

พจนานุกรมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง*
THE ACTIVE AGEING OF ELDERLY IN MUEANG RANONG DISTRICT
RANONG PROVINCE



จักรวาล สุขไมตรี, บารมีบุญ แสงจันทร์, สันหนัต จักรภัทรวงศ์, ชุมพล รอดแจ่ม
Jagraval Sukmaitree, Barameeboon Sangchan, Sunhanat Jakkapattarawong, Chumpon Rodjam

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
Suan Sunandha Rajabhat University
Corresponding Author E-mail: Jagraval.su@ssru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาความคาดหวังในคุณภาพชีวิต 2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต และ 3. เพื่อหาพจนานุกรมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง โดยเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น หนังสือ วารสาร เอกสาร วิทยานิพนธ์ งานวิจัย สิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอผลการวิจัยโดยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า 1. ความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยด้านสุขภาพร่างกาย โดยต้องการได้รับการส่งเสริมสวัสดิภาพด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ โดยต้องการได้รับการยอมรับถึงคุณค่าในตัวเอง ด้านสังคม โดยต้องการได้รับการส่งเสริมให้มีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม ด้านเศรษฐกิจ โดยต้องการความมั่นคงในชีวิต 2. สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพจนานุกรม พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยพจนานุกรมด้านการมีส่วนร่วม โดยจัดให้มีกิจกรรม จัดประชุมเพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันออกความคิดเห็น และพัฒนาให้เมืองระนองเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 3. พจนานุกรมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง พบว่า 1) พจนานุกรมด้านสุขภาพ โดยผู้สูงอายุมีการประเมินสุขภาพกาย 2) พจนานุกรมด้านการมีส่วนร่วม โดยผู้สูงอายุมีงานทำ มีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ชมรมผู้สูงอายุ 3) พจนานุกรมด้านความมั่นคง โดยผู้สูงอายุมีอาชีพ มีรายได้ที่เพียงพอ 4) พจนานุกรมด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพจนานุกรม

คำสำคัญ: พจนานุกรม; ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were 1. To study the expectation of quality of life, 2. To study the improvement of quality of life, and 3. To find the potential of the elderly in Mueang Ranong District, Ranong Province. This was a documentary research and collected information from many sources such as books, journals, documents, theses, research papers, related publications including using content analysis methods and presented the research results by descriptive and analytical methods.

The results of the research were as follows: 1. The expectation of the quality of life of the elderly consisted of physical health They wanted to be promoted for the welfare of physical and mental health. They wanted to be recognized for their self-worth, social aspect and they wanted to be encouraged to participate in social and economic activities with the need for stability in life 2. For improving the quality of life of the elderly through physical power It was found that the improvement of the quality of life of the elderly with the power of participation by providing activities. Organized meetings to determine guidelines for organizing activities for the elderly to share their opinions and developing Ranong City to be a health tourism city. The elderly was assessed for their physical health. 2) The competence in participation. The elderly has jobs, participated in activities, groups, clubs for the elderly. 3) Active ageing in security. by occupational elders have sufficient income, 4) Environment inducive to active ageing.

Keywords: Active Ageing; Elderly

บทนำ

แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาประเทศไว้ คือ ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งในการที่จะบรรลุวิสัยทัศน์และทำให้ประเทศไทยพัฒนาไปสู่อนาคตที่พึงประสงค์นั้นจำเป็นต้องมีการวางแผนและกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาในระยะยาว ดังนั้น จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาประเทศไว้ โดยยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัย เพื่อสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพ มีทักษะความรู้ เป็นคนดี มีวินัย เรียนรู้ได้ด้วยตนเองในทุกช่วงวัย สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ ส่งเสริมให้มีการทำงานหลังเกษียณ ผ่านการเสริมทักษะการดำรงชีวิต ทักษะอาชีพในการหารายได้ มีงานทำที่เหมาะสมกับศักยภาพ มีการสร้างเสริมสุขภาพ ฟื้นฟูสุขภาพ การป้องกันโรคให้แก่ผู้สูงอายุ พร้อมกับจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ หลักประกันทางสังคมที่สอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต นอกจากนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ก็ได้กำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ โดยพัฒนาศักยภาพคนให้มีทักษะความรู้ ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและให้ทุกภาคส่วนคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ พัฒนาให้คนมีความรู้ มีจิตสำนึกสุขภาพที่ดี มีการคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองผ่านช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลาย พัฒนาระบบการดูแลและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสังคมสูงวัยตลอดช่วงชีวิต

