

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน
อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

Guidelines for Improving the Quality of Life for the Elderly in Ban Nong Saeng
Tambon Chao Phra NonYang Talat District Kalasin Province

เจษฎาวุฒิ แก้วภูมิแห่
Jetsadawut Kaewphumhae
นักวิชาการอิสระ
Independent Scholar

*Corresponding Author Email: jetsadawut1945@hotmail.com

Received: 19 February 2026

Revised: 7 March 2026

Accepted: 1 April 2026

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ มีเครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 25 คน ที่มาจากการเลือกแบบเจาะจง แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากเอกสารต่าง ๆ และจากแบบสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย 5 ด้าน 1) ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2) ด้านเศรษฐกิจและความมั่นคงทางรายได้ 3) ด้านสังคมและการมีส่วนร่วมของชุมชน 4) ด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต 5) ด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาศักยภาพ หลังจากการศึกษา แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ จากการศึกษา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ ปลอดภัย และมีความสุขในระยะยาว ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ตลอดจนการมีส่วนร่วมทางสังคม ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยที่เอื้ออำนวย

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, สิ่งแวดล้อม, ชุมชน

Abstract

This research consists purposes were to examine the guidelines for improving the quality of life of the elderly in Nong Saeng Village Khao Phra Non Sub-district Yang Talat District Kalasin Province. This research employed a qualitative approach. The research instrument was an interview, and the target group consisted of 25 elderly individuals in Nong Saeng Village, Khao Phra Non Sub-district Yang Talat District Kalasin Province selected through purposive sampling. Data collected from relevant documents and interviews were analyzed

using content analysis. The findings revealed that the guidelines for improving the quality of life of the elderly in Nong Saeng Village, Khao Phra Non Sub-district Yang Talat District Kalasin Province consisted of five aspects: 1) physical and mental health 2) economic conditions and income security 3) social aspects and community participation 4) environment and housing conditions conducive to living and 5) lifelong learning and capacity development. Based on the study, in order to enable the elderly to live fully, safely and happily in the long term, emphasis should be placed on promoting both physical and mental health, as well as enhancing social participation, economic security and supportive living environments.

Keywords: Quality of Life, Environment, Community

บทนำ

ประเทศไทย ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวแล้ว การวิจัยเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โครงสร้างประชากรได้เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม การพัฒนาวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางสังคมของไทยนั้นเป็นไปได้ด้วยการวิจัยในสาขานี้ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจปัญหา ความต้องการ และศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น (บุญทัน ดอกโรตง, 2542) นอกจากนี้ การวิจัยมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของคุณภาพชีวิตของพวกเขา การวิจัยช่วยในการพัฒนาแผนกลยุทธ์ด้านการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ส่งเสริมการเลือกวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ และแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงความเหงาและภาวะซึมเศร้า องค์การอนามัยโลกเน้นย้ำว่าแนวทางด้านสุขภาพแบบครบวงจรมีความจำเป็นต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (อุดม ทศนิยานนท์, 2543) แกมมุมทางเศรษฐกิจและความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการวิจัย สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการพึ่งพาตนเองและการลดภาระระยะยาวของครอบครัวและรัฐ การวิจัยช่วยค้นหาวิธีการจัดสวัสดิการ สร้างรายได้ และใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพตามความสามารถของผู้สูงอายุ

ในด้านสังคม การวิจัยเกี่ยวกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การวิจัยช่วยให้เราเข้าใจรูปแบบกิจกรรมทางสังคม วิธีการรวมกลุ่ม และวิธีการถ่ายทอดความรู้ในท้องถิ่น ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สิ่งนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน (สมพร อิศวิลานนท์, 2555)

การศึกษาชุมชนเป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมของพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการวางแผนการเติบโตที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกที่ปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องสำคัญ การพัฒนาอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงศักยภาพและอุปสรรคของชุมชน เพื่อที่จะระบุกกลยุทธ์การพัฒนาที่ประสบความสำเร็จและให้ผลลัพธ์ในระยะยาว

