

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพหุพลังในเขตตำบลบางริน
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

The Development of Quality of Life of Elderly Through Active Ageing
in Bang Rin Subdistrict Mueang Ranong District Ranong Province

บารมีบุญ แสงจันทร์¹ สืบสวัสดิ์ วุฒิวรดิษฐ์² ธวัชดา สุวรรณรัตน์³ สันหนัฐ จักรภัทรวงศ์⁴

Barameeboon Sangchan, Suebsawad Vuttivoradit, Thuwathida Suwannarat,
Sunhanat jakkapattarawong

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 2) เพื่อหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพหุพลังในเขตตำบลบางริน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง โดยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ และเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น หนังสือวารสาร เอกสาร วิทยานิพนธ์ งานวิจัย สิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง รวมถึง ข้อมูลเชิงคุณภาพจะเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบเจาะจง จำนวน 17 คน โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอผลการวิจัยโดยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่าสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลบางริน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง ด้านสุขภาพ มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ มีกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมกัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมต่างๆ ตามกิจวัตรประจำวันดี จิตใจเข้มแข็ง ร่างกายแข็งแรง สุขภาพร่างกายดี ด้านการมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม กลุ่ม ชมรมผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ ดูแลซึ่งกันและกัน เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง ด้านความมั่นคง ผู้สูงอายุมีรายได้จากหน่วยงานของรัฐที่ให้ความช่วยเหลือ มีรายได้จากการทำการค้า มีกลุ่มอาชีพ ฝึกอาชีพให้กับผู้สูงอายุ มีชุดรักษาความปลอดภัยในหมู่บ้าน มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน คอยช่วยเหลือดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคง ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ด้านสภาพที่

Received: 2021-03-23 Revised: 2021-04-14 Accepted: 2021-04-18

¹วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Government, SuanSunandha Rajabhat University. Corresponding Author e-mail: Barameeboon.sa@ssru.ac.th

²วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Government, SuanSunandha Rajabhat University. e-mail: suebsawad.vu@ssru.ac.th

³วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Government, SuanSunandha Rajabhat University. e-mail: Thuwathida.su@ssru.ac.th

⁴วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Government, SuanSunandha Rajabhat University. e-mail: sunhanat.ja@ssru.ac.th

เอื้อต่อการมีคุณภาพ ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้ง่าย สามารถใช้อุปกรณ์ต่างๆ ด้านเทคโนโลยีเพื่อการติดต่อสื่อสาร และการดำเนินชีวิต เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหินห่าง ไม่เป็นโรคซึมเศร้า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพลังนั้น ด้านสุขภาพ ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เพิ่มทักษะทางด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ด้านการมีส่วนร่วม ควรกำหนดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น ในการพัฒนาเมืองระนองเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ด้านความมั่นคง ควรส่งเสริมด้านอาชีพแก่ผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านผลผลิตของสินค้า และสร้างทักษะการให้บริการต้อนรับแก่นักท่องเที่ยว ด้านสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการมีคุณภาพ ควรให้ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลทาง Social Media และสร้างสภาพแวดล้อมต่างๆ ให้เอื้อต่อผู้สูงอายุ มุ่งเน้นให้ความสำคัญด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะ ควรมีนโยบาย แผนยุทธศาสตร์ แผนกลยุทธ์ ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่างๆ มุ่งเน้นในเรื่องของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย การเรียนรู้และรู้จักการพึ่งตนเอง การฝึกทักษะทางอาชีพ จัดหาแหล่งจำหน่ายสินค้าให้กับผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดี สนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส รวมถึง ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพ ประสิทธิผลในการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึง ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ในการบริหารจัดการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ (Keywords) : การพัฒนา; คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ; พลัง