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพและมีแนวโน้มอยู่คนเดียวมากขึ้น โดยผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ ปี และส่วนใหญ่เป็นวัยที่พึ่งพิงทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ มีสภาวะป่วยติดเตียง ส่งผลต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลที่เพิ่มขึ้น และสัดส่วนของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียวมีเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพทั้งทางกายและทางจิต ขาดผู้ดูแล สัดส่วนในการทำงานของผู้สูงอายุมีไม่มาก ซึ่งส่งผลต่อรายได้และเงินออมของผู้สูงอายุ ระบบบริการสาธารณสุขยังไม่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการวิเคราะห์กรอบการจัดทำยุทธศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง (กองแผนและงบประมาณ, 2561) พบว่า ปัญหาด้านสาธารณสุขและสุขภาพอนามัยของประชาชนมีโรคติดต่อร้ายแรงจากพาหะนำโรคของแรงงานต่างด้าวแพร่ระบาด และสถานบริการขาดเครื่องมือแพทย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนขาดสถานที่ในการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ทำให้สุขภาพของประชาชนยังไม่พร้อมกับการพัฒนาเท่าที่ควร ครอบครัวขาดความอบอุ่นมีปัญหาแตกแยก ชุมชนอ่อนแอขาดการรวมกลุ่ม ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดจากแรงงานต่างด้าวหลบหนีเข้าเมือง ตลอดจน จากการวิเคราะห์กรอบการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี พ.ศ. 2561-2564 ของเทศบาลเมืองบางริ้น อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง (สำนักปลัดเทศบาลเมืองบางริ้น, 2561) พบว่า ประชาชนในพื้นที่ขาดการเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ขาดความเข้าใจในระเบียบ ข้อบังคับ การให้ความร่วมมือในการพัฒนาน้อย ปัญหาของแรงงานต่างด้าวหลบหนีเข้าเมือง ส่งผลกระทบต่อปัญหาคุณภาพชีวิตของประชาชน ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ยาเสพติด ปัญหาความมั่นคง แย่งอาชีพคนในพื้นที่เนื่องจากค่าจ้างแรงงานที่ถูกกว่าและปัญหาความสะอาด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญา น้อยเมืองคุณ และคณะ (2561) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีปัญหาการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต หัวใจ มะเร็ง บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนลดลง เนื่องมาจากความเชื่อ ค่านิยมของคนเปลี่ยนไปตามความรู้และเทคโนโลยี ต้องการสวนสาธารณะเพื่อเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ทำกิจกรรมร่วมกัน ต้องการได้รับสวัสดิการเบี้ยยังชีพ

เพิ่มขึ้น ต้องการให้หน่วยงานภาครัฐเข้ามาส่งเสริมด้านการประกอบอาชีพ การสนับสนุนงบประมาณในการส่งเสริมกลุ่มอาชีพในชุมชนให้ยั่งยืน

จากความเป็นมาและสภาพปัญหาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัย เรื่อง พหุผลพลั่งของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้กำหนดยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ นโยบาย วางแผนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยให้เกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผลอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดพหุผลพลั่งของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง ที่มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่เข้มแข็ง รวมถึง ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตอย่างเต็มตามศักยภาพตามช่วงวัย สามารถเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพที่จำเป็นได้เป็นอย่างดี มีความตระหนักและรอบรู้ในสุขภาพของตน ลดปัจจัยพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่เสื่อมโทรม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพหุผลพลั่งในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง
3. เพื่อหาพหุผลพลั่งของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตของการวิจัย

1.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ พหุผลพลั่งของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วม 3) ด้านความมั่นคง และ 4) ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีภาวะพหุผลพลั่ง

1.2 ขอบเขตด้านสถานที่การวิจัยครั้งนี้ คือ พื้นที่ในตำบลปากน้ำ และตำบลบางรีน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

1.3 ขอบเขตด้านเวลา การวิจัยครั้งนี้เริ่มตั้งแต่ เดือนตุลาคม 2563 – กรกฎาคม 2564 รวม 10 เดือน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ดังนั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ยึดตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง 3 วัตถุประสงค์ โดยศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความ ตำราทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย การพัฒนา

คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพหุผลพลัง ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และรวบรวมข้อมูลจากการศึกษา แล้วสรุปเพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของคำถามให้ครอบคลุมเนื้อเรื่องที่ทำการวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลจากการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) อันได้แก่ ตำรา หนังสือ วารสาร เอกสาร งานเขียนทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวบรวม เรียบเรียง ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และ นำเสนอผลการวิจัยโดยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง พหุผลพลังของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

ความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

1. ความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้านสุขภาพร่างกาย โดยผู้สูงวัยต้องการได้รับการส่งเสริมสวัสดิภาพด้านสุขภาพร่างกาย และรู้สึกมีความปลอดภัยในชีวิต

2. ความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้านจิตใจ โดยผู้สูงวัยต้องการได้รับการยอมรับถึงความมีคุณค่าในตัวเอง โดยต้องการให้บุคคลรอบข้างแสดงออกจนรับรู้ถึงความมีคุณค่าในตัวเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง

3. ความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้านสังคม โดยผู้สูงวัยต้องการได้รับการส่งเสริมให้มีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม และได้รับการบริการทางสังคม โดยต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือมีโอกาสร่วมทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น ต้องการรับรู้ถึงการให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมและมีโอกาสได้รับความช่วยเหลือจากสังคม ต้องการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม

4. ความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้านเศรษฐกิจ โดยผู้สูงวัยต้องการความมั่นคงในชีวิต โดยต้องการได้รับการส่งเสริมให้ทำงานทำ มีรายได้ ต้องการมีหลักประกันด้านการออม

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพหุผลพลังในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพหุผลพลังในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ด้วยพลังในด้านต่างๆ คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านความมั่นคง และด้านที่เอื้อต่อการมีพลัง ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพลังด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม โปรง โลงสบาย และปลอดภัย เพื่อให้ผู้สูงวัยได้มีลานกีฬาได้เพิ่มทักษะทางด้านสุขภาพ

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพลังด้านการมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรจัดให้มีกิจกรรมทางด้านการมีส่วนร่วม จัดประชุมเพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันออกความคิดเห็น ให้ได้ข้อสรุปตรงกับยุทธศาสตร์ของจังหวัดระนอง ทั้งพัฒนาให้เมืองระนองเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพลังด้านความมั่นคง เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรส่งเสริมด้านอาชีพแก่ผู้สูงวัย เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสร้างรากฐานด้านความมั่นคงด้านรายได้เพื่อดูแลครอบครัว ทั้งทางด้านผลิตสินค้าของชุมชน และการสร้างทักษะทางด้านการให้บริการทางด้านการต้อนรับ แนะนำเป็นไกด์แก่นักท่องเที่ยว โดยเฉพาะทางด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น

4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพลังด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพลัง เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรให้ความสำคัญในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลทาง Social Media ได้สะดวกรวดเร็วขึ้น ฟรีในเรื่องค่าใช้จ่าย ควรส่งเสริม สนับสนุนในการสร้างสภาพต่างๆ ให้เอื้อต่อผู้สูงวัย เน้นความสำคัญในด้านจิตใจ โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมของคนในครอบครัว การดูแลจิตใจของผู้สูงวัย เพราะหากผู้สูงวัยได้รับการดูแลจิตใจดี ผู้สูงวัยจะมีความสุขขึ้นแจ่มใส ห่างไกลโรคภัยต่าง ๆ รวมถึง ควรส่งเสริม สนับสนุนในการสร้างสภาพแวดล้อมจากคนภายนอก ที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขได้ มีความคิดเป็นบวก

3. พลังของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง

พลังของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้มีพลังในด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน คือ

1. พลังด้านสุขภาพ โดยผู้สูงวัยมีการประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหว มีการมองเห็นและการได้ยินที่เป็นปกติ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. พลังด้านการมีส่วนร่วม โดยผู้สูงวัยมีงานทำ มีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ชมรมผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน ชุมชน และได้มีโอกาสดูแลบุคคลในครัวเรือน

3. พัฒพลังด้านความมั่นคง โดยผู้สูงวัยมีรายได้ที่เพียงพอ เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย มีลักษณะการอยู่อาศัยและสภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย
4. พัฒพลังด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพัฒพลัง โดยผู้สูงวัยมีการใช้อุปกรณ์ ICT เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต และมีการอ่านออกเขียนได้

