

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

Promoting the quality of life for the coast community

in the Ban Don area, Suratthani Province

จิราพร ไชยเชนทร์*

Jiraporn Chaiyachen*

Received: 29 April 2025, Revised: 18 December 2025, Accepted: 19 December 2025

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการณ์และบริบทของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน 2) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน 3) ศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นวิจัยแบบผสมผสานระหว่างเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ สทนากลุ่มและแบบสอบถาม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน ตัวแทนประชาชนในชุมชน ประธานชมรม ผู้เกี่ยวข้องด้านการส่งเสริมหรือพัฒนา จำนวน 30 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผู้ให้ข้อมูลแบบสอบถามใช้ตารางเลขสุ่มของ Krejcie and Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 357 ตัวอย่าง ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (simple random sampling) จากประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS

ผลการวิจัย 1) สภาพการณ์และบริบทชุมชน พบว่า ชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน เป็นพื้นที่ราบและราบลุ่มชายฝั่งทะเล มีทรัพยากร สัตว์น้ำ และป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ ประชากรส่วนใหญ่เป็นคนดั้งเดิม มีหลากหลายเชื้อชาติ ใช้ภาษาถิ่นใต้ในการสื่อสาร ความสัมพันธ์ยังคงมีความสัมพันธ์เชิงระบบเครือญาติ และกลุ่มพวกพ้องเดียวกัน อดิที่อยู่แบบพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกัน ปัจจุบันสังคมมีความเป็นอยู่ที่สบายขึ้นมีวิถีที่เร่งรีบทำให้การเอื้ออาทรต่อกันน้อยลง 2) ระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่ง พบว่า ชุมชนโดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาทางด้าน คุณภาพชีวิตในด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับมาก คือ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสภาพแวดล้อม และด้านร่างกาย 3) การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)

E-mail : jiraporn.chaiyachen2527@gmail.com

Promoting the quality of life for the coast community

in the Ban Don area, Suratthani Province

ของชุมชนชายฝั่งพื้นที่อ่าวบ้านดอน พบว่า (1) ด้านร่างกายจัดอบรมให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพที่ดี ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพกาย (2) ด้านจิตใจ มีทัศนคติที่ดีเห็นคุณค่าต่อการใช้ชีวิต ยอมรับกับสิ่งที่พบเจอ สามารถผ่อนคลายภาวะเครียดได้ (3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดี มีเครือข่ายทางสังคมช่วยเหลือเกื้อกูลในชุมชน มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีทุกระดับ และ (4) ด้านสภาพแวดล้อม ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย พื้นที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะต่อการอยู่อาศัย และการประกอบอาชีพ

คำสำคัญ : การส่งเสริมคุณภาพชีวิต, ระดับคุณภาพชีวิต, ชุมชนชายฝั่งพื้นที่อ่าวบ้านดอน

Abstract

The study entitled “Promoting the quality of life for the coast community in the Ban Don area, Suratthani Province” aimed to: 1) investigate the conditions and context of coastal communities in the Bandon Bay area; 2) assess the level of quality of life of these coastal communities in the Bandon Bay area; and 3) study the promotion of quality of life for coastal communities in the Bandon Bay area, Surat Thani Province. This research employed a mixed-methods approach, combining both quantitative and qualitative methods. Data were collected through document review, interviews, focus group discussions, and questionnaires. Key informants consisted of 30 individuals, including community leaders, core community members, local scholars, community representatives, head of community club, and stakeholders involved in promotion and development, selected via purposive sampling. Data were analyzed using content analysis. The sample size was determined using the Krejcie and Morgan table, resulting in 357 participants selected through simple random sampling from the local population. Quantitative data were analyzed using the SPSS software package.

The research results revealed the following: 1) Regarding community conditions and context, it was found that the coastal communities in the Bandon

Bay area are flat terrain and coastal lowlands, rich in aquatic resources and abundant mangrove forests. The majority of the population are native locals of diverse ethnic backgrounds who use the Southern Thai dialect for communication. Relationships are still based on kinship systems and close-knit groups. In the past, people lived interdependently; however, current living conditions are more comfortable, but the lifestyle has become more hurried, resulting in decreased mutual generosity. 2) Regarding the level of quality of life, it was found that the overall quality of life of the coastal communities was at a high level. When considering specific aspects, social relationships were at the highest level, followed by the psychological, environmental, and physical aspects, all of which were at a high level. 3) Regarding the promotion of quality of life for coastal communities in the Bandon Bay area, it was found that (1) Physical aspect: Training should be organized to provide knowledge on good health care beneficial to physical well-being; (2) Psychological aspect: Promoting positive attitudes, recognizing the value of life, accepting circumstances, and being able to relieve stress; (3) Social relationship aspect: Maintaining good relationships, establishing social support networks within the community, and participating in decision-making to foster good relationships at all levels; and (4) Environmental aspect: Promoting natural resource conservation, ensuring a safe environment, and maintaining areas conducive to living and suitable for residence and occupation.

