

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เขตอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี

A DEVELOPMENT OF THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY TRAKANPHUETPHON DISTRICT UBONRATCHATHANI PROVINCE

กรรณิกา โสมมา¹ และ เอี่ยมพร ศิริรัตน์²

Kannika Somma and Euamporn Sirirat

Article History

Received: 03-11-2022; Revised: 17-10-2023; Accepted: 02-11-2023

<https://doi.org/10.14456/issc.2023.66>

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เขตอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี ด้านความต้องการทางกายภาพ และด้านความต้องการด้านค่าครองชีพของผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ จากศึกษากลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้สูงอายุในเขตอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 392 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) และคำนวณตามสัดส่วน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

ผลการวิจัยพบว่า

ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านความความต้องการทางกายภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.08; S.D. = 0.62) และด้านความต้องการด้านค่าครองชีพของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.27; S.D. = 0.63) ตามลำดับ

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต; คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Master of Art (Development Administration), Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail: s64563827001@ssru.ac.th author *Corresponding author

² อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Lecturer, Development Administration, Suan Sunandha Rajabhat University

ABSTRACT

The objective of this study was: to study the level of development of the quality of life for the elderly Trakan Phuetphon District Ubon Ratchathani Province: physical needs aspect and cost of living needs for the elderly aspect. This research is quantitative research. The sample group consisted of 392 elderly people in Trakan Phuetphon District Ubon Ratchathani Province, using Systematic sampling method, calculated according to the proportion. Collected data with questionnaires. Data were analyzed by Descriptive statistics consists of Mean and Standard deviation.

The research results found that:

quality of life level for the elderly, the overall physical needs were at a high level ($\bar{X}$ = 4.08; S.D. = 0.62) and the overall cost of living needs for the elderly were at a moderate level ($\bar{X}$ = 3.27; S.D. = 0.63), respectively.

Keywords: Development of the quality of life; Quality of life for the elderly

1. บทนำ

เป็นที่รู้กันทั่วไปว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว ซึ่งการมุ่งใช้ประโยชน์จากศักยภาพของผู้สูงอายุตามความพร้อมทั้งจากการทำงาน ทำกิจกรรม และมีส่วนร่วมในสังคมจะช่วยเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุและการมีสุขภาพที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ (เขมจิรา พิทักษ์กร, 2563) และในขณะเดียวกันการช่วยให้ผู้สูงอายุมีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพิงบุตรหลานและภาครัฐ ซึ่งการที่มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในสัดส่วนของประชากรอาจทำให้ผู้สูงอายุประสบภาวะยากลำบากสูงกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม การที่ไม่มีบุตรหลานคอยดูแล เนื่องจากความเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัยและโรคร้ายที่มากขึ้นก่อให้เกิดภาวะการพึ่งพาที่สูงขึ้นและมีความต้องการดูแลระยะยาวจากสังคม (คุชฎี เจริญสุข, 2558) การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรรีบดำเนินการ เพื่อเป็นการรองรับสังคมสูงวัยของไทยที่จะต้องเผชิญกับปัญหาความยากจน การถูกทอดทิ้ง การเป็นผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการดูแลและก่อให้เกิดปัญหาภาระด้านงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุ(สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2556) การที่ไม่มีการดูแลการให้ความช่วยเหลือ การคุ้มครองและการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ ขาดการบูรณาการด้านงบประมาณด้านบุคลากร และภารกิจของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะส่งผลให้รัฐบาลไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รัฐบาลจึงได้กำหนดกรอบยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม โดยมีเป้าหมายการพัฒนาที่ให้ความสำคัญการดึงเอาพลังของภาคส่วนต่าง ๆ มาร่วมกันขับเคลื่อนโดยการสนับสนุนการรวมตัวของประชาชนในการร่วมคิดร่วมทำเพื่อส่วนรวม การกระจายอำนาจในระดับท้องถิ่นเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมให้มีคุณภาพและสามารถพึ่งตนเองได้โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงการบริการและสวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

ผู้สูงอายุที่ยังมีศักยภาพนั้นสามารถประกอบอาชีพและสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวได้ทั้งรูปแบบรายได้ประจำและการสร้างรายได้เสริม (ชัยพัฒน์ พุ่มซ้อน, 2561) ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นอีกหนทางเลือกในการแก้ปัญหา กับสถานการณ์ในปัจจุบันผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านความรู้ความเข้าใจในสื่อออนไลน์ ต่างๆ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้อย่างมีเหตุผลและถูกต้องเกิดการสร้างอาชีพอย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้สามารถพัฒนาและต่อยอด

