บทความวิจัย

แนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย*

PRACTICES THAT SUPPORT A GOOD QUALITY OF LIFE AMONG THAI OLDER ADULTS

สถิตย์ นิยมญาติ*, โสมวลี ชยามฤต, นิษฐา คงคาเรียน, ภัทรวิน วันแก้ว, พีรวิทย์ ใจสม, สมเกียรติ ฉัตรแก้วบริบูรณ์

Satit Niyomyaht*, Somwalee Chayamari, Nittha Kongkarian, Phattharawin Wankaew, Peerawit Jaisom, Somkiat Chatkaewboribun

คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Political Science, Bangkokthonburi University, Bangkok Thailand

*Corresponding author E-mail: niyom.satit@gmail.com

*Tel: 064-292-3072

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสังเคราะห์แนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร ศึกษาจากหนังสือและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ การดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ องค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา โดยจำแนกหมวดหมู่สาระสำคัญ จัดระบบข้อมูล เปรียบเทียบความสอดคล้องและความแตกต่างของแนวคิด เชื่อมโยงประเด็นที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการสังเคราะห์เอกสารสามารถจัดกลุ่มแนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุได้ 10 ประเด็น ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ 2) การมีกิจกรรมทางกายและการรักษาความกระฉับกระเฉงของร่างกายอย่างเหมาะสม 3) การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและลดการบริโภคอาหารแปรรูป 4) การดูแลสุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ 5) การป้องกันโรคและการเข้าถึงบริการตรวจสุขภาพที่เหมาะสม 6) การจัดการความเครียดและการป้องกันความเครียดเรื้อรัง 7) การใช้เวลาว่างและการทำกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ 8) การใช้ปฏิภาณไหวพริบและการปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวัน 9) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และบุคคลในสังคม และ 10) การวางแผนทางการเงิน การใช้จ่ายอย่างรอบคอบ และการหลีกเลี่ยงภาระหนี้สินที่ไม่จำเป็น ควรนำไปประยุกต์ใช้สภาวะสุขภาพ ความสามารถ ความต้องการเศรษฐกิจและสังคม เพื่อเป็นกรอบในการพัฒนากิจกรรมและมาตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, การปฏิบัติตน, การดูแลตนเอง, พฤติกรรมสุขภาพ, ผู้สูงอายุไทย

Abstract

This study aimed to examine and synthesize practices that may contribute to a good quality of life among Thai older adults. A qualitative documentary research approach was employed, drawing on books and academic literature concerning health maintenance, lifestyles, and quality of life among older adults. The study focused on essential dimensions of well-being, including physical, psychological, social, and economic aspects. Data were analyzed using

* Received 18 September 2026; Revised 25 October 2026; Accepted 31 October 2026

content analysis through thematic categorization, systematic organization of information, comparison of similarities and differences among relevant concepts, and integration of related themes to synthesize appropriate practices for older adults. The documentary synthesis identified ten key practices that may support a good quality of life among older adults: 1) maintaining personal health regularly; 2) engaging in appropriate physical activities and maintaining physical vitality; 3) consuming nutritious foods while limiting processed foods; 4) maintaining psychological well-being and promoting spiritual health; 5) adopting disease prevention practices and accessing appropriate health screening services; 6) managing stress and preventing chronic stress; 7) participating in leisure and recreational activities that promote physical and mental well-being; 8) exercising practical judgment and adaptability in daily life; 9) maintaining positive relationships with family members, friends, and other members of society; and 10) practicing financial planning, prudent spending, and avoiding unnecessary debt. The synthesized practices may serve as a framework for developing activities and measures to promote quality of life among Thai older adults. Their application should consider individual health conditions, abilities, needs, and socioeconomic circumstances to ensure appropriateness across different contexts.

Keywords: Quality of Life of Older Adults, Personal Practices, Self-Care, Health Behaviors, Thai Older Adults

บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและได้เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลให้ประเด็นด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น แม้ประชากรมีแนวโน้มอายุยืนยาวขึ้น แต่การมีอายุยืนเพียงอย่างเดียวมิได้สะท้อนถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบหลายมิติ ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน และความมั่นคงในการดำรงชีวิต ดังนั้น การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ มีความสุข และพึ่งพาตนเองได้ตามศักยภาพ จึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อสังคมไทย แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุครอบคลุมทั้งการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตในมิติต่าง ๆ โดยมีการเสนอองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตที่ดีไว้ 12 ประการ ได้แก่ 1) การมีสุขภาพที่ดี มีความกระตือรือร้น และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลต่างวัยและบุคคลในสังคม 3) การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสม 4) การมีความมั่นคงทางการเงินและความสามารถในการพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจ 5) การสร้างความสมดุลระหว่างการเรียนรู้ การพักผ่อน การทำกิจกรรมที่สร้างความสุข และการทำงานที่มีคุณค่า 6) การใช้เวลา พลังงาน และความสามารถทางสติปัญญาอย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์ 7) การส่งเสริมให้ร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามศักยภาพ 8) การกระตุ้นและพัฒนาความสามารถทางความคิดอย่างต่อเนื่อง 9) การยอมรับความท้าทายและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม 10) การสร้างความสมดุลระหว่างการตอบสนองความต้องการในปัจจุบันกับการเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต 11) การรู้จักและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และ 12) การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมหรือวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับความต้องการและข้อจำกัดของตนเอง (Plasker, E., 2007)

องค์ประกอบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุมิได้จำกัดอยู่เฉพาะการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว การดำรงความสัมพันธ์ทางสังคม การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และการจัดการทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบทั้ง 12 ประการเป็นกรอบแนวคิดที่นำมาใช้ประกอบการพิจารณาประเด็นคุณภาพชีวิต มิใช่ผลการศึกษาที่ได้จากการเก็บข้อมูลภาคสนามในการวิจัยครั้งนี้

การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและสังเคราะห์แนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทยจากหนังสือและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมมิติด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และความมั่นคงทางการเงิน เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม ตลอดจนความแตกต่างด้านสุขภาพ ความสามารถ และสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสังเคราะห์แนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทยจากหนังสือและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสังเคราะห์แนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย โดยใช้หนังสือและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ การดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษา การดำเนินการวิจัยประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) การคัดเลือกเอกสาร ศึกษาหนังสือและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีเอกสารหลัก 4 รายการ ได้แก่ How to Live to 100 (Cowley, G., 1997), The 100 Year Lifestyle, (Plasker, E., 2007), A Study for the Ages และ Age Smart (Rosensweig, J. A. & Liu, B. , 2006) ทั้งนี้การคัดเลือกพิจารณาจากความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา ความน่าเชื่อถือของผู้เขียน และความสามารถในการตรวจสอบแหล่งที่มา 2) การรวบรวมข้อมูล ศึกษาและรวบรวมสาระสำคัญจากเอกสารที่คัดเลือก โดยมุ่งเน้นประเด็นด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และความมั่นคงทางการเงิน จากนั้นจัดระบบข้อมูลตามประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกันเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ 3) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จำแนกและจัดหมวดหมู่สาระสำคัญ เปรียบเทียบความสอดคล้องและความแตกต่างของแนวคิดจากเอกสาร แล้วสังเคราะห์และสรุปผลการวิเคราะห์เป็นแนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย จำนวน 10 ประเด็น และ 4) การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ดำเนินการโดยพิจารณาความถูกต้องและความสามารถในการตรวจสอบย้อนกลับของเอกสารต้นทาง ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างผลการสังเคราะห์กับเอกสารอ้างอิง ตลอดจนจำแนกข้อเสนอเชิงแนวคิดออกจากข้อค้นพบที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ เพื่อป้องกันการสรุปผลเกินขอบเขตของข้อมูล โดยเฉพาะประเด็นด้านการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้ ผลการศึกษาเป็นข้อสังเคราะห์จากเอกสารวิชาการ มิใช่ผลการทดสอบประสิทธิผลของแนวทางดังกล่าวกับผู้สูงอายุไทยโดยตรง

ผลการวิจัย

1. การดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุควรพิจารณาทั้งมิติทางกาย จิตใจ และสังคม มิใช่เฉพาะการปราศจากโรค โดยให้ความสำคัญกับการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ความสะอาดของที่อยู่อาศัย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการติดตามภาวะสุขภาพตามความเหมาะสม การดูแลสุขภาพดังกล่าวเป็น

ส่วนหนึ่งของการสร้างความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันและการพึ่งพาตนเองตามศักยภาพ (วิพุธ พูลเจริญ, 2544)

2. การมีกิจกรรมทางกายและการรักษาความกระฉับกระเฉงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ โดยควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจ และสภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล เช่น การเดิน การออกกำลังกายเบา ๆ และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำกิจกรรมที่เหมาะสมและสร้างความพึงพอใจอาจช่วยส่งเสริมความกระฉับกระเฉง ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน และความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ข้อจำกัดด้านสุขภาพ และความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ (Plasker, E., 2007)