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง พัฒพลังของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง มีอยู่ 4 ด้าน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านสุขภาพร่างกาย โดยผู้สูงวัยต้องการได้รับการส่งเสริมสวัสดิภาพด้านสุขภาพร่างกาย และรู้สึกมีความปลอดภัยในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลัดดา บุญเกิด (2557) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลโดยให้ความสำคัญเป็นอันดับที่ 1 ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า การสร้างความคาดหวังให้ผู้สูงวัยเกิดความมั่นใจ คลายความกังวล หรือเป็นทุกข์กับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อยู่กับผู้สูงวัย จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น

ด้านจิตใจ โดยผู้สูงวัยต้องการได้รับการยอมรับถึงความมีคุณค่าในตัวเอง โดยต้องการให้บุคคลรอบข้างแสดงออกจนรับรู้ถึงความมีคุณค่าในตัวเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประจวบ สารกุล (2552) ที่พบว่า ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงวัย คือ มีความเครียด เบื่อหน่ายง่าย รายได้ในครอบครัว ไม่พอใช้จ่าย ทำให้เกิดวิตกกังวล มีความไม่สบายใจเกี่ยวกับความเป็นอยู่ ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การให้ความสำคัญกับจิตใจของผู้สูงวัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ถ้าผู้สูงวัยมีจิตใจที่เข้มแข็ง ร่าเริง แจ่มใส ปัญหาต่างๆ ที่เข้ามากระทบผู้สูงวัย ก็จะไม่เป็นผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงวัย

ด้านสังคม โดยผู้สูงวัยต้องการได้รับการส่งเสริมให้มีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม และได้รับการบริการทางสังคม โดยต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือมีโอกาสร่วมทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น ต้องการรับรู้ถึงการให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมและมีโอกาสได้รับความช่วยเหลือจากสังคม ต้องการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีนยา สุริยะฉาย (2552) ที่พบว่า ผู้สูงวัยต้องการยอมรับนับถือจากบุคคล สังคม ต้องการได้รับโอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ต้องการความภาคภูมิใจในตนเองที่จะตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ ต้องการมีโอกาสแสดงศักยภาพหรือบทบาททางสังคม ต้องการเลือกทางชีวิตและการกระทำกิจกรรมต่างๆ ตามความปรารถนาของตน ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การให้ความสำคัญกับผู้สูงวัย โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงวัยได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคม ให้

การยกย่อง ให้การนับถือ จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

ด้านเศรษฐกิจ โดยผู้สูงวัยต้องการความมั่นคงในชีวิต โดยต้องการได้รับการส่งเสริมให้ทำงานทำ มีรายได้ ต้องการมีหลักประกันด้านการออม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิลปะสวย ระเบียบแสงสุรีย์ (2560) ที่พบว่า ผู้สูงวัยต้องเผชิญกับปัญหาด้านรายได้ โดยไม่มีรายได้ของตนเอง ต้องพึ่งพารายได้จากภาครัฐหรือจากคนในครอบครัว ทำให้ขาดความมั่นคงทางรายได้ และไม่ได้ทำงาน และยังคงมีสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือประกอบอาชีพที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีรายได้เป็นของตนเอง ยามแก่ชรา สามารถหาเลี้ยงชีพได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากบุตร หลาน ญาติพี่น้อง ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยไม่ต้องกังวลในการเป็นภาระเลี้ยงดูของบุตร หลาน หรือญาติพี่น้อง

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพหุผลพลังในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง มีอยู่ 4 ด้าน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพหุผลพลังด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม โปรง โลงสบาย และปลอดภัย เพื่อให้ผู้สูงวัยได้มีลานกีฬาได้เพิ่มทักษะทางด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐานญา สมภู (2560) ที่พบว่า ผู้สูงวัยต้องการการส่งเสริมในด้านการทำกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงโดยสามารถพึ่งพาตนเองได้ในชีวิตประจำวัน ควรมีกิจกรรมที่สอดแทรกความบันเทิงสนุกสนานให้ผู้สูงวัยได้ผ่อนคลาย ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า การมีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย และมีการเสริมสร้างทักษะด้านสุขภาพ จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความมั่นใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างไรก็ตาม ต้องมีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ผู้สูงวัยอยากออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายสามารถสร้างรายได้ให้กับผู้สูงวัยได้ เป็นต้น

