

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี\*

Quality of life for the elderly: A case study of Baan Eua-Athorn Project,  
Phahonyothin Km. 44, Pathum Thani.

ดลญา วันทา\*\*

Donlaya Wanta

6514832043@rumail.ru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี ซึ่งการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิจัยเอกสารและการวิจัยสนทนากลุ่มด้วยการสัมภาษณ์ โดยเป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 15 คน ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ข้อ 1. ด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 1.1 ด้านสุขภาพกาย พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ไม่มีโรคที่เจ็บป่วยรุนแรง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมีอาการปวดข้อเข่า ปวดขา อาการหน้ามีตึงเวียน เป็นต้น แต่โรคเหล่านี้ก็ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เพราะผู้สูงอายุรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งและไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ และจะออกกำลังกายเป็นประจำ 1.2 ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาการบ่นใจ มีความสุขตามอัตภาพ วิธีจัดการปัญหาคือการฟังธรรมะ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ปรึกษาปัญหาโดยการพูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน 1.3 ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับคนในชุมชนที่ดี สามารถพูดคุยปรึกษาหารือกันได้ และมักจะมาทำกิจกรรมด้วยกันเสมอ แสดงให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตัวเองยังคงเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 1.4 ด้านสภาพแวดล้อม พบว่า สภาพแวดล้อมภายในชุมชนค่อนข้างดี เมื่อเปรียบเทียบกับเมื่อก่อนแต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าการจัดการที่ดีแล้ว ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ข้อ 2. ปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาหรืออุปสรรค ขณะนี้มีความเป็นอยู่ที่ดีแล้ว ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ข้อ 3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการให้ในชุมชนมีสถานเอนกนันทนาคายเพื่อรักษาโรคเบื้องต้น ต้องการให้มีการฝึกอบรมอาชีพ พร้อมทั้งหาช่องทางจำหน่ายสินค้าของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้มีรายได้และพึ่งพาตัวเองได้ และต้องการระบบขนส่งสาธารณะเข้าถึงในชุมชน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสิทธิการรักษาอยู่ไกลจากที่พักอาศัยมาก ต้องเดินทางไปพบแพทย์อย่างยากลำบาก ควรทบทวนสิทธิการรักษาของผู้สูงอายุให้ได้รับการใกล้บ้าน

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ; บ้านเอื้ออาทร

Keyword : Quality of life; elderly; Baan Eua-Athorn

\*บทความนี้เรียบเรียงจากการค้นคว้าอิสระเรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี

\*\* นักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## บทนำ

ทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยที่มีค่าของสังคมและประเทศ ประเทศใดที่มีทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพสูง และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์แล้ว ประเทศนั้นก็จะมีเจริญก้าวหน้า มีความมั่นคงมั่งคั่งในทางเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม แต่ถ้าหากประเทศใดขาดทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าหรือไม่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ให้แก่ประเทศได้ ประเทศนั้นก็จะมีพัฒนาได้ยาก ความเจริญหรือความล้ำหลังของประเทศจึงขึ้นอยู่กับ ปัจจัยทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ เพราะทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการพัฒนาปัจจัยอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาประเทศ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ก็มาจากการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งสิ้น ประเทศต่างๆ จึงมุ่งหวังจะมี ทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพ และมีระบบการบริหารทรัพยากรมนุษย์ และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดเกิดเหตุ (วิธนา พึ่งวิวัฒน์นิกุล, 2566, หน้า 1)

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักในพัฒนาประเทศ ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ได้กำหนดทิศทางให้ประเทศสามารถก้าวข้ามความท้าทายต่างๆ เพื่อให้ ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนเป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตามเจตนารมณ์ของยุทธศาสตร์ชาติ ในด้านการเป็นเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ โดยกำหนดทิศทางการพัฒนาที่อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม ทั้งในมิติของการมีปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานที่เพียงพอ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี การมีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การมีโอกาสที่จะใช้ศักยภาพของตนในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดี และการมุ่งส่งต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดีไปยังคนรุ่นต่อไป

ในส่วนของโครงสร้างประชากรของประเทศ พบว่าสังคมไทยเข้าสู่การเป็น สังคมสูงวัย มาตั้งแต่ ปี 2548 โดยในปี 2563 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุรวมกว่า 11.6 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.57 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยคาดว่าภายในปี 2566 ซึ่งเป็นปีเริ่มต้นของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 13 ไทยจะกลายเป็น สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ที่มีประชากรอายุมากกว่า 60 สูงถึงร้อยละ 20.1 ของประชากรทั้งหมด สวนทางกับประชากรวัยเรียนและวัยแรงงานที่มีแนวโน้มลดลง โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 3 - 21 ปีที่จะมีสัดส่วนลดลงอย่างต่อเนื่องจนเหลือเพียงร้อยละ 20.66 ของประชากรทั้งหมดในปี 2570 หรือลดลงกว่า 715,000 คน ภายในช่วงระยะเวลาของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 13 ทั้งนี้ การเข้าสู่สังคมสูงวัยอาจส่งผลให้ปัญหาความเหลื่อมล้ำในประเทศที่ความรุนแรงยิ่งขึ้น เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมักจะมี ความเหลื่อมล้ำทางรายได้สูงกว่ากลุ่มผู้มีอายุน้อย และการที่ประชากรวัยแรงงานที่มีสัดส่วนลดลงอย่างต่อเนื่อง อาจนำมาซึ่ง ปัญหาขาดแคลนกำลังแรงงานในประเทศ ดอกย้ำความจำเป็นในการพึ่งพาแรงงานต่างชาติมากขึ้น และส่งผลกระทบต่อทาง เศรษฐกิจและสังคมต่อประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในด้านการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจความสามารถในการแข่งขัน และผลิตภาพแรงงาน รวมถึงความต้องการงบประมาณเพื่อเป็นสวัสดิการรองรับวัยเกษียณ จากอัตราการพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อวัยแรงงานและการทางการคลังในด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13, 2566, หน้า 11)

ผู้สูงอายุ ซึ่งอยู่ในกลุ่มที่ต้องที่ตรงกับกับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งด้านทางร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ผู้สูงอายุจึงต้องมีการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ปัจจุบันสังคมได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และในชุมชนต่างๆ ได้ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุมาก มีการจัดรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในส่วนของครอบครัวก็เป็นส่วนสำคัญเพราะคน

ในครอบครัวเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด การที่คนในครอบครัวสนับสนุนด้านต่างๆกับผู้สูงอายุจะส่งผลให้เกิดกำลังใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ครอบครัวจึงเป็นสนับสนุนสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุหันมาดูแลใส่ใจในสุขภาพและร่วมส่งเสริมคุณภาพชีวิต

การจัดทำวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเลือกโครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี ที่เป็นชุมชนที่มีวิถีความหลากหลายด้านวิถีชีวิตเพราะเป็นกลุ่มคนที่ย้ายถิ่นฐานเข้ามาทำงานในเมือง เนื่องจากชุมชนแห่งนี้อยู่ใกล้นิคมอุตสาหกรรมนวนคร และใกล้ตลาดไททำให้ข้อมูลที่ได้มีความหลากหลายและสามารถสะท้อนถึงคุณภาพชีวิต และการเข้าถึงสวัสดิการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เป็นการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ วารสาร สิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ รายงานการประชุมแผนปฏิบัติการ คู่มือ การปฏิบัติ ระเบียบ ประกาศ คำสั่ง เอกสารทางราชการที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
2. การวิจัยสนาม (Field Research) โดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างหรือการสัมภาษณ์แบบทางการ (Structured interview or formal interview)

### ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1. ประชากร ได้แก่ผู้สูงอายุในโครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี
2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยพยายามเก็บตัวอย่างเท่าที่จะทำได้ตามที่มีอยู่หรือที่ได้รับ ความร่วมมือ ตัวอย่างที่ได้จึงเป็นกรณีที่บังเอิญหรือยีนดีให้ความร่วมมือ (คณะกรรมการจัดการความรู้, 2562, หน้า 11) โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) จำนวน 15 คน โดยกำหนดเกณฑ์ผู้ให้ ข้อมูลดังนี้

- 2.1 เป็นผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม. 44 จังหวัดปทุมธานี
- 2.2 เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์ โดยสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ลักษณะของการสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์ที่มีคำถามและ ข้อกำหนด แนนอนตายตัวโดยการใช้คำถามแบบเดียวกัน และการสัมภาษณ์จะทำการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ก่อน การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาได้กำหนดวันนัดหมายวัน สัมภาษณ์โดยได้แจ้งให้ผู้ให้สัมภาษณ์ทราบก่อนล่วงหน้าใน การสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์จะใช้การจดบันทึกและการบันทึกเสียง โดยก่อนสัมภาษณ์จะขออนุญาตผู้สัมภาษณ์ในการ

จดบันทึกการสนทนาก่อนทุกครั้ง (วิโรจน์ ก่อสกุล, 2567, หน้า 51) โดยมีคำถามสัมภาษณ์เป็นข้อมูลเกี่ยวกับด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสภาพแวดล้อม

### วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร เป็นวิธีการศึกษาค้นคว้าเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป โดยการรวบรวม เอกสารซึ่งเป็นข้อมูลที่มีการบันทึกไว้แล้วโดยผู้อื่น ได้แก่

(1.1) หนังสือทั่วไป ได้แก่ ตำรา เอกสารประกอบการบรรยายรวมถึงเอกสารทางวิชาการ วารสาร สิ่งพิมพ์ เป็นต้น

(1.2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิทยานิพนธ์พจนานุกรม เป็นต้น

(1.3) งานวิจัย วิทยานิพนธ์

(1.4) เอกสารของทางราชการ เป็นเอกสารที่ส่วนราชการจัดขึ้นเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติงาน เช่น นโยบาย แผนการปฏิบัติราชการขององค์กร คู่มือปฏิบัติงาน ระเบียบ ประกาศ คำสั่ง กฎหมายที่เกี่ยวข้อง เอกสารทางราชการที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

2. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม ได้แก่

(2.1) ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากนิติบุคคลอาคารชุดโครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(2.2) ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ โดยที่ผู้วิจัยเลือกวิธีการสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ซึ่งใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) โดยที่ผู้วิจัยจะถามคำถามตามที่กำหนดไว้ในแบบสัมภาษณ์ และจดบันทึกข้อมูลตามคำบอกของผู้ถูกสัมภาษณ์

(2.3) เมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ในแต่ละวัน ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อดำเนินการวิเคราะห์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการทำการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาแยกประเด็นตามแต่ละประเด็น

2. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาแยกประเด็นคำถาม แล้วนำมาเปรียบเทียบความเหมือน หรือความแตกต่างของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคน ก่อนจะนำข้อมูลนั้นไปวิเคราะห์

3. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาแยกประเด็นคำถาม แล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลเอกสาร ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อจะได้ทราบถึงข้อมูลที่มีความคล้ายคลึงกันและความแตกต่างกันของข้อมูล ก่อนจะนำข้อมูลนั้นไปวิเคราะห์

4. นำข้อมูลที่ได้จากการเปรียบเทียบมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน เพื่อสรุปผลการวิจัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี และอุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางการปรับปรุง และการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี ให้เหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป โดยใช้การนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนา

## ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รวมทั้งข้อเสนอแนะ แนวทางการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์ สรุปผลการวิจัย ดังนี้