3. การบริโภคอาหารที่เหมาะสมเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ โดยควรให้ความสำคัญกับความหลากหลาย ความเพียงพอ และความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล เช่น การบริโภคผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพ ควบคู่กับการจำกัดอาหารที่มีน้ำตาล โซเดียม และไขมันอิ่มตัวสูง ทั้งนี้ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบพบว่า รูปแบบการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ดังกล่าวมิได้หมายความว่าอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งสามารถป้องกันโรคหรือส่งผลให้มีอายุยืนยาวได้อย่างแน่นอน (Govindaraju, T. et al., 2018)

4. การดูแลสุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณครอบคลุมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การเปิดรับประสบการณ์ใหม่อย่างต่อเนื่อง การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ การรักษาความสนใจต่อสิ่งรอบตัว และการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม ให้ความสำคัญกับการดูแลสมองความใฝ่รู้ ความใฝ่รู้ และทัศนคติที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต และทัศนคติที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ การมีกิจกรรมทางความคิด การนอนหลับที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอาจเป็นองค์ประกอบสนับสนุนสุขภาวะโดยรวม (Health.mil Staff, 2021)

ในด้านจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุอาจได้รับความหมายและความสงบใจจากความเชื่อทางศาสนา การทำกิจกรรมที่มีคุณค่า หรือการช่วยเหลือผู้อื่นตามความสมัครใจ โดยไม่ควรเหมารวมว่าผู้สูงอายุทุกคนมีความเชื่อหรือความต้องการเหมือนกัน ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับครอบครัวและชุมชนเป็นอีกปัจจัยที่อาจช่วยลดความโดดเดี่ยวและสนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดี (Rowe, J. W. & Kahn, R. L., 1998)

5. การป้องกันโรคและการเข้าถึงบริการสุขภาพที่เหมาะสม การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับการลดปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้ เช่น การไม่สูบบุหรี่ การมีกิจกรรมทางกายตามความสามารถ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการติดตามภาวะสุขภาพร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะการควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดตามคำแนะนำของแพทย์ ส่วนการตรวจคัดกรองโรคและการใช้ยาให้พิจารณาตามอายุ โรคประจำตัว และข้อบ่งชี้เฉพาะราย ข้อเสนอจากหนังสือด้านการดำเนินชีวิต (Plasker, E., 2007) ควรแยกออกจากแนวทางเวชปฏิบัติที่มีหลักฐานรองรับ และไม่ควรอ้างว่าขมิ้น วิตามินบี หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้อย่างแน่นอน รวมถึงไม่ควรแนะนำให้ผู้ป่วยโรคไตดื่มน้ำมากหรือหยุดยาโดยไม่มีคำแนะนำจากแพทย์

6. การจัดการความเครียดและการป้องกันความเครียดเรื้อรัง ความเครียดเป็นการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นความท้าทายหากเกิดขึ้นต่อเนื่องอาจสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพหลายด้าน ทั้งการนอนหลับ อารมณ์ และการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (Yaribeygi, H. et al., 2017); (O'Connor, D. B. et al., 2021) ผู้สูงอายุจึงควรมีแนวทางจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การทำกิจกรรมทางกาย การพักผ่อน การฝึกผ่อนคลาย และการขอรับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด

การจัดการความเครียดในผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้ด้วยการปรับพฤติกรรมสุขภาพ การรักษาความสัมพันธ์และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง การฝึกสติ และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งเป็น

แนวทางที่อาจช่วยบรรเทาความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจได้ ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุมีความเครียดหรืออาการทางจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่อง ควรได้รับการประเมินและคำแนะนำจากบุคลากรทางสุขภาพที่เหมาะสม (Mayo Clinic Staff, 2023)

7. การใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมนันทนาการเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อน สร้างความเพลิดเพลิน และคงการมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมอาจอยู่ในรูปการอ่านหนังสือ งานอดิเรก ศิลปะ ดนตรี การเดิน หรือกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชน โดยควรเลือกให้เหมาะกับความสนใจ ความสามารถ และข้อจำกัดด้านสุขภาพ การมีเวลาว่างอย่างมีคุณค่าจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี มากกว่าการกำหนดรูปแบบกิจกรรมเดียวสำหรับผู้สูงอายุทุกคน (Plasker, E., 2007)

