



รายงานการวิจัย

การพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอ
คลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

Career development for the Elderly in Thung Lan Municipality
Khlong Hoi Khong District, Songkhla

จัดทำโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ	อินทร์
รองศาสตราจารย์ผกากรอง	เทพรักษ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติศักดิ์	ชุมทอง

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

งบประมาณเงินรายได้ ประจำปี 2561

(ก)

การพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

บทคัดย่อ

การศึกษาความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ เพื่อศึกษาความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา และเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล นอกจากนี้เพื่อหาแนวทางการพัฒนาอาชีพและฝึกอาชีพให้ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 1,068 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วนตามชั้นภูมิจำนวน 300 คน และผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพจำนวน 20 คน เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 81 มีอายุระหว่าง 60-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 93.5 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 68.1 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมคิดเป็นร้อยละ 76.1 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 58 จากการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีความต้องการมากที่สุดในด้านการให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือ รองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและการส่งเสริมอาชีพ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาอาชีพในระดับมากที่สุดโดยมีความต้องการพัฒนาอาชีพเดิมที่ตนเองทำอยู่แล้ว คือ อาชีพการเกษตรและค้าขายในชุมชน และผู้สูงอายุไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงอาชีพไปประกอบอาชีพอื่น แนวทางในการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุต้องการพัฒนาอาชีพโดยการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่มีในท้องถิ่นและการปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อการค้า เมื่อประชุมและลงมติร่วมกันเพื่อฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุลงมติร่วมกันให้มีการฝึกอาชีพการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากกล้วย ซึ่งเป็นพืชทางการเกษตรที่มีมากในท้องถิ่นและขายได้ในราคาถูก ทางผู้วิจัยจึงจัดการอบรมการเพิ่มมูลค่ากล้วยโดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการการแปรรูปกล้วยให้เป็นอาหารรับประทานเล่นของกลุ่มคน 2 วัย คือ สำหรับลูกค้าวัยเด็กและวัยรุ่นแปรรูปกล้วยเป็นของขบเคี้ยว(คริสปี้) ซึ่งมี 3 รสคือ รสสหาร่าย และรสเปรี้ยว และรสชาปีควี ส่วนกลุ่มลูกค้าวัยผู้ใหญ่แปรรูปเป็นกล้วยฉาบ และทดลองนำสินค้าไปขายหน้าโรงเรียนประถมแห่งหนึ่ง พบว่าได้รับความสนใจจากลูกค้าวัยเด็กเป็นอย่างมาก

(๒)

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จัดทำขึ้นเพื่อแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา เพื่อนำเสนอแนวทางให้กับภาครัฐ โดยเฉพาะองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการให้สอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ คณะผู้วิจัยหวังอย่างยิ่งว่าข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้สามารถมีผลผลักดันในเชิงนโยบายให้เกิดการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะศิลปศาสตร์ ที่กรุณาให้โอกาสและสนับสนุนงบประมาณในการศึกษาครั้งนี้ และขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน รวมทั้งคณะผู้บริหารเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ที่กรุณาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์และมีส่วนทำให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คณะผู้วิจัย

สิงหาคม 2562

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
กิตติกรรมประกาศ	(ข)
สารบัญ	(ค)
สารบัญตาราง	(ง)
บทที่ 1 บทนำ	
- ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย	1
- วัตถุประสงค์การวิจัย	2
- สมมติฐานการวิจัย	2
- คำถามการวิจัย	2
- ขอบเขตการวิจัย	3
- นิยามศัพท์เฉพาะ	4
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
- ความหมายและแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	6
- ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	62
- การส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ	65
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	68
- กรอบแนวคิดการวิจัย	75
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
- ประชากร กลุ่มตัวอย่าง วิธีการสุ่มตัวอย่าง	76
- แบบแผนการวิจัย	77
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	77
- การเก็บรวบรวมข้อมูล	78
- การวิเคราะห์ข้อมูลและวิธีการทางสถิติต่างๆที่ใช้	79

เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	
ผลการศึกษาจากการวิจัยเชิงปริมาณ	
- ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน	81
- ระดับความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน	83

(ค)

- เปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	86
ผลการศึกษาจากการวิจัยเชิงคุณภาพ	
- สภาพสังคมและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งลาน ตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จ.สงขลา	90
- การสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา	92
- ความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา	94
การฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา	96
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และขอเสนอแนะ	
- ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	100
- ระดับความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน	102
- การเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	103
- การฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา	103
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	104
บรรณานุกรม	105
ภาคผนวก	106

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 คำร้อยละของตัวแปรอิสระด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ใช้ศึกษา	81
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน	83
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรเพศ	86
ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรเพศ	86
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรสถานภาพสมรส	87
ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรสถานภาพสมรส	87
ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา	88
ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา	88
ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรรายได้ต่อเดือน	89
ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรรายได้ต่อเดือน	89

บทที่ 1

บทนำ

1.ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

แนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุจากสำมะโนประชากรประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ.2503 ถึงพ.ศ.2523 พบว่าสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเริ่มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆโดยข้อมูลเมื่อพบว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มจากร้อยละ 5.4 เป็นร้อยละ 6.3 ประชากรวัยสูงอายุยิ่งเพิ่มสูงมากขึ้นช่วงปี พ.ศ. 2543 เป็นร้อยละ 9.5 ต่อมาในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 11.9 ของประชากรทั้งหมดซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวนี้ทำให้ประเทศไทยได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่เข้าข่ายอยู่ในสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ทั้งนี้เพราะสัดส่วนของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นจนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (Shryock, 2004 อ้างในสมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2555) ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปีพ.ศ. 2550 เรื่องการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยระหว่างปีพ.ศ. 2553 ถึงพ.ศ. 2573 ที่สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.9 เป็นร้อยละ 25 ในปีพ.ศ. 2573 หรือเพิ่มเป็นมากกว่า 2 เท่าตัวหากในอนาคตข้างหน้าสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างที่ไม่คาดการณเอาไว้การเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลกระทบต่อทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาวเนื่องจากประชากรวัยสูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นแต่ประชากรวัยทำงานกลับมีสัดส่วนลดลงภาวะถดถอยทางกายภาพของผู้สูงอายุการก่อให้เกิดการพึ่งพิงสมาชิกในครอบครัวที่สูงขึ้นหรือที่เรียกว่าสัดส่วนภาวะพึ่งพิงของประชากร (สัดส่วนภาวะพึ่งพิงคือประชากรวัยเด็กและวัยสูงอายุรวมกันต่อประชากรวัยแรงงาน) ทำให้ประชากรวัยแรงงานต้องดูแลประชากรวัยสูงอายุไม่สามารถออกไปทำงานได้ส่งผลให้ขาดแคลนแรงงานซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการแข่งขันของประเทศในอนาคตทำให้การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจช้าลง (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)ข้อมูลทั่วโลกพบว่าประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในขณะที่ประชากรวัยแรงงานมีแนวโน้มที่จะลดลง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่างๆของสังคมอย่างมากโดยทางด้านระบบเศรษฐกิจนั้นเมื่อประชากรวัยแรงงานซึ่งเป็นความแข็งแกร่งของระบบเศรษฐกิจมีสัดส่วนลดลงได้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุคือเสถียรภาพทางการเงินของผู้สูงอายุในแง่ของระดับรายได้ความต่อเนื่องของรายได้ที่เพียงพอต่อรายจ่ายความเสี่ยงที่เกิดจากความจำเป็นในการใช้จ่ายในยามฉุกเฉินผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีรายได้อย่างน้อยเพียงพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นพื้นฐาน (Help Age International, 2555)

จากรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี พ.ศ. 2550 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีระดับรายได้อยู่ในช่วงประมาณ 10,000-50,000 บาทต่อปีเมื่อศึกษาถึงแหล่งที่มาของรายได้พบว่าผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ยังคงได้รับรายได้จากบุตรรองลงมาได้แก่รายได้จากการทำงานคู่สมรสเงินบำนาญบำนาญและเบี้ยยังชีพ/ดอกเบี้ย/เงินออม

ภาครัฐได้เล็งเห็นว่าการที่ผู้สูงอายุไม่มีรายได้เป็นของตนเองหรือมีแล้วแต่ไม่เพียงพอนอกจากจะทำให้เป็นภาระของครอบครัวและสังคมแล้วที่สำคัญจะทำให้ความมีคุณค่าของผู้สูงอายุลดลงทั้งๆที่ผู้สูงอายุเป็นผู้มีคุณค่าและมีประสบการณ์มากมายภาครัฐจึงมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการประกอบอาชีพที่เหมาะสมจึงได้มีการกำหนดนโยบายสวัสดิการของผู้สูงอายุด้านอาชีพตามประกาศกระทรวงแรงงานเรื่องการกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุในการประกอบอาชีพและฝึกอาชีพที่เหมาะสมเมื่อ 16 กันยายน พ.ศ. 2547 โดยกำหนดไว้ 4 ประการดังนี้ 1) การขอรับคำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารตลาดแรงงานและบริการจัดหางานที่ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุจากสา

สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง 2) การขอรับบริการอบรมทักษะอาชีพและฝึกอาชีพตามอัธยาศัย 3) การไปใช้บริการจากศูนย์กลางข้อมูลทางการอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุ ณ สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง 4) การขอรับบริการจัดหาอาชีพที่เหมาะสมตามควรแก่สภาพแต่ปัญหาคือผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงหน่วยงานได้เช่นผู้สูงอายุไม่ทราบว่าควรติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างไร ไม่ทราบวิธีการติดต่อกับหน่วยงานหรือวิธีอื่นๆ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาความต้องการพร้อมทั้งเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลเพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลาที่นับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆและมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ยังมีศักยภาพมีความสามารถในการประกอบอาชีพ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำเสนอแนวทางให้กับภาครัฐโดยเฉพาะองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการให้สอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ต่อไป

2.วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อหาแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
4. เพื่อฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

3.สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีความพร้อมต่อการพัฒนาอาชีพอย่างสูง
2. ความต้องการด้านการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาอาชีพในระดับสูง

4.คำถามการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาอาชีพในลักษณะใด และการพัฒนาอาชีพก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างไรบ้าง
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในพื้นที่มีปัญหาอะไรบ้าง

5.ขอบเขตการวิจัย

เพื่อให้การวิจัยในครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขอบเขตการวิจัยออกเป็น 4 ด้านดังนี้

5.1.ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จะศึกษาใน

- 5.1.1.ด้านบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่
- 5.1.2.ด้านความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

5.1.3.เปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหย่อง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

5.1.4.ด้านแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหย่อง จังหวัดสงขลา

5.2.ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหย่อง จังหวัดสงขลา

5.3.ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุชายหญิงที่มีภูมิลำเนาและเข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหย่อง จังหวัดสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 1,068 คน

ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วนตามชั้นภูมิ(Proportional Stratified Sampling) กำหนดจำนวนตัวอย่างที่ต้องใช้จากประชากรทั้งหมดด้วยสูตรของ “Taro Yamane” กำหนดให้เกิดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างขึ้นได้ร้อยละ 5 โดยให้ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จากนั้นผู้ศึกษาคัดเลือกผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านตามคุณสมบัติดังนี้

- 1) ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง
- 2) มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงพอที่จะสามารถประกอบอาชีพได้
- 3) ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกระบวนการในการศึกษาครั้งนี้อย่างสม่ำเสมอ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณที่เหมาะสม คือ 300 คน และขนาดของประชากรของผู้ให้ข้อมูลหลักเชิงคุณภาพที่เหมาะสมคือ 20 คน

5.4.ขอบเขตด้านตัวแปร

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหย่อง จังหวัดสงขลา ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดไว้ 2 ลักษณะ ดังนี้

5.4.1.ตัวแปรอิสระ ได้แก่ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบไปด้วย

- 1.เพศ
- 2.อายุ
- 3.อาชีพ
- 4.สถานภาพการสมรส
- 5.รายได้
- 6.การศึกษา

5.4.2.ตัวแปรตาม

ศึกษาความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลาและด้านอื่นๆ ดังนี้

- 1.ด้านความต้องการในการพัฒนาอาชีพ
- 2.ด้านการส่งเสริมอาชีพ
- 3.ด้านสุขภาพอนามัย
- 4.ด้านสังคมนันทนาการ
- 5.ด้านการถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

6.นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปที่มีภูมิลำเนาหรืออาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ความต้องการ หมายถึง แรงกระตุ้นที่ทำให้มีการตอบสนองตามความต้องการของมนุษย์ทั้งภายในจิตใจและภายนอกร่างกาย อาทิ ความต้องการทางชีวภาพ ความต้องการทางจิตใจ เป็นต้น

พัฒนาอาชีพ หมายถึง การทำให้มีทักษะในการทำงานที่เพิ่มขึ้นจากเดิมหรือการสร้างทักษะเสริมจากอาชีพเดิมที่ประกอบอยู่เพื่อสร้างรายได้และตอบสนองความต้องการทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยคำนึงถึงความถนัดและความสนใจ

7.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.ทราบระดับความต้องการต่อการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

2.ทราบถึงการเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เพื่อให้เกิดแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

3.ผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบายและดำเนินการทำงานในการพัฒนาผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิดทฤษฎี เอกสารต่างๆ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายและแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. การส่งเสริมอาชีพแก่ผู้สูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. ความหมายและแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ (Old age) เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ในอดีตคนส่วนน้อยเท่านั้นที่มีชีวิตรอดมาจนถึงวัยสูงอายุ แม้ในประเทศที่พัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุขมาอย่างดีแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา เมื่อ ค.ศ. 1900 ประชากรของประเทศที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มี 4.1% ปี 1920 มี 4.7% ปี 1940 มี 6.8% ปี 1990 มี 12.5% ตามแผนภูมิข้างล่างนี้ จะเห็นแนวโน้มของประชากรกลุ่มนี้เพิ่มจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ และการคาดการณ์ (Projected) จำนวนประชากรของกลุ่มนี้ในอนาคตถึงปี 2030 ถึง 21.8% (จาก U.S. Bureau of the Census 1992 อ้างจาก Papalia & Olds 1995:528)

กล่าวได้ว่า หลังสงครามโลกครั้งที่สองเป็นต้นมา ความเจริญทางการแพทย์และการสาธารณสุขก้าวหน้ามาก คนโดยทั่วไปในประเทศที่ไม่ล้าหลังนักรวมทั้งประเทศไทยด้วย มักจะมีชีวิตยืนยาวจนถึงวัย

สูงอายุ ผู้สมปรารถนาในเรื่องอายุยืนมีความพอใจก็จริง แต่ก็ได้รับความหนักใจควบคุมด้วยคือปัญหาประจำวัย ข้อที่เห็นได้ง่ายและประสบอยู่เป็นประจำคือปัญหาทางกาย ได้แก่ ร่างกายเสื่อมโทรมลงตามธรรมชาติตลอดเวลา ปัญหาเศรษฐกิจ ได้แก่ การเปลี่ยนสถานะจากผู้ประกอบอาชีพมาเป็นคนหยุดทำงานอาชีพ ปัญหาสังคมคือ การเปลี่ยนฐานะความสัมพันธ์กับคนที่แวดล้อม (ครอบครัว) และคนเคยสมาคมคบหากัน

ภาวะความเป็นผู้สูงอายุในครอบครัวใหญ่ในสังคมกสิกรรมและในระบบการทำงานที่ไม่มีการเกษียณอายุ มักค่อยเป็นค่อยไป การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในยามสูงอายุก็น้อยตาม เป็นกระบวนการค่อยเป็นค่อยไปไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงอย่างเฉียบพลัน ดังนั้นผู้สูงอายุไม่ต้องพบกับภาวะวิกฤตทางกายและใจมากนักด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ผู้สูงอายุยังเป็นบุคคลที่สำคัญและมีค่าต่อครอบครัว บุตรหลาน และสังคม ผู้สูงอายุมีผู้ดูแลใกล้ชิดในบ้าน ผู้สูงอายุไม่มีเวลาว่างมากเกินไป ผู้สูงอายุยังสามารถหารายได้เลี้ยงตัวเองตามอัตภาพ ผู้สูงอายุไม่ต้องเปลี่ยนบทบาททางสังคมและอาชีพมากนัก ผู้สูงอายุเคยเห็นและคุ้นเคยกับความเป็นผู้สูงอายุของบุคคลรุ่นก่อนตนขึ้นไป จึงทำให้วิถีชีวิตของความเป็นผู้สูงอายุได้ค่อนข้างง่าย

ผู้เข้าสู่วัยสูงอายุในครอบครัวเล็กในสังคมเมืองและสังคมอุตสาหกรรม ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นวิกฤตมากกว่าผู้สูงอายุในครอบครัวใหญ่และสังคมเกษตรกรรม อาทิเช่น บทบาททางสังคมและเศรษฐกิจมักผูกพันกับอาชีพที่มีการทำงานอย่างเป็นระบบและองค์กร ทำให้ต้องมีการเกษียณอายุกิจกรรมในครัวเรือนและในครอบครัวมีน้อย ทำให้คนอ้างว้างทางสังคม (Social Alienation) และทางเกียรติภูมิแห่งตนเมื่อไร้งานอาชีพในงานสูงวัย คนมีเวลาว่างมาก ไม่ทราบว่าจะใช้เวลาว่างให้หมดไปอย่างเพลิดเพลินและมีคุณค่าอย่างไร คนห่างเหินจากธรรมชาติและจากความแก่ตาย ทำให้กลัวความเจ็บความแก่และความตายมากกว่าคนที่ใกล้ชิดธรรมชาติในสังคมเกษตรกรรม ครอบครัวเล็กทำให้พ่อแม่ผู้แก่เฒ่ามีลูกหลานน้อย เมื่อต้องการความช่วยเหลือก็ยากที่จะได้รับ เป็นต้น

ประเทศในสังคมอุตสาหกรรมและในระบบครอบครัวเล็กได้ประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงวัยอย่างสาหัสมาแล้ว นับวันจำนวนผู้สูงอายุยิ่งเพิ่มทวี ปัญหาที่อาจเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นปัจจุบันจึงมีการตระหนักกันว่า ความเป็นผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้ เพื่อจะได้ปรับตัวต่อสถานะความเป็นผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเชื่อว่าหากผู้เข้าสู่วัยสูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าสู่วัยสูงอายุ ตลอดจนบุตรหลานผู้รักใคร่ผู้สูงอายุ ได้เข้าใจวิถีชีวิตพัฒนาการวัยสูงอายุแล้ว ทั้งตัวผู้สูงอายุ บุตรหลานผู้ใกล้ชิด และองค์กรทางสังคมก็จักสามารถปรับตัวต่อภาวะความเป็นผู้สูงวัยของผู้สูงอายุเป็นผลดีต่อประชากรทุกวัยและต่อสังคมโดยรวมมาก

ชราวิทยา

เนื่องจากเกิดความจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ของผู้สูงอายุให้ถึถ้วนขึ้น เพื่อการปรับตัว เพื่อการจัดการกับความเป็นผู้สูงวัย และเพื่อช่วยเหลือผู้สูงวัยดังกล่าวมา ดังนั้นในปัจจุบันนี้จึงมีการรวบรวมสหวิทยาการเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาตั้งเป็นกลุ่มวิชาเรียกว่า ชราวิทยา (Gerontology) ซึ่งมีสาระเนื้อหาเกี่ยวกับวิชาการแขนงต่าง ๆ เช่น การพยาบาล เกษษวิทยา จิตบำบัด สันตนาการ สถาปัตยกรรม ปรัชญา ศาสนา ฯลฯ ในประเทศอุตสาหกรรมยักษ์ใหญ่แทบทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา สวีเดน ญี่ปุ่น เยอรมนี ฯลฯ วิชาผู้สูงอายุได้มีการเรียนการสอนนับตั้งแต่ระดับมัธยมถึงมหาวิทยาลัยในระดับปริญญาเอก และยังมีหน่วยงานของรัฐและเอกชนจัดตั้งขึ้นเพื่อศึกษาหาความรู้ เผยแพร่ความรู้ และให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งทำงานอย่างกระตือรือร้นมาก นอกจากนั้นทุกวันนี้ยังมีหนังสือตำราวารสารซึ่งทำการค้นคว้าวิจัยเรื่องผู้สูงอายุทุก ๆ ด้านอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และวิธีการที่ผู้อื่นจะดูแลผู้สูงอายุโดยสมาชิกในครอบครัวและโดยองค์กรของรัฐบาลและเอกชน ทั้งนี้เพราะมนุษย์

สมัยปัจจุบันเห็นว่า ความเข้าใจเรื่องนี้มีประโยชน์และใกล้ตัว หรือตนเองก็กำลังอยู่ในสภาพที่ต้องรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของตนขณะนี้

จิตวิทยาผู้สูงอายุนับเป็นส่วนสำคัญของจิตวิทยาพัฒนาการตลอดชีพ เพราะความเป็นผู้สูงอายุเป็นกระบวนการต่อเนื่องและเป็นผลกระทบต่อเนื่องจากพัฒนาการวัยต่าง ๆ ที่ผ่านมา สารเนื้อหาของจิตวิทยาพัฒนาการ ในบทที่ว่าด้วยผู้สูงอายุมักกล่าวถึงผู้สูงอายุในวงกว้าง ๆ ครอบคลุมพัฒนาการของผู้สูงอายุหลายแง่ทั้งในแง่ของความเป็นไปตามกระบวนการธรรมชาติ การเรียนรู้ และการปรับตัว

สังคมกิตติตรา “ทางลบ” ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่าเป็นผู้ที่เลอะเทอะ คร่ำครี หลง ๆ ลืม ๆ ไม่ค่อยมีพลังกำลัง ทำอะไรเชื่องช้า เหนียงอวย จู้จู้ขึ้น ฯลฯ แต่จากการศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปรากฏว่าผู้สูงอายุมากมายที่ไม่ได้เป็นจริงตามที่สังคมกิตติตรา บางท่านแม้ไม่ได้เป็นเช่นนั้นก็ต้องถูกมองให้เป็นไปตามที่สังคมกิตติตรา ในทางลบ การศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปัจจุบันนี้ได้มีการกระทำเป็นสหวิทยาการอย่างไม่หยุดยั้งในนานาประเทศ ผลการศึกษามากมายรายงานการค้นพบที่ปล้ำล้างความเชื่อเกี่ยวกับผู้สูงอายุเดิม ๆ

วัยสูงอายุกำหนดนับเมื่อใด

ภาวะสูงอายุแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เป็นการยากมากที่จะกำหนดให้เป็นสากลว่าเมื่อใดที่บุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งนี้เพราะภาวะสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ทางจิต ทางสังคม พอ ๆ กับทางชีววิทยา เนื่องจากความยากในการกำหนดการเริ่มต้นของ “ภาวะสูงอายุ” ดังกล่าว จึงได้นับเอาปีปฏิทินเป็นเกณฑ์ โดยทั่ว ๆ ไปกำหนดนับหมายกันว่า อายุประมาณ 60-65 ปี เป็นช่วงเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ

การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความยืนยาวของชีวิต (Longevity) ได้พบว่า หลังจากอายุ 60-65 ปี แล้วคาดหมายได้เลยว่า คนในปัจจุบันนี้โดยทั่ว ๆ ไป ถ้าไม่เป็นโรคภัยร้ายแรงและไม่ประสบอุบัติเหตุตมักจะมีอายุยืนยาวต่อไปอีกประมาณ 10-15 ปี เป็นอย่างน้อย ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ยาวมากช่วงหนึ่ง คนสมัยใหม่จึงควรตั้งเป้าหมายวางแผนการไว้เลยว่าตนจะใช้ชีวิตอย่างไร

ช่วงวัยสูงอายุ 4 ช่วง

ด้วยเหตุที่คนทั่ว ๆ ไป อายุยืนขึ้น นักชราวิทยาจึงแบ่งช่วงสูงอายุออกเป็น 4 ช่วง โดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคม ชีววิทยา (Craig 1991; Hoffman et al. 1988) ดังนี้

1. ช่วงไม่ค่อนแก่ (The young-old)

ช่วงนี้อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่ว ๆ ไป ช่วงนี้บุคคลยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตามสำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้มีข้อแนะนำว่าควรใช้แบบ “Engagement” คือ ยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

2. ช่วงแก่ปานกลาง (The middle-aged old)

อายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้ ๆ กัน อาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “Disengagement” คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนัก

3. ช่วงแก่จริง (The old-old)

อายุประมาณ 80-90 ปี ผู้มีอายุถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวาย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่าง ๆ ด้วย (Both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น

4. ช่วงแก่จริง ๆ (The very old-old)

อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้มีอายุถึงระดับนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่าง ๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจ ของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมาบีบคั้นเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไร ๆ ที่พอออกพอใจและอยากทำในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้พบผ่านวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุทุกช่วงวัยมีตั้งแต่ผู้ยังมีสมรรถภาพ เต็มไปด้วยความรู้ความคิด ความเชี่ยวชาญ ความมีชีวิตชีวา เรื่อยไปจนถึงผู้มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ สุขภาพ สังคม ไปจนถึงผู้แก่หง่อมที่ช่วยตนเองไม่ได้และผู้เลอะเลือน

พัฒนาการทางกาย

พัฒนาการทางกายในวัยสูงอายุเป็นจุดเด่นและมักเป็น “จุดนำ” พัฒนาการด้านอื่น ๆ ดำเนินชีวิตประจำวัน ลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life style) ความสุขทุกขีในวัยสูงอายุ ความสามารถในการปรับตัว การปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นทั้งในครัวเรือน และในสังคมกว้าง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ตั้งอยู่บนฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้น ดังได้มีการศึกษาวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศซึ่งรายงานผลตรงกันว่า สุขภาพทุกขีในวัยสูงอายุตั้งอยู่บนพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายและสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นปัจจัย พัฒนาการทางกายโดยทั่ว ๆ ไป มีลักษณะเสื่อมถอยทั้งที่เห็นได้ชัดเจนและไม่ค่อยชัดเจน ความเสื่อมบางอย่างเมื่อเสื่อมแล้วไม่สามารถทดแทนให้ดังเดิมได้ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัดเจนภายนอก เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกกระ เนื้อหนังขาดความเต่งตึง รูปร่างเปลี่ยนไป การเคลื่อนไหวช้าลง การทรงตัวไม่ดี อ่อนเพลียและเหนื่อยง่ายเร็ว ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น ลิ้น หู ตา รับรู้เสื่อมลง การมองเห็นและการได้ยินเสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงภายในที่เห็นได้ยาก เช่น กระดูกเปราะบางและหักง่าย ผื่นงาตลอดโลหิตมีแคลเซียมเกาะมากขึ้น อาจทำให้ตลอดโลหิตแข็ง เป็นต้นเหตุของความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจเกี่ยวพันไปถึงหัวใจและหลอดเลือด เลือดอาจไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ มีการเปลี่ยนแปลงของระบบเซลล์ต่าง ๆ น้ำหนักสมองลดลง คุณภาพในการทำงานของสมองเสื่อมลง ทำให้จำได้ยากขึ้น และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ช้า คิดช้ากว่าในวัยหนุ่มสาว มีการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากรายงานว่าผู้สูงอายุที่ยังคงใช้ร่างกายทำงาน เช่น ออกกำลังกาย ทำงานอื่นตามความพอเหมาะกับการกำลังทางกาย ใช้สมองอยู่เสมอ ๆ ร่างกายและสมองจะเสื่อมช้าหรือไม่เสื่อมเลย ส่วนผู้ที่ไม่ค่อยได้ใช้สมองอีกต่อไป มักจะเกิดโรคสมองเสื่อมประเภทหลง ๆ ลืม ๆ ตั้งแต่ระดับอ่อนจนถึงรุนแรง (Dementia) อนึ่ง กิจกรรมที่สำคัญมากและจำเป็นสำหรับผู้ที่จะใช้ชีวิตวัยชราอย่างมีความสุขคือการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ ความเสื่อมทางกายมักมาคู่กับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งนายแพทย์ไทยหลายท่านได้เขียนเกี่ยวกับโรคภัยสูงอายุไว้อย่างละเอียด

การเสื่อมของเซลล์และอายุจำกัดของเซลล์

เซลล์ในร่างกายมีการเสื่อมและฝ่อไปตามอายุ เซลล์บางชนิดมีหน้าที่พิเศษ เช่น เซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อลาย เมื่อเสื่อมและฝ่อไปแล้วก็ไม่สามารถสร้างขึ้นมามาทดแทนเซลล์บางชนิดมีการแบ่งตัวเป็นเซลล์ใหม่ได้หลายหน แต่ก็มิใช่ว่าอายุ ในที่สุดก็จะหยุดแบ่งตัว