อาชีพ เพื่อรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านเทคโนโลยี โดยเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รู้จักเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถใช้เป็นช่องทางในการประกอบอาชีพตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคในยุคปัจจุบัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน(ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2564)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เขตอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี ด้านความต้องการทางกายภาพ และด้านความต้องการด้านค่าครองชีพของผู้สูงอายุ เพื่อการดำรงชีพในยุคนี้ได้อย่างมีความสุขและยั่งยืนต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เขตอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี ด้านความต้องการทางกายภาพ และด้านความต้องการด้านค่าครองชีพของผู้สูงอายุ

3. การทบทวนวรรณกรรม

ความหมายของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

(ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ, 2555) องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน
2. ด้านจิตใจ (psychological) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationship) คือ การรับรู้ด้านความสัมพันธ์ตนเองกับบุคคลอื่น และได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2565) ได้ให้ความหมายว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ผู้สูงอายุได้รับการจัดช่องทางพิเศษเฉพาะเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการบริการที่สะดวก รวดเร็ว
2. ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารผู้สูงอายุได้รับการจัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน และให้มีหลักสูตรการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐาน ถึงขั้นอุดมศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย
3. ด้านการประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพที่เหมาะสม ผู้สูงอายุได้รับข้อมูล ค่าปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน การจัดหางาน รับสมัครงาน บริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งว่างงาน การอบรม และฝึกอาชีพ
4. ด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่าย ชุมชนผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริม และสนับสนุน หรือชมรมผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในชุมชน และ/หรือระหว่างชุมชน และส่งเสริมการใช้ศักยภาพผู้สูงอายุ โดยเพิ่มการจัดกิจกรรมทางกีฬา นันทนาการ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา
5. ด้านการอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่นผู้สูงอายุได้รับการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่
6. ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร และการอำนวยความสะดวกในการเดินทางารถไฟแห่งประเทศไทยผู้สูงอายุได้รับการลดค่าโดยสารครึ่งราคาทุกชั้นตลอดทาง ทุกสาย การยกเว้นค่าชมสถานที่ของรัฐ เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ เป็นต้น

7. ด้านการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้งผู้สูงอายุได้รับการให้คำแนะนำ ปกป้อง และให้ความช่วยเหลือ
8. การให้คำแนะนำ ปกป้อง ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี และในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัวผู้สูงอายุได้รับการให้คำแนะนำ ปกป้อง และให้ความช่วยเหลือ กรณีผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม และถูกทอดทิ้ง
9. ด้านการช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
10. ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ สัญชาติไทย ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการ หรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)
11. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
12. การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬา และนันทนาการตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมโทรมถดถอยในด้านต่างๆ มากมาย ทั้งร่างกายและจิตใจ อาจมีโรคประจำตัวที่ต้องการการดูแลและรักษา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบ โรคกระดูกพรุน โรคเกาต์โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท โรคจอประสาทตา เป็นต้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุในบางราย อาจไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ดังนั้น จุดประสงค์หลักของการดูแลผู้สูงอายุ ก็คือการทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระและมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด ถึงแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยหรือมีโรคประจำตัวอยู่ก็ตาม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2565) การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม ซึ่งคนในครอบครัวต้องช่วยกันดูแล เอาใจใส่ผู้สูงอายุ ทั้งในเรื่องของปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการดูแลสุขภาพ รวมถึงการดูแลให้ครอบครัว ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยสามารถยึด หลัก 5 อ. ดังนี้

1. อาหารโดยผู้สูงอายุควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่น ลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ลดไขมัน เน้นทานโปรตีนโดยเฉพาะเนื้อปลา ผัก ถั่ว และธัญพืชต่างๆ เป็นต้น
2. ออกกำลังกาย ซึ่งผู้สูงอายุควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกาย ให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย เช่น รำไทเก็ก โยคะ เดินเร็ว เป็นต้น
3. อนามัย ผู้สูงอายุ ควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยง สังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีรวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ถูกต้องเหมาะสม
4. อารมณ์ โดยการฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำความรู้จักและเข้าใจในตนเองเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ การมองโลกในแง่บวก และการไม่เครียด เพื่อใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ
5. อติเรก คือ การสร้างคุณค่าให้ตนเอง โดยการหางานอดิเรกที่ชื่นชอบทำ เช่น การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การเข้าวัดฟังธรรม การเข้าร่วมชมรมต่างๆ การหาโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับอาชีพเสริม

อาชีพเสริม หมายถึง อาชีพที่ประกอบขึ้นเป็นอาชีพรองจากอาชีพหลัก และเป็นแหล่งรายได้เสริมเพิ่มเติมจากงานหลัก การประกอบอาชีพเสริมนั้น สนธยา สวัสดิ์. (2561) จะต้องไม่กระทบกับงานอาชีพหลัก อาชีพเสริมมีหลากหลายอาชีพ อาจประกอบเป็นธุรกิจหรือกิจการในรูปแบบใดก็ได้ ที่สามารถทำได้ทั้งง่ายและยากตามแต่ละชนิดของอาชีพเสริมรายได้นั้นๆ ทั้งนี้ ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน ผู้คนจึงหาช่องทาง สร้างรายได้ใหม่เพิ่มเติมรายได้ที่ได้รับในแต่ละเดือนซึ่งไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือ

ค่าครองชีพในแต่ละเดือนในบางกรณีอาจชีพเสริม อาจทำเงินได้มากกว่าอาชีพหลักๆ หลายเท่าตัว จนบางรายทำเป็นอาชีพหลัก (ธณกร กิตติพรเดชธร, 2562)

ในช่วงวิกฤติโควิด-19 ธุรกิจส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากมาตรการป้องกันการแพร่ระบาด บางธุรกิจถูกจำกัดเวลาการให้บริการ บางธุรกิจถูกสั่งปิดชั่วคราว ทำให้ผู้ประกอบการ พนักงาน หรือลูกจ้างต้องปรับตัวเพื่อประคองธุรกิจ หนึ่งในปรับตัวที่จำเป็น คือ การหารายได้เสริม เพื่อชดเชยรายได้เดิมที่ลดน้อยลง หรือเพื่อจ่ายใช้สอยในยามที่มีค่าใช้จ่ายจำเป็นอื่นๆ เพิ่มขึ้น การหารายได้เสริมไม่เพียงจะช่วยให้ลูกหนี้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้ แต่ยังอาจใช้เป็นช่องทางการประกอบอาชีพเพิ่มเติมในอนาคต ลูกหนี้หลายรายสามารถต่อยอดทักษะเดิมที่มีอยู่หรือค้นพบทักษะใหม่ที่ไม่คิดว่าตนสามารถทำได้ ให้กลายเป็นอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มพูนรายได้ยิ่งขึ้นไปอีก (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2564)

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาและส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) การพัฒนาและส่งเสริมอาชีพ ตามทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 กำหนดแนวทางไว้ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ดังนี้

1. การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพคนให้มีทักษะความรู้และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ได้แก่ สนับสนุนการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ และให้ความช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส สตรี และผู้สูงอายุ อาทิ การสนับสนุนธุรกิจขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดย่อม วิสาหกิจชุมชนและวิสาหกิจเพื่อสังคม

2. การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น ให้สามารถเข้าสู่ตลาดงานเพิ่มขึ้น ได้แก่ การพัฒนาและส่งเสริมทักษะในการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับวัย ทักษะการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกันระหว่างรุ่น การสนับสนุนมาตรการจูงใจทางการเงินและการคลังให้ผู้ประกอบการมีการจ้างงานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและสนับสนุนช่องทางการตลาด แหล่งทุน และบริการข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสในการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน รวมถึงการสร้างชุมชนเข้มแข็งให้เป็นพลังร่วมทางสังคมในการสนับสนุนการพัฒนา โดยส่งเสริมการประกอบอาชีพของผู้ประกอบการระดับชุมชน การสนับสนุนศูนย์ฝึกอาชีพชุมชนเพื่อยกระดับทักษะของคนในชุมชน

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การสร้างความเป็นธรรมลดความเหลื่อมล้ำในสังคม ดังนี้