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพหุผลพลังด้านการมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรจัดให้มีกิจกรรมทางด้านการมีส่วนร่วม จัดประชุมเพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงวัยได้ร่วมกันออกความคิดเห็น ให้ได้ข้อสรุปตรงกับยุทธศาสตร์ของจังหวัดระนอง ทั้งพัฒนาให้เมืองระนองเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกอร เนตรชู (2561) ที่พบว่า พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พหุผลพลังด้านการมีส่วนร่วม คือ การได้รับการสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเอง การมองโลกในแง่ดี มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พหุผลพลัง ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า การส่งเสริมสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงวัยได้มีส่วนร่วม ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัย เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่ากับสังคม เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และได้รับการยอมรับ นับถือจากสังคมทั่วไป ซึ่งจะทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตที่ดี จิตใจเบิกบาน ร่าเริงแจ่มใส

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพลังด้านความมั่นคง เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรส่งเสริมด้านอาชีพแก่ผู้สูงวัย เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสร้างรากฐานด้านความมั่นคงด้านรายได้เพื่อดูแลครอบครัว ทั้งทางด้านผลิตสินค้าของชุมชน และการสร้างทักษะทางการให้บริการทางด้านการต้อนรับ แนะนำเป็นไกด์แก่นักท่องเที่ยว โดยเฉพาะทางด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐานญา สมภู (2560) ที่พบว่า ความมุ่งเน้นกิจกรรมที่มีรายได้เสริม และกิจกรรมการมีความรู้ในการดูแลตนเองได้ ที่สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องการรักษาสุขภาพตนเอง ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่าบุคคลที่เข้าสู่การเข้าสู่ผู้สูงวัย จะมีเวลามากเพราะไม่ได้ประกอบอาชีพอะไร หรือไม่มีอาชีพ ดังนั้น การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีงานทำ มีอาชีพ เพื่อมีรายได้เป็นของตนเองสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกในความมั่นคงในคุณภาพชีวิตของตนเอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยพลังด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพลัง เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรให้ความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลทาง Social Media ได้สะดวกรวดเร็วขึ้น ฟรีในเรื่องค่าใช้จ่าย ควรส่งเสริมสนับสนุนในการสร้างสภาพต่างๆ ให้เอื้อต่อผู้สูงวัย เน้นความสำคัญในด้านจิตใจ โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมของคนในครอบครัว การดูแลจิตใจของผู้สูงวัย เพราะหากผู้สูงวัยได้รับการดูแลจิตใจดี ผู้สูงวัยจะมีความสุขชื่นแจ่มใส ห่างไกลโรคร้ายต่างๆ รวมถึง ควรส่งเสริม สนับสนุนในการสร้างสภาพแวดล้อมจากคนภายนอก ที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขได้ มีความคิดเป็นบวก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์ธิดา ณ นคร (2560) ที่พบว่า ผู้สูงวัยจะมีภาวะพลังที่มีชีวิตที่มีคุณภาพ โดยอยู่อย่างคนมีคุณภาพ มีคุณวุฒิ เปิดโลกทัศน์ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีเมตตา กรุณา สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอยอมรับกับการเป็นผู้สูงวัย พึ่งพาตนเองให้มากที่สุดที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า การส่งเสริมสนับสนุน โดยให้ผู้สูงวัยอยู่ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่สามารถเอื้อให้ผู้สูงวัยได้มีกิจกรรมประจำวันอย่างสนุกสนาน ร่าเริง ไม่จำเจกับสภาพเดิม ๆ โดยการนำเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วยให้ผู้สูงวัยได้นำมาใช้ นำมาปฏิบัติ และสามารถสร้างรายได้ให้กับผู้สูงวัยด้วย ก็จะเป็นผลทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยมีความสุขชื่นแจ่มใส ห่างไกลจากโรคร้าย และความทุกข์ต่าง ๆ ได้

3. พลังพลังของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง มีอยู่ 4 ด้าน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