Abstract

This research have a purposes 1) to study the quality of life of the elderly, and 2) to find the ways to develop the quality of life of the elderly through active ageing in Bang Rin Subdistrict, Mueang Ranong District, Ranong Province. This study is a qualitative research. Data were collected from books, journals, documents, theses, researches and related publications. Qualitative data were collected from in-depth interview with 17 key informants by using purposive random sampling, and data were analyzed by content analysis. The results of the research were presented by descriptive analysis. The results of the research were found that The quality of life of the elderly in Bang Rin Subdistrict, Mueang Ranong District, Ranong Province was as follows: In terms of health, there were related agencies taking care of health of the elderly. There were some activities which the elderly can participate, for examples, continuous exercise, which encourages the elderly to have various behavior according to their good routine, and make them have strong mind, happy mind and good health. In terms of participation, the elderly always had a

participation in group activities of the elderly camp, which encourage the elderly to take care of each other. As a result, the elderly had a good reaction in living together and they did not feel abandoned. In terms of stability, the elderly had an income from the public agencies; some had an income from trading. There were some professional groups training professions for the elderly. There were public health volunteers in the village taking care of the health of the elderly. As a result, the elderly had stability and security in life and property. In terms of conditions supporting active ageing, the elderly can easily adjust themselves to the current environments. They can apply technological devices for communication and living their life. As a result, the elderly did not feel lonely and did not get depression. The ways to develop the quality of life of the elderly were as follows: In terms of health, there should be appropriate and safe places for exercise in order for the elderly to increase their health skill. In terms of participation, there should be activities for the elderly to express their ideas in developing Ranong district to be a city for health tourism. In terms of stability, there should be an encouragement of the profession of the elderly in terms of productions of product and welcoming skill to tourists. In terms of conditions supporting active ageing, there should be an encouragement of the elderly to receive convenience in access to data in social media and building several environments that are beneficial to the elderly by prioritizing on the elderly mind. Recommendations: There should be policy, active plan, and strategic plan that support the elder to participate in various activities by prioritizing on the elderly health care, exercise, learning and self-dependence, practice of professional skill, providing market place for trading, and encouraging the elderly to have good mental health, happy, cheerful and joyful mind. There should be a study on the effectiveness and efficiency of management for development of the quality of life of the elderly. There should be a study on the ways of participation of the community in development of the quality of life of the elderly, including a study on strategy and technique in management of the quality of life of the elderly.

Keywords: Development; Quality of Life; Elderly; Active Ageing

บทนำ (Introduction)

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ.2561-2580 (2561) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ไว้ 6 ยุทธศาสตร์ คือ ยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคง ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขันยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และยุทธศาสตร์ด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ โดยเป้าหมายของยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์เพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ คนไทยมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้าน มีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม อนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นวัตกรรม ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่และอื่นๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง ตลอดจนยุทธศาสตร์ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564 (2559) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ โดยพัฒนาคนทุกช่วงวัย เพื่อให้คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีระเบียบวินัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะการพัฒนาและดูแลผู้สูงอายุที่จะมีส่วนสูงชันในสังคมสูงวัยทั้งการสร้างงานที่เหมาะสม การฟื้นฟูและดูแลสุขภาพ

แผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี พ.ศ.2561-2564 (2561) ของเทศบาลเมืองบางรืน อำเภอเมืองจังหวัดระนอง ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะและสังคมให้มีคุณภาพ โดยกำหนดเป้าประสงค์ให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขขั้นพื้นฐานอย่างทั่วถึง เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาสได้รับสวัสดิการ ช่วยเหลือดูแลอย่างทั่วถึง ประชาชนได้ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ประชาชนได้รับการช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อน ประชาชนได้รับทราบข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึง แต่จากการวิเคราะห์กรอบการจัดทำยุทธศาสตร์ พบว่า ประชาชนในพื้นที่ที่มีความต้องการ แต่ขาดการเสาะสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ขาดความเข้าใจในระเบียบ ข้อบังคับ การให้ความร่วมมือในการพัฒนาน้อย ปัญหาของแรงงานต่างด้าวหลบหนีเข้าเมือง ที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาคุณภาพชีวิตของประชาชน ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ยาเสพติด ปัญหาความมั่นคงแย่งอาชีพคนในพื้นที่เนื่องจากค่าจ้างแรงงานที่ถูกกว่าและปัญหาความสะอาด

จากความเป็นมาและสภาพปัญหาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพหุพลังในเขตตำบลบางรืน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง เพื่อเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับสภาพคุณภาพชีวิต และแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในเขตตำบลบางรืน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง ซึ่งจะเป็นข้อมูลให้กับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องในการกำหนดยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ นโยบาย วางแผน ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยให้เกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผลอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึง ผู้สูง