ด้วยความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตในท้องถิ่น ชาวบ้านได้รวบรวมและถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เรียกว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น จากรุ่นสู่รุ่น ตัวอย่างเช่น ความรู้ความชำนาญในงานหัตถกรรมดั้งเดิม การจัดการทรัพยากรธรรมชาติ การเกษตรแบบดั้งเดิม และยาสมุนไพร นอกจากนี้จะเป็นมรดกทางวัฒนธรรมแล้ว ความรู้นี้ยังเป็นทรัพย์สินทางปัญญาที่สามารถนำมาใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนและช่วยให้พวกเขากลายเป็นชุมชนที่มั่นคงและยั่งยืนได้ด้วยตนเอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญในหลายประเทศทั่วโลก เนื่องจากโครงสร้างประชากรกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว แนวคิดเรื่อง “การสูงวัยอย่างมีพลัง” (Active Ageing) เพื่อให้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและคุณค่าในสังคม องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุควรคำนึงถึงแง่มุมที่สำคัญต่างๆ เช่น สุขภาพ การมีส่วนร่วม และความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน แนวคิดนี้เน้นย้ำถึงความจำเป็นในการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ และชุมชน แทนที่จะมองพวกเขาเป็นเพียงผู้รับการดูแลเท่านั้น (World Health Organization, 2002) นอกจากนี้ มีการใช้มิติต่าง ๆ มากมายเพื่ออธิบายแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO) นิยามคุณภาพชีวิตคือการประเมินสถานการณ์ปัจจุบันของบุคคลโดยสัมพันธ์กับวัฒนธรรม ค่านิยม ความใฝ่ฝัน และความคาดหวังทางสังคม ซึ่งรวมถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สภาพแวดล้อม สุขภาพจิต และสุขภาพกาย แนวคิดนี้เน้นย้ำถึงความจำเป็นของกลยุทธ์แบบองค์รวมและบูรณาการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยครอบคลุมหลายด้าน เช่น การดูแลสุขภาพ ความมั่นคงทางการเงิน การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคม และการสร้างสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยที่เอื้ออำนวย ความสะดวก (World Health Organization, 2015)

ในบริบทของสังคมไทย นักวิชาการได้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับชุมชนควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เนื่องจากชุมชนเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตประจำวันและมีเครือข่ายทางสังคมที่ใกล้ชิด การส่งเสริมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ การสร้างโอกาสในการประกอบอาชีพ และการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนที่เน้นการใช้ทุนทางสังคมและทรัพยากรในชุมชนเป็นฐานสำคัญในการพัฒนา (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2562)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้มองเห็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับชุมชนและยังสามารถนำไปใช้กับแผนองค์กรของชุมชนได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นการทำให้ชุมชนนั้นเกิดการเรียนรู้ในการอยู่กับผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมของงานวิจัยนี้ พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับมิติด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระของผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต องค์การอนามัยโลกได้อธิบายว่า คุณภาพชีวิตหมายถึงการรับรู้ของบุคคลต่อสถานะชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ระบบคุณค่า เป้าหมาย และความคาดหวังของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ โดยครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม (World Health Organization, 2015) งานวิจัยจำนวนมากยังชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และการสนับสนุนสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและเพิ่มความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Rowe, J. W., and Kahn, R. L, 1997)

นอกจากนี้ งานวิจัยในประเทศไทยจำนวนมากได้ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านรายได้ ความมั่นคงทางการเงิน และการเข้าถึงสวัสดิการจากภาครัฐ สุขชาติ ประสิทธิภาพรัฐ สิทธิ (2562) กล่าวหา ผู้สูงอายุที่มีรายได้เพียงพอและมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตและความสุขสูงกว่ากลุ่มที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเพียงอย่างเดียว ขณะเดียวกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุหรือกิจกรรมสาธารณะ ยังช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และในด้านสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน และการเข้าถึงบริการสาธารณะ เป็นสิ่งสำคัญต่อความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระและมีชีวิตที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการถ่ายทอดข้อมูลระหว่างรุ่นต่าง ๆ จะช่วยปรับปรุงบทบาททางสังคมและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของสหประชาชาติที่ระบุว่า สุขภาพ การมีส่วนร่วม และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเพื่อให้สังคมผู้สูงอายุเจริญรุ่งเรืองได้อย่างยั่งยืน (United Nations, 2019)

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายอย่างในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุบ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 25 คน ที่มาจากการเลือกแบบเจาะจงทั้งหมด
2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ อาทิตี คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ประเด็นข้อคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) ข้อมูลปฐมภูมิ คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย และการสังเกตในพื้นที่ และ 2) ข้อมูลทุติยภูมิ คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสารต่าง ๆ อาทิ หนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น
4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย และการรวบรวมเอกสารต่าง ๆ มาวิเคราะห์ในเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลได้ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต คือ จากการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตควรเป็นเป้าหมายหลักในการยกระดับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงการวางแผนกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดและกระตุ้นการทำงานของร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีอำนาจในตนเอง จากการศึกษาในชุมชนพบว่า ระดับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอยู่