### 1. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี

1.1 ด้านสุขภาพกาย พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่นั้นไม่มีโรคที่เจ็บป่วยรุนแรง ส่วนใหญ่จะป่วยเป็น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือด และมีอาการปวดข้อเข่า ปวดขา อาการหน้ามืดวิงเวียน เวลาเดินขึ้นลงบันไดห้องที่พักอาศัย เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากการเสื่อมถอยของร่างกาย และสภาพร่างกายเริ่มแสดงปัญหาสุขภาพต่างๆ แต่โรคเหล่านี้ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เพราะว่าผู้สูงอายุนั้นรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งและไปพบแพทย์ตามที่นัดทุกครั้ง ผู้สูงอายุในชุมชนจะออกกำลังกายเป็นประจำในชุมชนบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี มีหน่วยงานเทศบาลเมืองท่าโขลง เข้าได้จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพให้กับประชาชนทั่วไปและผู้สูงอายุภายในชุมชนอยู่บ่อยครั้ง จึงทำให้การเจ็บป่วยไม่ส่งผลกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่เพียงแต่จะกิจกรรมการตรวจสุขภาพ ยังมีหน่วยงานอื่นๆ เช่น โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ การเคหะแห่งชาติ เทศบาลเมืองท่าโขลง ได้ประสานงานกับทางผู้นำชุมชนส่งต่อข่าวสารกิจกรรมในชุมชน ทาง Group Line หมู่บ้าน Group Line ผู้สูงอายุ Facebook หมู่บ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 ส่วนเรื่องจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพในชุมชน ได้มีกิจกรรมการเดินแอโรบิก อาทิตย์ละ 3 วัน การติดตั้งเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งภายในหมู่บ้าน การติดตั้งเครื่องออกกำลังกายในร่ม Fitness การสอนออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในบ้านด้วยการใช้ผ้าขาวม้า การฉีดยาฉีดข้อเข่าใหญ่ การตัดแว่นให้ผู้สูงอายุ การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ตรวจคัดกรองไวรัสตับอักเสบบี และไวรัสตับอักเสบบีซี นอกจากการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแล้วนั้น ก็มีหน่วยงานมาทำกิจกรรมอื่นๆอีกมากมาย อย่างเทศบาล การเคหะแห่งชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เข้ามาจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ กิจกรรมนันทนาการให้ผู้สูงอายุ เช่น การทำยาหม่อง ยาดมสมุนไพร การทำดอกไม้จันทน์ การทำผลไม้แปรรูป การทำสลัดโรล กิจกรรมแช่เท้าเพื่อการผ่อนคลาย การจัดกิจกรรมตามเทศกาลสำคัญๆ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ รดน้ำดำหัวขอพรผู้สูงอายุในชุมชน การจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรในวันสำคัญต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมนันทนาการในชุมชนนั้นมีหลายรูปแบบกิจกรรม ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกให้เข้ากับความสะดวกสบายของตัวเองได้ เพราะผู้สูงอายุบางท่านอาจจะไม่เหมาะกับกิจกรรมที่ขยับร่างกายมากนัก หรือบางท่านอาจจะไม่สามารถทำกิจกรรมที่ใช้ความจำได้อย่างเต็มที่ การที่ในชุมชนมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำที่หลากหลายสามารถช่วยเติมเต็มสุขภาพจิต และสุขภาพกายให้ผู้สูงอายุได้ดี

1.2 ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาการบวกรบลดใจ จากที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุจะพยายามไม่คิดมากปล่อยวางไม่ยอมมีเรื่องให้คิดมากและมีความสุขตามอัตภาพ ผู้สูงอายุมีวิธีจัดการปัญหาโดยการพึ่งพาธรรมชาติ นั่งสมาธิ หรือบางคนหาที่ระบายโดยการพูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน สำหรับการพักผ่อนร่างกายจิตใจนั้นผู้สูงอายุ จะใช้วิธีดูโทรทัศน์ เล่น Facebook ดู Youtube เพื่อผ่อนคลาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การออกไปทำกิจกรรมต่างๆกับเพื่อนๆ และการใช้เวลาว่างกับครอบครัวในวันหยุด ลูกหลานจะพาไปท่องเที่ยวพักผ่อน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่เหงา ในส่วนของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุนั้นก็จะมีกิจกรรมการทำบุญตักบาตรตามงานสำคัญที่ชุมชนจัดขึ้น กิจกรรมตักบาตรพระ 100 รูป จากวัดพระธรรมกาย

และกิจกรรมของชมรมอาสาสมัครสร้างสุขที่เชิญพระวัดพระธรรมกาย ได้เข้ามาสวดมนต์ ฟังธรรมมะ เดือนละ 1 ครั้ง ที่ศูนย์สุขภาพในชุมชน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ต่างทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายจิตใจเป็นอย่างมาก เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมักจะปฏิบัติเป็นประจำ

1.3 ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับคนในชุมชนเป็นอย่างดี สามารถพูดคุยปรึกษาหารือกันได้ทุกเรื่องอยู่กันแบบพี่น้องช่วยกันสอดส่องดูแลกัน และมักจะมาทำกิจกรรมด้วยกันเสมอ มีกลุ่มเพื่อนคอยส่งข่าวกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันจะสนิทสนมกันเป็นพิเศษ เพราะเจอกันบ่อยในการทำกิจกรรมในชุมชนด้วยกัน เวลามีปัญหาผู้สูงอายุมักจะปรึกษากับผู้นำชุมชน เพราะว่าเข้าถึงง่ายกว่าศูนย์ช่วยเหลือของเทศบาล เพราะผู้นำชุมชนที่นี้จะคอยรับฟังปัญหาและสามารถแก้ปัญหาให้ได้ และมีนิติบุคคลอาคารชุดเป็นตัวกลางในการจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชุมชนได้รวดเร็วจึงจะปรึกษากับผู้นำชุมชนและนิติบุคคลอาคารชุดมากกว่า สำหรับกิจกรรมที่มักจะทำร่วมกับเพื่อนๆ หรือสมาชิกในชุมชน เช่น การเดินแอโรบิค การร่วมกิจกรรมวันปีใหม่ งานวันสงกรานต์ ที่ได้เลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน กิจกรรมฝึกอาชีพ งานวันลอยกระทง การทำบุญตักบาตร ส่วนใหญ่จะเข้าร่วมทุกกิจกรรม ซึ่งการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุนั้นเป็นการแสดงให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตัวเองยังคงเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง

1.4 ด้านสภาพแวดล้อม พบว่า สภาพแวดล้อมภายในชุมชนค่อนข้างดี เมื่อเทียบกับชุมชนแออัดที่อื่นที่ผู้สูงอายุได้ไปพบเห็นมาก่อน และเมื่อเปรียบเทียบกับเมื่อก่อนสภาพแวดล้อมในชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี อย่างเช่นปัญหาที่จอดรถไม่พอ ปัญหาการจัดการขยะในชุมชน แต่ตอนนี้ดีขึ้นแล้ว นิติบุคคลอาคารชุดได้เข้ามาบริหารจัดการให้ดีขึ้น อย่างการจัดการขยะที่เมื่อก่อนจะจ้างเทศบาลมาจัดเก็บขยะในชุมชน แต่มีปัญหาที่รถเก็บขยะของเทศบาลไม่เพียงพอที่จะเข้ามาเก็บขยะในชุมชนได้ทุกวัน จึงทำให้ขยะในชุมชนสะสมมากเกินไปมีการหมักหมมส่งกลิ่นเหม็นทั้งชุมชน แต่ปัจจุบันทางนิติบุคคลอาคารชุดได้จ้างเปลี่ยนให้บริษัทเอกชนมาจัดเก็บขยะชุมชนทุกวัน ทำให้ไม่มีขยะค้างสะสมในชุมชนอีกต่อไป และในด้านความปลอดภัยทางชุมชนได้มีการติดตั้งกล้องวงจรปิดไว้ทั่วทั้งชุมชน มีกลุ่มตุ้มยามของ สภ.คลองหลวง มาตั้งประจำภายในหมู่บ้าน มีตำรวจมาประจำการที่ตุ้มยามตลอดและมีอาสาสมัครตำรวจบ้านคอยดูแลคนในชุมชนเพื่อป้องกันอาชญากรรมที่จะเกิดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุบางรายก็กล่าวถึงสภาพแวดล้อมในชุมชนยังไม่ดี มีปัญหาหลายอย่าง เช่น ปัญหาที่จอดรถยนต์ไม่เพียงพอ ต้องจอดรถแนวขวางผู้จอดใส่เบรกมือไว้ ทำให้คนที่จอดรถในช่องไม่สามารถนำรถออกได้ ปัญหาการจอดรถมอเตอร์ไซค์จอดไม่เป็นระเบียบ จอดขวางทางเข้าออกอาคาร ปัญหาสัตว์เลี้ยง แมงทางนิติบุคคลอาคารชุดจะห้ามไม่ให้เลี้ยงสัตว์ แต่ผู้อยู่อาศัยก็ฝ่าฝืนกฎหมายเลี้ยงเข้ามาเลี้ยง เจ้าของสัตว์เลี้ยงบางคนก็ไม่มีควมรับผิดชอบ ปล่อยสุนัขไปกัดผู้อื่น หรือปล่อยสัตว์เลี้ยงให้ขับถ่ายไม่เป็นที่ หรือสัตว์เลี้ยงส่งเสียงดัง และอีกปัญหาหนึ่งคือ ผู้พักอาศัยบางคนมักเก็บของเก่ามาวางไว้ในที่ส่วนกลาง ทำให้ไม่สะอาดตา ของเก่าที่เก็บสะสมรื้อไปขายเป็นแหล่งรวมเชื้อโรคส่งกลิ่นเหม็น ปัญหาที่เจ้าของห้องปล่อยให้เช่าช่วง ผู้เช่าเป็นต่างดาว เป็นนักเรียนนักศึกษา พนักงานโรงงานที่มาทำงานในนิคมอุตสาหกรรมนวนคร ผู้เช่าไม่เคารพกฎการอยู่อาศัยของนิติบุคคลอาคารชุด สร้างความวุ่นวายให้คนในตึกเดือดร้อน มั่วสุมดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เสียงดังรบกวนผู้พักอาศัย ปัญหาทั้งหมดคือผู้พักอาศัยไม่เคารพกฎการอยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าการจัดการดีกว่าเมื่อก่อนแล้ว

2. ปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาอุปสรรคใด มีความเป็นอยู่ที่ดี สำหรับผู้สูงอายุบางรายที่มีปัญหาอุปสรรคที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า มีปัญหาด้านการเงิน เพราะผู้สูงอายุบางรายไม่ได้ประกอบอาชีพต้องพึ่งพาตัวเอง ไปหางานทำก็ไม่มีบริษัทรับเข้าทำงานเพราะอายุมาก รายได้หลักมาจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเดือนละ 600 บาท ส่วนบุตรหลานรายได้ไม่เพียงพอที่จะดูแลพ่อแม่ได้ ผู้สูงอายุจึงต้องพึ่งพาตัวเอง เช่น การเก็บของเก่า เก็บขวดพลาสติกเพื่อนำไปขาย การขายของเล็กๆ น้อยๆ ในตลาด หรือผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานต่างๆ เพื่อรับของแจกนำไปดำรงชีพ แต่ก็มีผู้สูงอายุที่มีรายได้เพียงพอในการใช้ชีวิตไม่มีปัญหาด้านการเงิน อีกปัญหาที่พบว่าเป็นอุปสรรคคือการเดินขึ้นลงบันไดสำหรับผู้สูงอายุที่มีห้องอยู่บนชั้นสูงส่งผลในการใช้ชีวิต เพราะบ้านเอื้ออาทรที่เป็นอาคารชุด 5 ชั้น ไม่มีลิฟต์ ทำให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพอาจไม่สะดวกเดินขึ้นลงบันได และปัญหาการคมนาคมของหมู่บ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 มีทางเข้าออกทางเดียว การเดินทางต้องขับรถไปกลับรถไกลหลายกิโลเมตร ยากให้มีพื้นที่เอกชนที่อยู่ใกล้เคียงชุมชนเปิดทางให้คนทั่วไปสัญจรเข้าออก จะได้ไม่ต้องไปกลับรถไกล และปัญหาขนส่งสาธารณะไม่ทั่วถึง ในชุมชนมีเพียงมอเตอร์ไซค์รับจ้างเท่านั้น ไม่มีรถสองแถว หรือรถเมล์ ทำให้ผู้สูงอายุเดินทางลำบาก บางครั้งต้องเหมารถรับจ้างเพื่อไปส่งสถานที่ที่ต้องการเดินทาง สำหรับปัญหาสุดท้ายคือความเสื่อมโทรมของที่อยู่อาศัย