วัยทุกช่วงอายุสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่เข้มแข็งต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objective)

1. เพื่อศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง
2. เพื่อหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพหุผลในเขตตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

วิธีการดำเนินวิจัย (Research Methods)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตของการวิจัย

1.1 ขอบเขตด้านประชากร และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ขอบเขตด้านประชากร คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คือ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน ผู้ประกอบการธุรกิจเอกชน ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตพื้นที่ตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง จำนวน 17 คน

1.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพหุผลในเขตตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วม 3) ด้านความมั่นคง และ 4) ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพหุผล

1.3 ขอบเขตด้านสถานที่การวิจัยครั้งนี้ คือ พื้นที่ในตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง อันประกอบด้วย 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านบางกลาง หมู่ที่ 2 บ้านบางรีน หมู่ที่ 3 บ้านพรัง หมู่ที่ 4 บ้านระนองพัฒนา หมู่ที่ 5 บ้านแพใหม่ และหมู่ที่ 6 บ้านบางกลางบน (มิตรภาพ)

1.4 ขอบเขตด้านเวลา การวิจัยครั้งนี้เริ่มตั้งแต่ เดือนตุลาคม 2563 – กรกฎาคม 2564 รวม 10 เดือน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง (Structural Interviewing Guideline) ลักษณะของแบบสัมภาษณ์เป็นแบบปลายเปิด (Open End) หรือแบบอัตนัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง ตอนที่ 3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพหุผลในเขตตำบลบางรีน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง

2.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความ ตำราทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพลังพลวัติ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนที่ 2 รวบรวมข้อมูลจากการศึกษา แล้วสรุปเพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของคำถามให้ครอบคลุมเนื้อเรื่องที่ทำการวิจัย ขั้นตอนที่ 3 สร้างแบบสัมภาษณ์ โดยให้ข้อคำถามมีความครอบคลุมด้านเนื้อหา ความสมบูรณ์ของภาษา ความเที่ยงตรงของข้อความ ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบข้อมูลได้บูรณาการจากแนวคิดหรือทฤษฎีของ สฎางค์ จันทวานิช (2553 : 128-130) โดยการตรวจสอบข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) มีวิธีการตรวจสอบ 4 วิธี คือ 1) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) 2) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) 3) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation) และ 4) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวนทั้งสิ้น 17 คน โดยเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) และนำผลการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้รับมาสรุปให้ครบถ้วน ถูกต้องตามประเด็นต่างๆ ที่ได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ รวมทั้งข้อเสนอแนะ ความคิดเห็นต่างๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อตรวจสอบประเด็นต่างๆ ที่ตั้งไว้ หากพบว่า การสัมภาษณ์ยังขาดประเด็นหรือยังมีความไม่ชัดเจนในประเด็นไหน ผู้วิจัยจะต้องลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์อีกจนกว่าจะได้ประเด็นและผลการศึกษาที่ครอบคลุมและมีเนื้อหาครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ออกจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอผลการวิจัยโดยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัย (Research Results)

จากวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพลังพลวัติในเขตตำบลบางริน อำเภอมือง จังหวัดระนอง ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 17 คน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) จำนวน 17 คน ได้แก่ กำนันตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 บ้านบางกลาง ตัวแทนผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 2 บ้านบางรีน ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 3 บ้านพรัง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 บ้านระนองพัฒนา ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 5 บ้านแพใหม่ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 6 บ้านบางกลางบน (มิตรภาพ) ผู้นำชุมชน ตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง จำนวน 2 คน ผู้ประกอบการธุรกิจเอกชน ระนองริเวอร์วิว ผู้ประกอบการธุรกิจเอกชน ชาริน ฮอทสปริง ผู้ประกอบการธุรกิจเอกชน บริษัทสินมั่นคงประกันภัย จำกัด ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองบางรีน ผู้สูงอายุในเขตตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

