสม และควรจัดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นสำหรับผู้สูงอายุ ตามลำดับ

ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ควรส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานที่เหมาะสมตามความถนัด ควรส่งเสริมให้มีอาสาสมัครหรือจิตอาสาความมั่นคงและชุมชนให้มีความปลอดภัย ควรมีการจัดสถานที่สวนสาธารณะมุมพักผ่อนและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุที่ไม่มีแหล่งพึ่งพิงที่เพียงพอ ควรจัดกิจกรรมรณรงค์รักษาความสะอาดที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุจัดตั้งกลุ่มอาชีพโดยสนับสนุนให้มีเงินทุนจัดอบรมให้ความรู้ฝึกทักษะในการประกอบอาชีพ ตามลำดับ

2. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลอรุณอำเภอยะลา จังหวัดอุดรธานี

จากผลการศึกษาความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต และได้ข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยความร่วมมือขององค์การบริหารส่วนตำบลอรุณและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง โดยการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่มีกลไกในการขับเคลื่อนจากทุกภาคส่วน ได้แก่ ท้องถิ่น ท้องถิ่น ชุมชน แกนนำชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี โรงพยาบาลอุดรธานี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พัฒนาการชุมชนอำเภอยะลา มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาด้านตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งด้านกาย ใจ

24



แผนภูมิที่ 1 รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลคอ
รัม อำเภอฟิชัย จังหวัดอุดรดิติ

ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม (2559)

หลังจากการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ “โรงเรียน
ลำตวนวัยใส (อบต.คอรัม)” ที่ได้พัฒนาขึ้น จึงได้ประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า
ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.50 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 37.50 ซึ่งพบว่า
ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ได้รับประโยชน์
จากการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างคุ้มค่า รูปแบบของการจัดกิจกรรมเหมาะสม สถานที่จัดกิจกรรมเหมาะสม ลำดับ
ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมเหมาะสม สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สื่อประกอบการจัด
กิจกรรมเหมาะสม คณะทำงานมีกิริยามารยาทเรียบร้อย คณะทำงานมีความสามารถในการดูแลและแก้ปัญหา
ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม เนื้อหาหรือความรู้ของการสอนเหมาะสม และมีการใช้เทคโนโลยีอย่าง
เหมาะสม ตามลำดับ

การอภิปรายผล

1. ความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม อำเภอฟิชัย จังหวัด อุดรดิติ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่า
ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสังคม
และด้านสิ่งแวดล้อม โดยพบว่า 1. ด้านร่างกาย ได้แก่ การนอนหลับอย่างสนิทและมีความสุข สามารถประกอบ
กิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ด้วยตนเอง เช่น แต่งกาย เดิน รับประทานอาหาร อาบน้ำ การตรวจสุขภาพประจำปี
คำแนะนำวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และคำแนะนำการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ 2. ด้าน
ความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ การมีความสุขความสงบมีความหวัง การมีสมาธิในการทำงานต่างๆ การกำจัดความ
ความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล การรับรู้ว่ามีชีวิตมีความหมาย และการยอมรับรูปร่าง
หน้าตาของตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ 3. ด้านสังคม ได้แก่ การรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในแต่ละวัน การผูกมิตรหรือเข้า
กับคนอื่นได้อย่างที่ผ่านมา การให้มีการยกย่องเคารพเชิดชูผู้สูงอายุเพื่อให้รู้สึกภาคภูมิใจและมีคุณค่าในสังคม การ
ให้มีการจัดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น ร้องเพลง เต้นรำ ไปพบปะสังสรรค์ และการให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแล
ผู้สูงอายุ และ 4. ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การให้มีการจัดสถานที่สวนสาธารณะมุมพักผ่อนและอำนวยความสะดวก
ให้แก่ผู้สูงอายุ การมีชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัย เช่น ปราศจากโจรผู้ร้าย การมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น การมี
สภาพบ้านเรือนที่ดี และการไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น สอดคล้องกับผลการวิจัยของจุฬาลักษณ์
แสนโท, จารุกัญญา อุดานนท์ และกาญจนา คาริสุ (ม.ป.ป.) เรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา:
โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอมือง จังหวัดนครพนม ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการเกี่ยวกับการ
พัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุด 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม
ด้านความมั่นคงในชีวิต และด้านสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับงานของสมพร โพธิ์นาม และคณะ (2558) ที่ศึกษา