ผิวหนัง-ความเหี่ยวแห้ง

ไขมันใต้ผิวหนังจะเริ่มค่อย ๆ หดไปพร้อม ๆ กับกล้ามเนื้อฝ่อลีบไปด้วย ผิวหนังที่ไม่มีความยืดหยุ่น เพราะขาดไขมันใต้ผิวหนังจะหย่อนยาน เช่น ใต้ท้องแขน รอยย่นที่หน้าผาก ตีนกาที่หางตา แก้มตอบ เบ้าตาลึก เต้านมจะนุ่มนวลและเหี่ยวแห้ง บางคนจะมีฝ้าขึ้นตามใบหน้าและที่อื่น ๆ เมื่อไขมันใต้ผิวหนังลดลงร่างกายจะควบคุมความร้อนได้ไม่ดี ผู้สูงอายุจึงทนความหนาวไม่ค่อยได้ ผิวหนังชิตแห้งมีจุดต่างมากขึ้น พร้อม ๆ กับที่ไขมันใต้ผิวหนังลดลง ปลายประสาทความรู้สึกก็มีการเสื่อมโทรมด้วย อาจมีความกดดันที่ผิวหนังจากปุ่มกระดูกต่าง ๆ ร่างกายทำให้มีอาการเจ็บปวด บริเวณที่ผิวหนังถูกกดทับ ผู้สูงอายุมาก ๆ ถ้านอนหรือนั่งในท่าเดิมนาน ๆ จะเกิดแผลเรื้อรังที่ผิวหนังบริเวณปุ่มกระดูกได้ง่าย

กระดูกโครงร่างและฟัน

มีการเปลี่ยนแปลงในส่วนประกอบของกระดูก เช่น เกลื้อแคลเซียมลดน้อยลง กระดูกจึงขาดความแข็งแรงในการรองรับน้ำหนัก หรือรับน้ำหนักได้น้อยลง กระดูกผู้สูงอายุจึงเปราะและหักง่าย โดยเฉพาะในผู้หญิง นอกจากนั้นอาจมีธาตุแคลเซียมไปจับอยู่ในกระดูกอ่อน โดยเฉพาะอาจไปจับที่กระดูกอ่อนซี่โครงซึ่งจะแข็งตัวเมื่อมีแคลเซียมจับ ทำให้จำกัดการเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครง และทำให้การหายใจพลอยถูกจำกัดไปด้วยคือ หายใจไม่สะดวก

กล้ามเนื้อลาย

กำลังและความเร็วของการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง เนื่องจากความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและจำนวนกล้ามเนื้อลดลง แต่มีเนื้อเยื่ออย่างอื่นเข้าไปแทรกแทนที่ยังอายุสูงขึ้น จำนวนของเซลล์กล้ามเนื้อจะยังลดลงไปจนปรากฏลักษณะผอมเหี่ยวแห้ง ทำให้ไม่มีแรง ไม่มีกำลัง ปวดเมื่อยตัว มือสั่น ขาสั่น

การหย่อนกำลังของกล้ามเนื้อหน้าท้องทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความดันในท้องได้ (เบ่งไม่ไหว) จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนสูงอายุท้องผูก ปัสสาวะลำบาก

การหย่อนกำลังของกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงและกล้ามเนื้อกระบังลมทำให้หายใจลำบาก สำหรับผู้หญิงกล้ามเนื้อของช่องเชิงกรานอาจอ่อนกำลัง ทำให้ปากมดลูกโผล่ออกมาที่ปากช่องคลอด (กระบังลมเคลื่อน)

การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด

ผนังของหลอดเลือดแดงเล็ก ๆ จะหนาขึ้นและมีเกลื้อแคลเซียมมาจับที่ผนัง ทำให้รูของหลอดเลือดแคบ ไม่ยืดหยุ่น ขยายตัวได้น้อย เกิดภาวะหลอดเลือดแข็ง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้น้อยลง ถ้าหลอดเลือดแข็งมากและมีเกล็ดเลือดมาอุด อวัยวะอาจขาดเลือดหล่อเลี้ยงโดยสิ้นเชิง ถ้าหลอดเลือดแข็งเกิดที่อวัยวะตรงไหนก็จะเกิดความขัดข้องตรงอวัยวะนั้น เช่น ถ้าหลอดเลือดแข็งที่สมอง ทำให้สมองเกิดพิการ ถ้าเกิดที่หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจเสื่อมทำงานไม่ได้เต็มที่ อนึ่งเลือดซึ่งจับตัวเป็นลิ่มอาจหลุดลอยไปตามกระแสเลือดไปอุดหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหรือสมองก็ได้ ทำให้เป็นโรคหัวใจ ัมพาตและอัมพฤกษ์ได้

ระบบประสาท

ระบบประสาทเสื่อมลง สมองฝ่อเป็นหย่อม ๆ โพรงน้ำไขสันหลังภายในสมองกว้างขึ้น ช่วงบนด้านนอกของสมองก็กว้างและลึกขึ้น สมองเหี่ยวเล็กและน้ำหนักน้อยลง เซลล์ประสาทจำนวนมากเสื่อมและตายไป ไขสันหลังก็เสื่อมด้วยเช่นกัน

ความเสื่อมของระบบประสาททำให้ความว่องไวต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ช้าลง การตัดสินใจต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้น ความจำด้อยลง โดยเฉพาะจำเรื่องใหม่ ๆ ไม่ค่อยได้ แต่เรื่องเก่า ๆ จำได้แม่นยำ ยกเว้นในรายที่สมองเสื่อมมาก ความจำจะเลือนทั้งเรื่องใหม่เรื่องเก่า การศึกษาสมัยใหม่พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้สมองอยู่เรื่อย ๆ สมองจะมีคุณภาพดีเหมือนวัยหนุ่มสาว เป็นต้น

อวัยวะรับความรู้สึก

มีความเสื่อมของอวัยวะรับความรู้สึกระบบต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น

1. ตา - การเห็น

กล้ามเนื้อควบคุมรูปร่างแก้วตาอ่อนกำลังทำให้มองเห็นไม่ชัดเจน กล้ามเนื้อกลอกตาอ่อนกำลัง รูม่านตามักเล็ก ม่านตาสีจะจาง กระจุกตาจะหนาขึ้น ไม่เป็นประกายสดใส ประสาทตาอาจจะเสื่อมและฝ่อลง ไขมันในเบ้าตาจะค่อย ๆ หายไป ทำให้เบ้าตาลึก การกระพริบตาช้าและน้อยลง หนังตาห้อยปิดลูกตาอย่างหลวม ๆ เพราะกล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง

จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ผู้สูงอายุจึงมีสายตาเสื่อมลง ทั้งในด้านการเห็นชัดเจน (ตามัว) สมรรถภาพในการเปรียบเทียบสี ความชินต่อความมืดและโรคตาอย่างอื่น ๆ

2. หู - การได้ยิน

ประสาทหูจะค่อย ๆ เสื่อม ผู้สูงอายุได้ยินเสียงต่ำดีกว่าเสียงสูง ถ้าสูงมาก ๆ จะไม่ได้ยินเลย การเสื่อมของหูเป็นในชายมากกว่าหญิง

3. ลิ้น - การรับรส

ปลายประสาทที่ลิ้นลดจำนวนลง ทำให้การรับรู้รส เค็ม หวาน เผ็ด น้อยลง

4. จมูก - การรับกลิ่น

การรับกลิ่นก็มีความไวน้อยลง

ระบบการย่อยอาหาร

การเคี้ยวอาหารหย่อนสมรรถภาพ เนื่องจากปัญหาฟันเสื่อม (ถ้าไม่ได้รับการรักษา) มีการเสื่อมของเยื่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้การหลั่งน้ำย่อยลด การย่อยอาหารและการดูดซึมน้อยลงไปด้วย แต่การเสื่อมของระบบการย่อยอาหารมักน้อยกว่าการเสื่อมของระบบอื่น ๆ

การขับถ่ายของเสีย

มีการเสื่อมของระบบขับถ่ายปัสสาวะ ส่วนใหญ่เกี่ยวกับการไหลเวียนของเลือดซึ่งมาสู่ไตน้อยลง ทำให้ไตทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ ขับของเสียได้ไม่เต็มที่ การหย่อนกำลังของกล้ามเนื้อหน้าท้องอาจทำให้ผู้สูงอายุท้องผูก

ปอด

เนื้อปอดยืดหดตัวได้น้อย ทำให้การหายใจเสื่อมลง การถ่ายเทของอากาศในปอดลดน้อยลงทำให้โรคติดเชื้อเกิดขึ้นในปอดได้ง่าย เช่น โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคแพ้ากาศ โรคหืด โรคระบบทางลมหายใจ ฯลฯ

การทรงตัว

ประสาทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวของร่างกายหย่อนประสิทธิภาพ ทำให้ผู้สูงอายุวิ่งเรียนได้ง่าย ประกอบกับกล้ามเนื้ออ่อนกำลังและข้อต่อเคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่ ทำให้คนชราเสียการทรงตัว เกิดอุบัติเหตุง่าย เช่น หกล้ม ตกบันได

ภูมิต้านทานโรค

ยิ่งสูงอายุมาก ภูมิคุ้มกันเชื้อโรคมักยิ่งหย่อนประสิทธิภาพ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรับเชื้อและเกิดโรคติดเชื้อมากขึ้น

ปฏิกิริยาของร่างกายต่อยา

ยาบางอย่างซึ่งเมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวไม่แพ้ แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุจะมีการแพ้จนถึงกับเป็นอันตรายได้ เพราะความเสื่อมต่าง ๆ ของร่างกาย อีกทั้งระบบทำลายและขับถ่ายยาเสื่อมลง ทำให้ยาในขนาดปกติสำหรับคนหนุ่มสาวอาจเป็นขนาดเป็นพิษสำหรับผู้สูงอายุได้

นอนหลับ – นอนไม่หลับ

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้พักผ่อนจากความเหน็ดเหนื่อย อวัยวะต่าง ๆ ซ่อมแซมส่วนสึกหรอบางส่วน สมองได้ผ่อนคลายความเคร่งเครียด เชื่อกันว่าสิ่งที่เป็นการสูญเสียในร่างกายที่เกิดจากการใช้แรงงานและความตึงเครียดของประสาทได้ระบายออกจากร่างกายในขณะที่นอนหลับ คนที่นอนไม่หลับหรือหลับไม่พอ ทำให้การระบายของเสียออกจากร่างกายไม่ทัน จึงมักเสื่อมโทรม อารมณ์เสีย ความคิดอ่านไม่ฉับไว และแก่เร็ว ผู้สูงอายุส่วนมากมักบ่นเรื่องนอนไม่หลับ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากหลายอย่าง เช่น เป็นธรรมชาติของ คนสูงอายุนอนน้อยชั่วโมงลง ขาดการเคลื่อนไหวใช้กำลังงานในตอนกลางวัน การนอนตอนกลางวัน ความเจ็บไข้ไม่สบาย ความวิตกกังวล ความเศร้าโศก สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รบกวน เช่น เสียงดัง อากาศร้อนจัดหรือหนาวจัด และอื่น ๆ

การแก้ไขอาการนอนไม่หลับ ต้องเข้าใจสาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ การใช้ยานอนหลับจนเป็นนิสัยเป็นโทษต่อร่างกาย และทำให้นอนหลับไม่เต็มอิ่มจริง ๆ

ปัญหาการหลับของผู้สูงอายุมี 3 ลักษณะ คือ

1. นอนไม่หลับ (Insomnia)

2. หลับมากเกินไป (Hypersomnia)

3. ความผิดปกติในการนอนหลับแบบอื่น ๆ (Dyssomnia) เช่น ฝันร้ายบ่อย ๆ พุดขณะหลับ (ละเมอ) ลูกขึ้นเดินทั้งหลับ และอื่น ๆ ทั้งหลับมากเกินไปและน้อยเกินไปเป็นผลดีต่อสุขภาพด้านอื่น ๆ ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ การนอนหลับได้ตามที่ร่างกายต้องการมีความสำคัญมากต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ถ้ามีปัญหาการนอนหลับ ต้องได้รับการแก้ไข ในบางประเทศมีคลินิกช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนหลับโดยตรง

ความเสื่อมต่าง ๆ ของร่างกายที่กล่าวมานี้เกิดขึ้นมากบ้างน้อยบ้าง และเกิดในแง่ที่หรือ ณ ระบบต่าง ๆ ไม่เหมือนกันและไม่เท่ากันในทุกคน บ้างก็เห็นได้ชัดเจนและเกิดขึ้นรวดเร็ว บ้างก็เกิดขึ้นช้าและเห็นได้ไม่ชัดเจน ความแตกต่างในการเสื่อมนี้ขึ้นกับปัจจัยหลายประการ อาทิ

1. กรรมพันธุ์

2. การดูแลรักษาร่างกายในวัยที่ผ่านมาและในวัยสูงอายุ

3. การออกกำลังกาย เรื่องนี้มีความสำคัญมาก เช่น ปรากฏว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ข้อต่อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อเสื่อมช้า

4. ลักษณะอาหาร มีข้อเสนอแนะว่าถ้าผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น พวกผักต่าง ๆ จะช่วยในการย่อย การขับถ่าย ดีกว่าอาหารประเภทโปรตีนหนัก ๆ

5. อากาศ ผู้ที่อยู่ในอากาศบริสุทธิ์ โปร่ง ร่างกายจะแข็งแรงกว่าผู้ที่อยู่ในท่ามกลางมลภาวะ

6. การพักผ่อนและการนอนหลับ

ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีระดับความเสื่อม ความแก่ หรือสภาวะในการดำรงความหนุ่มสาวต่าง ๆ กัน ออกไปจนถึงกับมีคำกล่าวว่า ความแก่ เกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทางสังคม และอารมณ์มากกว่า การเกิดจากความแก่ตามอายุปฏิทิน

ความเข้าใจเรื่องความเสื่อมตามวัยของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงความเสื่อมต่าง ๆ และรู้จักปรับตัวต่อความเสื่อมเหล่านั้น รู้จักดูแลรักษาตัวเองให้ดำรงความเป็นหนุ่มสาวไว้ได้นานแสนนาน และยังช่วยให้ผู้ที่แวดล้อมมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุได้เข้าใจพฤติกรรมและวิถีชีวิตโดยทั่ว ๆ ไปของผู้สูงอายุด้วย เช่น

1. ความเชื่องช้าของผู้สูงอายุเกิดจากการเสื่อมของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก ผู้สูงอายุเอง เมื่อเข้าใจความเสื่อมเหล่านี้แล้วจะได้ระมัดระวัง เพราะความระมัดระวังตัวเป็นการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม ขาแพลง กระดูกหัก หรือไม่ทำอะไร ๆ ที่เกินกำลังความสามารถของร่างกาย

2. การเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสมรรถภาพของร่างกาย เช่น การเลือกอาหาร การพักผ่อนต่าง ๆ การออกกำลังกาย การทำงาน การเลือกที่พักอาศัย

3. พยายามดำรงความเป็นหนุ่มสาว เช่น พยายามใช้สมองอยู่เสมอเพื่อไม่ให้สมองฝ่อ ใช้ข้อต่อมือกล้ามเนื้อ ตามสมควรและสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้สมองและข้อเสื่อมเพราะขาดการใช้

4. ยอมรับความเสื่อมของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และปรับปรุงให้ใช้ได้ดีตามที่เครื่องมือและความรู้ทางการแพทย์จะช่วยให้ เช่น การใช้แว่นตา การใช้เครื่องช่วยฟัง การไม่ปล่อยให้ร่างกายถูกอากาศเย็นจัดเกินไป การป้องกันและรักษาตัวให้พ้นจากภัยจากยา จากการติดเชื้อ และจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

ความมีอายุยืนยาว

ความมีอายุยืนยาว (Longevity) ของผู้สูงอายุในปัจจุบันนับเป็นเครื่องหมายชี้ให้เห็นพัฒนาการทางกายของผู้สูงอายุที่เป็นไปในแง่บวก กล่าวคือ ผู้สูงอายุรู้จักรักษานามัย อีกทั้งความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุข สามารถยืดชีวิตของคนออกไปได้นานขึ้นจนกว่าจะถึงอายุขัย

มีการศึกษากันมากกว่า มีปัจจัยใดบ้างที่บุคคลจะมีชีวิตได้ยืนยาวซึ่งอาจเป็นความปรารถนาของคนโดยทั่ว ๆ ไป พบว่ามีปัจจัยต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ อาหาร ยา อากาศ ที่อยู่อาศัย การดำเนินชีวิตในวัยที่ผ่านมา การรักษาสติไม่ให้อารมณ์มีกังวล ไม่ซึมเศร้า การรู้จักออกกำลังกาย การปรับตัวที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพและชีวิตของตน และอื่น ๆ

สำนักงานสถิติแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (1991) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ทำให้บุคคลอายุยืนยาว ซึ่งสรุปผลออกมาได้หลายข้อที่สำคัญ เช่น

1. เป็นเพศหญิง
2. มีบรรพบุรุษอายุยืน
3. ไม่ทำอะไรรีบร้อน เร่งรัด
4. ยังกระฉับกระเฉง ว่องไว คล่องแคล่ว แม้เข้าสู่วัยสูงอายุ
5. มีการศึกษาสูง
6. มีอาชีพที่มีเกียรติ หรือที่ตนรู้สึกภาคภูมิใจ
7. ยังหารายได้หรือมีรายได้ในยามสูงอายุ

8. เป็นพระหรือชี
9. มีคู่สมรสอยู่ด้วย
10. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
11. ดื่มพอประมาณและงดเว้นไม่สูบบุหรี่
12. หลีกเลี่ยงการอยู่ในภาวะสงคราม อุบัติเหตุ
13. มีกิจกรรมที่ทำให้ได้ใช้กำลังพอสมควร
14. ไม่อ้วนเกินไป
15. ญาติใกล้ชิดไม่เป็นโรคหัวใจ มะเร็ง หอบหืด ไทรอยด์
16. อาศัยอยู่ในชนบท
17. ตรวจร่างกายสม่ำเสมอ

ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยด้านกรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมและการดูแลรักษาตัวเอง ผู้มีอายุยืนยาวอาจถึงพร้อมด้านปัจจัยเหล่านี้ หรืออาจขาด ๆ เกิน ๆ ไปมากบ้างน้อยบ้างในบางข้อก็เป็นได้

ความประสงค์มีชีวิตยืนยาวอาจเป็นความปรารถนาของมนุษย์มานานแล้ว ดังมีพุทธพจน์ที่กล่าวเกี่ยวกับเรื่องการรักษาชีวิตให้ยืนยาว คือ

1. สปปายการี ทำใด ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
2. สปปายะ มตตญญู แม้ด้วยความสบายนั้นยังต้องรู้จักประมาณทำแต่พอดี
3. ปริณตโภชิ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
4. กาลจารี ปฏิบัติตนให้เหมาะเรื่องเวลา คือทำแต่พอดีแก่เวลา จัดสรรระบบเวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างพอเหมาะ
5. พรหมจารี ประพฤติพรหมจรรย์ตามควร

แม้ความมีอายุยืนยาวเป็นที่ปรารถนาของหนุ่มสาวและคนสูงอายุ แต่วิชาผู้สูงอายุก็เน้นว่าการมีชีวิตยืนยาวต้องเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีคุณภาพ ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตนให้มีคุณภาพชีวิต มิฉะนั้นการมีชีวิตยืนยาวก็เป็นชีวิตที่ทุกข์ทรมาน

การปรับตัวในยามสูงอายุโดยทั่วไป

การปรับตัวเป็นกระบวนการที่จำเป็นและสำคัญต่อการมีชีวิตที่เป็นสุขในทุก ๆ วัย เพราะชีวิตมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผู้สูงอายุที่มีความสุขคือ ผู้สามารถปรับตัวให้เหมาะสมตามวัย การปรับตัวในวัยสูงอายุมีรูปแบบและลักษณะค่อนข้างจำเพาะ (Unique) ผิดกับวัยอื่น ๆ เพราะการปรับตัวในช่วงนี้เป็นการปรับตัวตามภาวะวิกฤตที่เป็นความเสื่อมถอย การพลัดพราก การปิดฉาก คาบสุดท้ายของชีวิต ส่วนการปรับตัวในวัยที่ผ่านมาเป็นการปรับตัวเพื่อเตรียมพัฒนาการในขั้นถัดไป เช่น ปรับตัวช่วงวัยรุ่นเพื่อเตรียมเป็นผู้ใหญ่ ปรับตัววัยกลางคนเพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุ ดังนี้

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นลักษณะดังกล่าว เช่น การเกษียณอายุ การเป็นม่าย การตายจากของเพื่อนรักและญาติสนิท ความเจ็บไข้หนัก และความตายที่จะมาถึงตน ฯลฯ

การปรับตัวในยามสูงอายุ มี 2 ประเภทกว้าง ๆ คือ การปรับตัวภายนอก ได้แก่ ส่วนที่สามารถมองเห็นได้ ได้แก่ การรักษาสุขภาพอนามัย การมีงานอดิเรกที่ตนสนใจ การปรับตัวภายใน เช่น การทำใจ การรู้จักปลง การยอมรับความชรา การยอมรับการพลัดพราก การมีอารมณ์เยือกเย็นขึ้น การปรับตัวภายนอกง่ายกว่าการปรับตัวภายใน

การปรับตัวไม่ว่าแบบไหนจะดีมากหรือน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น สุขภาพทางกาย ทัศนคติของสังคมและวัฒนธรรมในการปฏิบัติต่อคนสูงอายุ ทัศนคติส่วนตัวของคนสูงอายุเกี่ยวกับตนเอง ความชรา โลก และชีวิต เหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสามารถในการปรับตัว

ผู้สูงอายุปรับตัวต่อปัญหาชีวิตยากหรือง่ายขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของเขาในอดีต ถ้าการปรับตัวในวัยที่ผ่านมามีอุปสรรคน้อย การปรับตัวในระยะวัยสูงอายุจะไม่มีปัญหามากนัก อย่างไรก็ตาม การปรับตัวของคนสูงอายุทำได้ไม่ง่าย ทั้งนี้เพราะความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกาย ลักษณะอารมณ์และจิตใจที่มีแนวโน้มไปในทางเสื่อมถอย แต่การปรับตัวจะไม่ยากนักสำหรับบุคคลที่เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและผู้ที่เข้าใจธรรมชาติพัฒนาการในวัยสูงอายุ

บุคคลผู้ไม่เตรียมปรับตัวในวัยสูงอายุทั้งกาย ใจ อารมณ์ และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ จะพบว่าการปรับตัวในระยะวัยสูงอายุเป็นของที่น่าหนักใจ เป็นประสบการณ์ที่น่ากลัว วิธีการปรับตัวมีหลายชนิดที่สมเหตุสมผลก็มี และที่ไม่สมเหตุสมผลก็มี ตัวอย่างที่ไม่สมเหตุสมผล ได้แก่ การไม่ยอมรับสภาพความชรา และยังพยายามประพจน์ตัวอย่างหนุ่มสาว หาทางขัดเขยความป็นหนุ่มสาว โดยการแสดงความไม่พอใจคนหนุ่มสาวและตำหนิตายต่าง ๆ ชอบบ่นพ้อฝัน ต้องการความช่วยเหลือแบบเด็กทารก ตัวอย่างการปรับตัวที่สมเหตุสมผล เช่น การยอมรับขอบเขตความสามารถของตน ยอมรับสภาพความทรุดโทรมทางกายของตน รักษาสุขภาพอนามัย สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ มีความสนใจเรื่องของชุมชน ไม่จู้จี้ขี้บ่นพ้อเพ้อ ไม่วุ่นวายกับเรื่องราวของลูกหลาน มากเกินขอบเขต

ไม่มีแนวใดแนวหนึ่ง เกี่ยวกับการปรับตัววัยสูงอายุใช้ได้กับทุกคน เพราะบุคลิกภาพของประชากรสูงอายุมีหลากหลายและยังขึ้นกับสุขภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคม สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ลักษณะวัฒนธรรม ฯลฯ ของผู้สูงอายุด้วย อย่างไรก็ตาม ได้มีการศึกษาถึงรูปแบบ ของการปรับตัวในวัยสูงอายุ ซึ่งมีผู้นำมากล่าวถึงในวิชาชาวราวิทยาอยู่เสมอ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553: 538-540)

วัยสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ กระบวนการผู้สูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของช่วงชีวิตซึ่งมีอยู่ 2 ระยะที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันคือ ระยะแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 40 ปีมีกระบวนการในทางเจริญงอกงามมากกว่ากระบวนการเสื่อมโทรมและเมื่อมีการเจริญเติบโตมากขึ้นจนสูงสุดกระบวนการเสื่อมโทรมก็จะเริ่มมากขึ้นกว่ากระบวนการเจริญเติบโตนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงระยะที่ 2 หลังอายุ 40 ปีขึ้นไปจะเป็นการเปลี่ยนแปลงลักษณะการลดอัตราความเจริญงอกงามลงไปสู่ความเสื่อมถอยไปจนหมดอายุขัยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุเช่น (บรรลุศิริพานิช อ่างใน จันทรพลอยสินสุเศรษฐ์, 2541) ได้แยกผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มย่อยดังนี้

- 1) 60-74 ปีกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น
- 2) 75-84 ปีกลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง
- 3) 85 ปีขึ้นไปกลุ่มผู้สูงอายุวัยท้าย

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (อาร์กซ์ กิตติกร, 2545 อ้างใน ประดิษฐ์พงษ์ อภิรัชติกุล, 2549: 29) สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1.ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านชีววิทยา เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงสาเหตุของความชราของร่างกายประกอบด้วย 3 ทฤษฎีย่อยได้แก่

1.1.ทฤษฎีทำลายตนเอง (Autoimmunity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงพร้อมกับมีการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้นร่างกายจึงต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดีทำให้เกิดความเจ็บป่วยง่ายและเมื่อเกิดแล้วก็มีจะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิต

1.2.ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้นๆ ยืนจะค่อยๆ เกิดความผิดพลาดและความผิดพลาดจะมากขึ้นๆ จนถึงจุดที่ทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

1.3.ทฤษฎีเรดิคัลอิสระ (Free Radicals Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าภายในร่างกายของมนุษย์มีเรดิคัลอิสระหรืออนุมูลอิสระเกิดขึ้นอย่างมากและตลอดเวลาซึ่งจะทำให้ยืนเกิดความผิดปกติ

2.ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านจิตวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้คนชรา มีบุคลิกที่เปลี่ยนแปลงไปประกอบด้วย 2 ทฤษฎีย่อย ได้แก่

2.1.ทฤษฎีบุคลิกภาพ กล่าวว่าผู้ชราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้ นั้นผู้ชราเติบโตขึ้นมาได้ด้วยความมั่นคงอบอุ่นมีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยเห็นความสำคัญของผู้อื่นรักผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี ก็มักจะเป็นคนชราที่ค่อนข้างมีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้อย่างไม่ค่อยมีความเคียดแค้นใจ แต่ถ้าเป็นผู้ชราที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่มีใครเป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้ใดจิตใจ คับแคบ ถือว่าตัวใครตัวมันและมักจะรู้สึกว่าเขาทำคุณกับใครไม่ค่อยขึ้น ก็มักจะเป็นผู้ชราที่ไม่ค่อยมีความสุข ชีวิตบั้นปลายมักจะเศร้าสร้อยน่าสงสาร

2.2.ทฤษฎีความปรารถนา ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้ชราที่ยังปรารถนาและยังคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ ด้วยเป็นผู้มีความสนใจในเรื่องราวต่างๆ อยู่ มีการค้นคว้าและพยายามเรียนรู้ตลอดเวลาผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ จะต้องเป็นผู้มีสุขภาพดีและมีเงินใช้สอยโดยไม่เคียดแค้นเป็นเครื่องเกื้อหนุน

2.3.ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านสังคมวิทยา เป็นทฤษฎีที่วิเคราะห์หาสาเหตุซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมี สมรรถภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ประกอบด้วย 5 ทฤษฎีย่อย ได้แก่

2.3.1.ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่ากิจกรรมทางสังคมจำเป็น สำหรับบุคคลทุกวัยผู้สูงอายุที่จะมีความสุขควรมีกิจกรรมทางสังคมพอสมควร ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกิจกรรมทาง สังคมอยู่เสมอจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงมีสภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางบวกและปรับตัวได้ดีกว่า ผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมทางสังคม

2.3.2.ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าผู้สูงอายุสังคม จะลดบทบาทซึ่งกันและกัน เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนมีความสามารถลดลงและมีสุขภาพเสื่อมถอยจึงถอย ถอนหรือหลีกเลี่ยงบทบาทและกิจกรรมทางสังคม เพื่อลดความตึงเครียดหรือบีบคั้น

2.3.3.ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าผู้สูงอายุจะเข้าร่วม กิจกรรมในสังคมอย่างมีความสุขนั้นขึ้นกับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละคน เช่น บุคคลที่ชอบเข้าร่วม กิจกรรมในสังคมก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่ออายุมากขึ้น ส่วนผู้ที่ชอบสันโดษก็จะแยกตัวเองออกจากสังคม เมื่ออายุมากขึ้น

2.3.4.ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่า การเป็นอยู่เป็นองค์ประกอบสำคัญ ประการหนึ่งในการกำหนดบทบาทของบุคคลในแต่ละช่วงชีวิตผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับ การยอมรับบทบาททางสังคมในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมาและยังมีผลสืบเนื่องไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมใน อนาคตซึ่งเปลี่ยนแปลงไปด้วย

2.3.5.ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization Theory) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมอันเกิดจากการเติบโตของอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีสิ่งเหล่านี้เพิ่มปริมาณสูงขึ้นแต่สวนทางกับ คุณภาพชีวิตของประชาชนสูงอายุ เพราะมีส่วนกระทบกระเทือนสถานภาพบทบาทความสัมพันธ์ทางสังคม ดั้งเดิมไปสู่ความสัมพันธ์ทางสังคมในสังคมเมืองแบบอุตสาหกรรมสมัยใหม่ ที่ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งเคยมีสถานภาพ บทบาททางสังคมสูง ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีสถานภาพและบทบาททางสังคมที่ลดถอยลง

3. ทฤษฎีการปรับตัวของผู้สูงอายุ

ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ มี 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีปล่อยวาง (Disengagement Theory) ทฤษฎีกิจกรรม (Engagement Theory) และทฤษฎีตำแหน่งบทบาท (Role Theory) มีรายละเอียดดังนี้

1. ทฤษฎีปล่อยวาง

ทฤษฎีนี้อธิบายว่า วิธีการปรับตัวยามสูงวัย คือ การปล่อยวาง ผู้สูงอายุควรลดบทบาทต่างๆ ทางสังคม (Social Roles) เพราะวิธีนี้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย นอกจากนั้นแล้ว กิจกรรมงานและกิจกรรมสังคมก็ได้รับการละวางแล้ว ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายกับภารกิจทางสังคมและครอบครัวมากนัก เมื่อผู้สูงอายุมีความต้องการและเกี่ยวข้องทางสังคมน้อย วิธีนี้จะเป็นวิธีที่จะรักษาสุขภาพแห่งชีวิต อารมณ์ จิตใจ และร่างกาย

2. ทฤษฎีกิจกรรม

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการปรับตัวของผู้สูงอายุละสังคมและโลก สังคมก็จะทิ้งเขา โดยเชื่อว่าตามความเป็นจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเอง ถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสุขในยามสูงวัย ตัดสินได้จากความสามารถที่ผู้สูงวัยทำอะไร ให้แก่สังคมมากน้อยเพียงไร ดังนั้น ถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทน

3. ทฤษฎีตำแหน่งบทบาท

ทฤษฎีนี้คล้ายคลึงกับทฤษฎีกิจกรรมแต่มองในแง่สังคมวิทยา โดยมีฐานแนวคิดที่ว่ามนุษย์มักผูกพันความสุขความพอใจของตนกับตำแหน่งบทบาททางสังคม บุคคลมีบทบาทและตำแหน่งต่าง ๆ มากมายก่อนวัยสูงอายุ ทั้งเชิงสังคมในบ้าน นอกบ้าน ในงานอาชีพ แต่ต้องลดบทบาทลงเมื่อสูงวัย การต้องลดบทบาททำให้ตนเสียความมั่นคงของชีวิตด้านต่าง ๆ ดังนั้น วิธีการปรับตัวที่ดีก็คือการหาบทบาทตำแหน่งใหม่ ๆ ต่อไป เช่น หาความสนใจใหม่ ๆ หากกลุ่มสังคมใหม่ ๆ หางานใหม่ ๆ แนวคิดของทฤษฎีนี้ก็คือ อัตลักษณ์ (Identity) ของบุคคล ตระหนักรู้ได้จากบทบาทตำแหน่งของตน และคนเราจะปรับตัวได้เมื่อผูกพันตนเองกับบทบาทเท่านั้น

นักวิชาการที่มีชื่อเสียง เช่น Butler(1974) และ Neugarten(1977) ได้ให้ความเห็นว่า แนวในการปรับตัวตามทฤษฎีต่าง ๆ นั้นไม่เหมาะกับทุก ๆ คน แต่ละทฤษฎีก็มีจุดดีจุดด้อยในตัวเอง และเหมาะสมกับบุคลิกภาพของบุคคลเป็นกลุ่ม ๆ ไป บางครั้งในช่วงหนึ่งการปรับตัวใช้ทฤษฎีกิจกรรมดีที่สุด แต่เมื่อเวลาผ่านไปทฤษฎีปล่อยวางอาจดีที่สุด อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีกิจกรรมเป็นทฤษฎีที่นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ เห็นว่าเป็นทฤษฎีที่ดีที่สุด ที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงความกระตือรือร้นมีสุขภาพดี ชะลอความแก่ได้นานที่สุด ร่างกายและสมองเสื่อมช้าที่สุด ถึงกระนั้นทฤษฎีนี้ก็อาจใช้ไม่ได้เลยสำหรับบุคคลที่มีลักษณะเก็บตัว มีเพื่อนน้อยมาตลอดชีวิต การที่จะให้เขาเริ่มปรับตัวตามทฤษฎีกิจกรรมในยามสูงวัยคงไม่มีทางที่จะเป็นไปได้ และอาจทำให้เขามีทุกข์มากกว่าสุขได้

ทฤษฎีขั้นตอนพัฒนาการทางจิตสังคม

แอร์ริคสัน(1964) และเพค(1968) ได้เสนอแนวคิดว่าการปรับตัวในวัยสูงอายุจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับผลของพัฒนาการในวัยที่ผ่านมา กล่าวคือ ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวผ่านพ้นวิกฤตทางจิตสังคมมาด้วยดีทุกขั้นตอนก็จะมีอิทธิพลที่เข้มแข็ง สามารถจะปรับตัวได้ดีต่อวิกฤตทางจิตสังคมในยามสูงวัยได้เช่นเดียวกัน ทฤษฎีนี้เรียกว่า ทฤษฎีขั้นตอนพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Stage Theories)

1. ทฤษฎีจิตสังคมขั้นตอนที่ 8 ของแอร์คสัน

ขั้นตอนที่ 8 ของแอร์คสันอยู่ในระยะวัยสูงอายุ ดังนำเสนอโดยตารางข้างล่างนี้

ความขัดแย้งทางจิตใจ Psychosocial crisis	กลุ่มที่เป็นศูนย์กลาง ความผูกพัน	ลักษณะพัฒนาการ ประจำชั้น	ลักษณะพัฒนาการ ที่พึงมีพึงเป็น
ความมั่นคงทางใจ แย้งกับความสิ้นหวัง	- บุคคลที่ใกล้ชิด - เพื่อนมนุษย์ร่วมโลก	- สำนึกรู้ตัวตลอดเวลา - รู้เท่าในอดีต - พร้อมเผชิญอนาคตอันไม่เที่ยง	- รู้จักปล่อยวาง - ฉลาดรู้เท่าทันโลก - รู้เท่าทันชีวิต

1.1 ความขัดแย้งทางจิตใจ: ความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง

แอร์คสัน (1964, 1950) กล่าวว่า วัยสูงอายุเป็นระยะเวลาที่บุคคลย้อนคิดถึงอดีต ถ้าผู้สูงอายุย้อนคิดถึงอดีตด้วยความพอใจในตนเอง เห็นว่าตนได้ทำสิ่งที่เป็นหน้าที่ที่ต้องทำอย่างดีที่สุดแล้ว ก็จะไม่เกิดความพอใจตนเอง มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคง แต่หากนึกถึงอดีตทำให้ตนขมขื่น เขาจะรู้สึกทุกข์ร้อน ผิดหวังในชีวิต จะย้อนชีวิตกลับไปตั้งต้นใหม่ก็ไม่ได้เสียแล้ว จะแก้ไขความบกพร่องผิดพลาด เวลาที่เหลือแล้ว ดังนั้นผู้สูงอายุผู้นั้นต้องทนอยู่กับความขมขื่น ผิดหวัง เจ็บปวดลึก ๆ

อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีนี้ คุณสมบัติทางบวกและลบมีได้อยู่ในตัวบุคคลอย่างเป็นขาล้วนหรือดำนล้วน เพราะเมื่อคนปกติธรรมดาตามองไปข้างหลัง ย่อมพบทั้งความสมหวัง ความผิดหวัง ความพอใจ ความไม่พอใจในตนเอง ถ้าความพอใจมีมากกว่าความไม่พอใจ ความสมหวังมากกว่าความผิดหวัง ก็นับว่าผู้สูงอายุนั้นมีอีโก้ที่เข้มแข็งในยามสูงวัย มีบุคลิกภาพมั่นคง ปรับตัวได้ดี

1.2 กลุ่มที่เป็นศูนย์กลางความผูกพัน: บุคคลที่ใกล้ชิดและเพื่อนร่วมโลก

บุคคลที่เป็นผู้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในยามสูงวัย คือ บุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ซึ่งแอร์คสันมีแนวโน้มเห็นว่าน่าจะเป็นผู้มีอายุน้อยกว่า เพราะบุคคลกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่สามารถกระตุ้นความมีชีวิตชีวา ความมีกำลังวังชาให้แก่ผู้สูงวัยได้

พร้อมๆ กับบุคคลที่ใกล้ชิด แอร์คสันยังอธิบายด้วยว่า ผู้สูงอายุควรพัฒนาความสามารถในการมีมิตรจิตกับบุคคลอื่น ๆ ทุกชาติ ชั้น วรรณะ เพศ และวัยอีกด้วย สมรรถภาพเช่นนี้จะทำให้ไม่รู้สึกอ้างว้างว่าเหว ไม่ยึดติดอยู่เฉพาะกับบุคคลที่คุ้นเคยเท่านั้น เพราะฉะนั้นความมั่นคงทางใจเชิงสังคมจึงจะไม่มีวันเสื่อมสิ้นหรือสูญสลายสิ้นเชิง เมื่อบุคคลบางคนพลัดพรากจากกันไปโดยเหตุอย่างหนึ่งอย่างใด

1.3 ลักษณะพัฒนาการประจำชั้นและลักษณะพัฒนาการที่พึงมีพึงเป็น

แอร์คสัน (1950) กล่าวถึงพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจในประเด็นที่ว่า ในยามสูงวัยบุคคลควรพัฒนาสมรรถภาพในการสำนึกตัวมีสติสัมปชัญญะ (Self Awareness) แม้ว่าการนึกถึงความหลังเป็นธรรมชาติประจำวัยซึ่งมีทั้งความสุขและทุกข์ แต่ผู้สูงอายุต้องสามารถทำใจยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวอย่างปล่อยวาง อย่างรู้เท่าทัน อย่างเข้าใจและรู้จักชีวิต นั่นคือความฉลาด (Wisdom) เป็นรางวัลและความสำเร็จสุดยอดของชีวิตอย่างไม่มีอื่นใดเปรียบ

หากบุคคลสามารถทำได้ดังกล่าแล้ว เขาจะเป็นผู้ที่เฉยเมยฉลาด เตรียมพร้อมที่จะพบความตาย สามารถตายได้อย่างไม่ยึดมั่นอาลัยในชีวิต เป็นผู้มีชีวิตยามสูงวัยอย่างสุขสงบ และจะจากโลกนี้ไปอย่างมีความสุข ในภาษาอังกฤษใช้คำที่มีความหมายลึกซึ้งว่า “Wisdom, then, is the detached concern with life itself, in the face of death itself.” (Erikson 1964:133)

2. ทฤษฎีจิต-สังคม 3 ขั้นตอน ของเพค

ในบทวิพากษ์กลางคน ข้อทฤษฎีของเพคได้กล่าวถึงเพคว่า ได้ขยายลักษณะจิต-สังคม (แย้งกันแบบเดียวกับแอร์คสัน) ในวัยผู้ใหญ่เป็น 7 ขั้น

ทฤษฎีของเพคอันดับที่ 5 คือ Ego differentiation แย้งกับ Work-role preoccupation หมายความว่า ผู้สูงอายุจะต้องปรับเปลี่ยนอีโก้ แต่รู้สึกว่าการขัดแย้งกับบทบาททางการทำงานที่เคยปฏิบัติมาแต่ก่อน ตัวอย่างเช่น นายมหาศักดิ์เคยเป็นข้าราชการซี 11 มีคนในบังคับบัญชาพันคน บทบาททางการทำงานของเขาเคยมีความสำคัญต่องานในสำนักงานที่เขาสังกัดอยู่ ครั้นมาถึงวัยสูงอายุเขาออกจากตำแหน่งหน้าที่ตามกฎหมาย มานั่งอยู่แต่ในบ้าน มีคนใต้บังคับบัญชา 3-4 คน บทบาทในการงานไม่มี เพราะแม่บ้านเขาจัดทำเรียบร้อยทุกสิ่ง นายมหาศักดิ์ต้องพบความขัดแย้งประเภทที่กล่าวข้างต้นนี้

ทฤษฎีของเพคอันดับ 6 คือ Body Transcendence แย้งกับ Body Preoccupation ข้อนี้เกี่ยวข้องกับร่างกายที่ต่างยุคสมัย ตัวอย่างเช่น คุณหญิงสีดาเป็นคนสวยเด่นปรากฏต่อสายตาประชาชนในโทรทัศน์ในหน้าหนังสือพิมพ์มาตั้งแต่สาว พอถึงวัยสูงอายุก็เกิดข้อขัดแย้งขึ้นว่า ควรปล่อยให้สังขารเป็นไปตามวิถีทางของมัน หรือควรไปทำศัลยกรรมตกแต่งให้ “สวยไม่สร้าง” สมตามฉายาที่หนังสือพิมพ์ชอบเรียกเธอ

ทฤษฎีของเพคอันดับ 7 คือ ว่า Ego Transcendence แย้งกับ Ego Preoccupation นี่คือนิยามที่ผู้สูงอายุขัดแย้งกับอีโก้สมัยยังไม่เป็นผู้สูงอายุ

ภาวะขัดแย้งดังกล่าวทั้งสามประการ ผู้สูงอายุจะต้องประสบด้วยกันทุกคน สรุปทฤษฎีของเพคอย่างสั้นที่สุดคือ ความยึดมั่นถือมั่นภาพในอดีตจะแย้งกับสภาพเป็นจริงในปัจจุบัน ของผู้สูงอายุในแง่มุมต่าง ๆ บุคคลใดจะสามารถลดความยึดมั่นเดิม ๆ และยอมรับสภาพชีวิตยามสูงอายุได้อย่างดีนั้น จะต้องมีการพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาเป็นไปตามขั้นตอนด้วยดี

อนึ่ง ได้มีการศึกษามากมายที่สรุปผลการวิจัยยืนยันแนวคิดของทั้งสองท่านนี้ ในประเด็นที่ว่าผู้สูงอายุที่ปรับตัวคือผู้ที่มีการเตรียมตัวดี มีพัฒนาการในวัยต่าง ๆ ผ่านมาด้วยดี มีการศึกษาวิจัยมากขึ้นรวมทั้งการศึกษาของเพค (1964 อ้างจาก Craig 1991) ด้วยที่ได้พบและได้เสนอแนะว่าระยะเวลาที่นับเป็นช่วงวิกฤต (Critical Period) สำหรับการเตรียมตัวทุก ๆ ด้าน เพื่อจะสามารถปรับตัวได้ดีในยามสูงอายุ คือ ช่วงอายุระหว่าง 50-60 ปี

ทฤษฎีการทำใจ-การปลง

นักจิตวิทยาพัฒนาการและนักชราวิทยาหลายท่านให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า สิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากในการปรับตัวของผู้สูงอายุคือ การทำใจและปลงให้ตก (Renunciation) ต่อการสูญเสียและการจากไปทั้งทรัพย์สิน ผู้คน ความสัมพันธ์ที่คุ้นเคย อาชีพ เพื่อนรัก บ้านช่องที่เคยอาศัยมานาน ลูกหลานที่รัก งานที่พึงพอใจ ที่ดินที่หวงแหน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานที่คุ้นเคยมานาน ฯลฯ ปี คูครองที่อยู่ด้วยกันจนแก่เฒ่า

พร้อม ๆ กันนี้ก็ต้องยอมเชื่อฟังคำแนะนำชี้แจงจากผู้เกี่ยวดูความเป็นอยู่บางคน เช่น หมอ พยาบาล คูครอง ลูก ผู้ดูแล การปรับตัวที่ไม่แพ้ข้างต้นที่กล่าวมาแล้ว คือ การทำใจและการปลงต่อสุขภาพที่เริ่มเสื่อมของทั้งตนเองและผู้ใกล้ชิดสนิทสนมกับตน

ลักษณะของบุคลิกภาพของผู้สูงอายุมีส่วนสำคัญมากต่อการทำใจและการปลง Craig (1991: 495) กล่าวว่า นักชราวิทยาที่มีชื่อเสียงหลายท่าน เช่น Butler (1990) แสดงความเห็นว่าคุณลักษณะไม่ยืดหยุ่น ค่อนข้างเก็บตัว จะทำใจต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาต่าง ๆ ได้ค่อนข้างยาก คนที่มีความพึงพอใจในตัวเอง รู้สึกมีอิสระเสรีทางใจ จะทำใจและปลงต่อเหตุการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นในบั้นปลายชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการปรับตัวในยามสูงวัยว่า ทฤษฎีการปรับตัวต่าง ๆ คือแนวคิดในการปรับตัวยามสูงวัยอย่างมีประสิทธิภาพ แต่มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถปรับตัวต่อความเป็นผู้สูงอายุได้เลย บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงตลอดชีวิตที่ผ่านมา ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีปัญหาในการปรับตัวหนักขึ้น เพราะผู้ที่สามารถเผชิญกับการสูญเสียและภาวะวิกฤตต่าง ๆ ในยามสูงวัยได้ดี ต้องเป็นผู้มีประสบการณ์การแก้ปัญหาชีวิตได้เป็นขั้นตอนตามลำดับ หลาย ๆ คนไม่เคยที่ชีวิตทางสังคมที่น่าพึงพอใจ เช่น ไม่สู้จะได้รับความรักทะนุถนอมจากพ่อแม่เมื่อเขาเป็นเด็ก ไม่ค่อยได้รับมิตรจิตจากเพื่อน คู่ครอง คนร่วมงาน เมื่อมีลูกหลานก็ไม่ค่อยได้รับความเคารพนับถือ เขาเหล่านี้เป็นผู้สูงอายุที่เศร้าสร้อย การช่วยเหลือจากคนอื่นค่อนข้างไร้ผล เพราะเขาไร้สมรรถภาพในการช่วยตัวเอง และมีภาพลบเกี่ยวกับตนเองมาแต่ต้น

การยุติงานอาชีพ (เกษียณ) และการปรับตัว

การยุติงานอาชีพเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นภาวะวิกฤตสำหรับผู้ที่ยุติการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ อย่างพอสมควร เพราะอาชีพเป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักดิ์ศรีในตัวเอง ความเป็นอยู่อย่างรับผิดชอบต่อชีวิตของตน ความมั่นคงทางใจ ทางอารมณ์ ความพอใจว่าสามารถพึ่งตนเองได้

ในสังคมเกษตรกรรม การยุติงานอาชีพไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของชีวิต เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยเป็นค่อยไป เป็นไปตามความสมัครใจ ชัดจำกัดของร่างกาย สุขภาพ การยุติงานอาชีพในสังคมเช่นนี้เป็นแต่เพียงผ่อนการทำงานลง แต่ผู้สูงอายุยังคงทำงานต่อไป เท่าที่มีความสามารถทำได้และต้องการทำ

ในสังคมเมืองและสังคมอุตสาหกรรม งานอาชีพมักเป็นงานรับจ้าง การยุติงานเป็นไปตามที่นายจ้างกำหนด ถ้าอายุของผู้รับจ้างเป็นตัวกำหนดว่านายจ้างจะยุติการว่าจ้างเมื่อใด ก็เรียกวิธีการนี้ว่า ออกจากงานโดยเกษียณอายุ ทั้ง ๆ ที่ผู้สูงอายุบางท่านยังมีสมรรถภาพในการทำงานเป็นอย่างดี และมีสุขภาพดี การเกษียณอายุยังเป็นการเปลี่ยนสถานภาพชีวิต สังคมเศรษฐกิจ การใช้เวลาว่าง และอื่น ๆ อีกด้วย

ดังนั้น หากผู้สูงอายุไม่ได้เตรียมตัวเพื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เช่นนี้ จะปรับตัวไม่ค่อยทัน ฉะนั้นผู้ยุติการทำงานอาชีพหลายท่านเผชิญกับความเหงา ว้าเหว โศกเศร้า สุขภาพเสื่อม หรือแม้แต่ถึงแก่กรรมภายในช่วงเวลาอันสั้นหลังเกษียณอายุ

นักชราวิทยาหลายท่านเชื่อว่าผู้สูงอายุที่ซึมเศร้าหรือปรับตัวไม่ได้ หรือมีสุขภาพเสื่อม หรือหมดความมีชีวิตชีวาหลังจากยุติการทำงานอาชีพนั้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะสังคมวางเงื่อนไขให้ผู้สูงอายุเป็นไปดังกล่าวคือ สังคมมีทัศนคติว่าผู้ยุติการทำงานอาชีพคือผู้ที่เสื่อมสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ หรือเป็นผู้ปรับตัวไม่ได้ จนทำให้ผู้สูงอายุที่ยุติการทำงานเกิดความเชื่อว่าตัวเองเป็นเช่นนั้น ๆ ตามที่สังคมตีตรา (Paterson et al. 1991; Schwartz & Peterson 1990)

อย่างไรก็ดี การยุติงานอาชีพอาจมีความหมายในทางบวกสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่ม เช่น ผู้ที่มีความเบื่อหน่ายงาน ต้องทนทำไปเพื่อค่อยเวลาออกจากงานในระยะเกษียณอายุ เพื่อตนจะได้รับเงินบำนาญ ผู้สูงอายุเหล่านี้มักพอใจกับการเกษียณอายุ

ดังนั้น การยุติทำงานอาชีพจะมีผลต่อผู้สูงอายุทั้งทางบวกและทางลบ ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุมีทัศนคติและค่านิยมต่องานอาชีพที่ตนทำเช่นไร สำหรับผู้สูงอายุที่งานอาชีพนำมาซึ่งอำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียง ทรัพย์สิน การยุติการทำงานเป็นภาวะที่ต้องสูญเสียสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งย่อมกระทบกระเทือนขวัญของท่านเป็นอย่างมาก ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ถือว่างานมีความสำคัญต่อศักดิ์ศรีแห่งตนในด้านต่าง ๆ มากนัก การยุติการทำงานอาชีพก็ไม่สู้จะกระทบกระเทือนจิตใจมากนักเช่นกัน

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช (2540: 45-47) ได้รายงานการศึกษาจากต่างประเทศ ซึ่งอธิบายว่าระยะเวลาการมีชีวิตหลังเกษียณอายุมี 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นระยะดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honeymoon Phase) เป็นระยะแรกที่ไม่ต้องทำงาน จึงได้รับอิสระทั้งด้านเวลาและภาระงาน สามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการ เป็นระยะที่มีความสุขใจสุขกาย ดูเหมือนว่าโลกนี้เป็นของเรา

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่ขมขื่นใจ (Disenchantment Phase) มีความเครียดสูง มีความไม่สบายใจจากสาเหตุต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไป เช่น รายได้ไม่พอ ความไม่มีอาชีพ มีเวลาว่างมาก ต้องทำการปรับตัวสู่สังคมใหม่ บทบาทที่เคยโดดเด่นในสังคมเสื่อมสลายไป ฯลฯ ระยะนี้เป็นระยะที่เกิดภาวะอาการทางจิตใจ มีความหงุดหงิด กัดกรุ่น ซึมเศร้า โกรธ เครียด ไม่พอใจในสภาพทั่วไป

ระยะที่ 3 เป็นระยะปรับตัวใหม่ (Re-orientation Phase) เป็นระยะที่ปรับตัวเข้ากับสังคมและความเป็นจริงได้แล้ว

ระยะที่ 4 เป็นระยะคงสมดุล (Stabilization Phase) เป็นระยะที่สามารถจัดการเกี่ยวกับตนเองได้ดี ไม่ต้องพึ่งพาใครมาก ทุกสิ่งทุกอย่างเข้าร่องเข้ารอย

ระยะที่ 5 เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต (Termination Phase) เป็นระยะที่สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงมาก ถึงระยะที่ต้องพึ่งพาคนอื่น อาจมีความพิการและเจ็บป่วยบ่อยจนถึงสุดท้ายของชีวิต

ใน 5 ระยะดังกล่าวนี้ เมื่อเกษียณอายุ ทุกคนจะมีช่วงทั้ง 5 ระยะทั้งนั้น แต่จะแตกต่างกันในความยาวสั้นของแต่ละช่วง บางคนอาจมีระยะที่ 1 หรือ 2 สั้นมาก จนอาจไม่พบเลยก็เป็นได้ เช่น คนที่พอเกษียณอายุ การงานจากงานหนึ่งก็มีงานใหม่ทำต่อไปเลย อาจไม่มีระยะที่ 1 หรือระยะที่ 2

บางคนอาจมีระยะที่ 2 ยาวนาน เพราะการปรับตัวไม่ได้ง่าย ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานสูง อาจถึงแก่กรรมในช่วงนี้ก็ได้ และทุกคนจะต้องเผชิญกับระยะที่ 5

สิ่งที่น่ารู้บางประการเกี่ยวกับการปรับตัวต่อการยุติทำงานอาชีพ

การปรับตัวหลังการยุติทำงานอาชีพ เป็นการปรับตัวที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะเจาะจง (Unique) จึงใคร่เสนอสิ่งที่น่ารู้บางประการเกี่ยวกับการปรับตัว ดังต่อไปนี้

1. การปรับตัวของหญิงดีกว่าชาย

ได้มีการศึกษาสภาพการปรับตัวหลังยุติทำงานอาชีพของหญิงชาย มีรายงานตรงกันว่าส่วนใหญ่แล้วหญิงปรับตัว ต่อภาวะการยุติการทำงานอาชีพได้ดีกว่าชาย ทั้งนี้เพราะชีวิตชายผูกพันในความสำเร็จทางเศรษฐกิจ เกียรติยศ และตำแหน่งหน้าที่กับงานอาชีพมากกว่าหญิง หญิงมีภาระทางสังคม งานบ้านและงานดูแลบุตรหลานมากกว่าชาย ภาระต่าง ๆ เหล่านี้มักไม่จบสิ้น ไม่มีการยุติ นอกจากนั้น ยังมีความเชื่อว่าในชีวิตหญิงต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม (Social role changes) ครั้งใหญ่ ๆ ลึกซึ้งและหนักหน่วงมากกว่าชาย เช่น การปรับตัวรับบทบาทแม่ ภรรยา ย่า ยาย อีกประการหนึ่งหญิงโดยมากสามารถสร้างความสัมพันธ์กับมิตรร่วมเพศ ร่วมวัย ได้แน่นแฟ้นสนิทสนมมากกว่าชาย สร้างความสัมพันธ์กับชาย ดังนั้นหญิงจึงปรับตัวต่อชีวิตทางสังคม บทบาทในครัวเรือน และในสังคมด้านต่าง ๆ ได้ดีกว่าชาย รายงานการศึกษาบาง

แห่งยังเชื่อว่าเพราะหญิงสามารถปรับตัวเข้าสังคมได้ดีกว่าชาย หญิงจึงอายุยืนกว่า (ถ้าไม่นับปัจจัยทางชีววิทยา) อนึ่ง ยังมีรายงานจากผลการวิจัยหลายชิ้นที่พบตรงกันว่า ในยามสูงอายุหญิงจะมีความสามารถในการจัดการกิจกรรมทั้งในบ้านเรือนและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าชายสูงอายุ ชายสูงอายุมิแน่วแน่ที่จะเอื้ออาทรมากกว่า ก้าวร้าวน้อยกว่า ต้องการพึ่งพิงมากกว่าการให้พึ่งพิง