1. ด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยในเรื่องเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง นั้น มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางรีน เข้ามาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างดีมาก และเป็นศูนย์กลางให้ผู้สูงอายุ ได้พบปะกัน มีชมรม มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ตามกิจวัตรประจำวันได้ดี มีการพัฒนาร่างกายของตนเองอย่างต่อเนื่อง การมองเห็นและการได้ยินที่เป็นปกติ จิตใจเข้มแข็ง ร่าเริง สุขภาพร่างกายดี นอกจากนี้ ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุนั้นมีความพยายามออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการออกกำลังกายพื้นฐาน เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ร่างกายจะดี ไม่โดนทอดทิ้ง รวมถึง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น มีการรักษาสุขภาพกันดีมาก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายไม่อ่อนแอ ระบบการทำงานภายในร่างกายของเรามีการเผาผลาญที่ดี เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่กระฉับกระเฉง

2. ด้านการมีส่วนร่วม

ผู้สูงอายุมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยในเรื่องเกี่ยวกับการมีงานทำ ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทหารายได้จากการทำการค้าได้ ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม กลุ่ม ชมรมผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง มีการดูแลซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุสามารถแสดงความคิดเห็น สามารถ บอก สอนบุคคลอื่นๆ ได้ ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้สูงอายุไม่ติดบ้าน ไม่ติดเตียง ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง ไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัว เป็นกำลังใจ ให้กับลูกหลานในครอบครัว สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีคุณภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น รวมถึง ผู้สูงอายุมีโอกาสในการดูแลบุคคลในครัวเรือน ทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ในครัวเรือน ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

3. ด้านความมั่นคง

ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยในเรื่องที่เกี่ยวกับการมีรายได้ที่เพียงพอของผู้สูงวัยนั้น ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการที่เกษียณอายุ มีรายได้จากหน่วยงานของรัฐ และมีรายได้จากการทำสวนบ้างเล็กน้อย ทำให้มีความมั่นคง ปลอดภัยในชีวิตมากขึ้น ดำรงชีวิตให้อยู่ในความพอเพียง มีกลุ่มอาชีพ ฝึกอาชีพให้กับผู้สูงวัย ซึ่งเป็นรายได้เสริมจากการทำกิจกรรมในชุมชน จากบ้านเช่า ผู้สูงวัยเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย มีบ้านเป็นของตนเอง มีที่ดินเป็นของตนเอง แต่บางส่วนก็เช่าบ้านอยู่ และมีอะไรก็จะช่วยเหลือดูแลกันดี สถานภาพการอยู่อาศัยที่มีความปลอดภัยนั้น ลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่ เอื้ออาทรต่อกัน หมู่บ้าน มีการจัดชุดรักษาความปลอดภัยในหมู่บ้าน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย อบอุ่นกับชาวบ้าน และยังมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) คอยช่วยเหลือดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยมีความปลอดภัย สามารถมีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

4. ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีคุณภาพ

ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยในเรื่องที่เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ ICT เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัยนั้น ผู้สูงวัยรู้ทันเหตุการณ์ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้ง่าย จะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ด้าน ICT ส่วนมากจะเป็นการใช้โดยผ่านโทรศัพท์มือถือ ใช้เทคโนโลยีเพื่อการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยไม่รู้สึกเจ็บเหงา ไม่ว่าเหว ไม่เป็นโรคซึมเศร้า ผู้สูงวัยสามารถติดต่อสื่อสารกันได้รวดเร็ว รับทราบเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ในเรื่องเกี่ยวกับการอ่านออกเขียนได้ของผู้สูงวัยนั้น ส่วนใหญ่จะอ่านออกเขียนได้

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพลังในเขตตำบลบางริน อำเภอมืองระนอง จังหวัดระนอง