ผู้สูงอายุไทย: บริบทของจังหวัด มหาสารคาม พบว่า ผู้สูงอายุในเขตชนบทและส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือด้านการเงินและสุขภาพ และสอดคล้องกับงานของวาร์ณี อุบล (2557) เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองเบตง พบว่า ผู้สูงอายุคาดหวังและต้องการให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ การได้รับการยอมรับนับถือและมีความมั่นคงค่าต่อบุตรหลาน และยังเป็นไปตามแนวคิดของ บังอร ธรรมศิริ (2549) ที่กล่าวว่า ความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกัน โดยทั่วไปความต้องการของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. ความต้องการทางด้านร่างกาย 2. ความต้องการทางด้านจิตใจ 3. ความต้องการทางด้านสังคม 4. ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ แนวคิดของศรีทัฬหภูมิรัตน์โกศล (2527) ที่ได้แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นด้านต่างๆ ได้แก่ ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ความต้องการทางกายและจิตใจ ความต้องการด้านเศรษฐกิจ นอกจากนี้กุลยา ตันติผลาชีวะ (2557) พบว่า ผู้สูงอายุต้องการในสิ่งต่อไปนี้ 1. ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม 2. ต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมชุมชน 3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 4. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ 5. ต้องการการยอมรับนับถือ 6. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตน

จะเห็นได้ว่า ความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลอรุณ อำเภอฟิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์ ในภาพรวม จะเป็นความต้องการในขั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์โดยทั่วไป เริ่มจากความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย 4 ความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัย โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย คลายจากความวิตกกังวลและความหวาดกลัว จนกระทั่งความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ตลอดจนความต้องการโอกาสก้าวหน้า โดยเฉพาะในเรื่องของความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลอรุณ อำเภอฟิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์ ในฐานะที่เป็นหน่วยงานของภาครัฐ เป็นหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่นที่อยู่ใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด รับรู้ถึงปัญหาและความต้องการของประชาชนได้มากที่สุด ควรต้องกำหนดเป็นนโยบายและดำเนินการจัดระบบสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุให้สอดคล้องตามนโยบายและหลักการสวัสดิการสังคม ทั้งนี้ อาจต้องมีการปรับแนวคิดกระบวนทัศน์ของ “การสงเคราะห์” เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้พึ่งพาตนเองและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี และสง่างามตามหลักสิทธิมนุษยชนและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุขประการสำคัญ การจัดสวัสดิการนั้นต้องสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและภูมิปัญญาในแต่ละท้องถิ่น โดยภาครัฐ ภาคประชาชนและผู้สูงอายุมีส่วนร่วมดำเนินการ

2 รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลอรุณ อำเภอฟิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์

ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมขององค์การบริหารส่วนตำบลอรุณ เป็นหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการพัฒนาโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในตำบลอรุณ อำเภอฟิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์ มีกลไกในการขับเคลื่อนจากทุกภาคส่วน ได้แก่ ท้องที่ ท้องถิ่น ชุมชน แกนนำชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พัฒนาการชุมชนอำเภอฟิชัย มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งด้านกาย ใจ สังคมและสติปัญญา เพื่อเสริมคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่