Keywords : Promotion of quality of life, Level of quality of life, Coastal communities in the Bandon Bay area

บทนำ

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชนชายฝั่งถือเป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทยที่เผชิญกระแสการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและโลกาภิวัตน์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประชากร

ชายฝั่งกว่า 40% ของประชาคมทั้งประเทศ (World Health Organization [WHO], 2001) ปัจจุบันชุมชนชายฝั่งทั่วโลกกำลังเผชิญปัญหาการสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ป่าชายเลน และแนวปะการัง ลดลงกว่า 10% ระหว่างปี 2020-2024 ส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ และเศรษฐกิจเสื่อมถอย (Ecosystem Assessments Network, 2024) การพัฒนาที่เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน (community-driven development) จึงจำเป็นต้องบูรณาการกระบวนการเรียนรู้ท้องถิ่น การจัดการทรัพยากรและภูมิปัญญา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเสี่ยงเหล่านี้ สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ของสหประชาชาติ โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 3 (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี) และเป้าหมายที่ 14 ชีวิตใต้ทะเล (United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2020) จึงเห็นได้ว่าการส่งเสริมเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการให้ความรู้ การรู้เท่าทัน ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกวัน เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงเข้มแข็งในชุมชน หากชุมชนมีความเข้มแข็งผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะส่งผลดีต่อการพัฒนา ดังนั้นการขับเคลื่อนชุมชนด้วยกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงการจัดการความรู้ร่วมกันของผู้คนในชุมชนด้วยต้นทุนทางทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่จะทำให้ผู้คนในชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างมีคุณภาพ ก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคสมัยใหม่ อีกทั้งยังทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งจากการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของประชากรในชุมชนนั้น การดำรงชีวิตของผู้คนในชุมชนปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเร่งด่วนหรือปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นในอนาคตล้วนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลในพื้นที่ในทุกๆ มิติของชีวิต ดังนั้นหากต้องการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรในชุมชนให้ดีขึ้น จะต้องคำนึงว่าจะสามารถแปลงทุนหรือผลผลิตที่มีอยู่แล้วในพื้นที่อย่างไรให้คุณภาพชีวิตของผู้คนที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้นสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง มีความมั่นคงในการดำรงชีพและได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ รวมไปถึงทักษะต่างๆ ในการประกอบสัมมาชีพที่จะนำเอาความเข้มแข็งและมั่นคงมาสู่ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้ ชุมชนจะมีความเข้มแข็ง สมาชิกในชุมชนต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดี

จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเฉพาะพื้นที่อ่าวบ้านดอน ซึ่งเป็นชุมชนเกษตรกรรมและประมง ริมน้ำที่พึ่งพาธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง กำลังเผชิญความท้าทายคู่ขนานระหว่างศักยภาพทางทรัพยากร และความเปราะบางทางสังคม พื้นที่ราบลุ่มชายฝั่งนี้มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง (biodiversity) จากสัตว์น้ำและป่าชายเลน แต่ในช่วงปี 2024 ได้เกิดปัญหาการบุกรุกพื้นที่

สาธารณสุขสำหรับการเลี้ยงสัตว์น้ำ และการท่องเที่ยวที่ไม่ยั่งยืน ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งทางเศรษฐกิจ (มูลค่าทรัพยากรสูญเสียกว่าหมื่นล้านบาท) และสิ่งแวดล้อม เช่น การเปลี่ยนสภาพป่าชายเลน การแพร่กระจายโรคปะการังในเกาะสมุย และมลพิษจากขยะทะเล (สถาบันวิจัยและพัฒนาประมงทะเล, n.d.; Chankong et al., 2023) นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน ได้ลดทอนระบบเครือญาติและการพึ่งพากันในชุมชน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจอ่อนแอ ขณะที่รายได้จากประมงผันผวนจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ยังคงเป็นอุปสรรคต่อความมั่นคงทางการเงิน (Office of Natural Resources and Environmental Policy and Planning [ONEP], 2020) ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงสร้างความเปราะบางในชุมชน และขยายช่องว่างทางสังคมอีกด้วย จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า แนวคิดคุณภาพชีวิตถูกกำหนดเป็นมิติที่ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสภาพแวดล้อม โดยขึ้นกับบริบทวัฒนธรรมและคุณค่าท้องถิ่น (World Health Organization (WHO), 2001) จากการศึกษาวิจัยภายในประเทศของ ณัฐวัฒน์ ชันโท (2557) ในพื้นที่คลินิกชุมชนชลบุรี พบคุณภาพชีวิตสูงในด้านสิ่งแวดล้อม (ค่าเฉลี่ย 4.2 จาก 5.0) แต่เน้นเฉพาะมิติสุขภาพโดยขาดการบูรณาการกับบริบทชายฝั่ง ขณะที่ อัสมะ สะมะแอ และคณะ (2565) ศึกษาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายในชุมชนมุสลิมชายแดนใต้ โดยพบระดับ "มาก" แต่ไม่ครอบคลุมการส่งเสริมผ่านการวิจัยแบบผสมผสาน (mixed methods) ล่าสุด งานของ ชนัญชิตา ทิพย์ญาณ และคณะ (2565) เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการนวัตกรรมประมงพื้นบ้านเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชนอ่าวบ้านดอนจังหวัดสุราษฎร์ธานี เน้นการให้ความสำคัญต่อการบริหารจัดการทรัพยากรในพื้นที่อย่างมีส่วนร่วมของพื้นที่อ่าวบ้านดอนใน 5 ปีวิจัย ได้แก่ 1) ปีวิจัยระบบทรัพยากร 2) ปีวิจัยผลลัพธ์ 3) ปีวิจัยทรัพยากร 4) ปีวิจัยความสัมพันธ์ และ 5) ปีวิจัยระบบนิเวศ แต่ยังขาดการส่งเสริมการขับเคลื่อนปัจจัยด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้นคนในชุมชนอ่าวบ้านดอน อย่างไรก็ตาม ช่องว่างวิจัย (research gap) คือ การขาดแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่บูรณาการทฤษฎี WHO กับวิธีวิจัยแบบผสมผสานในบริบทชุมชนชายฝั่งอ่าวไทย โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อความยั่งยืน ซึ่งการศึกษานี้มุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว

เมื่อมองถึงทิศทางการพัฒนาภายใต้การมีส่วนร่วมของประชาชน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาให้การดำรงชีวิตของประชาชนมีความสุข ยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชนชายฝั่งอ่าวบ้านดอนที่มีความอุดมสมบูรณ์ทางชีวภาพ ควบคู่กับความหลากหลายทางวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ ซึ่งปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจที่ลดทอนวิถีชีวิตและ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในบริบทชายฝั่งที่เปราะบางต่อปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การใช้ประโยชน์ทรัพยากรเกินศักยภาพ และการย้ายถิ่นฐานของประชากรหลากหลายกลุ่ม แม้ชุมชนจะยังคงมีกลไกความสัมพันธ์เชิงเครือญาติและการรวมกลุ่ม แต่รูปแบบการพัฒนาที่เร่งรีบและบริบทสมัยใหม่ได้สร้างแรงกดดันใหม่ต่อความมั่นคงของวิถีชีวิต จึงจำเป็นต้องมีงานวิจัยที่เกี่ยวกับส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทจริงของชุมชนชายฝั่งอ่าวบ้านดอน เพื่อสนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืนบนฐานคิดและการมีส่วนร่วมของคนในพื้นที่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการณ์บริบทของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. เพื่อศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึก แบบสอบถาม และการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยกำหนด ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ได้แก่ ผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน ตัวแทนประชาชนในชุมชน ประธานชมรม ผู้เกี่ยวข้องด้านการส่งเสริมหรือพัฒนา จำนวนกลุ่มละ 5 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาแบบเจาะจง รวมทั้งหมด 30 คน เกณฑ์ในการคัดเลือก คือ 1) เป็นผู้ที่อยู่ในชุมชนชายฝั่งพื้นที่อ่าวบ้านดอน ไม่น้อยกว่า 5 ปี 2) เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์การพัฒนา มากกว่า 5 ปี

กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ประชากรที่นำมาใช้ในการศึกษา ได้แก่ ประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชนชายฝั่งพื้นที่อ่าวบ้านดอน ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเลขสุ่มของ Krejcie and Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 357 ตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างได้มาโดย

วิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (simple random sampling) ที่สามารถสื่อสาร อ่าน และตอบแบบสอบถามด้วยตนเองได้ จากประชากรที่อยู่ในชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และการสนทนากลุ่ม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพัฒนา ด้านพื้นที่ ด้านภาษา และด้านวิจัย จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมเชิงเนื้อหา จากนั้นนำไปหาค่าความเที่ยงตรง โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ได้เท่ากับ 0.67 – 1.00 (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 มีความสอดคล้องถือว่าผ่านเกณฑ์ (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2546) จากนั้นจัดทำเครื่องมือฉบับสมบูรณ์

เครื่องมือการวิจัยได้ผ่านการรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SRU-EC2022/031 โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง แบ่งออกเป็นประเด็นได้ดังนี้

- 1) ข้อมูลสภาพการณ์บริบทของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อำเภอบ้านดอน ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง
- 2) ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อำเภอบ้านดอน ใช้แบบสอบถาม และสนทนากลุ่ม
- 3) ข้อมูลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อำเภอบ้านดอน ใช้การสนทนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่ที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์การพัฒนา มากกว่า 5 ปี

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ข้อมูลเอกสาร การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้เทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique) เพื่อทำการตรวจสอบข้อมูล จากการสัมภาษณ์ว่าข้อมูลเกิดการอิมิตัว เพียงพอ ถูกต้อง น่าเชื่อถือ และสามารถนำไปตอบการศึกษาได้ครบถ้วน

ในด้านแบบสอบถามจะใช้การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ประมวลผลข้อมูลมีขั้นตอนดังนี้ 1) ตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของแบบสอบถามหลังจากดำเนินการเก็บรวบรวมมาแล้ว 2) บันทึกข้อมูลลงรหัสในแบบบันทึกข้อมูลและคอมพิวเตอร์ตามลำดับ 3) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ 4) ประมวลผลข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย 5) ทำการวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาริบทชุมชนและสภาพการณ์ของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

