

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ The Guideline for Life Quality Development of Elderly

สุภัคชัย คำสีไหม¹, ไพรัตน์ ฉิมหาต², เดโช แขน้ำแก้ว³
Suphatchai Damsimai¹, Pairat Chimhad², Daycho Khaenamkhaew³
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช^{1,2}
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช³
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratchasima Campus, Thailand^{1,2}
Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Thailand³
Email supachai2922@gmail.com

บทคัดย่อ

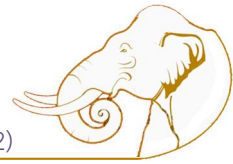
แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุนับว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า ครอบครัวและบุตรหลานญาติมิตรจำเป็นที่จะต้องให้การดูแลและยกย่องเชิดชู ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ด้วยการจัดให้มีโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุหรือโครงการที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนความรักใคร่ ความสามัคคีกันในครอบครัว เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสถาบันครอบครัวในการรับมือกับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต ทั้งนี้ต้องมีการจัดการสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุและต้องมีการจัดทำฐานข้อมูลผู้สูงอายุให้เป็นระบบ อีกทั้งรณรงค์และสนับสนุนการสร้างหลักประกันความมั่นคงทางด้านรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ มีการออมเงินเพื่อสร้างหลักประกันความมั่นคงในชีวิต หลังเกษียณ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงข้อมูล ข่าวสารและสิทธิจากนโยบายต่าง ๆ ของภาครัฐ

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

The guideline for life Quality Development of Elderly: The elderly are considered valuable human resources by family and children, relatives and friends, who need to be cared for and glorified, both physically and emotionally, by providing projects aimed at educating older adults or programs that promote and support love and family unity. It is a strategy for preparing the family institution to deal with an aging society in the future. However, there must be a manager of a social environment that is conducive to the elderly, and a systematic database of the elderly must be established. It also campaigns and supports the creation of income security for the elderly. There is enough savings to ensure stability in life after retirement. Public relations for the elderly to have access to information, news, and rights from various government policies.

Keywords: Life Quality, Elderly

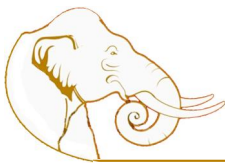


บทนำ

ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ประมาณการว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุในช่วง 60 ปีขึ้นไปถึง 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด หรือจำนวนไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า หรือปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุจำนวนถึง 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนมากถึง 3.5 ล้านคน (เปลว สีเงิน, 2564) และจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคน และจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่า สัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศ ที่มีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรก ๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (กรมสุขภาพจิต, 2564) จึงควรให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างเป็นสุข ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุจัดเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของชาติเพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลังได้อีกทั้งยังเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากมีสุขภาพแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดีก็จะเป็นขวัญกำลังใจของครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่คนรุ่นหลัง (จिरาพร ไชยเชนทร์, 2555)

ประกอบกับสังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุในระยะเวลานี้แล้ว ครอบครัวเดี่ยวมีจำนวนมากขึ้น สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ช่วงวัยลูกหลานและวัยทำงาน โดยเฉพาะผู้หญิงวัยทำงาน ซึ่งต้องประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเองครอบครัว และส่งผลให้ไม่สามารถรับบทบาทดูแลผู้สูงอายุได้เหมือนในอดีต ส่วนผู้สูงอายุเองมีบางส่วนที่ยังมีสุขภาพแข็งแรง และบางส่วนก็อาจเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงทำให้มีภาวะพึ่งพิงประชากรในวัยทำงานมากขึ้น จำเป็นต้องมีการปรับแผนปฏิบัติการและเป็นการทำงานร่วมกันของหลายหน่วยงาน โดยให้ความสำคัญกับประเด็นหลัก ได้แก่ การรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ คนวัยทำงาน มีความเข้าใจถึงการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ เช่น รายได้ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย สังคมมีทักษะเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ รวมถึงไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระต่อสังคม การจ้างงานผู้สูงอายุเพื่อให้รู้สึกว่ามีคุณค่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ครอบครัวยากจนจะเน้นให้ลูกหลานกลับมาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น การปรับเปลี่ยนโรงเรียนขนาดเล็ก ให้เป็นสถานที่พัฒนาในด้านต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และการส่งเสริมการออม ทั้งแรงงานในระบบ และนอกระบบ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณ และการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตหรือฝึกอบรมบุคลากรด้านผู้สูงอายุในระดับวิชาชีพอย่างเพียงพอและมีมาตรฐาน (กรมสุขภาพจิต, 2564) และเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่

จากแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุซึ่งอยู่ในวัยพึ่งพิงทางเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ ทำให้การดูแล และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ส่งผลต่อภาระงบประมาณของภาครัฐและค่าใช้จ่ายของครัวเรือนเพื่อการจัดสวัสดิการทางสังคมของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเงินเบี้ยยังชีพ การอำนวยความสะดวกทางด้านคมนาคม การบริการสาธารณสุข หรือเงินสงเคราะห์เกี่ยวกับงานศพ ภาครัฐจึงควรสนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ดังนั้นการที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคต และประชากรที่มีอยู่อายุนั้นน่าจะเป็นเรื่องที่ต้องแสดงให้เห็นว่าสังคมไทยไม่ว่าในเมืองหรือชนบท มีการเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพกาย จิตใจ และภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทุกภาคส่วนต้องเตรียมการล่วงหน้าให้พร้อมทุกด้าน และความเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดในด้าน การเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม



สภาพร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ สภาพปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการพึ่งพาบุคคลอื่น เพื่อให้ได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของประเทศเป็นอย่างมาก (พระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียง แซ่ฮ่วย), 2560)

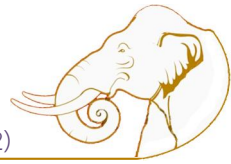
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเรื่อง ศึกษาความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชน ตำบลคลองแดน อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา เนื่องจากสังคมปัจจุบัน ผู้สูงอายุกำลังกลายเป็นกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและสำคัญยิ่งต่อสังคมและครอบครัว ควรได้รับการดูแลและยกย่องเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

ผู้สูงอายุ : พอเพียงและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียงและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ตามอัตภาพของแต่ละบุคคลทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ (เดชา บุญมาสุข, 2558) พร้อมทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตก็เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์จากความอยู่รอดเพื่อเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง และต่อผู้อื่น เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร จึงสามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหาและฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิตหรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง มีความสุข และรู้จักในการแก้ปัญหาชีวิต โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิชภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียงและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด เศรษฐกิจส่วนบุคคลหรือครอบครัว เป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง มองโลกในแง่ดี และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556) ได้รับหลักประกันด้านสิทธิความปลอดภัย การตอบสนองตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ตลอดจนได้รับโอกาสอย่างเท่าเทียมกันในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามลักษณะสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เชื้อชาติ วัฒนธรรม และวิธีการเลี้ยงดูตามความเป็นจริงของชีวิตแล้วคุณภาพชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับความพอใจของคน ๆ นั้น (อำนาจ เจริญสุข, 2557) เป็นความปรารถนาที่เกิดจากสิ่งจูงใจ แรงผลักดันหรือความรู้สึกที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนให้เกิดการพัฒนาตนเองและสร้างคุณค่า ทั้งด้านร่างกายและจิตใจแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ (พระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียง แซ่ฮ่วย), 2560) ทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าผู้ผ่านการดำเนินชีวิตมาอย่างยาวนาน ทำให้ “ผู้สูงอายุ” จำเป็นต้องได้รับการ “การดูแลและยกย่องเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต” และการยกย่องเชิดชู รวมถึงสามารถดำรงชีวิตตามอัตภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจที่ควรได้รับโอกาสต่อการสนองตอบต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายของชีวิต

ผู้สูงอายุ : การดูแลและยกย่องเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

การยอมรับนับถือว่าผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและต้องการที่จะเป็นที่รักได้รับความรักจากบุคคลอื่น รวมทั้งต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือสมาคมต่างๆ (ลัดดา บุญเกิด, 2557) ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลต่อความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ 3 ประการ

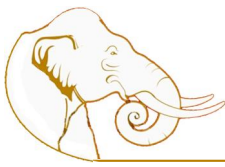


คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการด้านอาหาร ความต้องการทางด้านจิตใจ ความต้องการทางวิญญาณ (วันชัย ชูประดิษฐ์, 2555) ทั้งนี้บุคคลในชุมชนควรเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการให้ความรัก ความเคารพ ยกย่อง ยอมรับนับถือผู้สูงอายุ ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดงานวันเกิด การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญของวันสงกรานต์ ร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ต้องการและพยายามสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ด้วยการส่งเสริมนโยบายด้านสังคมและวัฒนธรรม และที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ (กัญญาณัฐ ไผคำ, 2561) พร้อมทั้งยกย่องเชิดชูและให้การดูแลในด้าน “ร่างกาย จิตใจและอารมณ์” รวมถึงการยอมรับนับถือผู้สูงอายุว่าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม บ่งชี้ถึง “การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี” ให้ความรักและความเคารพในฐานะบุพการีของชุมชน

ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ : การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย สิ่งสำคัญที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ คือ ความปลอดภัย การมีสุขภาพดี การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ รวมถึงอาหารและโภชนาการ ประกอบกับการมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง และมีผลกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดี สามารถคิดไตร่ตรอง หาเหตุผลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคม เศรษฐกิจ และยุคสมัย ที่สอดคล้องกับปัจจัยจำเป็นหรือปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ การพักผ่อน บุคคลจะต้องจัดหาให้มีความจำเป็นในสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมของตน มีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่พอเพียง ย่อมช่วยให้บุคคลมีความสะดวกสบายไม่ลำบาก และย่อมนำไปสู่ความสุขและความพอใจในชีวิต (อนรรฆ อีสเฮาะ, 2562) เพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการพัฒนาคนในทุก ๆ ด้าน รวมถึงความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคม ความสามารถในการประกอบอาชีพ และการพัฒนาในทุกขั้นตอนของชีวิต (พระเอกพล กิตติปัญโญ (กันทะยวง), 2560) และที่สำคัญของการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะต้องดูแลเรื่องปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตที่พอเพียง มีร่างกายที่แข็งแรง มีอาหารการกินที่เหมาะสมกับวัย มีการพักผ่อนที่เพียงพอและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ในขณะที่การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจ ต้องดูแลเอาใจใส่ด้วยการยอมรับนับถือ การเข้าใจการเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรักความเคารพยกย่องสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและในชุมชน (จักรพงษ์ เกษเริญ, 2554) ส่งเสริมคุณธรรมส่วนตัวและสังคม เช่น กตัญญูกตเวที และการละเว้นจากอบายมุข มีประสบการณ์ที่ของการดำเนินชีวิตและตัดสินใจอย่างฉลาด รู้จักแก้ปัญหาดำเนินชีวิตด้วยปัญญา จิตใจปลอดโปร่ง เบิกบาน เป็นสุขมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รวมถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตผืนด้านอารมณ์ ได้แก่ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรม มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกชีวิตและชุมชน สามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง ครอบครัวและชุมชน ให้ความสำคัญกับความรู้สึกละอายใจของผู้สูงอายุ ทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และระมัดระวังกับการจัดการกับอารมณ์ของผู้สูงอายุที่มาขอรับการปรึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2558) พร้อมทั้งมี “การจัดโครงการ



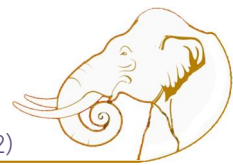
เพิ่มความรู้และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ” ให้สามารถแสดงศักยภาพของผู้สูงอายุที่มีและถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้ในหลากหลายมิติหรือหลากหลายลักษณะทุกช่วงวัย