2. ผู้ที่ปรับตัวยากต่อภาวะยุติการทำงานอาชีพ

ผู้ที่ปรับตัวยากต่อภาวะยุติการทำงานอาชีพคือ ผู้ใช้เวลาทั้งชีวิตอยู่กับงานอาชีพ เขาเหล่านี้ไม่มีงานอดิเรกที่สนใจจริง ๆ เมื่อพ้นภาระจากงานอาชีพ จึงไม่มีความสุขและความภาคภูมิใจในกิจกรรมอย่างอื่น ๆ มาชดเชย ผู้ที่อยู่ในกลุ่มนี้มักจะมียานอาชีพที่ต้องทำงานแข่งกับเวลา เช่น นักบริหาร นักธุรกิจ ถ้าหากเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพยึดหยุ่น ก็สามารถปรับตัวได้มากน้อยตามความยึดหยุ่น จึงมักมีข้อเสนอแนะให้ผู้อยู่ในวัยกลางคนใกล้ยุติการทำงานอาชีพว่าควรเริ่มหางานอดิเรกหรือรับวางมือจากงานก่อนถึงเวลาที่ต้องจำเป็นหรือจำใจยุติการทำงานตามเงื่อนไขของผู้ว่าจ้าง เพื่อจะได้มีเวลาเริ่มต้นหางานอาชีพใหม่ ๆ ที่เหมาะกับพลังกำลังของตนก่อนที่จะพบว่าเข้าไปสำหรับตั้งต้นงานใหม่ ๆ เสียแล้ว ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้มักรู้สึกซึมเศร้ากับโลก กับตัวเอง กับบุคคลใกล้ชิด หรือมักกลายเป็นคนขี้โรค

3. ผู้ที่ปรับตัวภาวะยุติการทำงานอาชีพได้ดี

การปรับตัวดีไม่ดี ต่อภาวะยุติการทำงานอาชีพขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก คนที่มีบุคลิกภาพยึดหยุ่น มีวุฒิภาวะ ไม่ยึดติดอดีต ยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวของชีวิต ยอมรับสภาพความเป็นผู้สูงอายุ และเป็นผู้มีสุขภาพดี จะปรับตัวได้ดี บุคคลเหล่านี้อาจยังทำกิจกรรมทางอาชีพและสังคมต่อไป หรืออาจจะใช้เวลาหาความสงบ ใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ และไม่ทำอะไรที่เรียกว่ากิจกรรมเลยก็ได้

นักจิตวิทยาได้สร้างมาตรวัดบุคลิกภาพ โดยพิจารณาจากวิธีการปรับตัวของบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยชรา และให้คะแนนสูงสุดแก่พวกที่สามารถค้นพบกิจกรรมใหม่ ๆ ได้โดยเร็ว บุคคลประเภทนี้มักได้แก่ ผู้จัดการในงานธุรกิจและผู้ประกอบวิชาชีพ เช่น แพทย์ ที่คุ้นเคยกับการจัดระบบตารางเวลาของตัวเอง แต่ถ้านักบริหารเหล่านี้ไม่ได้วางแผนการเกษียณอายุที่แน่นอนไว้ ก็อาจขวัญเสียกับการสูญเสียอำนาจและสถานภาพอย่างกะทันหันเมื่อต้องเลิกทำงาน

บุคคลอีกประเภทหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีคือ พวกที่ “ปล่อยวางได้ง่าย” คนกลุ่มนี้รู้สึกพอใจกับการทำงานน้อยลง ไม่ปล่อยให้ตัวเองเซื่องซึมหดหู่ พวกเขาสามารถปรับเปลี่ยนให้มีความต้องการน้อยลงและหันไปใช้ชีวิตอย่างสงบมากขึ้น

คนที่คุ้นเคยกับการทำงานที่ใช้แรงงานหนัก ๆ อาจรู้สึกคับข้องใจเมื่อสังขารเสื่อมถอยจนต้องจบชีวิตการทำงานและลดกิจกรรมต่าง ๆ ลง แต่ที่น่าแปลกคือ คนที่ตอกบัตรทำงานมาตลอด 40 ปี อาจรู้สึกว่าการมีชีวิตของตนไร้ค่าไปเลยก็ได้

4. การใช้เวลาว่างหลังยุติการทำงานอาชีพ

การหมดภารกิจทางหน้าที่การงานทำให้ผู้สูงอายุมีเวลามาก ผู้สูงอายุจะเอาเวลาเหล่านั้นไปทำอะไรเป็นเรื่องที่น่าขบคิด เวลาว่างที่ไม่ได้ใช้ทำอะไรเลยจะทำลายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง จะทำลายผู้สูงอายุมากกว่าทำลายคนหนุ่มสาวเสียอีก เพราะผู้สูงอายุอาจเห็นว่าชีวิตไร้ความหมาย ไม่มีค่าอีกต่อไป นำมาซึ่งความเหงา ความว้าเหว่ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่ควรจะปล่อยให้เวลาว่างหมดไปอย่างเหงาหงอย

5. การพัฒนาทัศนคติทางบวกต่อภาวะยุติการทำงานอาชีพ

ถ้าผู้เคยทำงานประจำคิดว่าหลังจากการหมดภาระจากงานอาชีพแล้ว ตนกลายเป็นผู้ไร้ความสามารถ เป็นภาระแก่ผู้อื่น ภาวะหลังยุติทำงานจะเป็นช่วงเวลาที่ขมขื่น น่าชิงชัง จะเพิ่มความเครียดทางอารมณ์และความไม่พอใจแก่ตน ซึ่งจะพลอยกระทบกระเทือนบุคคลอื่น ๆ ที่แวดล้อมใกล้ชิดด้วย ในทางตรงข้าม ถ้าผู้สูงอายุยอมรับเหตุการณ์นี้ มีการเตรียมตัว พยายามทำให้ตนเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคมตามความสามารถ ผู้นั้นก็จะมีชีวิตหลังยุติงานอาชีพในยามสูงวัยอย่างมีความสุข

6. ช่วงเวลาที่ใช้ในการปรับตัว

หลังจากออกจากงานแล้ว ผู้สูงอายุโดยทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นผู้มีบุคลิกมั่นคงเพียงใดหรือไม่ มักจะท้อใจสักระยะหนึ่ง เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะผู้ที่เตรียมไม่พร้อมต่อภาวะเช่นนี้ ยังหาอัตลักษณ์ (Self Identification) ใหม่ของตนไม่พบ ช่วงนี้จึงเป็นช่วงทดลอง ลองผิดลองถูก จึงต้องการเวลาในการปรับตัวให้เข้ารูปเข้ารอย ผู้ใดจะใช้เวลามากน้อยเพียงไรในการปรับตัวแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสังคม จิตวิทยา ชีวิตวิทยาอันหลากหลาย

7. ปัจจัยต่าง ๆ ในการปรับตัว

มีปัจจัยทางสังคม จิตวิทยา และชีวิตวิทยาอันสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมากมายที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีหรือไม่หลังยุติการทำงานอาชีพ ปัจจัยเหล่านี้เป็นต้นว่าความอบอุ่นในครอบครัว การมีเพื่อนสนิท สถานภาพทางการเงิน ลักษณะสุขภาพ ความพอใจในตนเอง สมรรถภาพในการยึดหยุ่น ความสามารถในการผ่านภาวะวิกฤตต่าง ๆ ในวัยที่ผ่านมา ลักษณะวิถีชีวิตระหว่างการทำงานคนที่ปรับตัวไม่ดีในยามสูงวัยมักเป็นคนที่ไม่ปรับตัวไม่ดีในวัยหนุ่มสาว และยังคงมีปัญหาขัดแย้งที่แก้ไม่ตก (Unresolved Conflicts)

8. ความกลัวหลังเกษียณอายุ

จากการศึกษาเรื่องคนกลัวอะไรมากที่สุดหลังเกษียณอายุ รายงานแจ้งว่าความกลัวการเจ็บป่วยและความตายเป็นความกลัวอันดับต้น ๆ หลายคนกลัวว่าจะมีเงินไม่พอเลี้ยงชีพ และกลัวความว่างเปล่าในการดำเนินชีวิต เป็นต้น

9. ธรรมชาติในการปรับตัวยามเกษียณอายุ

การเกษียณอายุเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับท่านเจ้าของอายุเอง ย่อมรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่ใช่ไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นสิ้นสุดก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียแล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อย ๆ ว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกว่าตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อำนาจ และการได้รับความเคารพนับถือต่าง ๆ แล้วก็ว่าเหว่ เหงา สิ้นหวัง หรือท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้นที่จริงน่าจะไม่ถูก ความจริงการเกษียณอายุไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลง คือ การย้ายจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างก็มีข้อดีด้วยกัน และก็มีข้อเสียด้วยกัน ซึ่งโดยมากจะเป็นอย่างนั้น แต่อาจจะเป็นไปได้ว่าในบางกรณีเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ดีไปสู่ภาวะที่ไม่ดี และในบางกรณีก็เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ไม่ดีไปสู่ภาวะที่ดี แต่โดยทั่วไปจะเป็นการเปลี่ยนแปลงซึ่งภาวะนั้นทั้งสองนั้นต่างก็มีข้อดีและข้อด้อยด้วยกัน

นอกจากนั้น ข้อดีและข้อด้อยก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่แน่นอนตายตัว ข้อดีถ้าไม่รู้จักใช้หรือปฏิบัติไม่เป็น ก็อาจกลายเป็นข้อเสีย ข้อด้อยถ้าใช้เป็น ปฏิบัติถูก ก็กลายเป็นคุณประโยชน์ไป

เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่

สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าการเกษียณอายุนี้ ทั้งภาวะเดิมที่จะออกไปและภาวะใหม่ที่จะย้ายเข้าไป ทั้งสองฝ่ายต่างก็มีข้อดี ต่างก็มีข้อด้อย การอยู่ในชีวิตที่ได้ทำงานทำการ ทำคุณประโยชน์แก่สังคม ประเทศชาติ และอาจพ่วงมาด้วยเกียรติ ด้วยฐานะอะไรต่าง ๆ นั้นก็เป็นส่วนดี พร้อมกันนั้นมันก็มีส่วนด้อย ซึ่งบางทีเราอาจจะไม่ได้มอง อย่างน้อยก็มีสภาพการดำเนินชีวิตที่จำกัดตัวเองอยู่ในขอบเขตหนึ่ง เมื่อเราเปลี่ยนไปสู่ภาวะอีกอย่างหนึ่งที่สิ้นสุดการทำงานก็ไม่ใช่หมายความว่าทุกอย่างจะหมดไป ชีวิตก็ยังมิอยู่ เหมือนกับที่จะเกิดมีโอกาสนิใหม่ ๆ ขึ้นด้วย สิ่งที่ดีบางอย่างที่เราไม่มีโอกาสทำ ไม่มีโอกาสได้ในเวลาที่ยุ่งอยู่กับงานนั้น เราอาจจะได้ทำเอาในตอนนี้อย่างนี้ จึงกลายเป็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าเกษียณอายุนั้น อาจจะเป็นการย้ายไปสู่สภาพชีวิตที่ดียิ่งกว่าเดิม หรือแม้จะไม่ดีกว่า แต่ถ้าเรารู้จักใช้ก็เป็นประโยชน์ จึงต้องถือว่าเป็นโอกาส และเป็นประโยชน์มากด้วย

อย่างน้อยหลายท่านเมื่ออยู่ในการทำงาน เคยมีเกียรติยศ มีฐานะต่าง ๆ ไปไหนถ้าเป็นผู้ใหญ่อย่างเป็นอธิบดี เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด พอไปที่นั่นที่นี้ ได้รับเกียรติ ได้รับยกย่อง คนคอยกุสูกุจ ล้อมหน้าล้อมหลัง เสนอตัวรับใช้อะไรต่าง ๆ พอเกษียณอายุ อะไรต่าง ๆ ก็เปลี่ยนไปแบบฉับพลันทันที แทบจะว่าวันรุ่งขึ้นหรืออีกสัปดาห์ต่อมา พอไปในที่เก่าที่เคยไป ไม่ค่อยมีใครสนใจ อาจจะไม่ค่อยมีใครกุสูกุจต้อนรับ บางท่านเมื่อประสบเข้าอย่างนี้เลยเกิดความรู้สึกใจฝ่อห่อเหี่ยว สิ้นกำลังใจ เมื่อต้องอยู่ต่อไปในภาวะอย่างนั้น ชีวิตก็เหี่ยวเฉา ความเหี่ยวเฉานี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต

การที่ได้ประสบภาวะอย่างนั้น ถ้ามองในแง่ธรรมก็คือ โอกาสที่เราจะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต เราจะได้มาอยู่กับความเป็นจริง และได้บอกกับตัวเองได้ ว่านี่แหละคือโลกที่แท้จริง แต่ก่อนนี้ต้องสวมหัวโขนกันตลอดเวลา ไม่ได้เห็นความจริง หรือไม่ก็ปั้นหน้าปั้นตามาแสดงต่อกัน แต่ตอนนี้ไปเราจะได้เข้ามาอยู่กับความเป็นจริงเสียที

บรรดาสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีอะไรดีกว่าความจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า บรรดาสิ่งที่หลาย รสแห่งความเป็นจริงเป็นรสดีที่สุด น้ำอร่อย จะเป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม หรือรสอะไรก็ตาม ก็สู้น้ำจืดไม่ได้ น้ำจืดบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุด แม้ว่าบางครั้งจะต้องการน้ำมีรส แต่ที่จริงแล้ว น้ำที่ดื่มดีที่สุดคือน้ำจืดที่บริสุทธิ์ซึ่งเป็นรสของน้ำแท้ ๆ นั่นก็คือ รสของสัจจะ อันจะเป็นรสของความจริง ความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าเราสัมผัสได้เมื่อไรและวางใจถูก นั่นคือชัยชนะที่แท้จริงและเป็นความสำเร็จที่ดีที่สุด ผู้ใดยังไม่ถึงภavnนี้ก็ยังไม่ปลอดภัย และยังไว้วางใจไม่ได้

เพราะฉะนั้น การที่ได้พ้นไปจากโลกแห่งการสวมหัวโขนมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดตอนหนึ่ง เวลานั้นมาถึงแล้ว เหลือเพียงว่าเราจะปรับใจของเราในการเข้าสู่ภavnนั้นได้ถูกต้อง โดยมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าถึงความเป็นจริงได้หรือไม่

เพราะฉะนั้น เมื่อมองในแง่นี้จึงเป็นโอกาสที่ดีว่า เรากำลังจะเข้าสู่ชีวิตที่เป็นจริง มาอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และใจที่อยู่กับความจริงก็อยู่ด้วยปัญญา ถ้าเราอยู่ด้วยปัญญาเราก็สบาย ปลอดภัยโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ การมองในแง่ของความเป็นอิสระเป็นข้อดี แม้แต่ในด้านการดำเนินชีวิต แต่ก่อนนี้เมื่อชีวิตยุ่งกับการงานต่าง ๆ ซึ่งเป็นความบีบรัดตัวที่เราต้องอยู่ในหลักเกณฑ์อะไรบางอย่างหรืออยู่ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกับบุคคลแวดล้อมที่จำเพาะ ซึ่งเท่ากับบีบเร่ว่าจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ จนไม่เป็นตัวของตัวเอง ตอนนี้อย่างนี้เรากลับเป็นอิสระมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงแบบนี้อย่างน้อยก็ทำให้ชีวิตได้พบความแตกต่างหลากหลายแปลกออกไปบ้าง

จริงอยู่ ชีวิตที่มีภูมิทัศน์เป็นระเบียบ ล้อมรอบด้วยความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก็ดีไปอย่างหนึ่ง แต่อีกด้านหนึ่งหรืออีกช่วงเวลาหนึ่ง เราก็ต้องการความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความเป็นตัวของตัวเองที่ไม่มีใครมายุ่งกับเรามากนัก ความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ถ้ามีโอกาสได้ ก็เป็นสิ่งที่ดีและทำให้เกิดความสุขได้ถ้าเราอุทิศใจแต่

ก็ถึงเวลาที่จะเป็นอย่างนั้นด้วย เพราะเราจะเป็นอย่างเดิมอีกก็ไม่ได้อยู่แล้ว เราไม่ควรไปปรารถนาในสิ่งที่ฝืนต่อความเป็นจริง ทั้งเป็นการได้ฝึกปรับตัวปรับใจด้วย จึงเป็นโอกาสของเราที่จะได้พบกับความเปลี่ยนแปลงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพชีวิตที่ดีคนละแง่

มองอีกแง่หนึ่ง ท่านผู้ทำงานมานาน เป็นผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติทำงานทำการมาแล้ว หน้าที่ที่ควรทำหรือสิ่งที่จะทำให้ประเทศชาติและสังคมเราก็ได้ทำแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เรจะเป็นผู้สว่สวผลบ้าง จึงควรจะมีปิติและความสุขกับคุณประโยชน์ที่ตนได้บำเพ็ญไปแล้ว เรามัวแต่ทำงานมาตั้งนาน เราก็ยุ่ง ไม่มีเวลาที่จะได้ชื่นอกชื่นใจกับงาน เพราะจิตใจเป็นห่วงเป็นกังวลกับการงานที่ยังไม่เสร็จ เป็นต้น

เวลานี้งานเหล่านั้น เราทำไปแล้ว ผ่านพ้นไปแล้ว จึงควรจะเป็นช่วงเวลาที่เราจะสว่สวผล มีความอิ่มใจปิติ สุขใจกับสิ่งที่เราได้ทำไป เรียกว่าเป็นเวลาแห่งการสว่สวผลสักทีหนึ่ง แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ นอกจากการเกษียณอายุจะเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เป็นโอกาสให้เราเข้าไปอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงของชีวิตแล้ว มันยังเป็นโอกาสที่ชีวิตของเราจะได้พัฒนายิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงอะไรบางอย่างที่ชีวิตของเราควรได้ แต่ยังไม่ได้

มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ

ชีวิตของเรามีอะไรหลายอย่างที่สามารถและก็ควรจะได้ประสบหรือได้เข้าถึงบรรลุถึง การมีชีวิตอยู่อยู่กับงานการประจำวันเป็นหน้าที่ของเราในการช่วยเหลือสังคมประเทศชาติ ก็เป็นการพัฒนาไปด้านหนึ่ง ทำให้ความสามารถหรือศักยภาพของเราปรากฏผลเป็นประโยชน์ แต่พร้อมกันนั้นมันก็เหมือนกับเป็นสิ่งที่ขัดขวางเราเหมือนกัน ทำให้เราไม่มีโอกาสพัฒนาชีวิตอีกด้านหนึ่งที่เราควรจะได้เจริญหรือเข้าถึงซึ่งเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่ประเสริฐของชีวิต ชีวิตของเราแต่ละชีวิตนั้นยังมีอะไรที่จะก้าวไปให้ถึงได้อีกไกล พระพุทธเจ้าตรัสว่าจุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตควรจะได้นั้นมีหลายชั้น อย่างง่าย ๆ ได้แก่

1. ประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่น

- (1) ทรัพย์สินเงินทอง การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
- (2) การยอมรับของสังคม ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศต่าง ๆ
- (3) ความมีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดี เป็นคุณสมบัติสำคัญที่อยู่กับตัวเอง ซึ่งถือกันว่าเป็นลาภอันประเสริฐ ที่ท่านสอนว่า อโรคยา ปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคหรือสุขภาพดี เป็นลาภอันประเสริฐหรือสุดยอดแห่งลาภ เพราะถ้าร่างกายไม่ดีเสียแล้วงานการอะไรต่าง ๆ ก็เสียหมด แม้แต่ความสุขที่ควรจะมีก็สว่สวไม่ได้

- (4) ครอบครัวยุติที่มีความสุข ก็เป็นประโยชน์เบื้องต้นของชีวิตที่ควรจะได้

วัยที่ผ่านมาเป็นระยะเวลาที่เราไปมุ่งกับการแสวงหาประโยชน์ขั้นต้นที่ตามองเห็น บัดนี้เราทำเราหามาแล้วพอสมควร ยังมีประโยชน์ที่เป็นจุดหมายสูงขึ้นไปเรายังไม่ค่อยได้ทำ เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ เมื่อประโยชน์ขั้นต้นมีพอสมควรแล้ว อยู่กับมันมานานแล้ว ก็ควรเข้าถึงประโยชน์ที่สูงขึ้นไป คือประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น

2. ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น ท่านเรียกว่า ประโยชน์เบื้องหน้า คือ การทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำให้ชีวิตประเสริฐ ให้ดีงาม ให้มีความสุขทางจิตใจ ไม่ใช่มีความสุขแต่เพียงร่างกายหรือภายนอกที่มองเห็นกันผิวเผิน

เราเคยมีความสุขจากวัตถุที่มุ่งหามาบำรุงบำเรอ มีปัจจัยสี่พร้อม มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายเมื่อแสวงหามาได้ เราก็มีความสุขไปแบบหนึ่ง ความสุขในด้านร่างกายท่านก็ยอมรับว่าสำคัญในระดับหนึ่ง

ต่อมาอีกด้านหนึ่งที่ลึกเข้าไปก็คือ ความสุขด้านจิตใจ อย่างน้อยความรู้สึกว่าชีวิตของเรามีค่าได้ทำในสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์แล้ว พอรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ เราก็เกิดปิติ มีความอิ่มใจ

ความจริงประโยชน์สองอย่างนี้อาจจะไปด้วยกัน คือในช่วงระยะเวลาของการแสวงหาประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่น เมื่อหาทรัพย์สินเงินทองไปนั้นที่จริงเราก็มักไม่ได้ทำเพียงเพื่อประโยชน์ส่วนตัว แต่เราทำประโยชน์แก่ผู้อื่นพร้อมไปด้วย โดยมีความเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม สงเคราะห์ผู้อื่น แม้แต่การดูแลครอบครัว ให้ลูกหลานได้เจริญเติบโตมาอย่างดีก็เป็นการทำหน้าที่ต่อสังคมอยู่แล้ว เมื่อเราได้ทำชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ ได้ทำหน้าที่ที่เป็นการสร้างสรรค์ความดีงามแล้ว เราก็มีความสุขจากความดีความงามที่ได้บำเพ็ญนั้น

ทั้งหมดนี้เป็นประโยชน์สุขที่เลยจากตามองเห็น ซึ่งเป็นนามธรรมส่วนใหญ่ แต่ประโยชน์ขั้นนี้ทำให้เรามีความภูมิใจในชีวิตของเราว่า ชีวิตของเราดำเนินผ่านมามีความสุจริต และได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความเกื้อกูลต่อสังคม เรียกว่าเป็นชีวิตในระดับแห่งคุณค่าและความดีงาม

ขั้นแรกเป็นชีวิตแห่งความพร่างพร้อทางวัตถุ จัดเป็นประโยชน์ขั้นที่หนึ่ง ประโยชน์ต่อมาขั้นที่สองเป็นชีวิตแห่งคุณค่าความดีงาม ความสุขทางจิตใจ

3. ชีวิตแห่งความเป็นอิสระ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจกระแสความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของโลกและชีวิต ที่เรียกว่าโลภธรรม

แม้แต่คนที่ถึงประโยชน์ขั้นที่สอง ที่เรียกว่าชีวิตแห่งคุณค่าและความดีงามนั้น ก็ยังมีความทุกข์จากความดีได้ ถ้ายังยึดถือในความดีเราก็อทุกข์เพราะความดี อันที่จริงท่านให้ทำความดี ไม่ใช่ให้ยึดถือในความดี คือให้ทำความดีเพราะเป็นสิ่งที่ควรจะทำ เมื่อทำไปแล้วให้ปลอดโปร่งโล่งใจว่า สิ่งที่เราควรทำเราได้ทำแล้ว ถ้าทำด้วยความรู้อย่างนี้จิตใจของเราจะเป็นอิสระ แต่คนเรามักจะยึดติดในความดีเสร็จแล้วเราก็อาจจะต้องมาคร่ำครวญ รันทดใจว่า เราทำดีแล้วทำไมคนไม่เห็นความดี ทำไมเขาไม่ยกย่องไม่สรรเสริญ ทำไมเราไม่ได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราก็อเสียใจเพราะความดีอีก เพราะฉะนั้นความยึดติดถือมั่นในความดีจึงยังทำให้เกิดทุกข์ได้ และคนเรายังมีความทุกข์ได้จากความดี คนชั่วก็มีความทุกข์จากความชั่ว คนดีก็ยังมีโอกาสทุกข์จากความดี แม้ว่าจะมีความทุกข์ที่ประณีต

ด้วยเหตุนี้จึงต้องไปถึงขั้นที่สาม คือ จิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทัน เห็นความจริงด้วยปัญญา พอปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เห็นแจ้งในกระแสของกฎธรรมชาติว่าสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง มันดับเที่ยง มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน จะให้เป็นไปตามใจของเราไม่ได้ เราจะไปปรารถนาให้เป็นไปตามใจหวังไม่ได้ จะให้มันเป็นอย่างไรก็ต้องทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย จะได้แค่ไหนก็เท่ากับเหตุปัจจัยที่เราทำได้ จะไปยึดติดถือมั่นเอาตามที่เราอยากให้เป็นไปไม่ได้ เราต้องอยู่กับความเป็นจริง ก็ทำจิตให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกฎธรรมชาติที่ผันผวนแปรปรวน โลภธรรมที่เรียกว่าสิ่งที่น่าปรารถนา น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจบ้าง ก็เป็นไปตามปกติของมัน ตามเหตุปัจจัยของมัน พอเราวางใจได้ เราก็อโล่ง เราก็อโปร่งสบาย นี่คือการทำให้จิตใจให้เป็นอิสระด้วยปัญญารู้เท่าทัน เรียกว่าอยู่อย่างมีปัญญาเห็นแจ้งในความจริง ตอนนี้ประโยชน์ขั้นสูงสุด เป็นขั้นที่สามคือ จุดหมายแห่งความมีจิตใจที่เป็นอิสระ

ในบรรดาประโยชน์ต่าง ๆ ที่จะพึงเข้าถึงทั้งสามขั้นเหล่านี้ บางที่เราทำงานอยู่จนไม่มีโอกาสจะพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงจุดหมายทุกอย่างให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น ถ้าจะมีเวลาที่เป็นส่วนช่วงว่างของชีวิตของเราบ้าง เราก้จะได้เอาเวลานั้นมาใช้ในการพัฒนาชีวิต เพื่อเข้าถึงสิ่งที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ที่เราควรจะได้ยิ่งขึ้นไป เช่น อยากจะพัฒนาสติปัญญาเพื่อรู้ความจริงของโลกและชีวิต บางท่านทำงานจนกระทั่งแม้แต่จะอ่านหนังสือก็ไม่มีเวลา พอมาถึงตอนนี้เราก้มีเวลาขึ้นมาบ้างแล้ว

เพราะฉะนั้นจึงกลายเป็นว่า ตอนนี้เป็นโอกาสที่ดีมาก เราได้ใช้มันคุ้มค่าแล้ว เราได้ทำเต็มที่แล้ว เราจะต้องวางแผนแล้วว่ามื่อไรดีในชีวิตที่เราควรจะทำ ที่ยังไม่ได้ทำ จะได้พัฒนาชีวิตของเรา

ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง

ถ้าท่านศึกษาพุทธประวัติ จะทราบว่าตอนท้าย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าพระองค์ต้องการมีอายุตลอดกาลป์ พระองค์ก็อยู่ได้ แต่ว่ากาลป์ในที่นี้หมายถึงอายุกาลป์ ไม่ใช่หมายความว่ากาลป์ที่ยาวถึงสิ้นโลก ครั้งหนึ่ง ๆ อายุกาลป์หมายถึงกำหนดอายุ คือเวลาที่เป็นช่วงชีวิตของคนในยุคนั้น ๆ เช่น ในสมัยพระพุทธเจ้าก็ถือว่ากำหนดอายุคนยาว 100 ปี นี่เรียกว่าเป็นอายุกาลป์ แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุเพียง 80 พรรษา ก็ปรินิพพานที่พระองค์ตรัสว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอดอายุกาลป์ก็อยู่ได้ ก็หมายความว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอด 100 ปีก็ได้ แต่พระองค์ทรงเห็นว่า พระพุทธศาสนามีรากฐานที่ยั่งยืนมั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัทพอจะทำหน้าที่สืบต่อสิ่งที่พระองค์วางไว้ได้แล้ว พระองค์ก็เลยปลงพระชนมายุสังขาร ตรัสว่าต่อจากนี้ไปอีก 3 เดือนจะปรินิพพาน