ประจักษ์และยอมรับ และเพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดตลอดไป มีโครงสร้างเนื้อหา 3 วิชาหลัก ได้แก่ วิชาพระพุทธศาสนา วิชาส่งเสริมสุขภาพ และวิชาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ใช้ชื่อว่า “ โรงเรียนลำตวนวัยใส ” เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่น่าสนใจและเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ สอดคล้องกับงานวิจัยของอภินันท์ สนน้อย ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ สุรัชย์ ปิยานุกูล (2559) เรื่องรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ผู้สูงอายุควรพัฒนาตนเองช่วยเหลือตนเอง ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ครอบครัว ควรช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุให้มีความสำคัญกับผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรเป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จัดสวัสดิการ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ ดูแลความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุอบรมให้ความรู้ จัดสิ่งอำนวยความสะดวก จัดบริการสาธารณะ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชน สอดคล้องกับงานของภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ที่ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่ พบว่า ด้านสุขภาพอนามัย ควรมีการนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติได้จริง ที่สอดคล้องและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง ควรมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม หรือศูนย์ออกกำลังกาย ควรมีกุุ่มอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหาและแนะนำแนวทาง พร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต ด้านสังคม ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และควรจัดสวัสดิการแจกสิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ควรมีรถรับ-ส่ง ไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ควรมีการแจ้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง ด้านครอบครัว ควรจัดการ ปรับปรุงที่อยู่อาศัยและตั้งศูนย์ที่พักพิงชั่วคราวของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและปลอดภัย และควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมให้เพียงพอต่อความต้องการในวันสำคัญของครอบครัวเพื่อสร้างสายใยครอบครัวและสนับสนุนให้อยู่กับครอบครัว และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขจนวาระสุดท้าย และควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ด้านการเงินและการงาน ควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะด้านอาชีพและมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่าย และจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวิชัย, ดีบัณฑิต (2557) เรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ด้านจิตใจ วัดในพื้นที่ควรจัดโครงการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนา มาสอนควบคู่กับหลักการดำเนินชีวิต โดยเริ่มปลูกฝังจิตสำนึกเกี่ยวกับความกตัญญูตถะที่ รู้จักพระคุณของบิดามารดา ปู่ย่าตายายตั้งแต่วัยเรียน และมีการสอนการปฏิบัติธรรมนั่งกรรมฐาน ด้านร่างกาย องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะ ควรประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้สูงอายุในชุมชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอไทรโยค และจังหวัดกาญจนบุรีออกเยี่ยมเยือนผู้สูงอายุ เพื่อให้ความรู้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยที่ถูกต้อง ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ควรจัดกิจกรรมอาชีพเสริมให้กับผู้สูงอายุที่ต้องการมีรายได้เสริม สงเคราะห์ผู้สูงอายุที่เฒ่าดร้อน โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเอง

ได้และผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง และ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และผู้สูงอายุกับคนในชุมชนมาทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจน วัด โรงเรียน องค์กร หรือสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์แก่ นักเรียน นักศึกษา และคนในชุมชนเพิ่มเติม

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของชนะโชค คำวัน (2554) ที่ได้ศึกษาแนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ องค์การบริหารส่วนตำบลปลาปาก จังหวัดนครพนม พบว่า แนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มี 4 แนวทาง ได้แก่ การมีส่วนร่วมของครอบครัว การพัฒนาด้านจิตใจ การช่วยเหลือกรณีการเจ็บป่วย การส่งเสริมรายได้ และการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อการดำรงชีพของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพร คูหา (2554) ที่ได้ศึกษาแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองขาว อำเภอนครชัยศรี จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ต้องให้ความสำคัญในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายเป็นอันดับแรก โดยการออกหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่เป็นประจำทุกเดือน ส่วนด้านจิตใจโดยการเสริมสร้างความมั่นคงทางใจ ด้วยการจัดโครงการแสดงธรรมเทศนาสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำทุกเดือน นอกจากนี้ ควรเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมกลุ่มชมรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม รวมถึงแนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม ควรเน้นให้มีการเพิ่มเงินเบี้ยยังชีพคนชราแบบจัดเป็นสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุโดยมีหลักเกณฑ์ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นต่อไป และงานวิจัยของจุฑาลักษณ์ แสนโท จารุกัญญา อุดานนท์ กาญจนา ตาวิสุ (ม.ป.ป.) ที่ศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา: โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนารายณ์ อำเภอมะนัง จังหวัดนครพนม พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุควรจัดให้มีหน่วยเคลื่อนที่บริการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุภายในชุมชนและควรจัดให้มีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาปัญหาด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ จัดให้มีการให้บริการคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตและส่งเสริมกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียด กังวลและเพิ่มคุณค่าให้ผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุได้มีบทบาทและเป็นที่ยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถในฐานะเป็นคลังสมองในการเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอาชีพการงานและมีรายได้ โรงเรียนผู้สูงอายุมีแผนงานที่นำไปสู่การปฏิบัติได้จริง ให้ผู้สูงอายุได้รับความปลอดภัยและมีที่พักอาศัยที่เหมาะสมตามมาตรฐาน มีสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้มีการจัดทำเป็นแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและนำมาใช้อย่างเป็นรูปธรรม

โดยผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตในกิจกรรมของ “โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคอรุม” ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ถือได้ว่ารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ได้พัฒนาขึ้นแบบมีส่วนร่วมประสบความสำเร็จและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีสีหน้ายิ้มแย้ม ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมทุกประเภทด้วยความเต็มใจ มาร่วมกิจกรรมก่อนเวลาที่กำหนด (8.30 น.) มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตลอดระยะเวลาในการ

ดำเนินกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม สรุปได้ว่า มีความต้องการให้จัดกิจกรรมตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ “โรงเรียนลำตวนวัยใส” อย่างต่อเนื่อง เพราะจะได้มีการมาพบปะเพื่อนๆ วิทยากร และมีกิจกรรมทำด้วยกันบ่อยๆ เนื่องจากอยู่บ้านเหงา จึงสรุปได้ว่า รูปแบบของหลักสูตรสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง จุดมุ่งหมายของหลักสูตรบรรลุตามเป้าหมายในระยะสั้น เนื้อหาของหลักสูตรในทุกหัวข้อวิชามีเนื้อหาที่สามารถนำไปใช้ฝึกอบรมได้เป็นอย่างดี

ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่ 1) รูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคอรัม ก่อเกิดมาจากการร่วมมือของภาคีเครือข่ายในพื้นที่หลายภาคส่วนด้วยกัน อาทิ วัด โรงเรียนบ้านคลองกล้วย ชุมชน ผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน ภาครัฐ เช่น สาธารณสุขอำเภอพิชัย เกษตรอำเภอพิชัย พัฒนาชุมชนอำเภอ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ภาควิชาการ เช่น มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ 2) ในการจัดทำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคอรัม ได้มีการสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุมาก่อนจากการทำวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณาแบบเร่งด่วนขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม (Recap) ทำให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับนำมาออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอนที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทผู้สูงอายุ และ 3) ผู้บริหารสูงสุดขององค์การบริหารส่วนตำบลคอรัม (นายผจญ พูลด้วง) เป็นผู้ที่มิภาวะผู้นำสูง มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับชุมชนมายาวนาน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของศรีเมือง พลั่งฤทธิ์ เพ็ญศรี กวีวงศ์ประเสริฐ และสนาม พิงบัว (2552) ที่ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ตำบลคลองสี่ อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบประเด็นสำคัญว่า ภาวะผู้นำ มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน เป็นผู้ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (change agent) เห็นศักยภาพแห่งตน (self-efficacy) นอกจากนี้ บทบาทนักวิจัย นักวิชาการในการเป็นพี่เลี้ยง (Mentor) ของชุมชนต้องเด่นชัด เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อันจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนเองต่อไป

ส่วนข้อเสนอแนะในการฝึกอบรมตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ “โรงเรียนลำตวนวัยใส” เพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมีดังนี้

1. ในการนำเนื้อหาของหลักสูตรไปใช้ฝึกอบรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ควรมีการประชุมชี้แจงและทำความเข้าใจกับวิทยากรในหัวข้อที่จะอบรม ให้ชัดเจนมากขึ้น เพราะวิทยากรอาจมีความกังวลกับเนื้อหา กลัวว่าให้ความรู้ไม่ครอบคลุม

2. เนื้อหาของหลักสูตรในการนำไปปฏิบัติจริง มีความครอบคลุมและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุอย่างไรก็ตาม หากมีการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้เพื่อขยายผลในพื้นที่อื่นๆ อาจต้องมีการปรับปรุงในบางส่วนเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ ความต้องการในการฝึกอบรมและกลุ่มเป้าหมาย

3. การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในแต่ละหัวข้อ การจัดที่นั่งของผู้เข้ารับการฝึกอบรมควรมีความยืดหยุ่นไปตามกิจกรรมในแต่ละหัวข้อวิชา เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น และจากการสังเกตการจัดที่นั่งพบว่า หากเป็นหัวข้อวิชาที่มีเนื้อหานั่นการบรรยาย และชมสื่อวีดิทัศน์ประกอบ การจัดที่นั่งในลักษณะเป็นการนั่งเรียงแถวหน้ากระดานจะส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสนใจ และมีความพร้อมในการเรียนรู้มากขึ้น ส่วนหัวข้อวิชาที่มีการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ การจัดที่นั่งในรูปตัวยูจะทำให้ ผู้เข้ารับการอบรมมีความสนใจในเนื้อหาวิชา มี