ในระดับ "ปานกลางถึงสูง" หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความรู้สึกเหงาได้อีกด้วย

2. ด้านเศรษฐกิจและความมั่นคงทางรายได้ คือ จากการศึกษาหลายชิ้นพบว่า การสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงานหรือหารายได้เสริมตามความสามารถของตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของพวกเขา ซึ่งรวมถึงการสร้างงานเพิ่ม การฝึกอบรมทักษะการทำงาน หรือการให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการเงิน งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างหลักสูตรยังระบุว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุดีขึ้นอย่างมากเมื่อได้รับการฝึกอบรมในด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุจะมีความมั่นคงในชีวิตและมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นได้โดยการสร้างรายได้ควบคู่ไปกับกิจกรรมสนับสนุนอื่นๆ

3. ด้านสังคมและการมีส่วนร่วมของชุมชน คือ จากการศึกษาในระดับท้องถิ่นและเทศบาล พบว่า เครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุจะแข็งแกร่งขึ้นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน การแบ่งปันความรู้ และการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ส่งผลให้ความเหงาลดลงและความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในเครือข่ายชุมชนยังรับประกันความต่อเนื่องของกิจกรรมที่มุ่งปรับปรุงคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยเชิงปริมาณชี้ให้เห็นว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ ผู้สูงอายุรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมากขึ้น

4. ด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต คือ จากการศึกษาพบว่า สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยที่เอื้ออำนวย ซึ่งรวมถึงที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชนที่ดีขึ้น และปัจจัยเสี่ยงที่ลดลง ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ จากการศึกษาในชุมชนแห่งหนึ่ง ผู้สูงอายุรายงานว่ามีการจัดประจําวันที่ดีขึ้นและมีความเป็นอิสระมากขึ้นหลังจากมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น ซึ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและคุณภาพชีวิตโดยรวมของพวกเขา

5. ด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาศักยภาพ คือ พบว่า การให้ผู้สูงอายุเข้าถึงโปรแกรมฝึกอบรมและกิจกรรมทางการศึกษา เช่น การพัฒนาทักษะชีวิต การศึกษาด้านเทคโนโลยี หรือการฝึกอบรมด้านอาชีพ จะช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และความมั่นใจในตนเอง ทำให้พวกเขาสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ การวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า โอกาสในการแบ่งปันประสบการณ์และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างยั่งยืน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านหนองแสง ตำบลเขาพระนอน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลได้ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต คือ จากการศึกษาพบว่า การส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตควรเป็นเป้าหมายหลักในการยกระดับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงการวางแผนกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดและกระตุ้นการทำงานของร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีอำนาจในตนเอง จากการศึกษาในชุมชนพบว่า ระดับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับ "ปานกลางถึงสูง" หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความรู้สึกเหงาได้อีกด้วย

2. ด้านเศรษฐกิจและความมั่นคงทางรายได้ คือ จากการศึกษาหลายชิ้นพบว่า การสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงานหรือหารายได้เสริมตามความสามารถของตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของพวกเขา ซึ่งรวมถึงการสร้างงานเพิ่ม การฝึกอบรมทักษะการทำงาน หรือการให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการเงิน งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างหลักสูตรยังระบุว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุดีขึ้นอย่างมากเมื่อได้รับการฝึกอบรมในด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุจะมีความมั่นคงในชีวิตและมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นได้โดยการสร้างรายได้ควบคู่ไปกับกิจกรรมสนับสนุนอื่นๆ

3. ด้านสังคมและการมีส่วนร่วมของชุมชน คือ จากการศึกษาในระดับท้องถิ่นและเทศบาล พบว่า เครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุจะแข็งแกร่งขึ้นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน การแบ่งปันความรู้ และการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ส่งผลให้ความเหงาลดลงและความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในเครือข่ายชุมชนยังรับประกันความต่อเนื่องของกิจกรรมที่มุ่งปรับปรุงคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยเชิงปริมาณชี้ให้เห็นว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ ผู้สูงอายุรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมากขึ้น

4. ด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต คือ จากการศึกษาพบว่า สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยที่เอื้ออำนวย ซึ่งรวมถึงที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชนที่ดีขึ้น และปัจจัยเสี่ยงที่ลดลง ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ จากการศึกษาในชุมชนแห่งหนึ่ง ผู้สูงอายุรายงานว่ามีการจัดประจําวันที่ดีขึ้นและมีความเป็นอิสระมากขึ้นหลังจากมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น ซึ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและคุณภาพชีวิตโดยรวมของพวกเขา