พระองค์ทรงตรัสว่า จะอยู่ได้ตลอดกาลป์นั้น จะอยู่ได้อย่างไร พระองค์ก็ทรงเฉลยไว้ด้วยว่า ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท 4 อันเป็นหลักสำคัญในการที่จะทำให้อายุยืน ท่านผู้ปรารถนาจะมีอายุยืน ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 นี้ เราเคยได้ยินกันในแง่ว่า เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ อิทธิบาท แปลว่า ทางแห่งความสำเร็จ หรือธรรมที่จะให้ถึงความสำเร็จ มี 4 ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ถ้าใช้กับคนที่ทำงานก็บอกว่า

1. รักงาน คือ ฉันทะ
2. สู้งาน คือ วิริยะ
3. ใส่ใจงาน คือ จิตตะ
4. ทำงานด้วยปัญญา คือ วิมังสา

คนที่จะมีอายุยืนต้องมีฉันทะ คือ มีความพอใจ มีใจรัก มีความใฝ่ปรารถนาในอะไรสักอย่างหนึ่งที่ดีงาม หรือสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เห็นว่าเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตของเราดีงาม จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นก็ตาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราเองก็ตาม เมื่อเกษียณอายุแล้วมีโอกาที่เราจะได้พัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความดีงามบางอย่างที่เรายังไม่เคยเข้าถึง อย่างน้อยก็จะได้พัฒนาปัญญาให้เจริญองกมจนรู้ความจริงของโลกและชีวิต หรือบางท่านสนใจอยากศึกษาธรรมะให้จริงจัง ก็เป็นโอกาสที่มาถึงแล้ว

เพราะฉะนั้น สิ่งแรกคือต้องมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการจะทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ สำหรับบางท่านอาจเป็นงานอดิเรก บางท่านเกษียณอายุแล้วเขาอาจยังต้องใช้อยู่ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่าง แต่บางท่านไม่ต้องทำงานให้ใคร ก็มาทำงานให้ตัวเอง ตอนนี้ต้องมานึกดูว่า มีอะไรสักอย่างหนึ่งที่ใฝ่ใจจะทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์

คนเราเวลานี้เวลาไม่มีอะไรทำ ใจก็จะคิดฟุ้งซ่าน แต่ก่อนนี้วนอยู่กับเรื่องงานการที่ทำ ต้องคอยกังวลใจ อยู่เรื่องงานตลอดเวลา พอทิ้งไปทันที พอหมดงาน ใจก็ฟุ้งซ่าน ใจลอย เหนงว่าเหว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้ความเหงา คามว่าเหงาใจเข้ามา อย่าปล่อยใจให้เหงาว่าเหว ต้องนึกถึงสิ่งที่จะทำ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ต้องมีฉันทะ มีสิ่งที่ใฝ่ใจ มีสิ่งที่ต้องการจะทำ ฉันทะเกิดแล้ว หายเหงาแล้ว เราจะรู้สึกว่สิ่งที่เราจะทำนี้มีคุณค่าอย่างแท้จริง ตรงกับใจที่เราต้องการ

ต่อจากฉันทะ ข้อที่ 2 ก็คือ วิริยะ ได้แก่ ความเพียรพยายาม ความแกล้วกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ร่างกายอ่อนแอลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรง แต่ใจที่มีทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

คนที่ไม่มีกำลังใจ จิตใจอ่อนแอ ถึงแม้ร่างกายจะแข็งแรงก็ไม่ค่อยมีความหมาย เช่น นักกีฬา อาจจะเป็นนักวิ่งที่แข็งแรง ร่างกายกำยำ เก่งมาก สมมุติว่าไปสอบเข้าเรียนแห่งหนึ่งไว้ ไปดูประกาศผลสอบ ไม่มีชื่อ

ของตนเอง แม้ยืนก็ไม่อยู่ นี่คือนคนที่หมดกำลังใจ ทั้ง ๆ ที่ร่างกายยังกำยำแข็งแรง เป็นนักกีฬา พอหมดกำลังใจ ก็ไม่มีแรง ร่างกายนั้นหมดความหมาย

ในทางตรงกันข้าม คนที่มีกำลังใจ แม้ว่าร่างกายจะอ่อนแอ ก็สามารถดิ้นรนชวนขวยทำโน่นทำนี่ไปได้ ร่างกายมีกำลังใจเท่าไร ก็ใช้กำลังใจนั้นได้เต็มที่เท่าที่จะใช้ได้ แม้แต่เมื่อร่างกายหมดแรงนอนนิ่งแล้ว พอมีเหตุการณ์ กระตุ้นเร้าใจฮึดขึ้นมา ก็ดิ้นพากายไปได้อีก เพราะฉะนั้นกำลังใจจึงสำคัญกว่ากำลังใจ

นอกจากนี้ กำลังใจที่ดียังส่งเสริมกำลังใจได้อีกหลายทาง เช่น เมื่อเรามีกำลังใจดี การเป็นอยู่ เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหารก็ดีขึ้นตามไป เหมือนอย่างคนเจ็บไข้ ถ้ากำลังใจไม่มีก็ทรุดตัวอย่างรวดเร็ว แต่พอมีกำลังใจ อาจจะใช้ชีวิตอยู่ได้อีกหลายปี

เพราะฉะนั้น จะต้องมีความตั้งใจ กำลังสัมพันธ์กับสิ่งที่ต้องการจะทำ เมื่อเราเห็นว่าสิ่งที่ต้องการจะทำนั้น ดีงามถูกต้องมีคุณค่า เกิดฉันทะขึ้นมาแล้ว ใจคิดอยากจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ ก็เกิดกำลังใจ ทำให้ใจสู้ เข้มแข็ง อยากรจะเอาชนะ จะทำมันให้สำเร็จ ดังนั้น เมื่อมีความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก็ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ชีวิตก็มีเรี่ยวแรงก้าวต่อไปได้

สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย

อิทธิบาทข้อที่ 3 คือ จิตตะ ได้แก่ การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำ ที่เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์แล้ว จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนแก่มักจะรับอารมณ์จุจก พ้ออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหูกกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างนั้น อาจกระทบกับลูกหลาน เก็บถ้อยคำของเขาามาคิดให้ขุ่นมัวในใจตนเอง พอมิเรื่องที่อยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตใจได้แล้ว ใจก็ไม่รับเรื่องจุจกจึง ผลกระทบที่ผ่านเข้ามาบ้าง ก็ตัดออกไปได้ง่าย สัมผัสได้ไว ยิ่งได้ทำสิ่งที่ใจชอบก็สบายใจ จิตใจเป็นสุข ไม่มีอารมณ์อื่นมารบกวนจิตใจ นอกจากจะทำให้ชีวิตเป็นสุขแล้ว การที่ใจอยู่กับสิ่งที่อยากทำอย่างแท้จริง ก็ทำให้อายุยืน เพราะใจที่จดจ่อนี้เป็นตัวสมาธิ ใจไม่แกว่ง ไม่เหินหนี้อยู่ ไม่ไปเสียพลังงานกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง

ส่วนคนที่มีความสมาธิ จิตใจสงบแน่วแน่ ไม่มีอะไรรบกวน จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ก็สบาย พลังงานไม่เสียเปล่า ส่วนคนที่หงุดหงิดคิดขุ่นมัว ถึงจะไม่แสดงความโกรธออกมา ก็เกิดอาการกระทบกระทั่งใจ สมองคิดวุ่นวาย ถ้าเป็นอย่างนั้นอยู่เรื่อย ๆ ก็แก่เร็ว

ในเวลาว่าง เราก็มาหายใจอย่างมีสติ หายใจเข้าสบาย ๆ หายใจออกสบาย ๆ อย่างสม่ำเสมอ เป็นการปรับสภาพชีวิตจิตใจ ทั้งการปรับร่างกายและจิตใจ พอเราตั้งใจหายใจให้สบาย หายใจเข้าออก ๆ อย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นการปรับสภาพร่างกายให้สบายและปรับอารมณ์ไปด้วย และจิตใจของเราก็จะสบาย เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีอะไรทำ ก็อย่าปล่อยให้ใจฟุ้งซ่าน ทำใจให้สบาย จิตอยู่กับลมหายใจ แล้วใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต

ถ้าร่างกายของเราไม่ปกติ จิตใจก็ไม่ปกติ ลมหายใจก็ไม่ปกติ พอเราปรับลมหายใจให้ปกติ มันก็กลับมาปรับสภาพจิตใจให้เป็นปกติไปด้วย เหมือนอย่างคนที่โกรธ ลมหายใจไม่ปกติ คนประหม่า ลมหายใจไม่ปกติโดยไม่รู้ตัว ถ้าเรามีสติรู้ตัวเรา ให้ปรับลมหายใจ มันก็มาช่วยปรับอารมณ์ เช่น ทำให้หายกลัว หายประหม่า หรือกลัวน้อยลง ประหม่าน้อยลง อย่างน้อยใจก็อยู่กับตัว จิตไม่เตลิด ตั้งสติได้ดีขึ้น การปรับลมหายใจนี้ช่วยเราได้มาก ดังนั้น ถ้าเราเกิดอารมณ์ไม่ดี เราก็ปรับลมหายใจ ลมหายใจกลับมาช่วยปรับอารมณ์ให้จิตใจสบาย เป็นการรู้จักใช้สิ่งที่เรามีอยู่ในชีวิตให้เป็นประโยชน์

ข้อ 4 วิมังสา เป็นเรื่องของการใช้ปัญญา คนแก่ถ้าไม่ใช้ปัญญาความคิดบ้างก็จะแก่เร็วและสมองก็จะฝ่อ ทางธรรมบอกว่าต้องมีวิมังสา คือใช้ปัญญาตรวจตราพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ให้ความจริงในสิ่ง

ที่เราทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์นั้น เมื่อเรามีสิ่งที่ต้องการจะทำที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์อยู่แล้ว ใจของเราก็มีที่หมาย และปัญญาก็มีจุดที่จะพิจารณา เราก็เอาปัญญานั้นมาพิจารณาสิ่งที่เราทำ เริ่มตั้งแต่ตรวจสอบว่ามันเป็นอย่างไร ได้ผลดีผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร มีจุดอ่อนจุดด้อยตรงไหน ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร จะทดลองเปลี่ยนแปลงอย่างไร คิดพิจารณาในเรื่องเหล่านี้ ใช้ปัญญาอยู่เสมอ ไม่ใช่ความคิดไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน ไม่มีเรื่องของอารมณ์ แต่เป็นเรื่องของปัญญา เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริงซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

อิทธิบาท 4 เป็นหลักการสำคัญที่ทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีพลัง มีทางเดินมุ่งไปสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะทำให้มารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งเบาด้วย เมื่อข้างในตัวมีพลังทางที่จะเดินไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวขยายอายุออกไป

รู้เท่าทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้

อิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ที่เรียกว่าโลกธรรมนั้น มีอยู่ 8 ประการด้วยกันเป็นฝ่ายดี 4 และฝ่ายไม่ดี 4 คือ 1) ลาภ 2) ความเสื่อมลาภ 3) ยศ 4) ความเสื่อมยศ 5) นินทา 6) สรรเสริญ 7) สุข 8) ทุกข์ แยกเป็น 2 ฝ่ายได้ดังนี้

ก. ฝ่ายดี คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

ข. ฝ่ายร้าย คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

มนุษย์อยู่ในโลกต้องสำนึกตระหนักในความจริงว่า เมื่อเราอยู่ในโลก เราก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม โลกธรรม คือ ธรรมประจำโลก หรือสิ่งที่มีประจำโลก เพราะว่าโลกนี้เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน ปรวนแปร เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องรู้เท่าทัน เหมือนอย่างเราทำงานราชการ เมื่อมีตำแหน่งฐานะสูง เวลาเกษียณก็รู้สึกเหมือนกับว่าเสื่อมไปจากยศนั้น แต่มันก็เป็นเพียงโลกธรรมเมื่อมาเจอแล้ว เราก็ต้องปฏิบัติต่อกันให้ถูกต้อง คือ

1. รู้ทันความจริง ว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่างไรและมันได้เกิดขึ้นแล้ว เราได้เจอความจริงนั้นแล้ว เมื่อเจอแล้วก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือยอมรับความจริงนั้นด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทันก็สบายใจ

2. ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้

ทางพระพุทธศาสนาท่านได้สอนให้มีโยนิโสมนสิการ หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น ต้องคิดให้เป็นโดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี มี 2 อย่างคือ

1. มองให้เห็นความจริงไม่ว่าอะไรจะกลักลับซับซ้อนอย่างไร คนมีปัญญา รู้จักคิดรู้จักมอง ก็เห็นความจริงได้หมด

2. มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าอะไรจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีความรู้รู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด

ถ้าใครใช้แนวความคิดมองโลกอย่างนี้ ก็จะมีแต่ประสบความสำเร็จ ชีวิตจึงงามและมีความสุข

เวลาประสบโลกธรรมที่เป็นอิฏฐารมณ์น่าชอบใจ เช่น ได้ลาภได้ยศ เราก็เกิดความชอบใจ ดีใจเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก ลาภยศที่เป็นอิฏฐารมณ์ที่น่าปรารถนา กลับนำมาความเสื่อมมาให้หรือทำลายคุณค่าแห่งชีวิตลงไป กลายเป็นโทษแก่ชีวิตเรา เช่น เราอาจจะหลงระเหิมแล้วถูกดูหมิ่นผู้อื่น ใช้ในลาภยศนั้นในทางที่เสียหายหรือใช้ทรัพย์สินและอำนาจไปในการคุกคามข่มเหงรังแกเพื่อนมนุษย์ สร้างความเดือดร้อนเบียดเบียนกัน ทำความเสียหายแก่โลกและชีวิตได้

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ลามยศเกิดขึ้น ก็กลายเป็นโอกาส คนที่มีความคิดดี ๆ อยากร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงามแต่ไม่มีเงินทอง ไม่มียศ ไม่มีบิรवार ไม่มีใครเชื่อฟัง ไม่มีทุน ก็ทำประโยชน์ได้น้อย แต่พอมีลามย มีเงินทอง มียศ มีตำแหน่งฐานะ มีบิรवार เมื่อมีความคิดที่ดีงามสร้างสรรค์ก็ทำได้เต็มที่

เพราะฉะนั้น ลามยศเกิดขึ้นแก่คนที่มีปัญญา รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็กลายเป็นสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ได้มากขึ้น แม้ว่าลามยศจะผ่านพ้นไป หรือเราจะตกต่ำไปจากสถานะนั้นก็ได้ทำความดีฝากแล้ว เป็นคุณค่าแห่งชีวิตของคน และยังมีคนที่นับถือ เคารพระลึกถึงด้วยใจจริง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นความเสื่อมลามย เสื่อมยศ การนินทา หรือความทุกข์ก็ตาม ถ้าเราวางใจไม่เป็น

1. เราไม่รู้เท่าทันความจริง ใจเราก็ก่เป็นทุกข์ไปขึ้นหนึ่งแล้ว

2. เรามองหาประโยชน์จากมันไม่ได้ ก็ได้แต่เศร้าโศกเสียใจ มีความระทมทุกข์ คับแค้นตรอมตรมใจไปเท่านั้นเอง

แต่ถ้าเรารู้จักใช้ประโยชน์และวางใจเป็น ก็กลับกลายเป็นดีไปได้ ดังได้กล่าวแล้วว่ามนุษย์เรานี้ชีวิตต้องพัฒนา ต้องฝึกฝนตนอยู่เสมอ แต่การที่จะฝึกฝนตนนั้น เราต้องมีบททดสอบและแบบฝึกหัด บางคนอยู่แต่กับความสุขสบายไม่มีบททดสอบ เลยไม่รู้ว่าตัวเองเข้มแข็งจริงหรือไม่ อย่างคนที่ปฏิบัติธรรมถ้าไม่เจอบททดสอบ ก็ยากที่จะรู้ว่าตัวเองปฏิบัติธรรมข้อนั้นได้จริงหรือไม่ เรามีความเข้มแข็งจริงไหม ชีวิตของเรานี้มีความมั่นคงในใจของตัวเองแค่ไหน ถ้ายังไม่เจอบททดสอบเราก็ไม่รู้ แต่พอเจอบททดสอบเข้า เจอทุกข์โหม่นส เจอความเสื่อม เจอสิ้นลามยสิ้นยศ ก็รู้เลยว่าเราเข้มแข็งจริงไหม

คนเราที่พัฒนาความสามารถพัฒนาสติปัญญาขึ้นมา โดยมากก็พัฒนาจากการที่ได้เผชิญปัญหา เผชิญอุปสรรค เผชิญสิ่งยากแล้วพยายามคิดแก้ไข ไม่ย่อท้อ คนที่ไม่เจอสิ่งยากไม่เจอปัญหา พัฒนายากประสบความสำเร็จได้ยาก

ฉะนั้น เมื่อเจออะไรที่ไม่พึงปรารถนา จึงมองว่านี่คือเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตัวเรามาแล้ว เราจะใช้มันให้เป็นประโยชน์มันก็จะกลับกลายเป็นดีไป คนที่ชอบฝึกฝนเมื่อเจออย่างนี้ก็จะได้ทั้งบททดสอบ ได้ทั้งเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง เมื่อเราเข้มแข็ง เราเก่งกล้าสามารถในการเผชิญโลกและชีวิตอย่างนี้แล้ว ต่อไปข้างหน้า ถ้าเจออุปสรรคหรือปัญหาอย่างนี้อีก ที่มันเบากว่าก็ง่าย เราไม่กลัว คนใดเอาชนะ ผ่านอุปสรรค ผ่านเหตุการณ์ผ่านมรสุมชีวิตไปได้ด้วยดี คนนั้นจะเป็นผู้ที่แกร่งกล้า มีชีวิตที่ได้พัฒนา

ฉะนั้น โลกธรรมเมื่อมองให้ดี มีแต่ประโยชน์ทั้งนั้น อย่างคำนินทากับสรรเสริญ คนเราก็ก่ชอบคำสรรเสริญ คำสรรเสริญว่าถึงประโยชน์ เช่น ทำให้ดีใจ ภูมิใจ สุขใจ แต่ได้ประโยชน์น้อย เพราะเราทำได้อยู่แล้วเราก็ก่เป็นเพียงภูมิใจว่าเป็นที่ยอมรับ เราทำถูกต้อง อาจจะใช้เป็นเครื่องวัดได้ส่วนหนึ่ง แต่ได้ประโยชน์จำกัด

ส่วนคำนินทาติเตียนนั้น เราได้ประโยชน์มากถ้าเราไม่มัวย่อท้อ ไม่มัวเสียใจก่อน คนที่จะติเตียนเรานั้นเขาต้องใช้เวลาคิดว่าเรามีจุดอ่อน มีข้อด้อยอะไรที่ไหน เขาจะติเตียนอย่างไร เขาอาจจะพิจารณา ตัวเราก็ก่อยากจะพัฒนาตัวเองอยู่แล้ว และขั้นตอนของการพัฒนาตัวเองอย่างหนึ่งก็คือการสำรวจตัวเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราควรสำรวจตัวเองอยู่ตลอดเวลา จะได้รู้ว่าเรามีจุดอ่อน จุดด้อย ข้อบกพร่องอะไร จะได้พัฒนาตัวเองได้ถูกต้อง แต่บางทีเราไม่มีเวลาที่จะมาตรวจสอบตัวเองมากนัก หรือบางทีเรามองไม่เห็นตัวเอง ถ้ามีคนอื่นมาช่วยเรามองได้ เราก็ก่ได้เห็นในสิ่งที่ตัวเองยังมองไม่เห็น

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้จะดีหรือร้ายก็ตาม ถ้ารู้จักใช้ก็เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจึงควรทำใจและมองให้เห็นความจริง มองให้เห็นประโยชน์ อย่าไปมองในแง่ดีหรือแง่ร้าย คำว่ามองให้เห็นประโยชน์กับมองในแง่ดี ไม่เหมือนกัน การมองเห็นประโยชน์นั้นเล็งไปในเชิงปฏิบัติ คือจะเอามาทำให้เป็นประโยชน์ให้ได้ แก่ชีวิตจิตใจและการงานของเรา

ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพรหมโดยสมบูรณ์

คนเรารู้จักความสุข เราก็จะพยายามเข้าถึงความสุขเหล่านั้น และเราก็จะได้ความสุขมากขึ้น พระพุทธศาสนาแสดงความสุขไว้หลายอย่าง ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่จะต้องเตรียมไว้ให้พร้อมที่ในการที่จะมีความสุขก็คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำใจอยู่หมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อผู้คนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมนี้คือ พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม พรหมนั้นศาสนาพราหมณ์ถือว่าเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างและอภิบาลโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน ธรรมทั้ง 4 ข้อ มีดังนี้

1. เมตตา
2. กรุณา
3. มุทิตา
4. อุเบกขา

เมตตากับกรุณาประเทศไทยใช้มาก พูดกันอยู่เสมอ แต่แยกความหมายกันไม่ค่อยออก ตัวอย่างการแยกความหมาย มีดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 คนอื่นเขาอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ แต่ก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จเป็นพิเศษ ในกรณีนี้เราจะต้องมีเมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร

เมตตา แปลว่า น้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตรหรือความเป็นมิตร คือ เป็นอันว่า สำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เราก็มีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

สถานการณ์ที่ 2 คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาหลุดตกต่ำลงไปจากสถานะเดิม คือประสบความสำเร็จ เดือดร้อน เราก็ย้ายไปสู่คุณธรรมข้อที่ 2 คือ กรุณาซึ่งได้แก่ ความพลอยห่วงหวั่นเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ แล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์หายร้อน

สถานการณ์ที่ 3 คนอื่นเขาขึ้นสู่ภาวะที่สูงขึ้นไปคือประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม น่าชื่นชม มีความก้าวหน้า หรือมีความสุข เราก็ย้ายต่อไปสู่คุณธรรมข้อที่ 3 มุทิตา ซึ่งแปลว่า พลอยยินดีด้วย เอาใจส่งเสริมสนับสนุน

สถานการณ์ที่ 4 ในโลกมนุษย์เราไม่ได้อยู่กับมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น เราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิต ในธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติหรือความเป็นจริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ในมนุษย์แม้จะดี คือมนุษย์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ไปทำความเสียหายต่อหลักการแห่งความจริงความถูกต้องดีงามเป็นเรื่องของธรรมชาติ หมายความว่า เมื่อไรก็ตามที่โลกมนุษย์นี้ไม่ตั้งอยู่ในกรรม โลกมนุษย์นั้นก็วิปริตแปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้ มนุษย์เราไม่ได้สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เท่านั้น เราต้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงของธรรมชาติด้วย

อุเบกขา แปลว่า คอยมองดู หมายความว่า เพื่อไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงกระบวนการของธรรม เราจึงเฉยต่อคนนั้น คือ ปล่อยหรือเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติต่อเขาไปตามธรรม ตามหลักการ หรือตามกฎเกณฑ์ กติกา ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำไปตามนั้น หลักการหรือกฎเกณฑ์ว่าอย่างไรก็ทำไปตามนั้น เราก็คอยมองดู ถ้ามีอะไรต้องทำอะไร ก็ทำโดยใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติให้เหมาะสม

อุเบกขาต้องใช้ปัญญาต่างจากเมตตา กรุณา มุทิตาที่ใช้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจ สงสารและรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรเป็นธรรม อะไร

เป็นความจริง แล้วจึงเอาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี การที่ปัญญาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีได้ วางตัวถูกต้องเป็นกลางอยู่ในธรรม เรียกว่า อุเบกขา

ถ้าเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่ขาดอุเบกขา คนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่งเสียหลักการ ไม่เสียเวลา ไม่ดูหลักการว่าจะเสียความเป็นธรรมในสังคมหลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกาไม่เอา จะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลอย่างเดียว

เพราะฉะนั้น สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบและให้เหมาะสมพอดี ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับ 4 สถานการณ์ ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็ก คือ ครอบครัว

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติพรหมวิหารให้ครบ เริ่มตั้งแต่ลูกหลานของตนเอง ดังนี้

หนึ่ง เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มิเมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

สอง ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กุณาสงสาร ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สาม เมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มิมุทิตา พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สี่ สถานการณ์ที่จะต้องวางอุเบกขา มีอย่างน้อย 3 กรณี คือ

1. เมื่อลูกสมควรจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง ฝึกทำอะไรให้เป็น เพราะว่าลูกของเรานั้น เขาไม่ได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อแม่หรือมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น ชีวิตอีกด้านหนึ่ง โดยเฉพาะต่อไปเมื่อเขาโตแล้ว เขาต้องไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โลกนั้นมีกฎเกณฑ์กติกา ทั้งกฎเกณฑ์ในธรรมชาติ และกฎเกณฑ์ในสังคม ซึ่งจะต้องเป็นไปตามเหตุผลของเรื่องนั้น ๆ ซึ่งเขาจะต้องไปอยู่กับความเป็นจริงเหล่านั้น

โลกนี้ไม่ได้ตามใจเราเหมือนอย่างที่เราพ่อแม่ตามใจลูก มันไม่ได้เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะฉะนั้น ลูกจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง อะไรที่สมควรจะทำให้เป็น ต้องฝึกทำไว้ พ่อแม่จะเห็นลูกว่ารัก ไม่อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาเหน็ดเหนื่อย แล้วไปทำแทนให้ทั้งหมด ลูกก็เลยไม่รู้จักโต และรับผิดชอบตัวเองไม่เป็น

พ่อแม่บางคนเลี้ยงลูกไม่เป็น ใ้ลูกเกินไป เพราะขาดอุเบกขา ส่วนพ่อแม่ที่รู้จักอุเบกขา จะสามารถฝึกให้ลูกทำ ต้องยอมให้ลูกเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง แม้แต่หัดเดินก็ยังต้องมีความเหน็ดเหนื่อยลำบากบ้าง ถ้ากลัวลูกลำบากไปอ้อมตลอดเวลาแล้ว ลูกจะเดินเป็นได้อย่างไร

2. เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องรับผิดชอบปฏิบัติตาม

ครอบครัวก็เช่นเดียวกัน ต้องมีกฎเกณฑ์กติกาเพื่อให้สมาชิกของครอบครัวอยู่กันสงบเรียบร้อย มีวินัย และเป็นการฝึกเด็กให้พร้อมที่จะไปรับผิดชอบดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป เพราะฉะนั้น กฎต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิดก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา ทำถูกก็ว่าไปตามถูก ทะเลาะกันก็ต้องมีความยุติธรรม

3. เมื่อลูกรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว เขาสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำงาน มีครอบครัวของเขาแล้ว ท่านว่าพ่อแม่ต้องรู้จักวางอุเบกขา ปล่อยให้เขารับผิดชอบชีวิตและครอบครัวของเขาเอง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตและครอบครัวของเขา โดยวางใจว่าเขารับผิดชอบครอบครัวได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่เมตตาการุณารักเขามาก โดยการเข้าไปจัดการในบ้านของเขา ถ้าพ่อแม่เข้าไปจัดการรบกวนมาก ลูกจะไม่มีความสุข ไม่สบายใจจะอึดอัด บางทีถ้าเขาไม่ขัดแย้งกับพ่อแม่ ก็ไปขัดแย้งกับคู่ครองของเขาเอง จึงต้องวางอุเบกขาให้เขารับผิดชอบตัวเอง ครอบครัวเป็นของเขา ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร ก็เข้าไปช่วยเหลือ นี่เรียกว่า อุเบกขา

ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

เมื่อตัวเป็นพระพรหมได้สมบูรณ์แล้ว ก็มาทำชีวิตให้เข้าถึงความสุข 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่เข้ามาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น ของเรา เรา ชื่อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนา กันมาก

ความสุขประเภทนี้ต้องขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่ภายนอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้ จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก และเพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มาก ๆ ก็คิดว่าตัวเองเก่งมาก และจะมีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้นคือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังอย่างเก่าไม่สุขแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง

สิ่งที่คนเราจะพัฒนากันมากคือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษาทำไปทำมาก็กลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไปคือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขเราก็จะสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุขคือ ยิ่งอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตกลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาดุลยภาพของชีวิตไว้ได้โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้ามคือ ยิ่งอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยคู่กัน ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายก็สบายอย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล 8 เป็นตัวอย่างของการฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป ลองรักษาศีล 8 ไม่ให้ความสุขของเราต้องขึ้นอยู่กับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้นกินแค่เที่ยง เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการเพื่อให้สุขภาพดี แข็งแรงตลอดจนไม่ต้องบำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลองนอนง่าย ๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา เป็นต้น