ความผ่อนคลายเนื่องจากมีบรรยากาศของความเป็นกันเอง จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้มากกว่า ดังนั้น การฝึกอบรมในหลักสูตรนี้ผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้สูงอายุ ผู้วิจัย จึงจัดรูปแบบที่นั่งสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นรูปตัวยู โดยอยู่ในระดับเดียวกับที่นั่งของวิทยากร

4. กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมในแต่ละหัวข้อวิชา โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมในภาคบ่าย ควรเน้นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยป้องกันความเบื่อหน่ายและง่วงนอน

5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ ได้แก่ หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมพูดภาษาถิ่น วิทยากรควรพูดภาษาถิ่นเพื่อเป็นการสร้างความเป็นกันเองแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม และทำให้เกิดการเรียนรู้ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ วิทยากรควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สูง มีศิลปะในการถ่ายทอดได้เป็นอย่างดี มีความรอบรู้ในเรื่องที่บรรยาย และหากเป็นไปได้ควรเป็นบุคคลในท้องถิ่น การแต่งกายของวิทยากรและทีมงานควรอยู่ในรูปแบบไม่เป็นทางการ เพื่อสร้างความเป็นกันเองแก่ผู้เข้าอบรม และสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอในเชิงนโยบาย

1. อบต.อรุณ ควรกำหนดนโยบายในการสนับสนุนการจ้างงานผู้สูงอายุในระบบหลังการเกษียณอายุการทำงาน ให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ ทักษะฝีมือ มีวิชาชีพที่ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมและที่มีสุขภาพแข็งแรงสามารถแสดงบทบาทต่อสังคม ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ โดยสามารถเป็นวิทยากร เป็นผู้ให้ความรู้ทั้งในสถานศึกษา สถานประกอบการหรือหน่วยงานอื่นๆ และได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายแรงงาน

2. อบต.อรุณ ควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีการเรียนรู้ต่อเนื่องและตลอดชีวิต ในรูปแบบการศึกษาตามอัธยาศัย และมีหน่วยงานรับผิดชอบรองรับ เช่น การจัดตั้งกองส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะสำหรับการดำเนินงานวิจัยไปใช้

1. อบต.อรุณ ควรมีกลไกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มาจากการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนทั้งในพื้นที่และนอกพื้นที่ อาจผ่านตัวแทนผู้นำชุมชน กรรมการชุมชน หน่วยงานสาธารณสุขหรือโรงเรียนในชุมชน ไปสู่การปฏิบัติกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนหรือท้องถิ่นอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกด้าน

2. อบต.อรุณ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ควรมีรูปแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่หลากหลาย เหมาะสมกับกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้สูงอายุที่ติดเตียง ติดบ้าน และติดสังคม ผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน ผู้สูงอายุที่มีฐานะร่ำรวย หรือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ลำพัง โดยควรจำแนกผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ กลุ่มที่พอช่วยเหลือตนเองได้ และกลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือ ทั้งนี้ ควรมีการเตรียมการให้ความรู้ ความเข้าใจกับประชาชนในพื้นที่ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ให้เตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกระทำโดยบรรจุไว้ในแผนพัฒนาของ

องค์การบริหารส่วนตำบลอรุณและมีการบูรณาการในการทำงานร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ในการนำองค์ความรู้ต่างๆ การใช้ทรัพยากรระหว่างหน่วยงานและองค์กรต่างๆ มาพัฒนางานด้านผู้สูงอายุ

3. อบต.อรุณ ควรมีนโยบายในการพัฒนาบุคลากรในหน่วยงานให้มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน โดยอาจมีการจัดโครงสร้างหน้าที่ให้มีผู้ที่รับผิดชอบเฉพาะงานด้านผู้สูงอายุอย่างชัดเจน โดยมีการบูรณาการกับงานในส่วนอื่นๆ เพื่อการต่อยอดและพัฒนางานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4. อบต.อรุณ ควรมีการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยและผู้ด้อยโอกาสในพื้นที่แบบบูรณาการให้ครอบคลุมมากขึ้น โดยศึกษา พัฒนา และสร้างต้นแบบระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวให้เกิดระบบของการมีส่วนร่วมของครอบครัว และคนในชุมชน เน้นการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และขยายต้นแบบในระบบการดูแลระยะยาวให้กระจายไปทุกชุมชน พร้อมทั้งมีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวอย่างครบวงจร