5. ด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาศักยภาพ คือ พบว่า การให้ผู้สูงอายุเข้าถึงโปรแกรมฝึกอบรมและกิจกรรมทางการศึกษา เช่น การพัฒนาทักษะชีวิต การศึกษาด้านเทคโนโลยี หรือการฝึกอบรมด้านอาชีพ จะช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และความมั่นใจในตนเอง ทำให้พวกเขาสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ การวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า โอกาสในการแบ่งปันประสบการณ์และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างยั่งยืน

สอดคล้องกับสุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2562) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เพียงพอและมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตและความสุขสูงกว่ากลุ่มที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเพียงอย่างเดียว ขณะเดียวกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุหรือกิจกรรมสาธารณะ ยังช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และในด้านสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน และการเข้าถึงบริการสาธารณะ เป็นสิ่งสำคัญต่อความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระและมีชีวิตที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการถ่ายทอดข้อมูลระหว่างรุ่นต่าง ๆ จะช่วยปรับปรุงบทบาททางสังคมและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของสหประชาชาติที่ระบุว่าสุขภาพ การมีส่วนร่วม และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเพื่อให้สังคมผู้สูงอายุเจริญรุ่งเรืองได้อย่างยั่งยืน (United Nations, 2019)

ข้อค้นพบ หรือองค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยนี้ มีข้อค้นพบ คือ การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระดับชุมชนจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการพัฒนาเชิงบูรณาการที่ครอบคลุมหลายมิติ โดยไม่สามารถมุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเพียงลำพังได้ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การดูแลสภาพกายและสุขภาพจิต การเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม และการจัดสภาพแวดล้อม

ที่เหมาะสม ล้วนเป็นองค์ประกอบที่เชื่อมโยงและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เมื่อดำเนินการอย่างสอดคล้องประสานจะก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในมิติการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน

ขณะเดียวกัน บทบาทของชุมชนในฐานะฐานรากของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การนำทุนทางสังคมในชุมชนมาใช้ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก กลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้นำท้องถิ่น ช่วยสนับสนุนให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ ผู้สูงอายุที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอจะเกิดความรู้สึกผูกพันต่อสังคม มีการยอมรับในบทบาทของตนเอง และรับรู้คุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเชิงรุกและสามารถพึ่งพาตนเองได้ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้สูงอายุได้รับโอกาสในการสร้างรายได้ พัฒนาทักษะใหม่ และจัดการชีวิตประจำวันด้วยตนเอง จะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่น และทัศนคติเชิงบวกต่อการดำรงชีวิต ซึ่งแตกต่างจากแนวทางการพัฒนาที่เน้นการให้ความช่วยเหลือเชิงสงเคราะห์เพียงฝ่ายเดียว อีกทั้ง ในประเด็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาศักยภาพพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับช่วงวัยและบริบทของชุมชน สามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังเอื้อให้เกิดพื้นที่ทางสังคมสำหรับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การถ่ายทอดองค์ความรู้ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาวอย่างมั่นคงและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบและจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระดับชุมชน โดยบูรณาการทั้งด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่

1.2 ควรส่งเสริมบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และเครือข่ายภาคประชาชน ให้มีส่วนร่วมในการวางแผนและดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและสามารถขยายผลไปยังชุมชนอื่นได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างชุมชนหรือพื้นที่ที่มีบริบทแตกต่างกัน เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและหาแนวทางพัฒนาที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่

2.2 ควรศึกษาวิจัยเชิงลึกหรือเชิงทดลอง โดยนำรูปแบบหรือแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ได้จากงานวิจัยนี้ไปทดลองใช้จริง และประเมินผลในระยะยาว เพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบหรือโมเดลการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระบับนโยบายได้

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์ทงค์ ทองใบ. (2563). การอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่นในภาคอีสาน. *วารสารมรดกวัฒนธรรมเอเชีย*, 15(1), 78-91.
- บุญทัน ดอกไธสง. (2542). *การพัฒนาท้องถิ่น: แนวคิดและแนวทาง*. กรุงเทพฯ: วิทยุชน.
- อุดม ทศนิยานนท์. (2543). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).

- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2562). *สังคมผู้สูงอายุ: แนวคิด นโยบาย และการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Rowe, J. W., and Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440.
- United Nations. (2019). *World population ageing 2019*. New York: United Nations.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organization.