ขั้นที่ 2 พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสียจะมีความสุข แต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตาขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตนเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความดีและการบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั่น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ ทำให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกสมมติมาก และบางทีเราก็ตกลงไปกับความสุขในโลกสมมตินั้น อยู่ด้วยความหวังความสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน ละขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่หวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่ได้การได้เงินอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงาน คืออยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม ก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

พอปัญญาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุ่แต่ง คนเรานั้นมีความสามารถในการปรุ่แต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุ่แต่งทุกข์ได้ ปรุ่แต่งสุขได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุ่แต่งความคิดสร้างสรรค์ สิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่าง ๆ มากมาย

ที่สำคัญก็คือใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุ่แต่งความสุข เรามักจะปรุ่แต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดถูก ขัดตา เอามารุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัวเศร้าหมอง โดยเฉพาะท่านที่สูงอายุต้องระวังมาก ใจจะคอยเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุ่แต่งให้เกิดความกลุ้มใจ ว้าเหว่ เหงา เรียกว่าใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุ่แต่ง แทนที่จะปรุ่แต่งทุกข์ก็ปรุ่แต่งสุข เก็บเอาอารมณ์ที่ดีมาปรุ่แต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ ท่านยังให้ปรุ่แต่งความสุขไปด้วย ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต 5 อย่างที่ควรปรุ่แต่งให้มีใจอยู่เสมอ คือ

1. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ
2. ปีติ ความอิ่มใจ
3. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
4. ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง
5. สมานิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ฉะนั้นท่านผู้จะเกษียณอายุนั้น ควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดีที่จะปรุ่แต่งใจ ควรทำใจให้มีศีลธรรม 5 ตัวข้างต้น ทำใจให้ได้อย่างนี้อยู่เสมอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น เพราะฉะนั้นในเวลาว่างไม่มีอะไรทำ และยังไม่ว่าพร้อมจะนอนหลับ ก็พักผ่อนจิตให้ใจสบาย โดยให้สุดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบาย ๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า “จิตเบิกบานหายใจเข้า จิตโล่งเบาหายใจออก”

ขั้นที่ 5 ขั้นสุดท้าย ความสุขเหนือการปรุ่แต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาที่เห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เจนชีวิต

คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่ อยู่ตัวสนิทอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นอุเบกขา เป็นจิตที่สบายไม่มีอะไรกวนเลย เรียบบสนิท เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวถึงขั้นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอิ่มอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตนและไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง และด้วยใจที่รกร่างขวางรู้สึกรู้สีก่อกูล

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้าย เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน 4 ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที่ และในเวลาที่ไม่เสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความหวั่นใจ หวาดระแวง ขุ่นมัว มีอะไรรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยังมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่าความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้นไม่มีอะไรรบกวนจิตใจให้ขุ่นข้องหมองมัว

ลักษณะทางอารมณ์และจิตใจที่นำรู้บางประการ

สภาพทางอารมณ์และจิตใจของคนชราเป็นไปในรูปใด ขึ้นอยู่กับลักษณะพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาและบุคลิกเฉพาะตน ความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจมักเกิดควบคู่กับความเสื่อมโทรมทางกาย ความเสื่อมสมรรถภาพทางกายมักทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นบุคคลไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น เมื่อประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาทในสังคมด้วยแล้ว ผู้สูงอายุจึงมีอารมณ์กังวล ใจน้อย และกระทบกระเทือนจิตใจได้ง่าย

ผู้สูงอายุมีอารมณ์ต่าง ๆ ทุกประเภทเยี่ยงบุคคลในวัยอื่น อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุอาจมีอารมณ์บางลักษณะซึ่งเกิดขึ้นมากในช่วงวัยสูงอายุยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ ดังนี้

อารมณ์เหงา

อารมณ์เหงาและว้าเหวเป็นอารมณ์ที่มักเกิดร่วมกัน ซึ่งเกิดกับผู้สูงอายุได้ง่าย มีการศึกษาที่อธิบายว่าคนวัยสูงอายุเหงามากกว่าคนวัยอื่น ๆ ถ้าหากไม่รู้จักจัดการกับชีวิตของตน ทั้งนี้เพราะมีเวลาร้างจากอาชีพและภารกิจต่าง ๆ มากกว่าคนวัยต่าง ๆ ได้ประสบการณ์พลัดพรากจากกันไปของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดและผู้ที่ตนรัก รวมทั้งสิ่งของ สัตว์เลี้ยง และอื่น ๆ หลายครั้งหลายคราตลอดเวลายาวนาน บุคคลและสิ่งเหล่านี้อาจมีความผูกพันทางใจกับผู้สูงอายุมากเป็นพิเศษ ยากจะหาผู้ใดหรือสิ่งอื่นใดมาทดแทนได้ดีเหมือนเดิม (Papalia & Olds 1995; Paterson et al. 1991; ศรีเรือน แก้วกังวาล 2534, 2535ก, 2535ข)

ยังไม่มีคำอธิบายลักษณะอารมณ์เหงาให้ชัดเจนได้เพราะเป็นอารมณ์เกี่ยวพันกับอารมณ์หลายชนิดรวม ๆ กัน เช่น ความเครียด ความรู้สึกที่ไม่มีใครเข้าใจ สนใจ เอาใจใส่ ถูกทอดทิ้งจากบุคคลใกล้ชิด ความรู้สึกส่วนตัวคนเดียว โดดเดี่ยวไร้ค่า

1. สาเหตุของอารมณ์เหงาที่เกิดกับคนทุกวัยโดยทั่ว ๆ ไป

นักจิตวิทยาบางท่าน (Hoffman et al. 1988; Paterson et al. 1991) อธิบายว่าสาเหตุของอารมณ์เหงาที่เกิดกับคนทุกวัยโดยทั่ว ๆ ไปคือ

(1) ขาดความรู้สึกเป็นกันเอยหรือคุ้นเคยกับคนอื่น ๆ รู้สึกแปลกแยกจากผู้อื่น เห็นว่าตนเองเป็นคนไม่สำคัญ

(2) รู้สึกว่าตนเองไม่มีกลุ่ม ไม่มีพวก หรือที่เรียกกันว่า “ขาดเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคม”

(3) รู้สึกว่าตนเองขาดความผูกพันกับงาน (ลักษณะใด ๆ ก็ได้) หรือรู้สึกว่างานที่ตนทำไม่เป็นเรื่องสำคัญแล้ว และยังหางานอื่นที่สำคัญมาทดแทนไม่ได้

ความเหงาเป็นความรู้สึกที่ต้องการมิตรไมตรีจากเพื่อน ต้องการความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับคนใดคนหนึ่งหรือกลุ่มสังคมใดสังคมหนึ่ง เช่น ครอบครัว วัด ที่ทำงาน หรือผลงาน

2. สาเหตุของอารมณ์เหงาที่เกิดกับคนสูงอายุ

นักจิตวิทยาสาขาชราวิทยารายงานการปรึกษาว่าอารมณ์เหงาในวัยสูงอายุมักจะมีอารมณ์อื่น ๆ ร่วมด้วย และมักตามด้วยผลกระทบทางกายใจหลายประการที่เป็นไปทางลบ อาทิเช่น ซึม เศร้า เบื่ออาหาร เกิดโรคภัยไข้เจ็บ หลง ๆ ลืม ๆ นอนไม่หลับ เจ็บปวดตามที่ต่าง ๆ ผู้สูงอายุที่เหงาจะมีสุขภาพทรุดโทรมและอาจทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทหรือฆ่าตัวตายได้ ผู้สูงอายุมักเหงามากกว่าผู้ใหญ่วัยอื่น ๆ เพราะสาเหตุหลายประการ อาทิ

(1) สุขภาพโดยทั่วไปเริ่มไม่ดี หลายคนไปหาหมอเพราะรู้สึกว่ามีปัญหาทางสุขภาพ ขอให้หมอดตรวจร่างกายอย่างละเอียดและขอยาเกินจำเป็น บางทีพบว่าคนเหล่านี้วิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองเกินเหตุ บางคนเมื่อตรวจสภาพร่างกายแล้วไม่พบความผิดปกติทางกายอย่างใดเลย

(2) ขาดกิจกรรมที่ตนชอบ ผู้สูงอายุหลายคนที่ไม่เคยมีปัญหาด้านสุขภาพตลอดเวลา แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบ เข้าร่วมกลุ่มกับคนที่ตนพอใจ อาการป่วยและอาการเหงากลับหายไป

(3) สายตาดูไม่ดี สายตาเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก กิจกรรมหลายอย่างต้องใช้สายตา แม้พาล้างวังชาจะลดถอยไป การเคลื่อนไหวทำได้น้อยและช้า ถ้าสายตาดีอยู่ก็สามารถหากิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้คลายความเหงาได้มาก อาทิ อ่านหนังสือ ดูทีวี วิทยุ วาดรูป

(4) หูไม่ดี เกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุ หูไม่ดีกระทบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุต้องปลีกตัวอยู่ตามลำพังมากขึ้น รอคอยความระแวงว่าคนอื่นนินทาว่าร้ายตน จึงทำให้รู้สึกเหงาได้ง่าย

(5) ต้องขังตัวเองอยู่แต่ในบ้าน การต้องเกรงอยู่แต่ในบ้านตลอดเวลา โดยสาเหตุใด ๆ ก็ตาม จะทำให้เกิดอารมณ์นี้ได้มาก จะแก้ไขได้โดยมีโอกาสดูหนัง เคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมในสังคม และสังคมเป็นส่วนหนึ่งของตน

ความเหงาของผู้สูงอายุไทย

การทำวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Keawkungwal 1984; ศรีเรือน แก้วกังวาล 2534, 2535ก, 2535ข) ได้พบการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุไทยหลายประการที่น่าจะเชื่อได้ว่า สภาพสังคมไทยในปัจจุบันและอนาคตทำให้ผู้สูงอายุไทยมีอารมณ์เหงาเพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน เพราะสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. สภาพครอบครัวเดี่ยว พ่อแม่มีลูกหนึ่งหรือสองคน เมื่อลูกเป็นหนุ่มสาวจากไปศึกษาต่อหรือแต่งงานแยกครอบครัวไป หรือประกอบอาชีพต่างถิ่น พ่อแม่สูงวัยมักต้องอยู่ตามลำพัง หากพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเจ็บไข้หรือต้องเสียชีวิต ผู้สูงอายุที่ยังมีชีวิตอยู่ต้องประสบกับความเหงาค่อนข้างรุนแรง ผู้สูงอายุส่วนมากมักติดที่อยู่อาศัยและสังคมชุมชนที่เคยชิน มักไม่ปรารถนาไปอยู่ร่วมกับครอบครัวกับบุตรหลานที่จากไปทำงานหาเงิน หรือมีครอบครัวอยู่ถิ่นอื่น ๆ

2. สภาพสังคมชนบท หมู่บ้านในชนบทไทยกำลังสลายสภาพเดิม กรุงเทพฯ เป็นศูนย์แรงงานไทยหนุ่มสาวชนบททะลักเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ทำให้ผู้แก่เฒ่าอาศัยอยู่กันตามลำพัง ในสมัยที่ความเป็นชนบทยังคงสภาพเดิม ผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่กันตามลำพังก็ยังมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านที่คุ้นเคยสนิทสนมเหมือนญาติ แต่สภาพเช่นนี้กำลังหมดไป ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจะต้องถูกทิ้งอยู่ตามลำพังเหมือนคนไร้ญาติขาดมิตร

3. สภาพสังคมเมืองใหญ่ ยิ่งประสบปัญหาวิกฤตขึ้นไปอีก เพราะลูกหลานมีบ้านเรือนอยู่ห่างไกลกัน อีกทั้งยังกับการประกอบอาชีพ สภาพความเป็นเมืองใหญ่โดยเฉพาะกรุงเทพฯ มีปัญหาการเดินทางไปมาหาสู่ที่ยุ่งยาก ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพเหมือนถูกทอดทิ้งแม้ว่าลูกหลานไม่ตั้งใจเห็นห่าง ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจำต้องอดทนทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือดัดนิสัยเยี่ยงคนโดดเดี่ยวโดยปริยาย

การปรับตัวต่ออารมณ์เหงา

อารมณ์เหงาเป็นอารมณ์ประจำวัยที่เกิดขึ้นได้มากและบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบัน ได้มีการศึกษาเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้แนวคิดเดิม ๆ ที่ว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วจะต้องมีอารมณ์ประเภทนี้เกิดขึ้นแน่แท้ไม่ยกเว้น จึงเริ่มลดลงเพราะพบว่าผู้สูงอายุที่ปรับตัวดี มีกายใจ กระฉับกระเฉง ตื่นตัว สามารถปรับตัวด้านอารมณ์เหงาได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีปรับตัวมีมากมายหลายวิธี ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางจิตสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุนานัปการ คงไม่มีสูตรสำเร็จที่ใช้ได้สำหรับทุก ๆ คน มีผู้อธิบายว่าคนที่เคยเหงา

และว่าเหวตั้งแต่วัยเด็กและวัยหนุ่มสาวก็มีแนวโน้มจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความเหงาและว่าเหวต่อเนื่องมา อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี มีข้อเสนอแนะกว้าง ๆ ในการปรับตัวเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังนี้

1. ก่อนถึงวัยสูงอายุควรวางแผนหาเพื่อนร่วมกลุ่ม ร่วมความสนใจไว้สำหรับอนาคต จะได้ไม่มีปัญหาขาดเพื่อนหรือขาดกลุ่มเมื่อยามสูงวัย เพื่อดึงกล่าวอาจเป็นเพื่อนที่เป็นญาติหรือไม่ใช่ญาติ อาจเป็นเพื่อนร่วมวัยหรือ/และต่างวัย

2. ผู้สูงอายุพยายามทำให้ตนเองรู้สึกตัวเราเป็นผู้กำหนดโชคชะตาของเรา ในขณะที่เดียวกันก็สร้างทางเลือกให้แก่ชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ หลายทางเลือก ความรู้สึกตัวชีวิตมีทางเลือกอย่างมีเป้าหมายหลายทิศทาง จะลดความเหงา ความรู้สึกตัวผู้อื่นเป็นผู้กำหนดโชคชะตาให้ตน เป็นความรู้สึกที่กระเทือนความมั่นใจ ขวัญกำลังใจ และนำไปสู่ความรู้สึกเหงา เนื่องจากกลัวว่าผู้ที่กำหนดชะตาชีวิตของตนต้องพลัดพราก สูญเสีย จากไปด้วยเหตุต่าง ๆ จะทอดทิ้งหรือไม่ให้ความสำคัญแก่ตนอีกต่อไป

3. มีงานอดิเรกที่ตนพอออกพอใจ งานอดิเรกทำให้บุคคลมีความรู้สึกเพลิดเพลิน ชีวิตมีความหมาย เห็นคุณค่าของการดำรงชีวิต มีเพื่อน สังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง งานอดิเรกต่าง ๆ อาทิเช่น วาดรูป งานปั้น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำกับข้าว ฯลฯ ต้องเป็นงานที่ทำให้ตนเองมีความรู้สึกว่ามีสิ่งยึดเหนี่ยว เพื่อไม่ให้จิตใจเลือนลอยอ้างว้าง

4. พัฒนาตนเองให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม จะได้มีความรู้สึกตัวตนมีส่วนร่วมในสังคม และสังคมเป็นส่วนของตน ควรศึกษากลุ่มหลายกลุ่ม กลุ่มกิจกรรมทางศาสนามีความหมายมากสำหรับผู้สูงวัย เพราะทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกตัวมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ และมีขวัญดีเมื่อต้องเผชิญภาวะวิกฤตของชีวิตต่าง ๆ เช่น การตาย การเจ็บป่วยหนัก มีการศึกษามากมายที่เสนอผลการศึกษาว่า ผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มกิจกรรมทางศาสนามีความเหงาหรือน้อยกว่าผู้ไม่มีกลุ่มศาสนาใดเป็นที่ยึดเหนี่ยว (Craig 1991; Schwartz & Peterson 1990; ศรีเรือน แก้วกังวาล 2534, 2535ก, 2535ข)

5. ควรรักษาสุขภาพทางกายใจให้แข็งแรง เพราะสุขภาพเป็นตัวหลักที่จะทำให้ผู้สูงอายุเหงาหรือไม่เหงา

ในประเทศอุตสาหกรรมหลายแห่งได้แก้ไขสภาวะความเหงาของผู้สูงอายุโดยการสร้างศูนย์สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ไปใช้ชีวิตทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้สูงอายุอื่น ๆ ในตอนกลางวัน (day care center for the elderly) ประเทศไทยเราก็ได้จัดตั้งศูนย์ผู้สูงอายุหลายแห่งในเมืองใหญ่ ๆ เช่น สงขลา เชียงใหม่ และกรุงเทพฯ มีผู้ได้ทำการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุไทยที่ใช้บริการศูนย์ผู้สูงอายุก็มีสุขภาพจิตดี ไม่ค่อยรู้สึกเหงาและว่าเหว นอกจากจะมีศูนย์ผู้สูงอายุเพื่อลดความเหงาว่าเหวแล้ว ผู้สูงอายุในประเทศอุตสาหกรรมหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น เยอรมนี ได้รวมกลุ่มกันจัดตั้งสมาคมผู้สูงอายุขึ้น ปัจจุบันนี้มีจำนวนมากมายหลายร้อยกลุ่ม บางกลุ่มก็ตั้งตามประเภทอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ บางกลุ่มก็ตั้งเป็นกลุ่มกิจกรรมทางศาสนา กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้มักรวมตัวกันในตอนกลางวันหรือ/และกลางคืนเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ เช่น งานด้านศิลป์ การทำอาหาร การออกกำลังกาย การให้คำแนะนำปรึกษา การเดินทางท่องเที่ยว การร่วมแรงร่วมใจร่วมทุนทำประโยชน์แก่สังคม เช่น เป็นผู้ช่วยพนักงานอำนวยความสะดวกในการจราจร ดูแลสวนสาธารณะ หรือเพื่อเรียกร้องสิทธิสำหรับผู้สูงอายุบางอย่าง เช่น การรักษาพยาบาล การเดินทาง ฯลฯ วัตถุประสงค์โดยรวม ก็คือ เพื่อคลายเหงา เพื่อพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ไม่ให้เสื่อมถอยเพื่อช่วยเหลือกันและกัน และเพื่อช่วยสังคมส่วนรวม

การเป็นสมาชิกสมาคมผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างอย่างคุ้มค่า มีเพื่อนร่วมสุขทุกข์ ร่วมท่องเที่ยวทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ต้องจับเจ้าอยู่กับบ้านอย่างว่าเหว ไม่ต้องพึ่งพิงการดูแลจากบุตรหลานมากนัก (ซึ่งอาจอยู่ห่างไกลหรือไม่ว่างเพราะติดพันกับการศึกษาเล่าเรียน และธุรกิจการงาน)

อรรถสิทธิ สิทธิสุนทร (2527: 23) ได้กล่าวถึง วิธีลดความเหงาและว่าเหวอย่างน่ารับฟังว่า

การที่จะไม่ให้เกิดความว่าเหว หงอยเหงานั้น ต้องฝึกจิตใจให้รู้เท่าทันโลกธรรมและมองชีวิตเหมือนละคร ให้จิตใจมีสิ่งประเล้าประโลมใจในสิ่งที่ไม่ผิดศีลธรรมอยู่เสมอ ชีวิตจึงจะไม่เกิดว่าเหวหงอยเหงา เช่น ด้วยการ ทำงานที่ใจรัก ใฝ่ใจในธรรม ในธรรมชาติ ในการศึกษา ในการบริหารกายจิต ในการท่องเที่ยว ในศิลปกรรม ในวรรณกรรม ในการสมาคม ในการศึกษาหาความรู้และกระทำความดีในการบำเพ็ญกุศล ในการบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยทุกข์สุขผู้อื่น สุดแต่ใครจะพอใจในทางใด เพราะว่าสิ่งเหล่านี้จะยังให้ความสุขใจขึ้นได้

การย้อนคิดถึงความหลัง

การย้อนคิดถึงความหลัง (reminiscence) เป็นพฤติกรรมของคนทุกวัย คนมักคิดถึงคามหลังมากขึ้น ในวัยกลางคนและมากยิ่งขึ้น ขึ้นในวัยสูงอายุ อริสโตเติลกล่าวว่า “คนแก่เฒ่ามีชีวิตอยู่ด้วยความจำเหตุการณ์ในอดีตมิใช่ความหวังในอนาคต เพราะว่าเวลาข้างหน้าของเขาเหลืออยู่ไม่มากนักเมื่อเทียบกับเวลาที่ผ่านมาในอดีตที่ยาว ดังนั้นเขาจึงชอบนึกถึงและพูดถึงเหตุการณ์ในอดีต” การย้อนคิดถึงความหลังมีหลายรูปแบบ เช่น นั่งคิดคนเดียวเงียบ ๆ พูดบอกเล่าคนอื่น เขียนเล่าด้วยตัวหนังสือ เดินทางไปสถานที่ที่คุ้นเคยในอดีต เยี่ยมเยียนผู้เคยคุ้นเคย สะสมของที่ระลึก ฯลฯ การคิดถึงความหลังมีทั้งอย่างประกอบไปด้วยสาระและจุดหมายแน่นอน ทั้งไร้สาระไร้จุดหมาย ทั้งมีความสำคัญและไร้ความสำคัญ มีทั้งภาคตอนเป็นทุกข์และตอนมีสุข มีทั้งตอนขมขื่นและตอนรื่นเริงใจ นักจิตวิทยาบางกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการคิดถึงความหลัง ดังนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

Bulter (1990) และ Papalia และ Olds (1995) ได้อ้างทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (1893) ซึ่งอธิบายว่า คนที่มีสุขภาพจิตดีคือคนที่สามารถผสมผสานเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เหตุการณ์ในอดีตของใครย่อมกำหนดชีวิตปัจจุบันของผู้คน ปัจจุบันที่ขมขื่นและทุกข์ยากคือภาพที่สะท้อนความเป็นไปในอดีต คนไข้โรคจิตคือบุคคลที่ขาดความเชื่อมโยงระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คนที่ดำรงสภาวะ “จิตปกติ” คือ คนที่สามารถมองย้อนอดีตเพื่อเข้าใจปัจจุบันและเชื่อมโยงไปถึงอนาคต ดังนั้นตามแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ผู้สูงอายุที่มองอดีตคือผู้สูงอายุที่มีจิตใจในระดับปกติ ความผิดปกติเกิดขึ้นเมื่อเขาผู้นั้นขมขื่นกับอดีตจนถึงปัจจุบันจากอดีตหรือ/และตัดอดีตจากปัจจุบันและอนาคต

2. ทฤษฎีขั้นตอนของชีวิต (life stage theory)

แอร์ริคสัน (1950) อธิบายว่า เมื่อคนสูงวัยขึ้น เขามักชอบมองย้อนอดีตเพื่อตรวจสอบตัดสินว่าชีวิตที่ผ่านมาแล้วทั้งหมดเขาได้รับความสมหวังอย่างไรบ้าง เขาได้ทำให้ชีวิตมีค่าบ้างไหม ถ้าเขามีความรู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตคุ้มค่า ได้ทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนควรกระทำ เขาจะรู้สึกพึงพอใจในตนเอง จะยอมรับในชีวิตของตนอย่างที่มีที่เป็น ไม่ต้องการแลกเปลี่ยนชีวิตของตนกับของใคร ๆ ในการรับชีวิตตนอย่างที่มีที่เป็นนี้ ผู้สูงอายุนั้นต้องเป็นคนฉลาดเฉลียว รู้เท่าทันโลกและชีวิต แต่หากเขานึกย้อนอดีตแล้วรู้สึกไม่พอใจตนเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ผ่านมาแล้ว เขาผู้นั้นจะเป็นผู้ที่น้อยใจตัวเอง คับแค้น ขมขื่น เพราะเขาย้อนกลับไปตั้งต้นชีวิตใหม่ไม่ได้ ผู้ที่มีความทุกข์กับอดีตมักจะกลัวตาย

จุง (1960) อธิบายว่า ชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายแบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 2 เป็นระยะระหว่าง 40 ปีขึ้นไปจนตลอดอายุขัย คนจะเริ่มตระหนักว่าชีวิตของตนอยู่ระยะที่ 2 เมื่อเขาเริ่มรู้สึกว่าชีวิตยังไม่อะไรเป็นขึ้นเป็นอันที่น่าภาคภูมิใจ เริ่มเบื่อชีวิต ความรู้สึกนี้จะทำให้เขาเริ่มย้อนมองอดีตที่ผ่านมาและจะปรับตนปรับวิถีชีวิตให้เขารูปรอยที่ตนพอใจ การปรับตนและการย้อนมองอดีตนี้จะดำเนินมาตั้งแต่วัยกลางคนเรื่อยไปจนเข้าสู่วัยสูงอายุ การมองอดีตและการปรับตนทำให้เขาตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต

3. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existentialism)

แนวคิดหนึ่งของนักคิดกลุ่มนี้คือ ความเชื่อว่ามนุษย์ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยเห็นความหมายของการมีชีวิต คนแต่ละคนต่างแสวงหาความหมายของชีวิตตามที่ตนเห็นดีงาม การเห็นคุณค่าของชีวิตมีความหมายพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ การย้อนคิดถึงอดีตเป็นวิธีหนึ่งที่ผู้สูงอายุประเมินคุณค่าหรือแสวงหาความหมายของการมีชีวิต ถ้าเห็นชีวิตที่ผ่านมาเต็มไปด้วยความหมายและคุณค่าจะทำให้เขามีขวัญดีในการเป็นผู้สูงอายุ

4. ทฤษฎี life review

นักชราวิทยาผู้มีชื่อเสียงคือ Bulter (1963, 1974, 1990) ได้เสนอทฤษฎีนี้ Bulter อธิบายว่าการนึกถึงอดีตของผู้สูงอายุมีทั้งคุณและโทษ ในด้านมีคุณค่าคือฝึกฝนความจำ ดังความคิดความรู้สึกในจิตสำนึกมาสู่จิตสำนึก เพิ่มพูนความภาคภูมิใจในตนและความมีสติสัมปชัญญะ คุณค่าเหล่านี้มีความจำเป็นต่อการปรับตัวในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวตาย

ส่วนโทษของการคิดย้อนอดีตคือทำให้ผู้สูงอายุหม่นหมองเศร้าสร้อย กลัว กังวล มีความรู้สึกผิดลงโทษตัวเอง อาลัยอาวรณ์อดีต ปลงไม่ตก ในรายที่รุนแรงอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ ผู้สูงอายุเหล่านี้มักมีบุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง เพ้อฝัน ใฝ่ร้ายผู้อื่น เย่อหยิ่ง

อย่างไรก็ตาม (Bulter 1990) เชื่อว่าการย้อนคิดถึงอดีตมีคุณมากกว่าโทษ สำหรับผู้ที่ย้อนคิดถึงอดีตแล้วไม่มีความสุขก็สามารถทำการบำบัดรักษาได้ โดยวิธีบำบัดของเขาซึ่งเรียกว่า “planned reminiscing”

โดยสรุปก็คือ มีนักทฤษฎีเสนอแนวคิดต่าง ๆ และการวิจัยต่าง ๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ให้ความเห็นตรงกันหมดว่าผู้สูงอายุมีลักษณะชอบคิดถึงอดีตเป็นธรรมชาติวิสัย ผู้ที่ย้อนคิดถึงอดีตด้วยความพอใจ อิ่มใจในตนเองเป็นผู้สูงอายุที่ปรับตัวในยามสูงวัยอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในยามสูงอายุ (Craig 1991; Lefrancois 1993; ศรีเรือน แก้วกังวาล 2534, 2535ก, 2535ข)

อารมณ์เศร้าโศกจากการพลัดพราก

อารมณ์เศร้าโศก (Grief) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้มากนับตั้งแต่วัยกลางคนเรื่อยมาจนถึงวัยสูงอายุ อารมณ์ความเศร้าโศกที่เกิดจากการพลัดพรากนี้ เกิดได้ทุกช่วงของชีวิต แต่เชื่อกันว่าปรากฏบ่อยมากในวัยสูงอายุ อารมณ์เศร้าประเพณีศัพท์ภาษาอังกฤษมีคำเฉพาะคือคำว่า “Bereavement” อารมณ์เศร้าโศกประเพณีนี้มาจากสาเหตุแห่งการพลัดพรากหลายรูปแบบ ในที่นี้จะกล่าวถึงความเศร้าที่เกิดจากบุคคลอันเป็นที่รักของผู้สูงอายุตายจากไปเท่านั้น เพราะการตายจากของบุคคลที่รักโดยไม่หวนกลับมาเป็นเป็นการพลัดพรากและความโศกเศร้าที่เป็นปรากฏการณ์เฉพาะสำหรับคนวัยสูงอายุมีผลกระทบอารมณ์จิตใจและพฤติกรรม ผู้สูงอายุผิดแผกจากบุคคลวัยอื่น ๆ อยู่บ้าง