การจัดโครงการเพิ่มความรู้และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ

การจัดโครงการพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชน เป็นการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ รวมถึงโครงการเสริมพลังคลังปัญญาผู้สูงอายุ เป็นเครือข่ายในการคุ้มครองทางสังคมและการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และส่งเสริมการนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ในการพัฒนาประเทศ การถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาสู่สังคม ส่งเสริมการออม และสร้างระบบประกันสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมั่นคง เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และทำให้ผู้สูงอายุเกิดความปิติได้บริหารกาย จิต สังคม เป็นบุคคลที่พัฒนาไปตามกาลสมัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและสามารถเป็นพลังให้การพึ่งพาแก่ชุมชนและสังคม ในขณะที่การรณรงค์สร้างความตระหนักถึงคุณค่าและเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ เป็นการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเตรียมจิตใจ การเตรียมร่างกาย การเตรียมความมั่งคั่ง การเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมยามว่าง การเตรียมความสัมพันธ์ในครอบครัว การเตรียมที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวในด้านต่างๆ ควรปฏิบัติให้สำเร็จก่อนเข้าสู่วัยชรา เพราะเป็นการเตรียมตัวที่ใช้เวลานานและต้องทำอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นรากฐานสำหรับวัยชราที่มีคุณภาพ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) พร้อมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งถือว่าเป็นศูนย์รวมที่สำคัญของทุกคนในครอบครัวและผู้สูงอายุ ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุในบ้าน ยังสามารถนำแนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมหรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและปลอดภัยไปปรับปรุงในพื้นที่สาธารณะ ซึ่งมีผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์เป็นจำนวนมาก เช่น วัด สวนสาธารณะ อาคารเอนกประสงค์ ศูนย์การเรียนรู้ ตลาด และสถานที่ราชการ (สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม, 2558) บ่งชี้ถึง “การพัฒนาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง” สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันทุกช่วงวัยและสอดคล้องกับสัมพันธภาพของ ‘ผู้สูงอายุ’ กับบุคคลในครอบครัวเพื่อให้พร้อมต่อการประสานความสัมพันธ์ร่วมกัน

การพัฒนาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างนับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการทางสังคม มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เช่น การมีเพื่อนในวัยเดียวกันสามารถปรับตัวให้เข้ากับ ความทุกข์ของกันและกันได้ มีความรู้สึกที่ดีที่ช่วยเหลือและสนับสนุนการเคารพ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณเองมีความหมายและมีคุณค่า พวกเขามักจะใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (วิลาวัลย์ รัตนา, 2552) ด้วยการยอมรับสภาพความเป็นจริงของตน และไม่ยึดถือข้อบกพร่องใด ๆ ในร่างกายของตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักพูด และรู้จักฟังในจังหวะที่เหมาะสม เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้มองโลกในแง่ที่เป็นจริง ปฏิเสธในสิ่งที่ไม่สามารถ

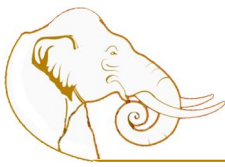


ทำ นอกจากนี้ยังต้องรู้จักเสียสละและให้อภัยแก่เพื่อนเมื่อเกิดข้อผิดพลาด และทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาดนั้น ๆ และร่วมมือช่วยเหลือกันปรับปรุงแก้ไขตามสาเหตุที่เกิดขึ้นต่อไป