1. การเสริมสร้างศักยภาพชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างจิตสำนึกให้ชุมชนพึ่งพาตนเอง ส่งเสริมให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ด้วยกระบวนการวิจัย การถ่ายทอดองค์ความรู้ในชุมชนเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในพื้นที่ การต่อยอดองค์ความรู้ไปสู่เชิงพาณิชย์ และส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสร้างการจัดการความรู้ในชุมชน

2. การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน โดยการประกอบอาชีพของผู้ประกอบการระดับชุมชน การสนับสนุนศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน การส่งเสริมการเชื่อมต่อระหว่างเครือข่ายอุตสาหกรรมในพื้นที่กับเศรษฐกิจชุมชน การสร้างความร่วมมือกับภาคเอกชนและสถาบันการศึกษาในการร่วมกันพัฒนาความรู้ในเชิงทฤษฎีและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติเพื่อการสร้างองค์ความรู้ รูปแบบการจัดการในการเพิ่มสร้างศักยภาพการบริหารจัดการให้กับชุมชนในการประกอบธุรกิจ การสนับสนุนการประกอบธุรกิจแบบวิสาหกิจเพื่อสังคม และการส่งเสริมการท่องเที่ยวท้องถิ่นและการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในชุมชน

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและแข่งขันได้อย่างยั่งยืน ดังนี้

1. การเสริมสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของภาคการผลิตและบริการ มุ่งเน้นการสร้างเชื่อมโยงของห่วงโซ่มูลค่าระหว่างภาคเกษตร อุตสาหกรรม บริการ และการค้าการลงทุน เพื่อยกระดับศักยภาพในการแข่งขันของประเทศ สร้าง

รายได้และกระจายรายได้สู่คนในชุมชนอย่างทั่วถึง อันจะนำมาซึ่งความเข้มแข็งของทั้งเศรษฐกิจในภาพรวมและเศรษฐกิจฐานรากตามหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน

2. พัฒนาต่อยอดความเข้มแข็งของอุตสาหกรรมที่มีศักยภาพปัจจุบันเพื่อยกระดับศักยภาพของอุตสาหกรรมที่เป็นฐานรายได้สำคัญของ ประเทศในปัจจุบันให้มีการใช้เทคโนโลยีขั้นก้าวหน้าเพื่อผลิตสินค้าที่รองรับความต้องการที่หลากหลาย ของผู้บริโภค โดยการส่งเสริมให้ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมปรับกระบวนการผลิตที่ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

3. ส่งเสริมการสร้างและพัฒนาตลาดสำหรับสินค้าที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะตลาดในประเทศโดยสนับสนุนการจัดซื้อวัตถุดิบและสินค้าที่ผลิตภายในประเทศที่มีมาตรฐาน ควบคุมการยกระดับมาตรฐานบังคับขั้นพื้นฐานทั้งสินค้าที่ผลิตภายในประเทศและสินค้านำเข้าเพื่อสร้างปัจจัยแวดล้อมทางธุรกิจให้เกิดการแข่งขันที่เป็นธรรมและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ประกอบการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานของสินค้า พร้อมทั้งมุ่งพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้บริโภคในประเทศในการให้ความสำคัญกับการบริโภค สินค้าที่มีคุณภาพมาตรฐานมากขึ้น

4. ส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม

1) สร้างผู้ประกอบการใหม่ ที่มีจิตวิญญาณในการเป็นผู้ประกอบการที่มีทักษะในการทำธุรกิจ รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมในการผลิต การจัดการ การขาย หรือเป็น Smart SMEs

2) สร้างสังคม ผู้ประกอบการโดยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำธุรกิจทั้งในเรื่องการเข้าถึงข้อมูลด้านธุรกิจและสิทธิประโยชน์ แหล่งเงินทุน นวัตกรรมสำหรับวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม และการนำเทคโนโลยีสารสนเทศ มาใช้ในการจัดการและการตลาด รวมทั้งกำหนดมาตรการสนับสนุนให้วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม

สรุปได้ว่า แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ได้ระบุแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมอาชีพไว้ในยุทธศาสตร์ ได้แก่ การสนับสนุนการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ และให้ความช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส สตรี และผู้สูงอายุการสนับสนุนส่งเสริมให้มีศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน รวมถึงการสนับสนุนช่องทางการตลาด แหล่งทุน และโอกาสในการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนที่มีศักยภาพในด้านสภาพร่างกาย ความรู้ ความสามารถและภูมิปัญญา หากได้รับการส่งเสริมและพัฒนาที่เหมาะสมแล้ว ย่อมทำให้กลุ่มผู้สูงอายุชุมชนนั้นมีความเข้มแข็งเกิดการพัฒนาและต่อยอดอยู่เสมอ ดังนั้น การส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่ภาครัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนซึ่งมีหน่วยงาน ได้นำเสนอวิธีการส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนดังนี้