“Bereavement” มีลักษณะเป็นความเจ็บปวด วาทุข์ทรมานใจ การหายโศกเศร้าต้องใช้เวลาานมาก การศึกษาผู้สูงอายุหลายกรณีศึกษายืนยันว่า ความคิดและอารมณ์ทางลบต่าง ๆ เช่น เหนง ว่าเหว เลื่อนลอย หลง ๆ ลืม ๆ หรือแม้แต่ความเจ็บปวดทางกายของผู้สูงอายุก็เกิดจากความเศร้าโศกชนิดนี้ซึ่งอาจซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกกลายเป็นความเศร้าโศกแฝง สำหรับบางคนอารมณ์ชนิดนี้ดำรงอยู่เป็นเวลายาวนานหลายปี อาจยืดยาวไม่สร้างหายจบจนวาระสุดท้ายของชีวิตบุคคลผู้นั้น ในบางกรณีหากผู้ที่จากไปเป็นผู้สูงอายุที่มีความผูกพันทางความคิด อารมณ์ จิตใจอย่างมาก เขาอาจตายตามไปในเวลาไม่ช้า (Gormly & Brodzinsky 1989; Papalia & Olds 1995; Schwartz & Peterson 1990)

1. ผลกระทบต่อกาย อารมณ์ จิตใจ

มีการศึกษาสภาพทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจของผู้ที่มีอารมณ์โศกเศร้าจากการสูญเสีย ซึ่ง Gormly และ Brodzinsky (1989: 552) รายงานไว้ดังนี้

- มึนงง
- ปวดศีรษะ
- หายใจไม่ค่อยออก อึดอัด
- ถอนหายใจ
- รู้สึกท้องไส้ปั่นป่วน
- ไม่มีแรง
- เครียด ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว

บางกรณีอาจมีอาการร่วมอื่น ๆ เช่น นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ เลื่อนลอย ฟุ้งซ่าน หลงลืม บ้าเป๋อ ยึดมั่นในพิธีกรรมต่าง ๆ (อย่างไม่หยุดหย่อน) หัวใจสั่น ความต้านทานโรคต่ำ (Osterweis, Solomon & Green 1984)

นักชราวิทยาบางท่านได้เสนอแนะว่าหากผู้สูงอายุทำใจยอมรับความโศกเศร้าก่อนผู้ที่ตนรักจะตายจาก คนเหล่านั้นจะรับรู้โศกเศร้ารุนแรงนักเมื่อมีการตายจากจริง ๆ และภาวะเศร้าโศกก็จะไม่ยืดเยื้อ (Rando 1983)

2. ขั้นตอนของอารมณ์เศร้าโศก

ภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียเป็นความรู้สึกที่ไม่หยุดยั้งที่ มีการเปลี่ยนแปลงหลายขั้นตอนตามลำดับ Gormly และ Brodzinsky (1989: 582-584) ได้รวบรวมรายงานการศึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนของอารมณ์เศร้าโศก ดังนี้

ขั้นที่ 1 งง ทำอะไรไม่ถูก เมื่อรู้ข่าวการตาย

ขั้นที่ 2 ช็อก ไม่เชื่อ สับสน ขั้นนี้เกิดขึ้นกระชั้นกับขั้นที่ 1 และมักติดตามด้วยการร้องไห้ การกล่าวโทษใครบางคนที่ทำให้ผู้ที่ตนรักต้องตาย การรำพึงถึงความผูกพันกับผู้ตายในอดีต

ขั้นที่ 3 เกิดหลังจากการจัดการกับงานศพแล้ว อาจยาวไปถึงประมาณ 1 ปี (ขั้นนี้อาจไม่เกิดกับทุกคน) ผู้โศกเศร้าเริ่มมีอาการซึมเศร้า จัดการกับชีวิตไม่ได้ ไม่สนใจกับอนาคต เบื่ออาหาร อาจมีอาการเจ็บป่วยทางกายอื่น ๆ อาจคิดฟุ้งซ่านว่าตนเป็นผู้ทำให้คนที่รักต้องตายทำให้เกิดรู้สึกผิด ระยะนี้ถ้าทำใจไม่ได้ อาจเกิดโรคแทรกซ้อนรุนแรงถึงตายได้ เป็นระยะที่เพื่อนฝูง พี่น้อง คู่สมรส ต้องให้ความช่วยเหลือ ปลอบประโลม

ขั้นที่ 4 ระยะฟื้นตัว เป็นระยะที่เริ่มปลงตก สามารถทำใจยอมรับการตาย สามารถพูดถึงคนที่จากไปโดยไม่ขมขื่นอาลัยอาวรณ์มากนัก

ขั้นที่ 1-4 กินเวลาประมาณ 2 ปี ผู้ที่ผ่านขั้นที่ 4 ได้ จะเริ่มสนใจกับสังคม ชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ความรู้สึกผูกพันกับผู้คนที่ตนรักที่ตายจากไปจะจางลง

ความรู้สึกโศกเศร้าหรือขั้นตอนของความโศกเศร้านั้นเกิดขึ้นในระดับ ปริมาณ และระยะเวลาที่ต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่โดยทั่วไปแล้วภาวะโศกเศร้าของคนจะกินเวลาประมาณไม่เกิน 2 ปี ก่อนที่บุคคลจะตั้งต้นชีวิตโดยผ่อนคลายความอาลัยอาวรณ์ เชื่อกันว่าขั้นตอนของความโศกเศร้านี้เป็นขั้นตอนที่ค่อนข้างเป็นสากลในทุกวัฒนธรรม

3. การไว้ทุกข์

การไว้ทุกข์เป็นพิธีการแสดงความอาลัยรักผู้ตายอย่างที่เราจะจงใจให้ตนและผู้อื่นรับรู้อย่างเห็นได้ชัดเจน การไว้ทุกข์แสดงออกในพิธีการศพและการแต่งกายไว้ทุกข์ ซึ่งแตกต่างกันไปตามเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม เชื่อกันว่าการไว้ทุกข์เป็นกระบวนการเพื่อผ่อนคลายความเศร้าโศกอย่างหนึ่ง

ชีวิตสมรสและชีวิตครอบครัว

ความก้าวหน้าทางการแพทย์ในโลกสมัยใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุทั้งชายหญิง ยังคงมีโอกาสมีชีวิตสมรสหรือมีคู่ครองในยามสูงวัยนานออกไปอีกเป็นเวลาประมาณ 10-15 ปี โดยฝ่ายชายมักจะจากฝ่ายหญิงไปก่อน การมีชีวิตสมรสที่ยาวขึ้นในช่วงสูงอายุเช่นนี้ ทำให้มีการศึกษาค้นคว้าถึงลักษณะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ อย่างไม่เคยทำกันเมื่อ 40-50 ปีที่แล้ว ความเชื่อเดิม ๆ คือหญิงชายที่อยู่ด้วยกันมานาน ๆ ถึง 40-50 ปี หรือ 60 ปี อาจเป็นคู่สมรสที่เหว้าเหว่ ไร้ความสุข เบื่อหน่ายซึ่งกันและกัน แต่ก็จำใจต้องอยู่ร่วมกัน อย่างไรก็ตาม ข้อเท็จจริงที่พบจากการค้นคว้าวิจัยสมัยปัจจุบันนี้ได้ลบล้างความเชื่อเดิม ๆ นั้นโดยพบว่าคู่สมรสสูงอายุที่อยู่ด้วยกันถึงยามสูงวัยมักบอกเล่าว่าเขาทั้งสองรู้สึกว่าเป็นผู้มีโชค หลายคู่กล่าวว่าช่วงเวลาของชีวิตคู่ที่มีความสุขที่สุด การศึกษาจากที่ต่าง ๆ รายงานตรงกันว่า หญิงชายสูงอายุที่สามารถครองชีวิตคู่ในยามสูงวัยมักเป็นกลุ่มบุคคลที่มีสุขภาพดี อายุยืน มีสุขภาพจิตดี มีกำลังใจในชีวิตดี สามารถเผชิญความเครียดประจำวัยต่าง ๆ ได้ดี

ปัจจัยบางประการที่ยืดเหนี่ยวชีวิตสมรสให้ดำรงอยู่

Reedy, Birren และ Schaie (1981) และ Papalia และ Olds (1995) ได้รายงานผลการศึกษาลึกลงที่ยืดเหนี่ยวกันในชีวิตคู่ของคนวัยต่าง ๆ 3 วัย โดยเปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง มีสาระสำคัญที่ควรนำเสนอ ได้แก่

1. **ด้านอารมณ์ความมั่นคงและความซื่อสัตย์ต่อกัน** ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติด้านนี้สูงกว่าผู้ใหญ่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นและกลางคน เหตุของคุณสมบัตินี้อาจอธิบายได้จากการวุฒิภาวะและจริยธรรม

2. **ด้านความต้องการทางเพศและการสื่อสารต่อกัน** ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านนี้ลดน้อยกว่าคนวัยกลางคนและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยอธิบายผลการค้นพบว่าอาจเป็นไปได้ว่าเมื่อคนสูงวัยขึ้น ความต้องการปฏิสัมพันธ์โดยถือเพศรสเป็นส่วนสำคัญเริ่มน้อยลงเพราะความเสื่อมของร่างกาย ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตร่วมกันมานานทำให้ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องติดต่อสื่อสารกันอย่างมากมายเหมือนในวัยที่ผ่านมา เพราะสามารถเข้าใจกันได้โดยมีความผู้พันทางใจจนเชื่อถือได้สนิทใจ

3. **ลำดับความสำคัญของพฤติกรรม** ผู้ใหญ่ทั้ง 3 วัย ตามกล่าวในย่อหน้าข้างต้น ต่างให้ความสำคัญแก่พฤติกรรมต่อไปนี้เป็นลำดับเหมือนกัน คือ

- (1) ความมั่นคงทางอารมณ์
- (2) ความนับถือต่อกันและกัน
- (3) การติดต่อสื่อสารกัน
- (4) การช่วยเหลือและผ่อนอารมณ์ (เล่น สนุกรื่นเริง)
- (5) กิจกรรมทางเพศสัมพันธ์
- (6) ความซื่อสัตย์

นักวิจัยทั้งสาม (Reedy, Birren & Schaie 1981) สรุปว่า ในยามสูงอายุปู่สมรสผูกพันกันด้วยความรักเกื้อกูลมากกว่าความสนใจในกิจกรรมทางเพศ คู่รักทุกคู่และทุกวัยเห็นว่าชีวิตสมรสจะยั่งยืนได้ก็ต่อเมื่อทั้งคู่มีความมั่นคงทางอารมณ์ เห็นอกเห็นใจกัน เกื้อกูลอนุเคราะห์กัน ไว้วางใจกัน ให้ความสุขสบายแก่กัน และพึ่งพากันได้

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้คู่สมรสดำรงชีวิตคู่ได้ยาวนาน ได้แก่

1. การรู้จักมองข้ามข้อบกพร่อง

Gormly และ Brodzinsky (1989: 529-531) กล่าวว่า หลังจากได้ใช้ชีวิตมาด้วยกันหลายสิบปี คู่สมรสต่างรู้จักตัวเองและเรียนรู้เกี่ยวกับคู่สมรสลึกซึ้งขึ้น ถ้าอยู่กันได้จนถึง 40 ปี ทั้งคู่จะรู้จักมองข้าม

ข้อบกพร่องของกันและกัน ยอมรับสิ่งที่แต่ละฝ่ายเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น ภรรยาที่ขี้บ่น สามีอาจรู้สึกรำคาญ ในช่วง 20 ปีแรก แต่เมื่ออยู่ด้วยกันนาน ๆ สามีก็วางเฉยไม่รู้ไม่ชี้ นอกจากนั้นแล้ว เมื่อคนอายุมากขึ้นก็ใช้อารมณ์น้อยลง เยือกเย็นสุขุมขึ้น ทำให้ทั้งสองฝ่ายต่างทนกันได้ดียิ่งขึ้น หรือเรียนรู้จักที่จะมองข้ามสถานการณ์ความบกพร่องของอีกฝ่ายหนึ่งได้ การปรับตัวในชีวิตสมรสได้เช่นนี้ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความตึงเครียดในชีวิตในยามสูงวัยด้านอื่น ๆ ได้ด้วย (เพราะมีความมั่นคงและความพอใจในชีวิตสมรส)

2. การว่างจากภารกิจ

มีปัจจัยอีก 2 ประการที่ทำให้คู่สมรสสูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย คือ ปัจจัยแรกคือ การไม่ต้องเลี้ยงดูบุตร ปัจจัยที่สองคือ ภาระในกิจการงานน้อยลง เนื่องจากปัจจัยทั้งสองนี้ คู่สมรสจึงมีเวลาว่างที่จะเป็นของกันและกัน และร่วมชีวิตกันมากขึ้น โดยเฉพาะคู่สมรสที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ปัญหาการเงิน ปัญหาลูกหลาน คู่สมรสที่ช่วยเหลือกันในการบ้านเรือน คู่สมรสที่เป็นที่ปรึกษาในกิจการต่าง ๆ คู่สมรสเหล่านี้มีชีวิตที่เป็นสุขมากกว่าช่วงชีวิตใดทั้งหมดที่ผ่านมา

3. การสลับบทบาทระหว่างสามี-ภรรยา

มีการศึกษาหลายชิ้นในสหรัฐอเมริกา (Craig 1991; Papalia & Olds 1995; Lefrancois 1993) ที่รายงานว่า ชีวิตสมรสที่เป็นสุขยามสูงวัยคือ ชีวิตสมรสที่มีการสลับบทบาทระหว่างสามี-ภรรยา กล่าวคือ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลางคน สามีมักจะได้รับการคาดหวังจากสังคมและครอบครัวให้มีบทบาทนำหรือเหนือภรรยาในประการต่าง ๆ อาทิ ความสามารถในการแสวงหาเงินทอง ความมั่นคงทางอารมณ์ ผู้นำทางความคิดและการตัดสินใจ ฯลฯ แต่บทบาทของชายเหล่านี้จะต้องถ่ายทอดไปให้ภรรยาในยามสูงวัย เพราะหญิงสูงอายุมักมีความแข็งแรงทางกายมากกว่าชาย ชายในวัยสูงอายุมักรู้สึกท้อแท้ต่อยลลง ฝ่ายหญิงสูงอายุรู้สึกเช่นนั้นน้อยกว่าชาย ดังนั้นชายสูงอายุจึงมักต้องการผูกพันทางอารมณ์จากหญิงมากกว่าหญิงต้องการจากชาย ทั้งนี้รวมไปถึงการเอาอกเอาใจและการประเล้าประโลม หญิงสูงอายุคนใดที่สามารถสนองความต้องการทางอารมณ์และจิตใจให้แก่ชายคู่สมรสได้ในแง่มุมดังกล่าวข้างต้นนี้ มักจะทำให้ชีวิตสมรสในวัยสูงอายุมีความมั่นคงยั่งยืน มีความสุขจนกว่าจะตายจากกันไปข้างใดข้างหนึ่ง (McGee & Wells 1982; Neugarten 1986 อ้างจาก Gormly & Brodzinsky 1989)

เพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุ

โดยทั่วไปเมื่อเราพูดถึงเพศสัมพันธ์ก็มักจะหมายถึงคนหนุ่มสาวมากกว่าผู้สูงอายุ สังคมคาดหวังว่าผู้สูงวัยแล้วไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่ควรมีความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องนี้อีกต่อไป อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงแล้วผู้สูงวัยที่ยังมีสุขภาพดี มีคู่ครองที่พอใจ ก็อาจยังคงหาความสุขในเพศสัมพันธ์ได้ต่อไป แต่อาจลดความถี่ลง มีงานวิจัยหลายชิ้นที่รายงานว่าผู้สูงอายุทั้งชายหญิงยังแสวงหาความสุขในเพศสัมพันธ์ (Lefrancois 1993; Papalia & Olds 1995; Solnick & Gorby 1983) อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมเพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุมีความแตกต่างกับคนวัยหนุ่มสาว ด้วยเหตุผลทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาหลายประการ อาทิ

1. แบบของกิจกรรมทางเพศในผู้สูงอายุผันแปรไปตามผลของการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพและสรีระที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในชาย และเอสโตรเจนในหญิงที่เริ่มลดน้อยลง ตั้งแต่วัยกลางคนคงลดน้อยเรื่อยมา ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์เปลี่ยนรูปร่างและการทำหน้าที่ สำหรับหญิง เยื่อบุช่องคลอดบางลงและไม่ค่อยยืดหยุ่น น้ำหล่อลื่นช่องคลอดก็น้อยลง นำสู่ความรู้สึกเจ็บเป็นครั้งคราวในขณะร่วมเพศ การมีความสุขสุดยอด (Orgasm) มักดำรงอยู่ในช่วงเวลาสั้น และลดความรุนแรงลง สำหรับชายจำต้องได้รับการเร้าโดยตรง เพื่อจะให้อวัยวะแข็งตัวและต้องใช้เวลาปลุกเร้านานมากขึ้นด้วย บางทีต้องใช้เวลา 30-40 นาที ในชายสูงอายุ การแข็งตัวของอวัยวะเพศระหว่างครั้งหนึ่งถึงอีกครั้งหนึ่งต้องใช้เวลานานมากขึ้น อย่างไรก็ตาม

ผู้สูงอายุควบคุมการขับน้ำอสุจิได้ดีกว่าหนุ่ม ๆ เหตุนี้เขาสามารถรักษาสภาพแข็งตัวของอวัยวะเพศได้นานกว่า ความสามารถของชายที่เพิ่มขึ้นในเรื่องนี้จะทำให้ความพอใจให้แก่หญิง และเขาเองก็จะได้รับความเบิกบานใจมาก (Gormly & Brodzinsky 1989: 553)

2. หญิงสูงอายุเป็นหญิงที่หมดประจำเดือนแล้ว มีความเสื่อของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งระบบ ทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง รู้สึกเจ็บในการร่วมเพศ แต่ความเจ็บจะเกิดขึ้นน้อยมากหรือไม่มีเลยถ้าหญิงสูงวัยยังคงมีเพศสัมพันธ์กับคู่อครองอย่างสม่ำเสมอ เพราะช่องคลอดที่ได้รับการกระตุ้นทางเพศอยู่เสมอ ๆ จะชะลอการเสื่อมสภาพได้ อย่างไรก็ตาม ปัญหาสำหรับหญิงสูงอายุก็คือชายคู่อครองมักเสียชีวิตก่อนหญิง หรือมีสุขภาพไม่ดี หรือแยกกันอยู่ หรือหลับนอนแยกกัน ดังนั้นจึงทำให้หญิงสูงอายุขาดการกระตุ้นในเรื่องเพศสัมพันธ์

3. ทศนคติของสังคมที่เห็นว่าเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุเป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย ทำให้สามีภรรยาสูงอายุงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน

หญิงชายวัยสูงอายุที่เข้าใจเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุ อาจยังคงหาความสุขที่ต้องการได้ เพราะตามความเป็นจริงแล้วเพศสัมพันธ์ในวัยนี้ไม่ได้แตกต่างมากนักจากวัยหนุ่มสาว เพียงแต่มีการเปลี่ยนแปลงในประสิทธิภาพไปบ้าง คนในวัยอื่น ๆ ก็ควรเข้าใจธรรมชาติเรื่องนี้ของผู้สูงวัย เพื่อว่าคนสูงวัยจะได้มีทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศโดยไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าอับอาย ผิดปกติ ผู้วิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลายท่านได้สรุปให้เห็นตรงกันว่าชายสูงอายุมีความต้องการทางเพศสัมพันธ์มากกว่าหญิงที่อายุเท่ากัน ชายจะเป็นผู้เร่งเร้าให้มีเพศสัมพันธ์มากกว่าหญิง ความต้องการทางเพศของหญิงลดลงก่อนชายประมาณ 8 ปี ความต้องการมีเพศสัมพันธ์ของทั้งหญิงและชายสูงอายุจะเป็นแบบใดและมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและประสบการณ์ในวัยหนุ่มสาวที่ผ่านมา ผู้ที่ฝึกฝนเรื่องนี้จะยังมีความต้องการในเรื่องนี้ไม่เลิกราแม้ในยามสูงอายุ ทั้งหญิงและชาย เมื่อเทียบกันระหว่างชายหญิงแล้ว หญิงจะมีความรู้สึกไวต่อปฏิกิริยาเรื่องเพศมากกว่าชาย การถูก โ้อโลม การถูกเนื้อต้องตัวหรือกอดรัดก็ทำให้หญิงเกิดความรู้สึกได้แล้ว ลักษณะนี้ที่จริงแล้วเป็นลักษณะประจำของหญิงโดยทั่ว ๆ ไปตั้งแต่วัยหนุ่มสาวจนสูงอายุ หญิงสูงอายุมักจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากกว่าชายสูงอายุ เพราะหญิงมักอายุยืนมากกว่าชายคู่อครองและมักไม่มีโอกาสปลดปล่อยความต้องการทางเพศ (Sexual Outlets) กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่อครอง

การปรับตัวภาวะความเป็นม่ายจากการตายของคู่สมรส

ถ้าการแต่งงานนำมาซึ่งความสุขในชีวิต และบุคคลมีชีวิตสมรสยั่งยืนจนถึงยามสูงวัย การที่ต้องเป็นม่ายหมายถึงการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ทั้งทางอารมณ์ จิตใจและสังคม สามีภรรยาผู้สูงอายุควรเตรียมใจไว้ว่าไม่ช้าก็เร็ว ความเป็นม่ายจะต้องมาถึงโดยไม่มีทางหลีกเลี่ยง จะต้องยอมรับความจริงของชีวิตประการนี้เพื่อจะได้ไม่ต้องเศร้าโศกจนทนไม่ได้

มีความแตกต่างระหว่างหญิงชายในการยอมรับความเป็นม่ายและการปรับตัวต่อความเป็นม่าย รวมทั้งการใช้ชีวิตในสภาพความเป็นม่าย ในทุก ๆ ประเทศมีจำนวนหญิงม่ายมากกว่าชายม่าย (ตัวอย่างหญิง-ชายที่เป็นม่ายชาวอเมริกัน) ชายม่ายมีแนวโน้มจะมีคู่อครองคนใหม่อีก แต่หญิงม่ายมักจะนิยมดำรงความเป็นม่ายต่อไปเช่นเดียวกับในวัยผู้ใหญ่วัยอื่น ๆ ที่ผ่านมา

ตัวอย่างจากสหรัฐอเมริกาแสดงให้เห็นว่าจำนวนหญิงม่ายมีแนวโน้มสูงมากกว่าชายม่ายขึ้นเรื่อย ๆ นับตั้งแต่อายุ 40 ปี เป็นต้นไป ยิ่งอายุสูงมากจำนวนยิ่งเพิ่มสูงมาก

หลังการตายของคู่อครองส่วนมากแล้วพ่อม่ายแม่ม่ายมักผ่านสภาวะโศกเศร้า (Bereavement) สักระยะหนึ่ง ต่อจากนั้นก็ปรับตัว มีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปจากเมื่อมีชีวิตคู่ ทั้งนี้ขึ้นกับสถานการณ์การเงิน การพึ่งพาตนเอง ลักษณะบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์กับบุตรหลานและอื่น ๆ

มีคำแนะนำสำหรับผู้ที่เป็นม่ายใหม่ ๆ ว่าควรตั้งคำถามตนเองว่า จะทำอะไร จะอยู่ที่ไหน ที่จริงคำถามเหล่านี้ควรมีการนึกและเตรียมคำตอบไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะเป็นม่าย ผู้เป็นม่ายจึงจะสามารถปรับตัวได้โดยไม่ลำบากมากนัก คนเป็นม่ายที่ปรับตัวยากมากคือผู้ผูกพันกับคู่ครองอย่างยิ่ง วิธีชีวิตเชิงสังคมคับแคบจำกัดเพียงเฉพาะสามี-ภรรยาเท่านั้น ชายวัยสูงอายุที่เป็นม่ายมักปรับตัวยากกว่าหญิงที่เป็นม่ายทั้งนี้เพราะลักษณะชีวิตทางสังคมของชายมักมีวงจำกัดกว่าหญิง มีคำแนะนำว่าลูกหลานและเพื่อนควรให้ความอบอุ่นใจอยู่เป็นเพื่อนพ่อหรือแม่ที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะในช่วงเวลาแรกเป็นม่าย ความเอื้ออาทรดังกล่าวจะช่วยให้หญิงชายสูงอายุปรับตัวต่อความเป็นม่ายได้เร็ว (Paterson et al. 1991)

ชีวิตครอบครัวของผู้สูงอายุที่อยู่กับบุตรหลาน

ผู้สูงอายุที่อยู่กับบุตรหลานจะต้องปรับตัวให้เข้ากันได้กับชีวิตของบุตรหลาน โดยอาจต้องลดบทบาทในครอบครัวของตนลง และเปลี่ยนลักษณะความสัมพันธ์ของตนกับบุตรที่โตเป็นผู้ใหญ่ เช่น พ่อ แม่ ผู้สูงอายุในครอบครัวเช่นนี้มักต้องใช้ชีวิตร่วมกับลูก ๆ หลาน ๆ ซึ่งมีอายุน้อยกว่าตน ในระยะวัยผู้ใหญ่ตอนต้นบทบาทในครอบครัวคือ พ่อบ้าน แม่เรือน หัวหน้าครอบครัว ผู้ให้ความดูแลคุ้มครองและเจือจุนผู้อื่น ระยะวัยกลางคนอาจเปลี่ยนฐานะเป็นที่ปรึกษาของบุตร และบุตรเริ่มสนใจช่วยเหลือแก้ปัญหาลำบากตามกำลัง ถึงระยะนี้บทบาทในฐานะ “หัวหน้าหรือผู้นำครอบครัว” อาจมีบุตรทำหน้าที่แทน และอาจต้องเปลี่ยนสภาพจากผู้ใหญ่ที่เคยให้ผู้อื่นพึ่งพิงมาเป็นพึ่งพิงผู้อื่น

ความสัมพันธ์กับบุตรที่โตแล้ว บุตรที่มีอาชีพ กับบุตรเขย บุตรสะใภ้ และหลาน จะราบรื่นหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่เขาให้กับบุตรเมื่อบุตรยังเล็ก ถ้าสัมพันธภาพเคยเป็นมาแล้วด้วยดีก็ไม่ว่าจะยากลำบาก ผู้สูงอายุจะมีความสุขและความป่วนทางอารมณ์อย่างมาก ถ้าไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุตรหลานได้อย่างราบรื่น บุตรหญิงมีแนวโน้มให้ความสนใจเอาใจใส่ปรนนิบัติดูแลบิดามารดาอย่างมากกว่าบุตรชาย มารดามักสร้างสัมพันธภาพกับบุตรได้ดีกว่าบิดา ผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้ในด้านเงินทอง ยังสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ และผู้ที่ยอมรับบทบาทอย่างผู้สูงอายุ มีความสุขในชีวิตสมรส มักมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลในครอบครัว บุตรธิดาที่ยังต้องพึ่งพิงบิดามารดาในด้านเงินทองมักจะทำความหนักอกหนักใจให้แก่บิดามารดาผู้สูงอายุ

ชีวิตครอบครัวที่ราบรื่นได้แก่ การที่ผู้สูงอายุเข้ากันได้ดีกับบุตร หลาน เขย สะใภ้ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยแห่งความสุขเยี่ยงเดียวกับชีวิตสมรสที่เป็นสุข อย่างไรก็ตาม ผู้มีชีวิตสมรสที่ราบรื่นมักมีชีวิตครอบครัวที่ราบรื่นเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม มีเชื่อว่าทุก ๆ ครอบครัวของผู้สูงอายุจะปราศจากปัญหา ผู้ที่ทำงานกับผู้สูงอายุจำนวนมากได้รายงานว่า ปัญหาครอบครัวของผู้สูงอายุมีไม่น้อยกว่าของวัยอื่น ๆ แต่ว่ามีผู้ทำการศึกษาในด้านนี้ค่อนข้างน้อยและผู้สูงอายุมักไม่ค่อยเปิดเผยปัญหาครอบครัวให้ได้ทำการศึกษากันมากนัก ปัญหาครอบครัวของผู้สูงอายุที่ได้มีการศึกษากันนั้นมีหลายประการ อาทิเช่น การไม่ให้เกียรติกัน การขาดความเคารพนับถือ การไม่เคารพสิทธิของกันและกัน การขาดความเกื้อกูลต่อกันและกัน ฯลฯ