พลังพลังด้านสุขภาพ โดยผู้สูงวัยมีการประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง มีความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันและการเคลื่อนไหว มีการมองเห็นและการได้ยินที่เป็นปกติ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จำรูญ บริสุทธิ์ (2556) ที่พบว่า ผู้สูงวัยต้องการได้รับการดูแลเรื่องสุขภาพ การได้รับความรู้เรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย ต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาเยี่ยมเยียน ต้องการเพื่อนเพราะมีความ

เหงาว่าเหว่ อยู่คนเดียว ต้องการพบปะติดต่อกับครอบครัว ลูกหลาน ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาดูแล ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความเชื่อมั่น มั่นใจในการบริการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่อ้ำอวัง หรือรู้สึกโดดเดี่ยว หรือถูกทอดทิ้ง

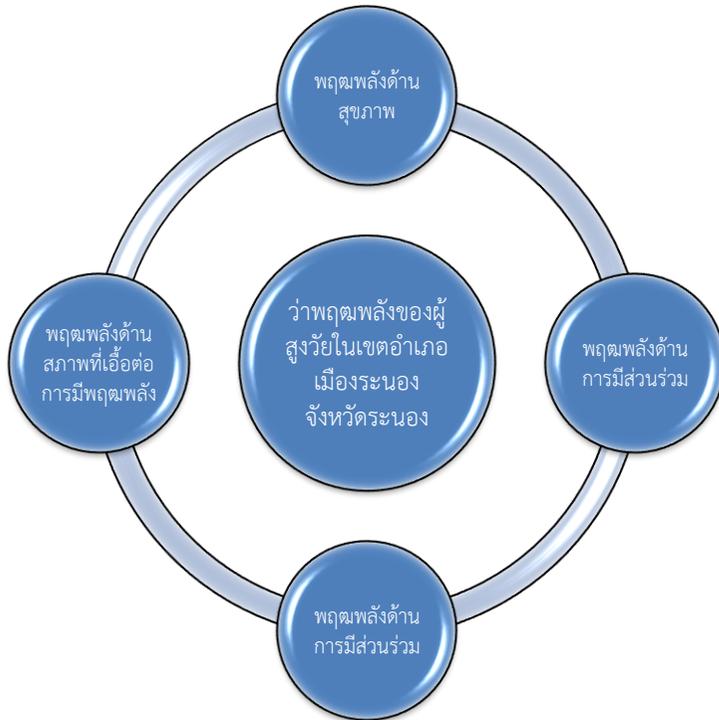
พหุผลด้านการมีส่วนร่วม โดยผู้สูงวัยมีงานทำ มีการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม ชมรม ผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน ชุมชน และได้มีโอกาสดูแลบุคคลในครัวเรือน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐานญา สมภู (2560) ที่พบว่า ความมุ่งกิจกรรมที่สอดแทรกความบันเทิงสนุกสนานให้ผู้สูงวัยได้ผ่อนคลาย มีความสุขเมื่อได้มาร่วมกิจกรรมทางสังคม ชมรม มีส่วนร่วมในงานวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น มีจิตสาธารณะ ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมระดับจังหวัด ระดับอำเภอ ระดับตำบล หรือระดับหมู่บ้าน อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่ากับสังคม มีประโยชน์กับสังคม สามารถให้ความช่วยเหลือสังคมโดยทั่วไปได้ มีกิจกรรมได้กระทำหรือปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตใจของผู้สูงวัยมีความเข้มแข็ง โรคภัยต่างๆ ที่เข้ามาเบียดเบียนก็จะมึนน้อยลง

พหุผลด้านความมั่นคง โดยผู้สูงวัยมีรายได้ที่เพียงพอ เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย มีลักษณะการอยู่อาศัยและสภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จำรูญ บริสุทธิ์ (2556) ที่พบว่า ผู้สูงอายุต้องการมีรายได้ มีอาชีพเสริม เพื่อจะได้มีไว้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และการดูแลตนเอง ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีรายได้เป็นของตนเองจากการประกอบอาชีพตามวัยของตนเอง และการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีสภาพความเป็นอยู่ที่ปลอดภัย อุดมสมบูรณ์ ไม่ขาดแคลนในด้านต่างๆ ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยเกิดความมั่นคงในชีวิตของตนเอง ไม่ท้อแท้ หรืออดอยาก