ด้านสุขภาพ ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม โปรง โลงสบาย และปลอดภัย เพื่อให้ผู้สูงวัยได้มีลานกีฬาได้เพิ่มทักษะทางด้านสุขภาพ **ด้านการมีส่วนร่วม** ควรจัดให้มีกิจกรรมทางด้านการมีส่วนร่วม ควรให้มีการจัดประชุมเพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันออกความคิดเห็น ให้ได้ข้อสรุปตรงกับยุทธศาสตร์ของจังหวัดระนอง ทั้งพัฒนาให้เมืองระนองเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ **ด้านความมั่นคง** ควรส่งเสริมด้านอาชีพแก่ผู้สูงวัยในตำบลบางริน เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสร้างรากฐานด้านความมั่นคงด้านรายได้เพื่อดูแลครอบครัว ทั้งทางด้านผลิตสินค้าของชุมชน และการสร้างทักษะทางด้านการให้บริการทางด้านการต้อนรับ แนะนำเป็นไกด์แก่นักท่องเที่ยว โดยเฉพาะทางด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น **ด้านสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการมีคุณภาพ** ควรให้ความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลทาง Social Media ได้สะดวกรวดเร็วขึ้น ฟรีในเรื่องค่าใช้จ่าย ควรส่งเสริม สนับสนุนในการสร้างสภาพต่างๆ ให้เอื้อต่อผู้สูงวัย เน้นความสำคัญในด้านจิตใจ โดยเพราะสภาพแวดล้อมของคนในครอบครัว การดูแลจิตใจของผู้สูงวัย เพราะหากผู้สูงวัยได้รับการดูแลจิตใจดี ผู้สูงวัยจะมีความสุขชื่นแจ่มใส ห่างไกลโรคภัยต่างๆ รวมถึง ควรส่งเสริม สนับสนุนในการสร้างสภาพแวดล้อมจากคนภายนอก ที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขได้ มีความคิดเป็นบวก

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

จากผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพลังในเขตตำบลบางริน อำเภอมือง จังหวัดระนอง สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. สภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในเขตตำบลบางริน อำเภอมืองระนอง จังหวัดระนอง ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านความมั่นคง และด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพลัง มีดังนี้

ด้านสุขภาพ ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยมีการประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง ได้พบปะกัน มีชมรม มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ทำให้ผู้สูงวัยมีพฤติกรรมต่างๆ ตามกิจวัตรประจำวันได้ดี การมองเห็นและการได้ยินที่เป็นปกติ จิตใจเข้มแข็ง ร่าเริง สุขภาพร่างกายดี ผู้สูงวัยมีความพยายามออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพของตนเอง ผู้สูงวัยมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพกันดีมาก ร่างกายไม่อ่อนแอ กระฉับกระเฉง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกนกอร เนตรชู (2561) ที่พบว่า ผู้สูงวัยตัวมีพฤติกรรมในการเสริมสร้างตนเองสู่พลังพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาพ คือ การมองโลกในแง่ดี มีเจตคติที่ดีต่อการสูงอายุ ได้รับการสนับสนุนจากสังคม ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า กิจกรรมต่างๆ ชมรมต่างๆ ที่หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนให้การสนับสนุน เพื่อให้ผู้สูงวัยได้มีส่วนร่วมนั้น มีผลต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตของผู้สูงวัย ประกอบกับผู้สูงวัยได้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอต่อเนื่อง เป็นผลทำให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น และทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

ด้านการมีส่วนร่วม ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในกิจกรรม กลุ่ม ชมรมผู้สูงวัยอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ดูแลซึ่งกันและกัน มีงานทำ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น สามารถ บอก สอนบุคคลอื่นๆ ได้ สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีคุณภาพ มีโอกาสในการดูแลบุคคลในครัวเรือน มีปฏิสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ในครัวเรือน ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฐานญา สมภู (2560) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงวัยนั้น ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนที่สร้างความสัมพันธ์ของคนหลายวัย ทั้งในงานประเพณีท้องถิ่น การร่วมงานกิจกรรมของชุมชนที่เน้นเสริมงานทางภูมิปัญญา การเป็นจิตอาสาที่ได้ร่วมกันช่วยเหลือชุมชนซึ่งการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ตลอดนั้น ทำให้ผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ และรู้สึกถึงคุณค่าที่ตนสามารถทำงานเพื่อชุมชนได้ดี ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การที่หน่วยงานต่างๆ ได้ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมชมรมผู้สูงวัย กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมในวันสำคัญทางประเพณี ศิลปวัฒนธรรมของไทย เป็นต้น รวมถึง เห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงวัยในการเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ให้การเคารพ เชื้อฟังตามที่คุณสูงวัยได้ให้คำชี้แนะ หรือแนะนำ จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยมีความภาคภูมิใจ รู้สึกถึงคุณค่าที่ตนสามารถทำงานเพื่อชุมชนได้ดี ไม่รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว และอยากมีส่วนร่วมในทุกๆ กิจกรรม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลทุกๆ คน