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า มีแนวทางหลายสิ่งที่จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ จากการสัมภาษณ์ส่วนใหญ่เน้นต้องการอยากให้ชุมชนมีสถานเอนามัยขนาดย่อม มีหมอหรือพยาบาลมาประจำที่ในชุมชนเพื่อคอยตรวจหรือรักษาโรคเบื้องต้น หรือปรึกษาสำหรับเรื่องสุขภาพ ผู้สูงอายุมักมีความวิตกกังวลมีอาการเครียดไม่ทราบว่าเป็นอะไร ต้องการปรึกษาว่าควรไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือทานยา ก็เพียงพอแล้ว และต้องการให้มีการฝึกอบรมอาชีพอย่างจริงจังให้สนับสนุนในการฝึกอาชีพ หาช่องทางให้ผู้สูงอายุได้จำหน่ายสินค้าได้เพื่อจะได้มีรายได้และพึ่งพาตัวเองได้ ผู้สูงอายุยังต้องการให้มีรถรับส่งคอยรับส่งเพื่อไปพบแพทย์ เนื่องจากปัจจุบันต้องเหมารถรับจ้างไปพบแพทย์ข้ามอำเภอ ครั้งละ 400-500 บาท ต้องการให้เทศบาลหรือหน่วยงานต่างๆ เข้ามาทำกิจกรรมอย่างเรื่อยๆ และมีงบประมาณมาสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ อีกความต้องการคือที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อผู้สูงอายุจะได้เข้ามาทำกิจกรรมได้ตลอดเวลา เป็นสถานที่พักผ่อนของผู้สูงอายุยามเหงา ปัจจุบันยังไม่มีสถานที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุ เมื่อมีกิจกรรมเกิดขึ้นจะต้องเปลี่ยนสถานที่ทุกครั้ง ผู้สูงอายุต้องการให้มีที่ตั้งถาวรเพื่อมาทำกิจกรรมมาติดต่อตลอดเวลา สุดท้ายต้องการให้มีสวัสดิการสนับสนุนงบประมาณในการทำกิจกรรมต่างๆ

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องเรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี จากการสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นที่สำคัญมาอภิปรายได้ ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี

1.1 ด้านสุขภาพกาย พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ไม่มีโรคที่เจ็บป่วยรุนแรง ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือด มีอาการปวดข้อเข่า ปวดขา อาการหน้ามืดวิงเวียน

เวลาเดินขึ้นลงบันได เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากการเสื่อมถอยของร่างกาย และร่างกายเริ่มแสดงปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามอายุที่มากขึ้น แต่โรคเหล่านี้ก็ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เพราะว่าผู้สูงอายุ นั้น รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งและไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ และจะออกกำลังกายเป็นประจำ ในชุมชนมีหน่วยงานต่างๆ จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพให้กับประชาชนภายในชุมชนอยู่บ่อยครั้ง จึงทำให้การเจ็บป่วยไม่ส่งผลกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หน่วยงานต่างๆ ได้เล็งเห็นความสำคัญของชุมชนบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 ที่มีผู้พักอาศัยเป็นจำนวนมากจึงเข้ามาจัดกิจกรรมและประสานงานกับทางผู้นำชุมชนประชาสัมพันธ์ส่งต่อข่าวสารให้กับผู้พักอาศัยในชุมชนเกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัย นันทิยา ใจเย็น (2557) ศึกษาเรื่อง *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พิการในพื้นที่ของเทศบาลตำบลท่าไม้ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดกาญจนบุรี* พบว่าผู้สูงอายุที่พิการส่วนใหญ่จะดูแลสุขภาพตามแพทย์สั่ง เช่น การควบคุมอาหารการทานยาสม่ำเสมอ และการไปพบแพทย์ตามนัด เนื่องจากป่วยเป็นโรคเรื้อรัง นอกจากการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแล้วนั้น ก็มีหน่วยงานมาทำกิจกรรมอื่นๆ เข้ามาจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ กิจกรรมนันทนาการให้ผู้สูงอายุ เช่น ยาดมสมุนไพร การทำดอกไม้จันทร์ การทำผลไม้แปรรูป การทำสลัดโรล กิจกรรมแช่เท้าเพื่อการผ่อนคลาย การจัดกิจกรรมตามเทศกาลสำคัญๆ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ รดน้ำดำหัวขอพรผู้สูงอายุในชุมชน การจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรในวันสำคัญต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมนันทนาการในชุมชนนั้นมีหลายรูปแบบกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจ สอดคล้องกับงานวิจัย มาธรี อุไรรัตน์ (2551) ได้ศึกษาเรื่อง *การดูแลตนเอง การดูแลครอบครัวและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาในพื้นที่ชุมชนบ้านป่ากัน เทศบาลคลองแห อำเภอกาบัง จังหวัดสงขลา* ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถช่วยเหลือตนเองในด้านต่างๆ ได้ดี ทั้งทางด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การขับถ่าย การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนในเรื่องการดูแลของครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่ากันนั้นได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด กล่าวคือ แต่ละครอบครัวให้ความสำคัญกับการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ปรากฏว่าผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่ากันส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของตนเอง

1.2 ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาการบวญจใจ ส่วนใหญ่จะพยายามไม่คิดมากปล่อยวางปัญหา มีความสุขตามอัตภาพ และส่วนมากจะมีวิธีจัดการปัญหาโดยการพึ่งพาธรรมะ สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือบางคนหาที่ระบายโดยการพูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน สำหรับการพักผ่อนร่างกายจิตใจนั้นผู้สูงอายุ จะใช้วิธีดูโทรทัศน์ เล่น Facebook ดู Youtube เพื่อผ่อนคลาย และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและการใช้เวลาว่างกับครอบครัวในวันหยุด ที่ลูกหลานจะพาไปท่องเที่ยวพักผ่อน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่เหงา และการออกจากห้องไปทำกิจกรรมต่างๆ หรือการออกจากสถานที่เดิมๆ ไปรับชมสิ่งสวยงาม พบเจอสิ่งแปลกใหม่ ได้เปิดรับประสบการณ์รับที่แปลกใหม่ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ สุขภาพดีเต็มพลังใจให้พร้อมต่อการมีชีวิตอยู่ต่อไปด้วย ในส่วนของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุนั้น ก็จะมีกิจกรรมการทำบุญตักบาตรตามงานสำคัญที่ชุมชนจัดขึ้น กิจกรรมตักบาตรพระ 100 รูป จากวัดพระธรรมกาย และกิจกรรมของชมรมอาสาสมัครสร้างสุขที่เชิญพระวัดพระธรรมกาย ได้เข้ามาสวดมนต์ พังฆระมณะ เดือนละ 1 ครั้ง ที่ศูนย์สุขภาพในชุมชน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ต่างทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายจิตใจเป็นอย่างมาก เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมักจะปฏิบัติเป็นประจำ ผู้สูงอายุคิดว่าธรรมะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นไปของโลก ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จึงเกิดความสุขสงบ สอดคล้องกับวิจัยของ ณิชสิริชัชกร เดชสิทธิ์บุลพร (2557) ได้ศึกษาเรื่อง *คุณภาพชีวิตและความต้องการสนับสนุนสวัสดิการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชุมชนสามตำบล จังหวัดนครปฐม* ผลการวิจัย สรุปได้ว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับ

การออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดิน ภายบริหารอย่างสม่ำเสมอ มีการจัดการกับภาวะทางอารมณ์และความเครียดได้ดีโดยใช้หลักธรรมะ และใช้วิธีการนอนหลับ อ่านหนังสือ ดูทีวี นั่งสมาธิ เป็นต้น เพื่อพักผ่อน

### 1.3 ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับคนในชุมชนเป็นอย่างดี สามารถพูดคุย

ปรึกษาหารือกันได้ และมักจะมาทำกิจกรรมด้วยกันเสมอ มีกลุ่มเพื่อนคอยส่งข่าวกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันจะสนิทสนมกันเป็นพิเศษ เพราะเจอกันบ่อยในการทำกิจกรรมในชุมชนด้วยกัน เวลามีปัญหาผู้สูงอายุมักจะปรึกษากับผู้นำชุมชน เพราะเข้าถึงง่ายกว่าศูนย์ช่วยเหลือของเทศบาล เพราะผู้นำชุมชนที่นี้จะคอยรับฟังปัญหาและสามารถแก้ปัญหาให้ได้ และมีนิติบุคคลอาคารชุดเป็นตัวกลางในการจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชุมชนได้รวดเร็วจึงจะปรึกษากับผู้นำชุมชนและนิติบุคคลอาคารชุดมากกว่า สำหรับกิจกรรมที่มักจะทำร่วมกับเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในชุมชน เช่น การเดินแอโรบิค การร่วมกิจกรรมวันปีใหม่ งานวันสงกรานต์ ที่ได้เลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน กิจกรรมฝึกอาชีพ งานวันลอยกระทง การทำบุญตักบาตร ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมทุกกิจกรรม ซึ่งการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุนั้นเป็นการแสดงให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตัวเองยังคงเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง เป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาดูแลตัวเองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการออกมาทำกิจกรรมนอกบ้านยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พบเจอกับสังคมใหม่ๆ ได้พูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน กิจกรรมทางสังคมเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกัน จึงไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ปรับตัวและยอมรับตัวเองได้ง่ายขึ้น ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับงานวิจัยของ บงกชกร หัชกุลลดดา (2562) ศึกษาเรื่อง *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกรณีศึกษา ผู้สูงอายุในชุมชนแขวงพระโขนง เขตคลองเตยกรุงเทพมหานคร* ผลการศึกษาพบว่า ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมผู้สูงอายุได้มีการเข้าร่วมงานเทศกาลตามประเพณีงานบุญ งานวัด และทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีเป็นแรงเสริมการสร้างการรักษาสมาคมดูแลจิตใจช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการยอมรับจากสังคม มีความเชื่อมั่น และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

### 1.4 ด้านสภาพแวดล้อม พบว่า สภาพแวดล้อมภายในชุมชนค่อนข้างดี เมื่อเทียบกับชุมชนแออัดที่อื่นที่ผู้สูงอายุได้ไปพบเห็นมาก่อน และเมื่อเปรียบเทียบกับเมื่อก่อนสภาพแวดล้อมในชุมชนไม่ดี แต่ตอนนี้ดีขึ้นมากแล้วนิติบุคคลอาคารชุดได้เข้ามาบริหารจัดการให้ดีขึ้น ภายในชุมชนได้มีการติดตั้งกล้องวงจรปิดไว้ทั่วทั้งชุมชน มีกลุ่มผู้ยามของ สภ.คลองหลวง มาตั้งภายในหมู่บ้านและมีอาสาสมัครตำรวจบ้านคอยดูแลคนในชุมชนเพื่อป้องกันอาชญากรรมที่จะเกิดขึ้น สำหรับบางคนก็บอกว่าสภาพแวดล้อมในชุมชนยังไม่มีดี มีปัญหาหลายอย่าง เช่น ปัญหาที่จอดรถยนต์ไม่เพียงพอ ปัญหาการจอดรถมอเตอร์ไซค์จอดไม่เป็นระเบียบ ขวางทางเข้าออกตึก ปัญหาสัตว์เลี้ยงบ้านแออัดพลพลโยธิน กม.44 เป็นโครงการบ้านแออัดที่เป็นอาคารชุด ขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศทำให้มีผู้พักอาศัยจำนวนมาก ย่อมมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นปัญหาทั้งหมดคือผู้พักอาศัยไม่เคารพกฎการอยู่ร่วมกัน แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าปัจจุบันนี้การจัดการดีกว่าเมื่อก่อนจึงยอมรับว่าสภาพแวดล้อมในชุมชนค่อนข้างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศันสนีย์ โอถาวรวงษ์ (2565) ศึกษาวิจัยเรื่อง *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหัวกุญแจ อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี* ผลการวิจัยพบว่า ด้านสภาพแวดล้อม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รู้สึกพอใจกับสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว สภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัยเหมาะสมกับสุขภาพ สภาพแวดล้อมทำให้สบายใจ รู้สึกสะดวกสบายในการเดินทางไปในที่ต่าง ๆ ท่านคิดว่าท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับชุมชนอย่างเพียงพอ

สรุปคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี โดยรวมคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้าน คือ 1. ด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ไม่มีโรคที่เจ็บป่วยรุนแรง แต่โรคเหล่านี้ก็ไม่มียาผลต่อการดำเนินชีวิต 2. ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาการบวกรบจรใจ มีความสุขตามอัตภาพ ในปัจจุบัน 3. ด้านสังคม คือ ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับคนในชุมชนในระดับที่ดี สามารถพูดคุยปรึกษาหารือกันได้ และมักจะมาทำกิจกรรมด้วยกันเสมอส่วนใหญ่มักร่วมทำกิจกรรม 4. ด้านสภาพแวดล้อม คือ สภาพแวดล้อมภายในชุมชนค่อนข้างดีแต่อาจมีปัญหาบ้างเล็กน้อย ซึ่งคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Alderfer (1972 อ้างถึงใน รัฐศิริพันธ์ วัจนานนท์, 2566, หน้า 19) คุณภาพชีวิตตามแนวคิดทฤษฎีที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีแรงจูงใจ คือ ทฤษฎีความต้องการ ERG Theory ที่ประยุกต์มาจากทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ ของ Abraham H. Maslow โดยทฤษฎี ERG ได้ลดจำนวนความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow จาก 5 ระดับขั้น เหลือความต้องการเพียง 3 ระดับขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือ E = Existence หมายถึง การมีชีวิตอยู่ ซึ่งมีที่มาจากความต้องการพื้นฐานทางกายภาพ บวกกับความต้องการความมั่นคง ขั้นที่ 2 คือ R = Relatedness ความถึง ความผูกพัน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ เป็นความต้องการที่มาจากความต้องการทางสังคม บวกกับความต้องการการยอมรับ ขั้นที่ 3 คือ G = Growth เป็นความต้องการในระดับที่สูงสุดของมนุษย์ เป็นความต้องการก้าวหน้าและเติบโต เป็นความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นความต้องการการยอมรับ บวกกับความต้องการประจักษ์ตน ซึ่งตามแนวคิดของ Alderfer (1972 อ้างถึงใน จักรภพ ธรรมณี, 2566, หน้า 54-55) ที่นำแนวคิดของ Maslow เป็นฐานในการพัฒนา โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 3 ลำดับ และเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์ไม่ได้มีทิศทางเดียว คือจากต่ำไปสูง แต่สามารถถดถอยจากระดับความต้องการระดับสูงกลับไปสู่ระดับที่ต่ำกว่าได้ แนวคิด ERG เชื่อว่าความต้องการของคนสามารถเกิดขึ้นพร้อมกันได้ ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นทีละขั้น

2. ปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี

ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาอุปสรรคใด มีความเป็นอยู่ที่ดีแล้ว แต่สำหรับผู้สูงอายุบางรายที่มีปัญหาอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุคือปัญหาด้านการเงิน ผู้สูงอายุบางรายต้องพึ่งพาตัวเองเองไม่ได้ประกอบอาชีพ รายได้หลักมาจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเดือนละ 600 บาท และมีปัญหาการเดินทางขึ้นลงบันไดสำหรับผู้สูงอายุที่มีห้องพักที่อยู่บนชั้นสูง อีกหนึ่งปัญหาคือการคมนาคมของปัญหาาระบบขนส่งสาธารณะไม่ทั่วถึง ในหมู่บ้านมีเพียงมอเตอร์ไซค์รับจ้างเท่านั้น ไม่มีรถสองแถว หรือรถเมล์ ทำให้ผู้สูงอายุเดินทางลำบาก บางครั้งต้องเหมารับจ้างเพื่อไปส่งที่ที่ต้องการไป ส่วนปัญหาสุดท้ายคือความเสื่อมโทรมของที่อยู่อาศัย สอดคล้องกับวิจัยของ ธมลวรรณ รอดเข็ม (2554) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากได้รับเบี้ยยังชีพ กรณีศึกษา องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอเมือง จังหวัดตรัง สรุปผลการศึกษาได้ว่า ผู้สูงอายุเห็นว่าควรให้เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จำนวน 1,000 บาทต่อเดือน จึงจะทำให้ผู้สูงอายุพอใจและผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการสวัสดิการด้านอื่นๆ ได้แก่ ด้านสาธารณสุข ด้านสุขภาพ ด้านการประกอบอาชีพ

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โครงการบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี

ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า มีแนวทางหลายสิ่งที่จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่นั้นต้องการอยากให้ชุมชนมีอนามัยขนาดเล็ก มีหมอหรือพยาบาลมาประจำที่ในชุมชนเพื่อคอยตรวจหรือรักษาโรคเบื้องต้น หรือปรึกษาสำหรับเรื่องสุขภาพ ผู้สูงอายุมักจะมีอาการวิตกกังวล มีอาการเครียดเกิดความกังวลใจเรื่องสุขภาพของตนเอง ต้องการปรึกษาเพื่อให้ทราบว่าควรไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือทานยาที่เพียงพอแล้ว