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตครอบครัวและสังคมนั้น ต้องเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน คือ การดูแลเอาใจใส่ถ้าเรารักกันในครอบครัว เราก็จะต้องช่วยกันดูแลเอาใจใส่กับสมาชิกในครอบครัว ให้ความเคารพนับถือกันและกันให้เกียรติกัน การเคารพแสดงออกโดยพฤติกรรมหลายด้าน เช่น การฟังกัน การทำความเข้าใจกันว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดไม่ควร การให้อภัยเกิดขึ้นหลังจากมีการขอโทษกันแล้ว ครอบครัวก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข (เจนจิราภรณ์ นามโคตร, 2564) ทำให้เห็นถึงมุมมอง “การเตรียมความพร้อมและสนับสนุนนโยบายสังคมผู้สูงอายุยั่งยืน” ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อันนำไปสู่การเตรียมความพร้อมอย่างรอบด้านและการจัดการที่ดีร่วมกับทุกภาคส่วนต่อไป

การเตรียมความพร้อมและสนับสนุนนโยบายสังคมผู้สูงอายุยั่งยืน

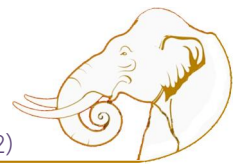
การพัฒนากระบวนการทัศนในด้านการดูแลผู้สูงอายุ ตลอดจนทำให้เกิดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาระบบการให้บริการสุขภาพ จำเป็นต้องพัฒนาระบบบริการสุขภาพ เพิ่มประสิทธิภาพการดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย นอกสถานพยาบาล ส่งเสริมการใช้ยาด้วยตนเองอย่างเหมาะสม เพิ่มประสิทธิภาพการส่งเสริมสุขภาพหรือการป้องกันโรค ส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางสังคม การพิจารณาตัวชี้วัดใหม่ ความก้าวหน้าของนโยบายและแผนการดูแลผู้สูงอายุ สนับสนุนให้มีโครงการสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมมีประกันสุขภาพคุ้มครองรายได้ พัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดนโยบายเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาระบบสารสนเทศที่ถูกต้อง ทันสมัย (เพ็ญณี กัณตะวงษ์ แรอรท และณรงค์ เกียรติคุณวงศ์, 2562) การบริหารทรัพยากรบุคคลภาครัฐเพื่อรองรับสังคมสูงอายุ ประกอบด้วย มาตรการปรับโครงสร้าง อัตรากำลังให้มีขนาดที่เหมาะสม การปรับปรุงโครงสร้างตำแหน่งงาน และการบริหารอัตรากำลังภาครัฐ ให้เหมาะสมกับภารกิจและบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป การปรับปรุงอายุเกษียณและขยายระยะเวลา การทำงานให้สอดคล้องกับความจำเป็นและลักษณะงานภาครัฐ และการพัฒนาระบบบริหารอายุของส่วนราชการ ได้แก่ การสับเปลี่ยน หมุนเวียนงาน ความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานและการทำงานหลังเกษียณ ระบบการทำงานที่มีความยืดหยุ่น ระบบจูงใจ และการประเมินผลงานที่เหมาะสมกับช่วงอายุ และระบบบริหารจัดการความรู้ เริ่มขับเคลื่อนเพื่อนำแผนพัฒนาศักยภาพ กำลังคนภาครัฐให้พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุและการบริหารทรัพยากรบุคคลภาครัฐเพื่อรองรับสังคมสูงอายุไปสู่การปฏิบัติให้เกิดผลต่อไป (สุรพงษ์ มาลี, 2561) พร้อมทั้งจัดทำฐานข้อมูลผู้สูงอายุให้เป็นระบบและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ร่วมกัน การยกระดับและพัฒนาระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุไทย และนวัตกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกับการบูรณาการฐานข้อมูลด้านผู้สูงอายุของหน่วยงานภาครัฐ และกรอบแนวทางการจัดทำฐานข้อมูลผู้สูงอายุรายบุคคล ทั้ง 5 มิติ ได้แก่ มิติสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อมและเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้เกิดฐานข้อมูลผู้สูงอายุในระดับประเทศ เพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายให้ตรงตามความจำเป็นและความต้องการอย่างทันเหตุการณ์ อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการบริหาร การวางแผน กำหนดนโยบาย การพยากรณ์แนวโน้มสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย และยัง