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดประเด็นสำคัญในการส่งเสริมอาชีพของผู้สูงอายุ ดังนี้

การพัฒนาศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุก้าวหน้าให้สามารถเข้าสู่ตลาดงานเพิ่มขึ้น

1. จัดทำหลักสูตรพัฒนาทักษะในการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับวัย สมรรถนะทางกาย ลักษณะงาน และส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกันระหว่างรุ่น

2. สนับสนุนมาตรการจูงใจทางการเงินและการคลังให้ผู้ประกอบการมีการจ้างงาน ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

3. สนับสนุนช่องทางการตลาด แหล่งทุน และบริการข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสในการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน การสร้างโอกาสและการขับเคลื่อนการพัฒนาตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ได้แก่

1. การพัฒนาคุณภาพคนไทยให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง อาทิ การเรียนรู้สู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีการสังสมทุนทางปัญญา และเชื่อมโยงการค้นคว้าวิจัย

2. พัฒนาสู่การเสริมสร้างขีดความสามารถในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 มีแนวทางการส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ โดยการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในรูปแบบที่มีกระบวนการส่งเสริมอาชีพ มีกิจกรรมการส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ทั้งด้านการฝึกอาชีพตามความถนัดและความสนใจ รวมถึงศักยภาพของผู้สูงอายุ การรวมกลุ่มอาชีพเพื่อสร้างงานสร้างรายได้และการจัดสถานที่เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมแสดงผลงานจากการประกอบอาชีพ การจัดกิจกรรมเพื่อค้นหาช่องทางจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบใหม่ๆ และกิจกรรมที่สำคัญคือการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ซึ่งถือได้ว่าเป็นแนวทางที่ดีในการส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับบทความวิจัยนี้ ผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือได้ว่าเป็นกลุ่มเปราะบางมากที่สุดในการดำรงชีพยุคปัจจุบัน ที่สภาวะทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วย่อมได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมศักยภาพให้แก่ผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน จึงต้องมีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและส่งเสริมให้มีคุณภาพ เพื่อตอบสนองความต้องการในยุคนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพและด้านค่าครองชีพ ของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้เป็นแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุต่อไป

5. ระเบียบวิธีวิจัย

1. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากรและในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุ พื้นที่อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 19,746 คน (ข้อมูลทะเบียนราษฎรอำเภอตระการพืชผล, 2564) ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 392 คนการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) และคำนวณตามสัดส่วน ได้กลุ่มตัวอย่างแต่ละตำบล รวม 22 ตำบล

2. **ขอบเขตการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ มุ่งศึกษาแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตความต้องการทางกายภาพและความต้องการด้านค่าครองชีพของผู้สูงอายุ เขตอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี มีประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ ผู้สูงอายุ พื้นที่อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 19,746 รายโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 392 รายศึกษาในเขตพื้นที่อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี ระยะเวลาตั้งแต่กรกฎาคม – พฤศจิกายน 2565

3. **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย คำถามปลายปิด และคำถามปลายเปิด โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ส่วน มีการกำหนดค่าคะแนน 5 ระดับ และเปิดโอกาสให้แสดงความต้องการต่อ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เขตอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี”

4. **การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยการวิจัยมีการเก็บข้อมูล มีหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลแบบสอบถามของผู้สูงอายุ

5. **การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ** ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

6. ผลการวิจัย

ตารางที่ 1

ระดับความต้องการทางกายภาพของผู้สูงอายุ

ความต้องการทางกายภาพของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับ
ความปลอดภัย	3.73	0.71	มาก	3
ความรัก	4.25	0.84	มาก	2
ความเคารพ	4.28	0.65	มาก	1
รวม	4.08	0.62	มาก	