และต้องการให้มีการฝึกอบรมอาชีพอย่างจริงจังให้จบสนับสนุนในการฝึกอาชีพ หาช่องทางให้ผู้สูงอายุได้จำหน่ายสินค้าได้เพื่อจะได้มีรายได้และพึ่งพาตัวเองได้ ผู้สูงอายุยังต้องการให้มีรถรับส่งคอยรับส่งเพื่อไปพบแพทย์ เนื่องจากปัจจุบันต้องเหมารถรับจ้างไปพบแพทย์ข้ามอำเภอ ครั้งละ 400-500 บาท ต้องการให้เทศบาลหรือหน่วยงานต่างๆ เข้ามาทำกิจกรรมอย่างเรื่อยๆ และมีงบประมาณสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ เช่น มีเงินรางวัลในการร่วมกิจกรรม มีเครื่องใช้อุปโภค บริโภค ของใช้ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมามอบให้เป็นขวัญกำลังใจ เป็นการจูงใจให้ผู้สูงอายุออกมาร่วมทำกิจกรรมมากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำตลอดจะได้เป็นการคลายเครียดและไม่รู้สึกโดดเดี่ยว อีกความต้องการคือที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชนให้ผู้สูงอายุจะได้เข้ามาทำกิจกรรมได้ตลอดเวลา เป็นสถานที่พักผ่อนของผู้สูงอายุยามเหงา ปัจจุบันยังไม่มีสถานที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุ เมื่อมีกิจกรรมเกิดขึ้นจะต้องเปลี่ยนสถานที่ทุกครั้ง ผู้สูงอายุต้องการให้มีที่ตั้งถาวรเพื่อมาทำกิจกรรมได้ตลอดเวลา สุดท้ายต้องการให้มีสวัสดิการสนับสนุนงบประมาณในการทำกิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับวิจัยของ ศิริมาศ โกศลย์พิพัฒน์ และ ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์ (2561) ศึกษาเรื่อง *รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรท้องถิ่น* สรุปผลการวิจัยได้ว่า มิติด้านเศรษฐกิจ/รายได้ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะในการทำงานของตนเองให้มีความเชี่ยวชาญมากขึ้น มิติด้านความเป็นอยู่ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคคลในชุมชน เช่น นักพัฒนาชุมชน แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาให้ความรู้ให้กับผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวัน มิติด้านสุขภาพ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย ทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน และให้ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมมาใช้ในการดำรงชีวิตหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องมีความเข้มแข็ง ได้แก่ ผู้บริหาร มีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการดูแลสูงอายุในชุมชน ตลอดจนให้งบประมาณในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ มีกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุมารวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เดือนละ 1 ครั้ง และมีการมอบหมายให้บุคลากรที่รับผิดชอบ ดูแลผู้สูงอายุ ประสานงานกับผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้านหรือผู้แทน เพื่อนัดประชุม แจ้งข่าวสาร และนัดรวมกลุ่มทำกิจกรรม และสอดคล้องกับวิจัยของ ภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ศึกษาเรื่อง *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่* ผลการวิจัยสรุปว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ ควรมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต ด้านสังคม ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และควรจัดสวัสดิการแจกสิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ควรมีรถรับ-ส่ง ไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขจนวาระสุดท้าย และควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ด้านการเงินและการงาน ควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้ได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะด้านอาชีพ และมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่าย และจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม

## ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านเอื้ออาทรพหลโยธิน กม.44 จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ด้านการดำรงชีวิต กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และกระทรวงแรงงาน ควรมีการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับภูมิภาค ระดับส่วนกลางและระดับท้องถิ่นควรให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มากขึ้น จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุบางรายมีรายได้ไม่เพียงพอ เบียดผู้สูงอายุไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ควรเข้ามาสนับสนุนให้การสร้างอาชีพและหาแหล่งจำหน่ายสินค้าให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้มีรายได้เลี้ยงชีพอย่างเหมาะสม หรือจัดหางานที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. ด้านสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขควรทบทวนสิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าหรือบัตรทองให้การรักษาในสถานพยาบาลใกล้บ้าน จากการสัมภาษณ์ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสิทธิการรักษาอยู่ไกลจากที่พักอาศัยมาก ต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลต่างอำเภอและเดินทางอย่างยากลำบาก ควรทบทวนสิทธิการรักษาของผู้สูงอายุให้การรักษาในสถานพยาบาลใกล้บ้าน

3. ด้านการคมนาคม องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจึงควรพัฒนาระบบขนส่งสาธารณะเข้าถึงในชุมชน หรือมีรถรับส่งให้ผู้สูงอายุเดินทางสะดวกต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากขาดการบูรณาการเชื่อมโยงเส้นทางปัจจุบันระบบขนส่งสาธารณะยังคงมีปัญหามากมาย ทั้งเรื่องการเข้าถึง คุณภาพ ปลอดภัย และราคาค่าโดยสารที่ไม่เป็นธรรม โดยพบว่าชุมชนแห่งนี้มีทางเข้าออกเพียงทางเดียวที่เชื่อมต่อไปยังถนนพหลโยธิน การเดินทางต้องกลับรถไกลหลายกิโลเมตรไม่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุ และในหมู่บ้านไม่มีขนส่งสาธารณะนอกจากมอเตอร์ไซค์รับจ้าง

## ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสวัสดิการผู้สูงอายุ เช่น เทศบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด การเคหะแห่งชาติ เพื่อศึกษาแผนงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

## เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการจัดการความรู้. (2562). *คู่มือการจัดการความรู้ ด้านการผลิตบัณฑิต และด้านการวิจัย*. กรุงเทพฯ: โครงการปรัชญาดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย
- จักรภพ ศรมณี. (2566). *เอกสารประกอบการบรรยายกระบวนการวิชาการจัดการทรัพยากรมนุษย์ร่วมสมัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, โครงการรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.
- ณัฐรัชชธร เดชสิทธิ์บุปผ. (2557). *คุณภาพชีวิตและความต้องการสนับสนุนสวัสดิการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนสามตำบล จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ธมลวรรณ รอดเข็ม. (2554). *การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากได้รับเบี้ยยังชีพ กรณีศึกษา องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอเมือง จังหวัดตรัง*. ค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นันทิยา ใจเย็น. (2557). *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พิการในพื้นที่ของเทศบาล ตำบลท่าไม้ อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี*. การค้นคว้าอิสระหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- บงกชกร หัซกุลลดดา. (2562). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกรณีศึกษา ผู้สูงอายุในชุมชนแขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร*. ค้นคว้าอิสระหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. (2558). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์, 10(1), หน้า 77-87.
- มาธูรี อุไรรัตน์. (2551). การดูแลตนเอง การดูแลครอบครัวและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาในพื้นที่ชุมชน บ้านปากัน เทศบาลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- รัฐศิริพันธ์ วิ่งกานนท์. (2566). เอกสารประกอบการบรรยายกระบวนการและนวัตกรรมในองค์การ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, โครงการรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.
- วิโรจน์ ก่อสกุล. (2567). เอกสารประกอบการบรรยายกระบวนการและระเบียบวิธีวิจัยทางรัฐประศาสนศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, โครงการรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.
- วีณา พิงวิวัฒน์นิกุล. (2566). เอกสารประกอบการบรรยายกระบวนการจัดการทรัพยากรมนุษย์ร่วมสมัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, โครงการรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.
- คันสนีย์ โอถาวรวงษ์. (2565). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลหัวกุ่มแจ อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศิริมาศ โกศลย์พิพัฒน์ และ ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์ (2561). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือ โดยการมีส่วนร่วม ขององค์กรท้องถิ่น. วิทยุทุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. (2565). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570). ราชกิจจานุเบกษา. 139 (ตอนพิเศษ 258 ง).