สามารถใช้เป็นข้อมูลเพื่อทำให้บริการกลุ่มเป้าหมายและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ประโยชน์จากนวัตกรรมมาช่วยในการอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน ร่วมกันผลักดันและขับเคลื่อนเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ และพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) ภายใต้ “หลักประกันรายได้และส่งเสริมการออม” เพื่อความมั่นคงในการดำรงชีพ สุขภาพและตรงตามความต้องการหรือเป้าหมายปลายทางของผู้สูงอายุในฐานะ “ไม่ใกล้ฝั่ง” ที่ต้องสร้างหลักประกันรายได้ส่งเสริมการออม และเตรียมตนเองในลักษณะ “เตรียมความพร้อมก่อนตาย” จะได้ไม่เป็นภาระของลูกหลาน

หลักประกันรายได้และส่งเสริมการออมเพื่อความมั่นคง

การให้เงินช่วยเหลือเพื่อการยังชีพแก่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐโดยผ่านบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ซึ่งเป็นพันธกรณีที่ประเทศภาคีองค์การสหประชาชาติจะต้องร่วมยึดถือเป็นเป้าหมายการดำเนินงานผู้สูงอายุ และร่วมกำหนดทิศทางการพัฒนา เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าวร่วมกัน ประเด็นท้าทายในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ คือ การสร้างหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง ในวัยสูงอายุ ด้วยการส่งเสริมระบบการออมแห่งชาติให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในวัยทำงาน และยังมีไม่มีหลักประกันด้านรายได้ใด ๆ จากรัฐให้มีบำนาญเพื่อการใช้จ่ายในวัยสูงอายุ การส่งเสริมและขยายโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมให้นำความสามารถและประสบการณ์ของผู้สูงอายุ มาเป็นส่วนหนึ่งของภาคการผลิตภาคบริการ ภาควิชาการ การให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนงานอาสาสมัครและการถ่ายทอดภูมิปัญญา เป็นแนวปฏิบัติที่สามารถลดปัญหาการขาดแคลนแรงงานทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ของประเทศไทยได้ การสร้างและพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว การสร้างและพัฒนาระบบ เพื่อจัดบริการรองรับความต้องการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว โดยมุ่งเน้นที่จะสร้างและพัฒนา กลไกต่างๆ ที่มีอยู่ทั้งในระดับนโยบาย ระดับปฏิบัติทั้งในเขตเมืองและในระดับท้องถิ่น โดยเฉพาะด้านบุคลากรและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ร่วมกันทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งบุคลากรวิชาชีพและอาสาสมัครให้บริการแก่ผู้สูงอายุในชุมชน การฟื้นฟูสุขภาพให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดเตียงและมีข้อจำกัดในเรื่องการเคลื่อนไหว การเร่งขยายการฝึกอบรมบุคลากรเพื่อพัฒนาความรู้และพัฒนาทักษะเฉพาะด้านการดูแลผู้สูงอายุ การจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและปลอดภัย การเสริมสร้างขีดความสามารถขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลด้านคุณภาพชีวิตอย่างครอบคลุมทุกด้าน โดยการสนับสนุนทรัพยากร การสนับสนุนความรู้ การนิเทศงาน หรือการฝึกอบรมเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ สถานการณ์ผู้สูงอายุและองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อให้บุคลากรและ ผู้ปฏิบัติงานในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้สามารถพัฒนาสมรรถนะในการปฏิบัติงาน ด้านผู้สูงอายุได้อย่างมืออาชีพ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561) พร้อมทั้งแนะนำการวางแผนทางการเงินต้องทำก่อนวัยเกษียณ ไม่ใช่เกษียณแล้วจึงมาเริ่มทำ เพราะอาจจะทำให้สายเกินไป ทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายว่าในแต่ละเดือนต้องใช้จ่ายอะไรบ้างที่จำเป็น ชยันทำอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ หลังเกษียณอายุ เป็นการต่อยอดให้เกิดรายได้ อีกทางหนึ่ง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)