จากการศึกษาริบทและสภาพการณ์ของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในทางกายภาพและทรัพยากรธรรมชาตินั้น พบว่า ชุมชนเป็นพื้นที่ราบ และราบลุ่มชายฝั่งทะเล พื้นที่ส่วนใหญ่จะเป็นดินเหนียว และดินทรายเล็กน้อย บริเวณชายฝั่งทะเลอุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติ สัตว์น้ำมากมายหลายชนิด มีหิ่งห้อยในป่าริมฝั่ง ป่าต้นโกงกาง ป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ ป่าต้นจากที่ชาวบ้านช่วยกันอนุรักษ์ ซึ่งเป็นเพื่อนธรรมชาติที่แข็งแรง ยิ่งในการป้องกันกกัดเซาะหน้าดิน รวมถึงวิถีชีวิตชาวประมงที่ทำมาหากินริมฝั่ง ด้านลักษณะภูมิอากาศเป็นแบบมรสุมเมืองร้อน แบ่งเป็น 2 ฤดู คือ ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนมิถุนายน ฤดูฝนเริ่มตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึงเดือนธันวาคม อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 30 - 34 องศาเซลเซียส ประชากรส่วนใหญ่ในพื้นที่เป็นคนดั้งเดิม และจะเป็นคนนอกพื้นที่ ย้ายเข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่ สาเหตุของการย้ายถิ่นฐานส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของอาชีพ การย้ายตามครอบครัว โดยการย้ายเข้ามาตั้งถิ่นฐานนั้นมีทั้งแบบชั่วคราวและถาวร มีทั้งชาวพุทธ ชาวไทยมุสลิม และชาวไทยเชื้อสายจีน ความสัมพันธ์ในชุมชนยังเน้นระบบเครือญาติและพวกพ้องเป็นหลัก นอกจากนั้นยังมีระบบอุปถัมภ์ ซึ่งระบบดังกล่าวนี้มักจะมีการพึ่งพาเกี่ยวข้องกัน และต้องอาศัยความซื่อสัตย์ และไว้วางใจต่อกันเป็นอย่างมาก แม้ว่าจะมีผู้คนจากต่างถิ่นย้ายมาตั้งรกรากในพื้นที่จำนวนมาก แต่ภาษากลับไม่ได้มีความหลากหลายหรือแตกต่างกันแต่อย่างใด ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ภาษาใต้ในการสื่อสาร ภายในพื้นที่มีสถานศึกษาก่อนระดับประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษา ในด้านของวัฒนธรรมประเพณีแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ตามแต่ศาสนาที่นับถือ เช่น ศาสนาพุทธก็จะมีพิธีทางศาสนาในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันพระ วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา เป็นต้น ส่วนศาสนาอิสลามนั้นก็จะมีพิธีถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของทุกปี และประเพณีฮารีรายอ เป็นต้น และด้านภูมิปัญญาจะเกี่ยวกับการทำประมงและการเกษตร เช่น การทำไซดักปลา การทำเรือประมง การทำปลาแดดเดียว ซึ่งมีเอกลักษณ์และความประณีตเฉพาะตัวที่หาชมได้ยาก การพึ่งตนเองของชุมชนอดีตชาวบ้านอยู่ร่วมกันด้วยการช่วยเหลือแบ่งปันกัน ใครมีอะไรก็อนุเคราะห์ก็เอื้อกูลกันตามสมควร ชุมชนในอดีตจึงพึ่งตนเองได้สูงในลักษณะพอมีพอกิน ทำให้ชุมชนสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข แต่ในปัจจุบันคนในชุมชนมีสภาพความเป็นอยู่สะดวกสบายกว่าในอดีตเป็นอันมาก ชุมชนมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ การพึ่งพาอาศัย

การเกื้อกูล การอาหารต่อกันมีน้อยลง ชุมชนจึงเป็นลักษณะการเอาตัวรอด หรืออยู่กันแบบตัวใครตัวมัน

ผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิต ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพ และด้านสภาพแวดล้อม พบว่า ชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีคุณภาพชีวิตในภาพรวมระดับมาก เฉลี่ย 4.28 ซึ่งมียุทธศาสตร์ชีวิต ด้านสัมพันธภาพอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.52 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คือ ด้านจิตใจ 4.36 ด้านสภาพแวดล้อม 4.19 และด้านร่างกาย 4.06 ตามลำดับ สรุปได้ดังนี้

คุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ยรวม	ระดับคุณภาพชีวิต	ลักษณะเด่นของข้อมูลจากแบบสอบถาม	ลักษณะเด่นของข้อมูลจากสนทนากลุ่ม
ด้านสัมพันธภาพ	4.52	มากที่สุด	ชุมชนมีความร่วมมือ (4.95) ช่วยเหลือกันดี มีการทำงานร่วมกัน(4.86) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (4.85) รับรู้ข่าวสารและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (4.81) รองลงมารวมกลุ่มช่วยเหลือกัน (4.49) พูดคุยได้ทุกเพศทุกวัย (4.46) ถ่ายทอดรับฟังความคิดเห็นคนรอบข้าง (4.18) และใช้สื่อออนไลน์สื่อสารติดต่อกัน (3.35)	มีความร่วมมือและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รับฟังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนรอบข้าง รวมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันในชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ด้วยความเต็มใจ มีจิตสาธารณะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่สมาชิกในชุมชน พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
ด้านจิตใจ	4.36	มาก	ประชาชนรู้สึกว่ามีคุณค่า (4.81) ยอมรับและเคารพในรูปร่างหน้าตา (4.69) พอใจในชีวิต (4.50) สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ (4.49)	มีการยอมรับและเคารพในรูปร่างหน้าตาและบุคลิกภาพของตนเอง ไม่มองว่าตนเองมีจุดด้อยหรือมีข้อบกพร่องเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา

คุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ยรวม	ระดับคุณภาพชีวิต	ลักษณะเด่นของข้อมูลจากแบบสอบถาม	ลักษณะเด่นของข้อมูลจากสนทนากลุ่ม
			ผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล(4.30) ไม่ยึดติดใน“อึดตา”(4.27) คิดเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ(3.91) พอใจกับสิ่งที่พบเจอ(3.89)	เห็นคุณค่าต่อการใช้ชีวิต มีทัศนคติที่ดี พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่พบเจอ ไม่วิตกกังวลกับทุกอย่างจนเกินไป ผ่อนคลายความเครียด ภูมิใจที่ปรับเปลี่ยนตัวเองและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจไม่คาดคิด
ด้านสภาพแวดล้อม	4.19	มาก	พึงพอใจกับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย (4.51) สภาพพื้นที่เหมาะสม (4.17) มีพื้นที่สื่อออนไลน์ (3.95) มีการใช้สื่อออนไลน์และการปรับตัวกับบริบทพื้นที่ได้ค่อนข้างดี(3.94) ทักชะใหม่ๆผ่านทางออนไลน์ (3.48)	มีความพอใจกับสภาพที่อยู่ในปัจจุบัน มีสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะปลอดภัย มีพื้นที่เหมาะสมเอื้อแก่การทำงานหรือทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีเส้นทางเดินทางติดต่อกับหน่วยงานในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียงสะดวก
ด้านร่างกาย	4.06	มาก	มีสุขภาพร่างกายอยู่ในระดับดี (4.86) เข้าถึงบริการสุขภาพได้ (4.81) มีร่างกายพร้อมทำกิจกรรมต่างๆ (3.93) ดูแลร่างกายตนเองได้ (3.90) แต่ยังมีประเด็นกำลังในการดำเนินชีวิต (3.75) และการพักผ่อนที่ต่ำกว่าด้านอื่น (3.48)	มีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้มีความแข็งแรง หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ มีผลกำลังเพียงพอพร้อมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อปวดเมื่อยร่างกายสามารถหายาสมุนไพรใกล้บ้าน หรือสามารถไปพบแพทย์ได้ทันที ใช้เวลาว่างในการส่งเสริมกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง

ผลการศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น การส่งเสริมคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม สะท้อนถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในลักษณะองค์รวมและสอดคล้องกับบริบทของชุมชนชายฝั่งจากการสนทนากลุ่มดังนี้

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี : ด้านร่างกาย

จัดให้มีหน่วยงานเข้าไปดูแลเรื่องความเจ็บป่วยของประชากรในชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานีอย่างทั่วถึง มีการจัดอบรมให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพที่ดีแก่ประชาชนในชุมชนส่งเสริมกิจกรรมหรือมีการให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ และมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ มีเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาตรวจสุขภาพและส่งเสริมด้านการบริโภคที่ดี ทั้งยังมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี : ด้านจิตใจ

เห็นคุณค่าต่อการใช้ชีวิตให้มีความหมายและมีคุณค่า สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชนพอใจและยอมรับกับทุกสิ่งทุกอย่างที่พบเจอ มีทัศนคติที่ดี มีการฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่ใจร้อน โกรธง่าย ไม่วิตกกังวลกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ไม่หวั่นไหวเกินไป หรือหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ สามารถผ่อนคลายภาวะตึงเครียดได้เสมอ จิตใจมีความสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน สะอาด สงบ ปลอดโปร่ง และไม่ขุ่นมัวหมองเศร้า ทั้งนี้ประชาชนได้รับการบริการที่ดี และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากทุกภาคส่วน มีการจัดกิจกรรมที่เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ประชาชนสามารถแสดงความคิดเห็นได้

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี : ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

มีการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมส่งเสริมสนับสนุนเพื่อช่วยเหลือกันในชุมชน เช่น กลุ่มอาสาพัฒนา ผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน ประชาชนชุมชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อช่วยเหลือภารกิจ หรือทำกิจกรรมในครอบครัว