ด้านความมั่นคง ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยผู้สูงวัยมีรายได้ที่เพียงพอ มีรายได้จากหน่วยงานของรัฐ มีรายได้จากการทำธุรกิจการค้า มีกลุ่มอาชีพฝึกอาชีพให้กับผู้สูงวัย ผู้สูงวัยเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย มีบ้านเป็นของตนเอง มีที่ดินเป็นของตนเอง สถานภาพการอยู่อาศัยที่มีความปลอดภัยลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่ หมู่บ้านได้จัดชุดรักษาความปลอดภัยในหมู่บ้าน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย และมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) คอยช่วยเหลือดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้ผู้สูงวัยมีความมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ทณงศักดิ์ ยี่งรัตน์สุข, ภาณุวัฒน์ เชิดเกียรติกุล และปณิดา วรรณพิรุณ (2557)** ที่พบว่า ผู้สูงวัยมีการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมภาวะพลวัตที่พัฒนาขึ้น โดยผู้สูงวัยมีความมั่นคงเกี่ยวกับผู้ดูแล เช่น อาศัยอยู่กับครอบครัว หรือ มีผู้ดูแลเพิ่มขึ้น มีบ้านเป็นของตนเอง มีความปลอดภัย ที่เป็นเช่นนั้นอภิปรายได้ว่า การที่ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกรู้ว่าได้รับการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ทั้งในเรื่องของเงินบำเหน็จ บำนาญ เงินเบี้ยยังชีพผู้สูงวัย หรือมีรายได้จากการทำธุรกิจการค้า การดูแลสุขภาพปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัยอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง หรือมีกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้ผู้สูงวัยได้เกิดรายได้จากการทำงาน เช่น กิจกรรมกลุ่มฝึกอาชีพ เป็นต้น รวมถึง มีบ้านพักอาศัยเป็นของตนเอง และบุตรหลาน หรือญาติพี่น้องคอยดูแลเอาใจใส่ จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกมั่นคงในชีวิต ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และเกิดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพลวัต ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยผู้สูงวัยรู้ทันเหตุการณ์ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้ง่าย มีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ด้าน ICT เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต เป็น สามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อการดำเนินชีวิต ติดต่อสื่อสารกันได้รวดเร็วอย่างไรก็ตาม หน่วยงานของรัฐ ควรให้ความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลทาง Social ได้ง่ายขึ้น ฟรีในเรื่องค่าใช้จ่าย และผู้สูงวัยบางส่วน ยังไม่เข้าใจในอุปกรณ์ ICT โดยเฉพาะโทรออก รับโทรศัพท์ เท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ทิพย์ธิดา ณ นคร (2560)** ที่พบว่า ผู้สูงวัยที่มีภาวะพลวัต ในการมีชีวิตที่มีคุณภาพ จะต้องอยู่อย่างคนมีคุณภาพ มีคุณวุฒิ เปิดโลกทัศน์ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีเมตตา กรุณา สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ยอมรับกับการเป็นผู้สูงวัย และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด ที่เป็นเช่นนั้นอภิปรายได้ว่า ปัจจุบันระบบเทคโนโลยีการสื่อสาร มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องรวดเร็ว ทำให้สภาพแวดล้อมต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้สูงวัยก็ได้มีการปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน โดยผู้สูงวัยสามารถเรียนรู้ และใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีการสื่อสาร ด้าน ICT เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต การเล่น Line, Facebook เป็นต้น เพื่อการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างง่าย และสามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ เรียนรู้ในการพึ่งตนเองและนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ Social Media ได้สะดวกรวดเร็ว รวมถึงการจัดกิจกรรมของหน่วยงานต่างๆ ก็มีการนำระบบ

เทคโนโลยีการสื่อสารเข้ามาประกอบในการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข สนุกสนานกับการเข้ากิจกรรมต่างๆ มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่อ้างว้าง โดดเดี่ยว ซึมเศร้า

2. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในเขตตำบลบางริน อำเภอมืองระนอง จังหวัดระนอง ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านความมั่นคง และด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีคุณภาพ มีดังนี้