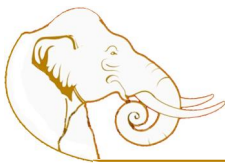
สรุป

จากการศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ บ่งชี้ถึง ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าจำเป็นต้องได้รับการดูแลด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์อย่างรอบด้านโดยการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ ได้ดังภาพที่ 1



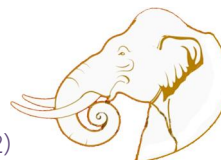
ภาพที่ 1 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

จากภาพที่ 1 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าจำเป็นที่จะต้องให้การดูแลและยกย่องเชิดชูในทุก ๆ ด้าน ด้วยการเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุหรือโครงการที่ช่วยส่งเสริมความรักและสามัคคีกันในครอบครัว เป็นการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสังคมผู้สูงวัยในอนาคต ทั้งนี้ต้องมีการจัดการสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ การจัดทำฐานข้อมูลผู้สูงอายุ รมณรงค์ส่งเสริมการสร้างหลักประกันความมั่นคงทางด้านรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงข้อมูล ข่าวสารและสิทธิจากนโยบายต่างๆ



เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561). *ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ ประจำปี พ.ศ.2561-2580 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- _____. (2564). *วางแผนการเงินหลังเกษียณให้มีใช้ไม่ขาดสน*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2564, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/826>.
- _____. (2564). *BIG DATA กับการยกระดับและพัฒนากระบวนการข้อมูลผู้สูงอายุไทย*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2564, จาก <https://www.dop.go.th/th/gallery/1/1472>.
- _____. (2564). *กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2564, จาก http://www.dop.go.th/download/formdownload/th1573807463-827_0.pdf.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แนวทางการดูแลทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). *ก้าวย่างของประเทศไทย “ผู้สูงอายุ” อย่างสมบูรณ์แบบ*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>.
- กัญญาณัฐ ใฝ่คำ. (2561). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย*. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 7(2), 19-26.
- จักรพงษ์ เกษเอ็น. (2554). *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอาศัยในชุมชนของการเคหะแห่งชาติในเขตกรุงเทพมหานคร: ศึกษากรณี โครงการเคหะชุมชนทุ่งสองห้องอาคารแฝดตึกเช่า*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม). กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- จิราพร ไชยเชนทร์. (2555). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลท่าทองใหม่ อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. สุราษฎร์ธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- เจนจิราภรณ์ นามโคตร. (2564). *ชีวิตและครอบครัวศึกษา*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2564, จาก <https://sites.google.com/site/ann5481136701/bth-thi4chivit-laea-khrxbkhrw-suksa/4-2kar-srang-serim-samphanthphaph-thi-di-ni-chiwit-khrxbkhrw-laea-sangkh>.
- เดชา บุญมาสุข. (2558). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เปลว สีเงิน (นามแฝง). (2564). *สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2564, จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/103356>.
- พระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียง แซ่ฮ้อย). (2560). *การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.



- พระเอกพล กิตติปัญญา (กันทะยวง). (2560). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญณี กัณตะวงษ์ แนนรท และณรงค์ เกียรติคุณวงศ์. (2562). *การดูแลผู้สูงอายุ บทเรียนจากเมืองโกเบ, มลนิธิคอนราด อาเคনার. ขอนแก่น : วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น*.
- ลัดดา บุญเกิด. (2557). *ความต้องการด้านสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเกาะจันทร์ อำเภอกะจันทร์ จังหวัดชลบุรี*. (ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วันชัย ชูประดิษฐ์. (2555). *การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำทับ อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่*. (การค้นคว้าปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- วิลาวัลย์ รัตนา. (2552). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี*. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). *คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. (2558). *การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สุรพงษ์ มาลี. (2561). *ภาครัฐกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย*. *วารสารข้าราชการ*, 60(4), 10-11.
- อนรรฆ อีสเฮาะ. (2562). *คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา*. (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อำนาจ เจริญสุข. (2557). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.