ชุมชน ด้วยความเต็มใจและสมัครใจ มีจิตสาธารณะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่สมาชิกในชุมชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีบทบาทในการตัดสินใจหรือกำหนดนโยบายต่าง ๆ ในชุมชน ถ่ายทอดแนวคิดและรับฟังความคิดเห็นกับคนรอบข้างได้ เพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมและได้รับการยอมรับ ส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง และคนต่างพื้นที่ที่เข้ามายังชุมชนอยู่เสมอ

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี : ด้านสภาพแวดล้อม

ประชากรมีความพึงพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน มีสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะและปลอดภัย มีพื้นที่เหมาะสม และเอื้อต่อการทำงานหรือทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ประชากรในชุมชนมีความหลากหลายทางเพศและศาสนา จึงต้องมีการจัดกิจกรรมขึ้นภายในชุมชนที่ส่งเสริมให้เกิดความรักและความสามัคคีของคนในชุมชน เช่น การรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในชุมชน หรือการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ หรือการจัดประชุมหมู่บ้านประจำเดือนของผู้นำชุมชน เพื่อระบุนโยบายที่ต้องการแก้ไขจากการระดมความคิดเห็นของคนในชุมชน รวมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของคนในชุมชนซึ่งส่งเสริมให้คนในชุมชนรู้จักการกล้าแสดงออก การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา ทั้งนี้มีการจัดสำรวจสภาพที่อยู่อาศัยของประชาชนในชุมชนว่ามีความเป็นอยู่อย่างไร สภาพแวดล้อมอำนวยต่อการอยู่อาศัยและประกอบอาชีพหรือไม่ เพื่อเข้าไปแก้ไขและส่งเสริมได้ทันทั่วทั้ง เพราะสภาพแวดล้อมที่ดี มีผลต่อการทำงานอย่างมาก เนื่องจาก สภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้คนทำงานมีความสุข ลดความเสี่ยงจากโรคภัย หรืออุบัติเหตุต่างๆ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในประเด็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม โดยภาพรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของชุมชนในการดำรงชีวิตและการปรับตัวภายใต้บริบทของพื้นที่ชายฝั่งที่มีความเฉพาะทางทั้งด้านทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และโครงสร้างทางสังคม ผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าชุมชนสามารถจัดการชีวิตประจำวันและดูแลคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม เมื่อพิจารณาทางด้านสามารถอภิปรายได้ดังนี้

คุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสัมพันธภาพทางสังคมมีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงที่สุด แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชนเป็นทุนสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประชาชนสามารถปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไปได้ดี มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในครอบครัวและชุมชน มีความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ และมีการรวมกลุ่มเพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่อง การมีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งดังกล่าวสะท้อนถึงความเป็นชุมชนที่มีความเอื้ออาทรและการมีส่วนร่วม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรรถพร กีก้างพลู (2564) ที่ระบุว่าความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีมีบทบาทสำคัญต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน ทั้งยังเป็นกลไกที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ด้านจิตใจของประชาชนในพื้นที่อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน โดยพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย สามารถยอมรับและเคารพในตนเอง มีความพึงพอใจต่อชีวิต และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้อย่างเหมาะสม ไม่ยึดติดในอดีต การมีทัศนคติเชิงบวกและความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียดสะท้อนถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของฉัตรทอง อินทร์นอก (2540) ที่กล่าวว่า การปรับตัวและการมีสภาพจิตใจที่ดีส่งผลต่อความพึงพอใจในสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของอนรรฆ อีสเฮาะ (2562) ที่พบว่า ประชาชนที่รู้สึกพึงพอใจในตนเองและเห็นคุณค่าของชีวิตจะมีสมาธิในการทำงานและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สำหรับด้านสภาพแวดล้อม ผลการศึกษาพบว่าอยู่ในระดับมาก ประชาชนมีความพึงพอใจกับสภาพที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมในชุมชน และระบบพื้นฐานที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อีกทั้งสามารถใช้สื่อออนไลน์เป็นทั้งช่องทางรับข้อมูลข่าวสารและสื่อสารในชีวิตประจำวัน การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยส่งผลให้ประชาชนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐวัฒน์ ชันโท (2557) ที่พบว่าสภาพแวดล้อมที่ดีมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของประชาชนในมิติด้านจิตใจและร่างกาย กล่าวคือ เมื่อประชาชนอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมั่นคงและความพึงพอใจในการใช้ชีวิต

ในด้านร่างกาย พบว่าประชาชนมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก โดยมีความพอใจในสุขภาพร่างกายของตนเอง สามารถเข้าถึงการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย มีผลกำลังเพียงพอ

ในการทำกิจกรรมประจำวัน และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งนี้ผลการศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของอัสมะ สะมะแอ และคณะ (2565) ที่พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้ตามปกติ แม้จะมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ซึ่งสะท้อนถึง ความสามารถในการจัดการสุขภาพและการพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวัน

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนชายฝั่งอ่าวบ้านดอน อยู่ในระดับดีในทุกมิติ และมีลักษณะเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพ ทางสังคมซึ่งทำหน้าที่เป็นฐานสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2001) ที่มองว่า คุณภาพชีวิตเป็นมโนทัศน์หลายมิติ ครอบคลุมสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของชุมชนในการจัดการตนเองและ การพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนอย่างยั่งยืนในบริบทของพื้นที่ชายฝั่งดังตารางสรุปผลการอภิปราย

มิติคุณภาพชีวิต	ผล	เปรียบเทียบ
ด้านสัมพันธภาพ	ชุมชนมีความร่วมมือปฏิสัมพันธ์ดี มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความร่วมมือ รวมกลุ่มเพื่อขับเคลื่อน มีเครือข่ายทาง สังคม	สอดคล้องธรรมพร กักค่างพลู (2564) การ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคมทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิตในชุมชน ร่วมกันมากขึ้น
ด้านจิตใจ	ยอมรับตนเอง พอใจชีวิต ปรับตัวได้ เห็นคุณค่าในชีวิต ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวล คิดบวกกับเพื่อนมนุษย์ ไม่ยึดติดใน“อดีต"	สอดคล้องฉัตรทอง อินทร์นอก (2540) เรื่องปรับตัว พอใจในชีวิต อนรรฆ อีสเฮาะ (2562) ชีวิตมีความหมาย พอใจในตนเอง
ด้านสภาพแวดล้อม	พอใจกับสภาพที่อยู่ในปัจจุบัน พอใจสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชุมชน มีสื่อออนไลน์รับส่งสาร	สอดคล้องณัฐวัฒน์ ชันโท (2557) การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีทำให้รู้สึกดี พอใจการใช้ชีวิต และมีประสิทธิภาพ
ด้านร่างกาย	พอใจในร่างกาย เข้าถึงการดูแลสุขภาพ มีร่างกายแข็งแรงพร้อมทำกิจกรรม มีการพักผ่อนและมีกำลังเพียงพอทำสิ่งต่าง ๆ	สอดคล้องอัสมะ สะมะแอ และคณะ (2565) การเจ็บป่วยไม่ขัดต่อการทำสิ่งต่างๆที่ต้องการ พอใจในร่างกายตนเองสามารถทำกิจกรรมในสิ่งที่เกิดประโยชน์ด้วยตนเอง

จากผลการศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนชายฝั่งในพื้นที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชุมชนมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างครอบคลุมทั้งสี่ด้าน สามารถอธิบายผลการศึกษาดังนี้

ในด้านร่างกาย หน่วยงานท้องถิ่นและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐาน การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี และการให้ความรู้ด้านการบริโภคที่เหมาะสม ในขณะเดียวกันประชาชนเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพและจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง มีความเข้าใจในการดูแลตนเอง และพร้อมต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ซึ่งคำว่าสุขภาพดี “การไม่มีโรคก็ไม่ได้หมายความว่าสุขภาพดี แม้มีโรคสุขภาพก็ดีได้” ประชาชนจึงต้องมีโอกาสเข้าถึงการศึกษาภาวะสุขภาพโภชนาการและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมในการสร้างสุขภาพะด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และจัดการกับความเจ็บป่วยของร่างกายได้

ด้านจิตใจ ประชาชนมีทัศนคติเชิงบวก เห็นคุณค่าในตนเองและชีวิต มีความสามารถในการจัดการความเครียดและสร้างอารมณ์ที่แจ่มใส ส่วนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเปิดโอกาสให้ชาวบ้านได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะพร้อมให้ความรู้ในการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่มีผลต่อสภาพจิตใจ ส่งผลให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพะทางใจที่ดี ซึ่งการมีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ของประชาชนเป็นไปเพื่อดำเนินชีวิตอย่างสงบและตามอัตภาพ ตามลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ชุมชนมีการรวมกลุ่มอย่างเข้มแข็งส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีมีเครือข่ายทางสังคม เช่น กลุ่มอาสาพัฒนา ผู้นำชุมชน และเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการช่วยเหลือกันด้วยความสมัครใจ เปิดโอกาสให้ประชาชนร่วมตัดสินใจและกำหนดแนวทางพัฒนาชุมชน ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจ ความเอื้ออาทร มีจิตสาธารณะ และสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและระหว่างสมาชิกในชุมชน เพราะฉะนั้นการพัฒนาต้องสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้อย่างต่อเนื่อง โดยคำนึงถึงความเป็นธรรมทางสังคมและกลุ่มระดับต่างๆ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่สำคัญคือ การรักษาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีระดับสูงขึ้นอย่างยาวนาน

ด้านสภาพแวดล้อม ชุมชนมีสภาพความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการทำงาน มีการจัดกิจกรรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การประชุมหมู่บ้านเพื่อระดมความคิดเห็น การสำรวจสภาพที่อยู่อาศัย และการส่งเสริมอาชีพให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ ส่งผลให้