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับความต้องการทางกายภาพของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$; S.D. = 0.62) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ผู้สูงอายุมีความต้องการทางกายภาพ ลำดับที่ 1 คือ ด้านความเคารพ มีระดับการประเมินอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X} = 4.28$; S.D. = 0.65) ลำดับที่ 2 คือ ด้านความรัก มีระดับการประเมินอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X} = 4.25$; S.D. = 0.84) และลำดับที่ 3 คือ ด้านความปลอดภัย มีระดับการประเมินอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$; S.D. = 0.71)

ตารางที่ 2

ระดับความต้องการค่าครองชีพ

ความต้องการค่าครองชีพ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับ
การช่วยเหลือจากครอบครัว	3.55	1.03	มาก	1
การช่วยเหลือจากภาครัฐ	2.88	0.83	ปานกลาง	3
การมีอาชีพเสริม	3.38	1.10	ปานกลาง	2
รวม	3.27	0.63	ปานกลาง	

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับความต้องการค่าครองชีพของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$; S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ลำดับที่ 1 คือ การช่วยเหลือจากครอบครัว มีระดับการประเมินอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$; S.D. = 1.03) ลำดับที่ 2 คือ การมีอาชีพเสริม มีระดับการประเมินอยู่ที่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$; S.D. = 1.10) ลำดับที่ 3 คือ การช่วยเหลือจากภาครัฐ มีระดับการประเมินอยู่ที่ระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 2.88$; S.D. = 0.83)

7. อภิปรายผล

ระดับการคุณภาพชีวิต ในด้านความต้องการทางกายภาพและความต้องการ ด้านค่าครองชีพของผู้สูงอายุ เขตอำเภอ ตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี ในยุคความปกติใหม่ ผู้สูงอายุมีความต้องการทางกายภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และผู้สูงอายุมีความต้องการ ด้านค่าครองชีพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ พัชราภรณ์ พัฒนา (2560) การคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดสระบุรี พบว่าผู้สูงอายุที่มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมาร้อยละ 68.5 และร้อยละ 28.5 ตามลำดับ โดยมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจดีที่สุด รองลงมาคือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพกาย

ด้านสัมพันธภาพทางสังคมตามลำดับ สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวม คือ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก ความเพียงพอของรายได้ ลักษณะการพักอาศัย การรับรู้ภาวะสุขภาพ

8. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดการบูรณาการร่วมกัน ระหว่างหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดสรรงบประมาณ เพื่อจัดกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างประสบการณ์ การมีส่วนร่วมทั้งภายในชุมชนและนอกชุมชน เพื่อพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยในพื้นที่ดังกล่าวเพื่อได้ทราบถึงความต้องการและนำข้อมูลที่ได้มาจัดทำเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

รายการอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2565, 20 กันยายน). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. <https://www.dop.go.th/download/laws/regulation/201525091630421.pdf>.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565, 20 ตุลาคม). การดูแลผู้สูงอายุ. <https://www.dop.go.th/th/know/15/741>.
- เชมจิรา พิทกราสกร. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร การพัฒนาศักยภาพ, 5*(3), 20-32.
- ชัยวัฒน์ พุ่มซ้อน. (2561). แนวทางการแก้ไขปัญหาสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *วารสารเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 1*(1), 10-28.
- ชุมพร ฉ่ำแสงและคณะ. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดนครนายก. *มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- ดุชนิ เจริญสุข. (2558). ผู้สูงอายุกับการส่งเสริมสุขภาพชุมชน. *วารสารพยาบาลตำรวจ, 7*(2), 34-44.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2564, 20 กันยายน). แนวทางการหารายได้เสริม. <https://www.bot.or.th/covid19/doctordebt/content/Pages/CreateIncome.aspx>
- พัชรภรณ์ พัฒนะ. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้การดูแลผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 4. *วารสารพุทธชินราชเวชสาร, 36*(1), 11-32.
- ธนากร กิตติพรเดชาธร. (2562). การประกอบอาชีพเสริมกับคุณภาพชีวิตข้าราชการ: การประยุกต์ใช้แบบจำลองโครงสร้างความแปรปรวน. *วารสารเศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ, 6*(2), 30-45.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12* (พ.ศ. 2560-2564).
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี* (2561- 2580).

สิริพร สุปัญญา. (2560). พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2565, 20 ตุลาคม). การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม. <https://empowerliving.doctor.or.th/case/160>.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2556). การดูแลผู้สูงอายุความสุขและความเครียด. มหาวิทยาลัยมหิดล.

สนธยา สวัสดิ์. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.