8. การใช้ปฏิภาณไหวพริบและการปรับตัวในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารอย่างเหมาะสม การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารอย่างเหมาะสม ความเข้าใจสถานการณ์และความยืดหยุ่นในการปรับตัว แนวคิดเรื่องปฏิภาณไหวพริบ (tact) สามารถพิจารณาในฐานะทักษะทางสังคมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุจัดการความแตกต่างทางความคิดเห็นและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้ ทั้งนี้ไม่ควรสรุปว่าปฏิภาณ มีความสำคัญเหนือกว่าสติปัญญาโดยปราศจากหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ

9. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและสังคม การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและสังคมเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในวัยสูงอายุ โดยครอบคลุมการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน บุคคลต่างวัย และเครือข่ายในชุมชน ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือการทำงานอาสาสมัครตามความสมัครใจ ซึ่งอาจช่วยส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ลดความโดดเดี่ยว และสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้ แนวคิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม ควบคู่กับการดูแลสุขภาพและการคงไว้ซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิต (Rowe, J. W. & Kahn, R. L., 1998)

10. การวางแผนทางการเงินและการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ ความมั่นคงทางการเงินเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ การวางแผนรายรับรายจ่าย การจัดลำดับความจำเป็น การเตรียมค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และการหลีกเลี่ยงหนี้สินที่ไม่จำเป็นอาจช่วยลดความกังวลทางเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการออมและการพึ่งพาตนเองด้านการเงินขึ้นอยู่กับรายได้ ทรัพยากร และระบบสนับสนุนของแต่ละบุคคล จึงไม่ควรตีความว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยไม่สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ (Plasker, E., 2007)

อภิปรายผล

ผลการสังเคราะห์เอกสารพบว่า แนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทยประกอบด้วย 10 ประเด็น ซึ่งครอบคลุมการดูแลสุขภาพกาย การบริโภคอาหารที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกาย การดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ การป้องกันโรค การจัดการความเครียด การใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ การปรับตัวในการดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และการบริหารจัดการทางการเงิน สะท้อนให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นองค์รวม มิได้ขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกายเพียงด้านเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำเนินชีวิต การปรับตัว และการดำรงความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องในเชิงแนวคิดกับองค์ประกอบคุณภาพชีวิต 12 ประการ ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ การเรียนรู้ การปรับตัว ความสัมพันธ์ทางสังคม และความมั่นคงในการดำรงชีวิต อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นการสังเคราะห์องค์ความรู้จากเอกสารวิชาการ จึงยังไม่สามารถยืนยันประสิทธิผลของแนวทางทั้ง 10 ประเด็นต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยโดยตรง อีกทั้งความแตกต่างด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมอาจส่งผลต่อความเหมาะสมของการนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ ดังนั้น การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรพิจารณาความ

ต้องการและข้อจำกัดของแต่ละบุคคลควบคู่กับบริบทการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม

เมื่อพิจารณาผลการสังเคราะห์ในมิติสุขภาพกาย พบว่า การดูแลสุขภาพตนเอง การมีกิจกรรมทางกาย การบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการป้องกันโรคมีความเชื่อมโยงกันในเชิงการดำเนินชีวิต กล่าวคือ การดูแลสุขภาพไม่อาจพิจารณาเป็นกิจกรรมแยกส่วน แต่ควรคำนึงถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและข้อจำกัดเฉพาะบุคคลควบคู่กัน ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันย่อมมีความต้องการด้านอาหาร การเคลื่อนไหว และการเข้าถึงบริการสุขภาพที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น แนวทางที่สังเคราะห์ได้จึงควรใช้เป็นกรอบพิจารณาเพื่อปรับกิจกรรมให้เหมาะสม มิใช่ข้อกำหนดตายตัวที่ใช้กับผู้สูงอายุทุกคนในลักษณะเดียวกัน มิติสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต ประเด็นการจัดการความเครียด การใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ และการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ สะท้อนความสำคัญของการคงความหมายและความพึงพอใจในการดำรงชีวิต การทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจและความสามารถของตนเองอาจช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วมและเห็นคุณค่าในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจควรเคารพความแตกต่างด้านความเชื่อ ความสนใจ และประสบการณ์ชีวิต โดยไม่กำหนดว่าผู้สูงอายุทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมประเภทเดียวกัน การพิจารณาความสมัครใจและความพร้อมของแต่ละบุคคลจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญของการประยุกต์ใช้แนวทางดังกล่าว สำหรับมิติทางสังคม ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นความเกี่ยวเนื่องระหว่างการรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และความสามารถในการปรับตัวต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งสอดคล้องในเชิงแนวคิดกับการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมในชีวิตและสังคม (Rowe, J. W. & Kahn, R. L., 1998) การสนับสนุนผู้สูงอายุจึงไม่ควรมุ่งเฉพาะการดูแลทางกาย แต่ควรเปิดโอกาสให้มีบทบาทในการตัดสินใจ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการดำเนินกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นตามความเหมาะสม ทั้งนี้ ความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพมิได้ขึ้นอยู่กับจำนวนกิจกรรมหรือจำนวนบุคคลที่ติดต่อเท่านั้น หากยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกได้รับการยอมรับและการมีปฏิสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน ในมิติเศรษฐกิจ การวางแผนรายรับรายจ่ายและการเตรียมความพร้อมต่อค่าใช้จ่ายจำเป็นเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นคงในการดำรงชีวิต แต่ความสามารถในการจัดการทางการเงินมีข้อจำกัดแตกต่างกันตามรายได้ ภาระครอบครัว และการเข้าถึงระบบสนับสนุน จึงไม่ควรนำแนวทางเรื่องการออมและการหลีกเลี่ยงหนี้สินไปใช้ตัดสินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลโดยปราศจากการพิจารณาบริบท แนวทางดังกล่าวเหมาะสำหรับใช้ประกอบการออกแบบการให้ความรู้และการสนับสนุนที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง มากกว่าการกำหนดมาตรฐานทางการเงินแบบเดียวสำหรับทุกคน