สภาพแวดล้อมของชุมชนเหมาะสมต่อการอยู่อาศัยและการประกอบอาชีพอย่างยั่งยืน ซึ่งคุณภาพชีวิตของมนุษย์ดีขึ้นภายใต้ระบบนิเวศวิทยาที่สามารถรองรับการดำเนินชีวิตต่อไป นอกจากนี้การอยู่ในสภาพแวดล้อมของชุมชนที่เหมาะสม มีสถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของตัวชี้วัดในการประเมินคุณภาพชีวิตอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1. มีนโยบายใช้ทรัพยากรและส่งเสริมอาชีพยั่งยืน ผลักดันการใช้ทรัพยากรท้องถิ่น เช่น ป่าชายเลนและสัตว์น้ำ โดยส่งเสริมอาชีพมั่นคง เช่น การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (eco-tourism) และประมงยั่งยืน เป็นต้น
2. นโยบายสร้างเครือข่ายสนับสนุนหลายภาคส่วน หน่วยงานชุมชนต่างๆ เช่น วัด โรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และกลุ่มองค์กร ควรร่วมพลังสนับสนุนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยทำงานผ่านตัวแทน คณะกรรมการ หรือ ชุมชนท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่เป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อยกระดับการส่งเสริมจากโครงการชั่วคราวเป็นวิถีชุมชนยั่งยืน
3. เน้นโครงการกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในทุกด้าน เพื่อให้เกิดความรู้และเห็นความสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างถูกต้องตรงจุด ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต การสร้างความสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมที่ดี

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรนำผลการศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ได้ไปเป็นแผนยุทธศาสตร์และแนวทางในการพัฒนาชุมชน ขยายพื้นที่การศึกษาที่ครอบคลุม เพื่อเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำเป็นข้อมูลพื้นฐานการวางแผนยุทธศาสตร์ ควรศึกษาเพิ่มเติมในด้านความคิด การรู้เท่าทันในการรับและกรองข่าวสารต่างๆ เพื่อให้การศึกษามีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้นและเกิดประโยชน์มากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งสหประชาชาติ. (2563). การเชื่อมโยงระหว่างมหาสมุทรกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนอื่นๆ. ค้นเมื่อ ธันวาคม 9, 2567 จาก <https://www.un.org/development/desa>
- ฉัตรทอง อินทร์นอก (2540). ศึกษาพฤติกรรมและการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. รายงานผลงานวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนัญชิตา ทิพย์ญาณ, พงศ์เทพ แก้วเสถียร และวงษ์สิริ เรืองศรี. (2565). รูปแบบการจัดการนวัตกรรมประมงพื้นบ้านเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชนอ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 6 (1), 17-33.
- ณัฐวัฒน์ ชันโท. (2557). ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยงานบริการ ชุมชนคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาการพิมพ์.
- ศรีธรรม ธนภูมิ. (2535). การพัฒนาการท่องเที่ยวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ขบวนการพิมพ์.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2546). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเฟื่องฟ้าพรินติ้ง.
- อนรรฆ อีสเฮาะ. (2562). ศึกษาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอกะเปอร์ จังหวัดสงขลา. ค้นเมื่อ สิงหาคม 14, 2566, จาก <https://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/12343>.
- อัสมะ สะมะแอ. (2565). คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลเฉลิม อำเภอรังษะ จังหวัดนราธิวาส. (รายงานการวิจัย). หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิตคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- อรรถพร กีก้างพลู. (2564). คุณภาพชีวิตของประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชนประเทศไทย. วารสารรัชต์ภาคย์, 15 (43), 226-244.
- Chaankong, A., Monchanin, C., Desmolles, M., & Mehrotra, R. (2023). Establishing a baseline for coral reef community structure across Thailand with a review of earlier assessments. *Regional Studies in Marine Science*.

- Ecosystem Assessments Network. (2024). **Global Ecosystem Assessment Guidelines : Strengthening Biodiversity and Human Well-being**. Retrieved September 9, 2025, from https://www.ecosystemassessments.net/content/uploads/2024/10/Thailand-NEA-scoping-report_final_31Oct2024-1.pdf
- Office of Natural Resources and Environmental Policy and Planning. (2020). **Checklist of Corals in Thailand (Vol. 25)**. Bangkok, Thailand: ONEP. Retrieved September 9, 2025, from [จาก https://chm-thai.onep.go.th/wp-content/uploads/2021/10/ONEP_V25.pdf](https://chm-thai.onep.go.th/wp-content/uploads/2021/10/ONEP_V25.pdf)
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2020). *Mapping the linkages between oceans and other Sustainable Development Goals*. UN DESA. Retrieved September 9, 2025, from <https://www.un.org/development/desa>
- World Health Organization (WHO). (2001). **Health in Old: A Guide to Good Health for Senior Citizens and Their Careers**. (WHO.).

ผู้เขียน

จิราพร ไชยเชนทร์*

อาจารย์สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี 272 หมู่ 9 ถ.สุราษฎร์ – นาสาร
ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84100
E-mail : jiraporn.chaiyachen2527@gmail.com

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
E-mail : jiraporn.chaiyachen2527@gmail.com