พหุผลด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพหุผลข้าง โดยผู้สูงวัยมีการใช้อุปกรณ์ ICT เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต และมีการอ่านออกเขียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) ที่พบว่า คะแนนการอ่านออกเขียนได้ของผู้สูงวัยอยู่ในระดับที่สูง มีการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารค่อนข้างน้อย ผู้สูงวัยเพศชายจะมีระดับพหุผลข้างสูงกว่าผู้สูงวัยเพศหญิง เนื่องจากเพศชายมีคะแนนการอ่านออกเขียนได้และมีการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสูงกว่าเพศหญิง ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า การส่งเสริมสนับสนุน การให้บริการฟรี และการสร้างสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อผู้สูงวัย มีการนำเทคโนโลยีต่างๆ ที่ทันสมัยให้กับผู้สูงวัยได้เรียนรู้ และเกิดการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ก็จะเป็นผลทำให้ผู้สูงวัยมีความเข้มแข็งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ที่ดี ไม่เป็นคนโกรธง่าย หรือเอาแต่ใจตนเอง รู้จักการเสียสละเพื่อสังคมส่วนรวม

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัย พบว่าพลังของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง อธิบายได้ดังนี้



ภาพที่ 1 พลังของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง
ที่มา: จากการสังเคราะห์ของผู้วิจัย

พลังของผู้สูงวัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้มีพลังในด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน คือ

1. พลังด้านสุขภาพ โดยผู้สูงวัยมีการประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหว มีการมองเห็นและการได้ยินที่เป็นปกติ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. พลังด้านการมีส่วนร่วม โดยผู้สูงวัยมีงานทำ มีการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม ชมรม ผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน ชุมชน และได้มีโอกาสดูแลบุคคลในครัวเรือน
3. พลังด้านการมีส่วนร่วม โดยผู้สูงวัยมีรายได้ที่เพียงพอ เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย มีลักษณะการอยู่อาศัยและสภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย
4. พลังด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพลัง โดยผู้สูงวัยมีการใช้อุปกรณ์ ICT เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต และมีการอ่านออกเขียนได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรมีข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายที่สำคัญ โดยหน่วยงานภาครัฐ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
2. ควรมีนโยบาย แผนยุทธศาสตร์ แผนกลยุทธ์ แผนปฏิบัติการประจำปี ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีพัฒนาพลังด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านความมั่นคง และด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพัฒนาพลัง เป็นรูปธรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพ ประสิทธิผลในการบริหารจัดการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการสร้างความสมบูรณ์ด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ ปัจจัยการดำรงชีพ สังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ในการพัฒนาเพื่อการบริหารจัดการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กนกอร เนตรชู. (2561). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พัฒนาพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กองแผนและงบประมาณ. (2561). แผนพัฒนา (พ.ศ.2561 – 2564) องค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง. ระนอง: องค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง.
- จำรูญ บริสุทธิ์. (2556). รูปแบบการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาพัฒนาพลัง: กรณีศึกษาเทศบาลตำบล ปากแพรง จังหวัดกาญจนบุรี (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเพื่อการพัฒนา). ฉะเชิงเทรา: มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.
- ฐานญา สมภู. (2560). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภาวะพัฒนาพลังของชมรมผู้สูงอายุไทย. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา) นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2560). การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาพลังในบริบทสังคมไทย (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ประจวบ สารกุล. (2552). *สุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น* (สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ปริญญา น้อยเมืองคุณ และคณะ. (2561). *รูปแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุที่เหมาะสมบนฐานวัฒนธรรมท้องถิ่น ตำบลบ้านด่อน อำเภอรัตนวาปี จังหวัดหนองคาย* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.2561 – 2580) (2561, 13 ตุลาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 135 ตอนที่ 82 ก. หน้า 1-71.
- ลัดดา บุญเกิด. (2557). *ความต้องการด้านสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเกาะจันทร์ อำเภอกะจันทร์ จังหวัดชลบุรี* (ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรินยา สุริยะฉาย. (2552). *การประเมินผลความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลบางไทยป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา). นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศิลปสวย ระสีแสงสุรย์. (2560). *แนวทางการพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุของกรุงเทพมหานครเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564)*. สืบค้น 10 กันยายน 2565 , จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *ดัชนีพหุผลหลังผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น.
- สำนักปลัดเทศบาลเมืองบางริ้น. (2561). *แผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี (พ.ศ.2561 – 2564)*. ระนอง: เทศบาลเมืองบางริ้น