ด้านสุขภาพ ควรจะกำหนดให้มีกิจกรรมแนะนำการเล่นกีฬาให้มากกว่าเดิม และจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม โปร่ง โล่งสบาย และปลอดภัย เพื่อให้ผู้สูงวัยได้มีลานกีฬาได้เพิ่มทักษะทางด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จำรูญ บริสุทธิ์ (2556) ที่พบว่าผู้สูงวัยต้องการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพะทางกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ ให้เหมาะสมกับวัย โดยทางกาย ต้องการได้รับการดูแลเรื่องสุขภาพ การให้ความรู้เรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย ทางจิตใจ ต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาเยี่ยมเยียน ต้องการเพื่อนเพราะมีความเหงาว่าเหว อยู่คนเดียว คู่ชีวิตได้เสียชีวิตจากไป บุตรหลานไปทำงานต่างจังหวัด ทางสังคม ต้องการพบปะติดต่อกับครอบครัว ลูกหลานและพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และทางจิตวิญญาณ ต้องการพระที่มีชื่อเสียงมาเทศน์สอนวิธีการทำสมาธิ ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า การที่จะทำให้สุขภาพของผู้สูงวัยมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีนั้น ต้องมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงวัยได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ รวมถึงหน่วยงานภาครัฐ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงวัยไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพร่างกาย การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การดูแลเรื่องสุขภาพจิตใจเพื่อให้ผู้สูงวัยได้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไม่ถูกทอดทิ้ง ไม่อ้างว้าง โดดเดี่ยว ไม่ซึมเศร้า ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพที่ดีตามวัยของตนเอง

ด้านการมีส่วนร่วม ควรจัดให้มีกิจกรรมทางด้านการมีส่วนร่วม ควรให้มีการจัดประชุมเพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุดูร่วมกันออกความคิดเห็น ให้ได้ข้อสรุปตรงกับยุทธศาสตร์ของจังหวัดระนอง ทั้งพัฒนาให้เมืองระนองเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐานญา สมภู (2560) ที่พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงวัยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนที่สร้างความสัมพันธ์ของคนหลายวัย (ลักษณะพหุวัย) ทั้งในผลงานประเพณีท้องถิ่น การร่วมงานกิจกรรมของชุมชนที่เน้นเสริมงานทางภูมิปัญญา การเป็นจิตอาสาที่ได้ร่วมกันช่วยเหลือชุมชนโดยลงพื้นที่ทั้งส่วนโรงพยาบาล อนามัยและวัดในชุมชนด้วย ซึ่งการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ตลอดนั้น ทำให้ผู้สูงวัย ชมรมผู้สูงวัยมีความภาคภูมิใจและรู้สึกถึงคุณค่าที่ตนสามารถทำงานเพื่อชุมชนได้ดี ในท้ายที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า การที่หน่วยงานทั้งภาครัฐ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการวางแผน หรือการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีส่วนร่วม ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการให้ผู้สูงวัยได้แสดงความคิดเห็น การชี้แนะ การแนะนำ การสอน หรือการแสดงออกของผู้สูงวัยในด้านต่างๆ จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง สังคมให้การยอมรับ และคนรุ่นหลังให้การเคารพนับถือ มีสุขภาพจิตที่ดี สนุกสนาน ร่าเริงอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

ด้านความมั่นคง ควรมีสถานที่วางจำหน่ายสินค้าชุมชน ส่งเสริม สนับสนุนด้านอาชีพให้แก่ผู้สูงวัย ทั้งด้านการผลิตสินค้าของชุมชน และสร้างทักษะการให้บริการทางด้านการต้อนรับ แนะนำเป็นไกด์แก่นักท่องเที่ยว โดยเฉพาะภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกอร เนตรชู (2561) ที่พบว่า พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พัฒนาพลังด้านการสร้างความมั่นคง คือ มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พัฒนาพลัง การมองโลกในแง่ดี เจตคติต่อการสูงอายุ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พัฒนาพลัง การสนับสนุนจากสังคม และความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า หากหน่วยงานภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีรายได้เป็นของตนเอง โดยมีการจัดหาอาชีพ การจำหน่ายสินค้า การตลาดให้กับผู้สูงวัย ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกมั่นคงในชีวิต รวมถึง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการดูแลสุขภาพร่างกายผู้สูงวัยอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้ผู้สูงวัยคลายความกังวลในเรื่องโรคร้ายไข้เจ็บของตนเอง

ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพัฒนาพลัง ควรให้ความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลทาง Social Media ได้สะดวกรวดเร็วขึ้น ฟรีในเรื่องค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ ควรส่งเสริม สนับสนุนในการสร้างสภาพต่างๆ ให้เอื้อต่อผู้สูงวัย เน้นความสำคัญในด้านจิตใจ โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมของคนในครอบครัว การดูแลจิตใจของผู้สูงวัย เพราะหากผู้สูงวัยได้รับการดูแลจิตใจดี ผู้สูงวัยจะมีความสุขขึ้นแจ่มใส ห่างไกลโรคร้ายต่างๆ รวมถึง ควรส่งเสริม สนับสนุนในการสร้างสภาพแวดล้อมจากคนภายนอก ที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขได้ มีความคิดเป็นบวก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์ธิดา ณ นคร (2560) ที่พบว่า ผู้สูงวัยจะมีภาวะพัฒนาพลังที่มีชีวิตที่มีคุณภาพ ควรมีคุณภาพด้วยรูปแบบ “QUALITY” ซึ่งบูรณาการหลักพัฒนาพลังกับหลักพุทธธรรมเข้าด้วยกัน ประกอบด้วย Q=Qualified อยู่อย่างคนมีคุณภาพ มีคุณวุฒิ U=Universal เปิดโลกทัศน์ A=Active ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง L=Loving Kindness มีเมตตา กรุณา I=Interest สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ T=Timeless อกาลิก เป็นจริงอยู่อย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ยอมรับกับการเป็นผู้สูงวัย Y=Yourself-reliance พึ่งพาตนเองให้มากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การที่หน่วยงานภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้มีการจัดสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ สื่อข้อมูลทาง Social Media เพื่อให้ผู้สูงวัยได้เรียนรู้ได้เข้าถึงข้อมูลอย่างง่ายดาย ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ก็จะเป็นผลทำสภาพจิตใจของผู้สูงวัยอยู่ในระดับที่ดีมาก มีความสุขขึ้น แจ่มใส ร่าเริง สนุกสนาน ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ ที่จะเข้ามาเบียดเบียน และเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีข้อเสนอแนะทั่วไปที่สำคัญ โดยหน่วยงานภาครัฐ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย ควรมีนโยบาย แผนยุทธศาสตร์ แผนกลยุทธ์ แผนปฏิบัติการประจำปี ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ให้ความสำคัญและมุ่งมั่นในเรื่องของการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยตามวัย

การออกกำลังกาย การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และรู้จักการพึ่งตนเอง มีการฝึกทักษะทางอาชีพให้กับผู้สูงอายุ จัดหาแหล่งจำหน่ายสินค้าให้กับผู้สูงอายุ ส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดี สนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพ ประสิทธิผลในการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 3) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ในการบริหารจัดการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง(References)

- กนกกร เนตรชู. (2561). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พัฒนาผลของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. สถาบันวิจัยพฤติกรรม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จำรูญ บริสุทธิ. (2556). รูปแบบการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาพัฒนาผล: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปากแพรก จังหวัดกาญจนบุรี. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเพื่อการพัฒนา. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ: มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์.
- ฐานญา สมภู. (2560). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภาวะพัฒนาผลของชมรมผู้สูงอายุไทย. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข, ภาณุวัฒน์ เชิดเกียรติกุล และปณิตา วรรณพิรุณ (2557). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้และอาชีพของผู้สูงอายุ: การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมภาวะพัฒนาผล. รายงานวิจัย. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2560). การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาผลในบริบทสังคมไทย. พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) เล่ม 133 ตอนที่ 115 ก วันที่ 30 ธันวาคม 2559.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2561). ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.2561 – 2580) เล่ม 138 ตอนที่ 82 ก วันที่ 13 ตุลาคม 2561.
- สำนักปลัดเทศบาลเมืองบางริ้น. (2561). แผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี (พ.ศ.2561 – 2564). ระนอง : เทศบาลเมืองบางริ้น

สุรางค์ จันทวานิช. (2553). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.