โดยสรุป การสังเคราะห์ทั้ง 10 ประเด็นแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมส่วนบุคคลกับเงื่อนไขแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ การนำผลการศึกษาไปใช้จึงควรอาศัยความร่วมมือระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาทั้งความต้องการและข้อจำกัดของกลุ่มเป้าหมาย อย่างไรก็ดี ข้ออภิปรายนี้เป็นการตีความเชิงแนวคิดจากเอกสารที่ศึกษา มิใช่หลักฐานยืนยันความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลหรือประสิทธิผลของแนวทางทั้ง 10 ประเด็นในประชากรผู้สูงอายุไทย จึงควรมีการศึกษาเชิงประจักษ์เพิ่มเติมก่อนกำหนดเป็นมาตรการเฉพาะที่ใช้ในวงกว้าง

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้สังเคราะห์แนวทางการปฏิบัติตนที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทยได้ 10 ประเด็น ครอบคลุมมิติด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และความมั่นคงทางการเงิน โดยสะท้อนให้เห็นว่าการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรดำเนินการอย่างครอบคลุมและสอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุควรนำ

แนวทางที่สังเคราะห์ได้ไปประกอบการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยคำนึงถึงสภาวะสุขภาพ ความสามารถ และบริบททางเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์จากผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังแตกต่างกัน โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในบริบทของสังคมไทย

กิตติกรรมประกาศ

การที่งานวิจัยนี้สำเร็จลงด้วยดีนั้น กระผมขอขอบพระคุณอย่างสูงต่อท่านศาสตราจารย์ ดร. บังอร เบ็ญจาธิกุล อธิการบดี มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ที่ได้ให้ทุนสำหรับการวิจัย ขอขอบคุณ คุณเสาวรส อังคนา ที่ช่วยพิมพ์งานวิจัยจนแล้วเสร็จ และคุณภาพของงานพิมพ์อยู่ในระดับที่น่าพอใจ

เอกสารอ้างอิง

วิพุธ พูลเจริญ. (2544). สุขภาพ: อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

Cowley, G. (1997). How to live to 100. In H. G. Cox (Ed.), Aging 98/99. (12th ed.). Guilford, CT: McGraw-Hill College.

Govindaraju, T. et al. (2018). Dietary patterns and quality of life in older adults: A systematic review. Nutrients, 10(8), 971. https://doi.org/10.3390/nu10080971.

Health.mil Staff. (2021). Five ways to keep your brain healthy. Falls Church, VA: Military Health System.

Mayo Clinic Staff. (2023). Stress relievers: Tips to tame stress. Mayo Clinic. เรียกใช้เมื่อ 3 August 2026 จาก https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress- relievers/art-20047257

O'Connor, D. B. et al. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. Annual Review of Psychology, 72, 663-688. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331.

Plasker, E. (2007). The 100 year lifestyle. Avon, MA: Adams Media.

Rosensweig, J. A. & Liu, B. (2006). Age smart: Discovering the fountain of youth at midlife and beyond. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). Successful aging. New York, NY: Pantheon Books.

Yaribeygi, H. et al. (2017). The impact of stress on body function: A review. EXCLI Journal, 16, 1057-1072. https://doi.org/10.17179/excli2017-480.