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรดิตถ์
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเครือข่ายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยแยกเป็นกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ กลุ่มที่พอช่วยเหลือตนเองได้ และกลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือ
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างต้นแบบระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวที่ใช้ครอบครัวและชุมชนเป็นฐานในจังหวัดอุดรดิตถ์
4. ควรมีการวิจัยเพื่อการติดตามประเมินผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบเสริมพลังเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

References

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2557). **สุขภาพสูงวัย ดูแลได้ด้วยตัวเอง**. กรุงเทพมหานคร: ปิ๊คนัดส์.
- จุฑาลักษณ์ แสนโท จารุกัญญา อุดานนท์ และกาญจนา ดาริส. (ม.ป.ป.). **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม**. วารสารรัชต์ภาคย์ ฉบับพิเศษครบรอบ 23 ปี (ISSN 1905-2243), 333-347.
- ชนะโชค คาวาน. (2554). **แนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ**. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดวงกมล ภูนวล. (2554). **การพัฒนารูปแบบเมืองผู้สูงอายุอยู่สบาย**. (วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- นารัตน์ จิตรมนตรี และสาวิตรี ทยานศิลป์. (2551). **การทบทวนองค์ความรู้และแนวทางการจัดระบบสวัสดิการผู้สูงอายุในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- บังอร ธรรมศิริ. (2549). **ครอบครัวกับการดูแลผู้สูงอายุ**. วารสารการเวก ฉบับนิทรรศการวันเจ้าฟ้าวิชาการ. 47-56.

- แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.dop.go.th/upload/laws/law_th_20152309144546_1.pdf
- พระมหาวชิชัย, ตี๋กันเงิน. (2557). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://cms.dru.ac.th/jspui/handle/123456789/54>. [15 ตุลาคม 2564].
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. (2559). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.dop.go.th/main/regulation_list.php?id=10 [15 ตุลาคม 2564].
- ภูมิวัฒน์ พรานสุข. (2558). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์. ปีที่ 10. ฉบับที่ 1. 77-87.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF [15 ตุลาคม 2564].
- รพีพรรณ คำหอม และคณะ. (2542). การประเมินโครงการบริการสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วารุณี อุบล. (2557). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.gnru2017.psu.ac.th/proceeding/538-25600830154316.pdf> [15 ตุลาคม 2564].
- ศรีทิพย์มิม รัตนโกศล. (2527). สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว รวมบทความวิทยุเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการครอบครัว และเด็กและอื่นๆ. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: กรุงเทพมหานคร.
- ศรีเมือง พลังฤทธิ์ เพ็ญศรี กรวิวงศ์ประเสริฐ และสนาม พิงบัว. (2552). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ตำบลคลองสี่ อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. วารสารประชากรศาสตร์. ปีที่ 25. ฉบับที่ 1. 27-43.
- สมพร โพธิ์นาม และคณะ. (2558). คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.file:///C:/Users/Owner/Downloads/354-499-1-PB.pdf> [15 ตุลาคม 2564].
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุพร คูหา. (15 มกราคม 2554). แนวโน้มการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://www.THAIMART/Downloads/BUS_59_12%20\(11\).pdf](http://www.THAIMART/Downloads/BUS_59_12%20(11).pdf) [15 ตุลาคม 2564].
- สำนักงานสถิติจังหวัดอุดรธานี. (2546). รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545 จังหวัดอุดรธานี. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- _____. (2552). รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- _____. (10 มีนาคม 2559). รายงานสถิติจังหวัดอุดรธานี ปี 2559. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.uttaradit.nso.go.th/> [15 ตุลาคม 2564].

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (5 มีนาคม 2561). รายงานผลเบื้องต้น สํารวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย.
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:<http://www.service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/older57.pdf>.
[15 ตุลาคม 2564].
- อภินันท์ สนน้อย ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล. (2559). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน
จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารวิชาการ มรภ.บุรีรัมย์. ปีที่ 8. ฉบับที่ 2. 172-188.