ผู้สูงอายุที่เป็นโสด

ผู้สูงอายุที่เป็นโสดมีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับผู้สูงอายุที่ไม่เป็นโสด ผู้สูงอายุชายหญิงที่เป็นโสดจะปรับตัวอย่างไรก็เป็นหัวข้อที่นักชราวิทยาให้ความสนใจเช่นกัน เพราะประชากรกลุ่มนี้มีจำนวนมากขึ้นในสังคมสมัยใหม่ สังคมทั่ว ๆ ไปในอดีตมักมีทัศนคติทางลบต่อผู้ที่ดำรงชีวิตโสดตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ยิ่งเป็นผู้สูงอายุ ค่าลบยิ่งเพิ่มทวี เพราะภาวะชราวมักหมายถึงการช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ผู้สูงอายุที่เป็นโสดจะจัดการ

กับชีวิตของตนเองอย่างไรโดยปราศจากคู่ครองและบุตรหลานที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไข ปราศจากที่พึ่งทางใจและทางกาย ปัญหาที่คนโสดหนุ่มสาวมักจะถูกถาม ได้แก่

“เมื่อแก่เฒ่าหรือเจ็บไข้ได้ป่วย ใครจะมาดูแล”

“เมื่อตาย ใครจะช่วยจัดการศพ”

ดังนั้น สังคมจึงตีตราว่าคนที่อยู่เป็นโสดจนถึงวัยสูงอายุจะต้องเป็นคนที่มีความคับแค้น หงอยเหงาว่าเหว ไร้ที่พึ่ง ที่รุนแรงก็อาจเป็นโรคประสาท โรคจิต สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นภาพที่เห็นว่าความเป็นโสดเป็นสิ่งที่ไม่ดีเลย การมีชีวิตสมรสเป็นสิ่งที่ทำให้คนสามารถปรับตัวในยามสูงวัยได้ดียิ่งกว่า ความเชื่อเช่นนี้จึงมักเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนโสดหนุ่มสาวต้องพยายามแสวงหาคู่ครอง

อย่างไรก็ตาม บัณฑิตนักวิจัยชาววิทยาได้ทำการศึกษาค้นคว้าประชากรคนโสดกว้างขวางขึ้น มีรายงานการศึกษาที่ลบล้างความเชื่อที่สังคมตีตราอย่างตรงข้าม โดยรายงานว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสดสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตยามสูงวัยได้ดีเยี่ยงผู้มีชีวิตสมรส และดีกว่าผู้ที่ที่มีชีวิตสมรสที่ไม่มีความสุขหรือผู้ที่เปิ่นม่าย นักวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้ความเห็นว่าคนโสดปรับตัวได้ดีเพราะเคยชินกับการอยู่คนเดียว เคยชินกับการพึ่งพิงตนเอง เคยชินกับการหากิจกรรมต่าง ๆ ชดเชยประโยชน์ทางอารมณ์และสังคมที่ได้รับจากการมีชีวิตสมรส หญิงโสดสูงอายุจะมีความผูกพันกับพี่น้องผู้หญิงมากที่สุด หญิงโสดสูงอายุที่ปรับตัวได้ดีมักมีเพื่อนฝูงมากมายและยังคงมีความสนุกสนานกับเพื่อนเช่นวัยหนุ่มสาว หรือได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเมื่อยามทุกข์ร้อน ผู้สูงอายุที่เป็นโสดจะไม่มีปัญหาใด ๆ ในการปรับตัวเลย เว้นเสียแต่ว่ามีสุขภาพทรุดโทรมเท่านั้น รายงานต่าง ๆ ยังกล่าวว่าปัญหาของคนโสดที่ปรับตัวไม่ดีก็มี เช่นเดียวกับชีวิตสมรสที่ปรับตัวไม่ดี

พัฒนาการทางความคิด

มีความเชื่อกันว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ เขาผู้นั้นจะไม่มี การเจริญเติบโตทางความคิดและสติปัญญาอีกต่อไป เรียนรู้อะไรก็ไม่ได้อีกแล้ว ที่ร้ายแรงไปกว่านี้ก็คือ ผู้สูงวัยมีความเสื่อมทางสติปัญญา ลักษณะเสื่อมมีหลายประการ เช่น ช้าลงช้าลิ้ม บ้า ๆ เป๋ ๆ คิดนึกตัดสินใจช้า ไม่เข้าใจภูมิปัญญาของคนรุ่นใหม่หรือวิทยาการใหม่ ๆ ฯลฯ คำกล่าวและความเชื่อข้างต้นเป็นภาพลบเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดในยามสูงวัย ลักษณะดังกล่าวอาจเป็นจริงสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มในปัจจุบันและในอดีต แต่มีการศึกษาทางชีววิทยา ที่ได้ทำกันมากมายเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิด (Cognitive Development) ของผู้สูงวัยในปัจจุบันได้รายงานผลการศึกษาซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่สุขภาพดี กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคม จนถึงกับมีคำพูดว่า “ยิ่งแก่ยิ่งเก่ง ยิ่งแก่ยิ่งฉลาดเฉลียว ยิ่งแก่ยิ่งมีเมตตากรุณา” ต่อไปนี้จะได้อภิปรายลักษณะพัฒนาการทางความคิดของผู้สูงวัยในประเด็นที่สำคัญ ๆ ตามที่ได้มีการศึกษาวิจัยในสมัยปัจจุบัน

ลักษณะสติปัญญา

1. สติปัญญาด้าน Crystallization และ Fluid

Crystallization คือ สติปัญญาที่เกิดจากการสั่งสมความรู้ ความชำนาญในความรู้ความคิดได้จากการประสบการณ์ตรง ความสามารถเชิงภาษาและวัฒนธรรม

Fluid คือ สติปัญญาที่เน้นความแม่นยำในทฤษฎี การมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อเนื่องของสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวข้องกับระบบประสาทเป็นอย่างดี

สติปัญญาแบบแรกเพิ่มพูนไม่มีวันเสื่อมไปตามอายุ ส่วนสติปัญญาประเภทหลังเริ่มเสื่อมตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

2. ความสามารถในการทำแบบทดสอบ

ความสามารถในการทำแบบทดสอบลดลงตามวัย เริ่มตั้งแต่อายุ 30 ปี ช่วงอายุประมาณ 30-50 ปี เป็นช่วงที่ความสามารถไม่เพิ่มไม่ลด ความสามารถนี้จะลดลงอย่างช้า ๆ ในวัยสูงอายุ แต่ก็เป็นไปได้ในด้านความสามารถทางทักษะที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกายอย่างมาก เช่น สายตา การเคลื่อนไหว การประสานงานกันของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส กิจกรรมที่ต้องใช้ความว่องไวรวดเร็ว ฯลฯ นักจิตวิทยาทางการเรียนรู้จึงตั้งข้อสังเกตว่า การประเมินผลแบบทดสอบในกลุ่มผู้สูงอายุนั้นควรคำนึงถึงสมรรถภาพตามธรรมชาติของผู้สูงวัยด้วย ก่อนที่จะตัดสินสมรรถภาพทางสติปัญญาด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

3. สมรรถภาพทางภาษาและคณิตศาสตร์

ภาษาเป็นส่วนของความคิดและความฉลาด สำหรับในด้านนี้ ปรากฏว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพสูง โดยเฉพาะด้านภาษาที่สัมพันธ์กับความคิดรวบยอดและความคิดเชิงนามธรรม

ส่วนสมรรถภาพทางคณิตศาสตร์นั้น ไม่เสื่อมในผู้สูงอายุที่ฝึกฝนความคิดเชิงคณิตศาสตร์สม่ำเสมอ ทั้งนี้เพราะด้านหนึ่งของแนวคิดเชิงคณิตศาสตร์อาศัยความเข้าใจควบคู่กับการฝึกฝน

4. แนวโน้มของความคิดในการจัดกลุ่ม หมู่ พวก

สมรรถภาพในการจัดกลุ่ม หมู่ พวก เป็นความสามารถเชิงภูมิปัญญาอย่างหนึ่ง สำหรับเรื่องนี้ได้มีการทดลองดูว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีแนวโน้มในสมรรถภาพด้านนี้ไปในรูปแบบใด มีผู้รายงานผลดังนี้

ผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะจัดกลุ่มตามเกณฑ์ของความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ มากกว่าการจากรูปลักษณ์ภายนอก (Relation vs Perceptual Similarity) ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุจะจัดกลุ่มไม้ขีดไฟ กล้องสุบยาเส้น ยาเส้นอยู่กลุ่มเดียวกัน ในขณะที่คนหนุ่มสาวจะจัดล้อรถ ลูกบอล ขนมหินท พู่กันอยู่กลุ่มเดียวกัน ผู้สูงอายุสามารถให้เหตุผลของการจัดกลุ่มตามนัยดังกล่าวได้ดีเท่า ๆ กับคนหนุ่มสาว (Pearce & Denney 1984)

5. สมรรถภาพ Competence และ Performance

Competence คือ สมรรถภาพในการรอบรู้ถึงข้อมูล ขั้นตอนการทำงาน เนื้อหาของวิทยาการต่าง ๆ ส่วน performance คือ สมรรถภาพในการนำสิ่งที่รู้มาปฏิบัติให้ได้ผลจริง

คนทั่วไป (ที่ไม่ใช่ผู้สูงอายุ) เมื่อปฏิบัติกิจใด ๆ สมรรถภาพ performance ต้องมาเป็นลำดับรองจาก competence ถ้าสลับ ลำดับผลการกระทำจะด้อยไป แต่สมรรถภาพของผู้สูงอายุปรากฏว่า competence สูง สมรรถภาพ performance ต่ำ โดยมีช่องว่างระหว่างสมรรถภาพทั้งกันมาก แต่ช่องว่างจะลดลงถ้าให้เวลาแก่ผู้สูงอายุ

6. แบบแผนในการตัดสินใจ

แบบแผนในการตัดสินใจของบุคคลมีหลายแนวต่าง ๆ กัน (เช่น field-dependence; field-independence; impulsivity-reflection) สำหรับผู้สูงอายุแล้ว พบว่ามีแนวโน้มจะตัดสินใจโดยใช้กรอบจากบริบท (contextual cues) ซึ่งเป็นไปในลักษณะ field-dependence (Lee & Pollack 1978) มากกว่าการใช้ข้อมูลภายในตน (Internal Judgment) แต่เพียงประการเดียว

7. ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงรักษาสมรรถภาพทางสติปัญญา

ผู้สูงอายุที่กระฉับกระเฉง กระตือรือร้น หมั่นศึกษาหาความรู้ ลับสมอง และพัฒนาความจำอยู่เสมอ สติปัญญาจะไม่เสื่อมเลย นักวิจัยต่าง ๆ ได้กล่าวย่ำว่าที่เคยพูดกันว่า “แก่เกินเรียน แก่เกินแกง” นั้น เป็นคำพูดที่ใช้ไม่ได้แล้วสำหรับผู้สูงอายุที่ทันสมัย อนึ่ง ผลการวิจัยเรื่องความจำของผู้สูงอายุยังพบว่า ความจำเป็นสิ่งที่พัฒนาให้สูงขึ้นได้แม้ในยามสูงวัย หากมีการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ

8. ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมทางสติปัญญา

ผู้สูงอายุที่สติปัญญาเสื่อมคือผู้ที่สุขภาพไม่ดี แต่ข้อที่ควรคำนึงว่า ในหมู่ผู้สูงวัยไม่ค่อยมีผู้ทรงสุขภาพดีเต็ม 100% ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงวัยรับรู้สุขภาพของตนอย่างไร (Health Perception) มีการศึกษาหลายชิ้นที่พบว่า

ผู้ที่ยอมรับความเสี่ยงของสุขภาพ ไม่หมกมุ่นกับความเสื่อมเกินการณ ก็ยังสามารถดำรงความเป็นผู้มีสมรรถภาพทางสติปัญญาได้

ความเสี่ยงทางสติปัญญาเห็นชัดเจนในกลุ่มผู้มีอารมณ์เหงา ว้าเหว่ สร้อยเศร้า ชีวิตสมรสและชีวิตครอบครัวที่ขมขื่น ผู้ที่มักเก็บตัวโดดเดี่ยวและขาดการกระตุ้นเชิงสังคม ดังนั้นจึงมักพบว่าผู้สูงอายุในสถาบันคนชรามีความเสี่ยงของสมองปรากฏชัดเจนโดยทั่ว ๆ ไป ความเสี่ยงทางสติปัญญาจะค่อยเป็นค่อยไป ความเสี่ยงไม่เท่ากันทุกคน นักวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้แสดงความคิดเห็นว่า เราจะสังเกตความเสี่ยงทางสติปัญญาของผู้ที่มีสติปัญญาสูงเมื่อหนุ่มสาวน้อยมากหรือเกือบไม่มีเลย ส่วนผู้มีสติปัญญาต่ำตั้งแต่วัยหนุ่มสาวก็มักจะเป็นเช่นนั้นในวัยสูงอายุ ยิ่งถ้าไม่รู้จักรูปวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาสมรรถภาพทางสติปัญญาแล้ว อาจเสื่อมโทรมได้ค่อนข้างเร็วมาก

9. ผู้สูงอายุที่สติปัญญาลดฮวบ

มีผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่งที่สติปัญญาลดฮวบ (Terminal Drop) แตกต่างจากเมื่อเขายังอยู่ในวัยหนุ่มสาวอย่าง น่าใจหาย ผลการศึกษาระยะยาวถึงสาเหตุของกลุ่มบุคคลผู้สูงวัยกลุ่มนี้ตลอดช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมาพบว่าเกิดจาก

- (1) การที่เขาเลิกเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต (Disengagement) ทำให้ขาดการกระตุ้นทางด้านเชาว์ปัญญา
- (2) การเจ็บป่วยที่หนักและเรื้อรัง และ
- (3) การเจ็บหนักใกล้ตาย

การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

นักจิตวิทยาการเรียนรู้ยอมรับว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการจำสิ่งที่เรียนใหม่ ๆ ได้ด้อยกว่าคนหนุ่มสาว แต่ปัญหาที่ว่าผู้สูงอายุเรียนวิชาการต่าง ๆ ใหม่ ๆ ได้หรือไม่ได้นั้น ไม่เป็นที่สงสัยอีกต่อไป สิ่งที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุต้องใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อจำที่แตกต่างกับวัยหนุ่มสาว และต้องใช้สถานการณ์ที่ไม่เหมือนกันด้วย ข้อควรคำนึงเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ คือ

1. ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ช้าหรือเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ที่ต้องใช้สมรรถภาพทางตา หู การประสานงานกันของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส หรือการเรียนรู้ที่ต้องใช้สมาธิหลายด้านในเวลาเดียวกัน การเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุทำได้ดี จำได้ดี เรียนได้เร็ว คือการเรียนรู้ที่เจาะจงเฉพาะอย่าง ๆ ไปโดยไม่เร่งรัด แต่ไปตามกำลังของตน (Self-paced) การเรียนรู้แบบเร่งรัดทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนไปเก็บไว้ในคลังของความจำได้ หรือเอาออกจากคลังความจำมาใช้ไม่ได้

2. ผู้สูงอายุจะยังคงตื่นตัวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ถ้ามีสิ่งใหม่ ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุสนใจได้เรียนปัญหาที่มักประสบเสมอ ๆ ก็คือ สารเนื้อหาสำหรับเพิ่มพูนฝึกทักษะทางสติปัญญาของผู้สูงอายุมักมีผู้จัดทำขึ้นน้อย สิ่งที่ดีทำมักเป็นสิ่งซ้ำ ๆ กับที่ผู้สูงอายุเคยพบเห็นมาแล้ว จึงทำให้ขาดแรงจูงใจเพื่อนเรียนรู้

นักชราวิทยาหลายท่านได้แสดงความคิดเห็นว่าการที่รายงานการวิจัยต่าง ๆ สมัยปัจจุบันแสดงผลการศึกษาว่า ผู้สูงอายุยังมีสติปัญญาดีไม่เสื่อมไปกว่าเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาวนั้น อาจเป็นเพราะเหตุผลหลายประการ เช่น

1. ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ความก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้ผู้สูงอายุมีอนามัยดีทั้งกายและใจ
2. ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เรียนรู้วิทยาการต่าง ๆ มากขึ้น ในโลกสมัยใหม่ การเรียนรู้ได้เปิดโอกาสเฉพาะเด็กและหนุ่มสาว ผู้สูงอายุจึงมีโอกาสได้ใช้สมองอยู่ตลอดเวลา ยิ่งปรากฏด้วยว่าในสมัยปัจจุบันสังคมเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตัวเอง จึงมีโปรแกรมการศึกษาที่เรียกว่า “การศึกษาต่อเนื่อง

คือ Life-long education หรือ Education for the elderly” ซึ่งเปิดสอนให้แก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ หรือ บางครั้งก็เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเรียนร่วมกับคนหนุ่มสาว การศึกษาดังกล่าวนี้นี้มีขึ้นในประเทศต่าง ๆ รวมทั้ง ประเทศไทยด้วย

3. วิชาชราวิทยาได้รับการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นสหวิทยาการ และมีการเผยแพร่ความรู้อย่างกว้างขวาง ทำให้หนุ่มสาวได้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็ได้รู้จักวิธีการจัดการกับตนเองอย่างถูกต้อง จึงสามารถดำรงชีวิตอย่างผู้มีสติปัญญา

การเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้

การเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ในยามสูงวัยเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ยากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางกาย การเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้เห็นได้จากลักษณะการจดจำ วิธีจำ ช่วงความสนใจ และความสามารถในการแก้ปัญหา

1. ลักษณะการจดจำ

โดยทั่วไปผู้สูงอายุมักจะจดจำเรื่องราวเก่า ๆ ได้ดีกว่าเรื่องราวใหม่ ๆ ผู้สูงอายุที่สูญเสียความจำไปโดยสิ้นเชิงมีไม่มากนัก ยกเว้นว่าเป็นบุคคลแก่ห่อหมกจนหลง หรือเป็นโรค Alzheimer’s Disease

2. ความจำตามแนวคิดเชิงประมวลข้อมูลข่าวสาร (information-processing model)

ตามแนวคิดนี้ หน่วยความจำแยกออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

(1) ความจำจากประสาทสัมผัส

ผลจากการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างมากนักระหว่างบุคคลวัยต่าง ๆ ทั้งก่อนและหลังอายุ 60 ปี แม้ว่าคนสูงอายุจะเริ่มสูญเสียความสามารถในด้านประสาทสัมผัสบางชนิดไปบ้าง เช่น การรับรู้กลิ่น รส และสัมผัส แต่เกิดกับบุคคลแต่ละคนในระดับไม่เท่ากัน สำหรับผู้ที่มีอัมพาตและรู้จักปรับตัว (เช่น ใส่แว่นตา) จะยังคงรักษาสมรรถภาพด้านนี้ไว้ได้มาก นักวิจัยส่วนมากไม่ค่อยเชื่อว่าการเสื่อมสมรรถภาพด้านประสาทสัมผัสในวัยสูงอายุจะมีผลต่อการจดจำและการประมวลข้อมูลข่าวสาร

(2) ความจำจากหน่วยความจำระยะสั้น

ผลจากการศึกษาไม่พบว่ามีแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในวัยผู้ใหญ่ก่อนและหลังวัย 60 ปี ผลการศึกษาเรียงการจำตัวเลข (Digit-span) พบว่าเด็ก 5 ขวบ จะจำได้ 3-4 ตัว ผู้ใหญ่ตอนต้นถึงกลางคนจำได้ 7 ตัว เมื่อเลย 60 ปีไปแล้วจะจำได้น้อยกว่าเดิม 1-2 ตัว การลดลงเล็กน้อยเช่นนี้ไม่ถือว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

(3) ความจำจากหน่วยความจำระยะยาว

ผลการศึกษาในเรื่องนี้พบว่า ความจำแบบมีสิ่งเร้าแล้วนึกได้ (Recognition) ไม่มีความแตกต่างมากนักระหว่างบุคคลในวัยต่าง ๆ แต่ความจำแบบนึกได้เอง (Recall) จะมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างผู้สูงอายุกับเด็กและคนหนุ่มสาว อย่างไรก็ตาม ยังมีตัวแปรอื่น ๆ ที่ต้องระมัดระวังในการเชื่อถือข้อสรุปดังกล่าว เช่น สารเนื้อหาของเรื่องที่จำนั้น ๆ มีความสำคัญและมีความหมายต่อผู้สูงอายุมากน้อยเพียงไร ผลการศึกษาของ Ratner, Padgett และ Bushey (1988) พบว่าความแตกต่างเกือบไม่มีเลยถ้าสารเนื้อหาที่จดจำนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อชีวิตของเขาโดยตรง อย่างไรก็ตาม การศึกษาของนักประสาทวิทยาและนักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น Spence (1989) รายงานว่าความเสื่อมถอยของความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาวขึ้นอยู่กับความเสื่อมของสมองในยามสูงวัยอย่างมีนัยสำคัญ คนสูงอายุ 90 ปีขึ้นไปสมองจะมีน้ำหนักลดลงประมาณ 10% เพราะการสูญเสียระบบประสาทบางส่วนไป ซึ่งมีผลต่อการลดความเร็วในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

3. ช่วงความสนใจ (Attention Span)

สติปัญญาด้าน fluid ที่ลดลงไปเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ได้รับการวิเคราะห์ว่าเกิดจากความเสื่อมสมรรถภาพทางการด้านการรับรู้ เช่น ระบบประสาท การไหลเวียนของโลหิตที่ขาดการกระตุ้นอย่างเพียงพอ การมีออกซิเจนสู่สมองน้อยลง ซึ่งมีผลต่อช่วงความสนใจ ความจำ และความสามารถในการวิเคราะห์

4. การคิดแก้ปัญหา (Problem Solving)

Bromley (1990) ศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมักคิดแก้ปัญหาโดยใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมากกว่าตรรกะที่ชัดเจนเช่นเด็กวัยรุ่น แต่อีกแนวคิดหนึ่งอธิบายว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะคิดแก้ปัญหาโดยใช้วิธีคิดแบบ mythos (คือ คำว่า mythical ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่า logos logic) mythos (intuition) ซึ่งเป็นวิธีการที่แตกต่างไปจากการวิเคราะห์ตรรกะไปตามลำดับขั้นตอน ผู้สูงอายุบางคนใช้วิธีคิดแบบ mythos และ logic ได้อย่างสมดุล แต่บางคนก็ใช้วิธีคิดแบบหนึ่งมากกว่าอีกแบบหนึ่ง นักชราวิทยาเห็นว่าในช่วงวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ การคิดแก้ปัญหาต้องใช้กระบวนการทั้งสองวิธี โดยให้เหตุผลว่าชีวิตของคนเหมือนโรงเรียนเต็มไปด้วยโจทย์ปัญหาซึ่งต้องการแก้ไขหาคำตอบ แต่ปัญหาในโรงเรียนเป็นปัญหาที่มีโครงสร้างชัดเจนแน่นอน ครูสอนวิธีแก้ไขโจทย์หรือปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้นตอนชัดเจน มีคำตอบที่เห็นแจ้งเป็นรูปแบบแน่นอน หากผู้เรียนสามารถแก้ปัญหาหรือหาคำตอบได้เหมาะสมก็ได้คะแนนและความชื่นชม แต่ปัญหาชีวิตจริงไม่ได้มีทางแก้ไขชัดเจนแน่นอนและง่ายตายเช่นในโรงเรียน ไม่มีผู้สอนวิธีแก้ไขปัญหาหรือชี้แนะวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหา ปัญหาชีวิตเป็นคำถามปลายเปิด คำตอบขึ้นอยู่กับสาระเนื้อหาของปัญหาซึ่งมักจะมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง อาทิ ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งระหว่างบุคคล ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการเมืองในที่ทำงาน ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัวที่จัดการไม่ลงตัว ปัญหาการศึกษา ฯลฯ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ชัดเจนและไม่มีใครคอยให้คะแนน ไม่มีใครให้คำยกย่องชมเชยเป็นรางวัลในการแก้ไขปัญหาชีวิต ดังนั้นการแก้ไขปัญหาของผู้ใหญ่ทุก ๆ วัย รวมทั้งในวัยสูงอายุไม่เหมือนวิธีคิดแก้ไขปัญหาในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา การแก้ไขปัญหาของผู้ใหญ่คือการพิจารณาตัวปัญหาและตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ ทั้งในเชิงปฏิบัติ ความเป็นไปได้จริง และเชิงจริยธรรม ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการค้นหา (finding) พอ ๆ กับการแก้ไขปัญหา (solving)

ภูมิปัญญา

คำว่า “ภูมิปัญญา” (Wisdom) ในที่นี้มีความหมายแตกต่างจากคำว่า “สติปัญญา” (Intelligence) ภูมิปัญญาเป็นคุณสมบัติพิเศษด้านพฤติกรรมภายในของมนุษย์ ภูมิปัญญาเกิดจากการสั่งสมสมรรถภาพด้านต่าง ๆ คือ

1. การคิดนึกได้เอง (Intuition)
2. อารมณ์ (Emotion)
3. ความรู้ (knowledge)

ภูมิปัญญาเป็นสิ่งที่วัดไม่ได้ง่ายนัก เพราะเป็นการผสมผสานระหว่างความรู้และสติปัญญาในการแก้ปัญหาได้ในชีวิตจริง บวกกับความสุรอบรอบคอบ ความอดทน ประสบการณ์ชีวิตในการกล้าเผชิญกับสิ่งท้าทายใหม่ ๆ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ยังตื่นตัวมักมีภูมิปัญญาสูงกว่าคนวัยอื่น

พัฒนาการทางสังคม

ลักษณะพัฒนาการทางสังคมของผู้สูงอายุมี 2 รูปแบบกว้าง ๆ คือ แบบยังมีความสัมพันธ์กับสังคม บุตรหลาน เพื่อน กลุ่มสังคมต่าง ๆ เหมือนในวัยหนุ่มสาว หรือแบบตรงข้ามคือ ตัดทอนความสัมพันธ์เกี่ยวข้องลง การสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลและกลุ่มสังคมนั้นมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สติปัญญา การปรับตัว และอื่น ๆ ของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เพราะบุคคลไม่ว่าวัยใด ๆ ไม่สามารถตัดตนเองจากสังคมได้โดยสิ้นเชิง แต่บุคคลในวัยสูงอายุอาจต้องลดความสัมพันธ์ทั้งในเชิงปริมาณและความเข้มข้นกับทั้งต้องรู้จักทำใจยอมรับความสิ้นสุดของสัมพันธ์ภาพที่ต้องเปลี่ยนไป หรือจบสิ้นตามกาล

งานวิจัยและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุต่างรายงานการศึกษาตรงกันว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมวัยหรือต่างวัย มีความสำคัญยิ่งต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี ผู้สูงอายุที่อ่อนแอทั้งทางกายหรือจิตเกิดจากการขาดความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ซัลลิแวน (1953) เชื่อว่ามนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตรอดโดยไม่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เขาเชื่อว่าตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์ต้องมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่าง ๆ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม นักจิตวิทยาพัฒนาการหลายท่านเชื่อว่าสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในยามสูงวัย ทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการสนองความต้องการทางสังคมโดยประการต่าง ๆ เช่น ความเป็นเพื่อน การมีผู้ร่วมสุขทุกข์ การได้รับความยอมรับนับถือ

ลักษณะสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 3 มีกลุ่มใหญ่ ๆ คือ เพื่อนสนิทส่วนตัวซึ่งอาจเป็นเครือญาติ ลูกหลาน สามี ภรรยา (close personal friendship) เพื่อนที่รู้จักกันสมัยหนุ่มสาว (friendship cliques) เพื่อนที่รู้จักกันในวงงานและที่มีความสนใจคล้าย ๆ กัน (formal groups) ความแตกร้าวระหว่างเพื่อนไม่ว่าแบบใดก็ตามเมื่อบังเกิดขึ้นแล้วจะกลับประสานสัมพันธ์ใหม่ทำได้ไม่ถนัด ศูนย์กลางชีวิตสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในกลุ่มครอบครัวมากที่สุด

ความสัมพันธ์กับพี่น้องท้องเดียวกัน

การศึกษาวิจัยมากมายที่รายงานว่าความสัมพันธ์กับพี่น้องท้องเดียวกัน (Sibling) เป็นความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นม่ายหรือเป็นโสด พี่น้องมักเป็นผู้ที่ให้ความเป็นมิตร เป็นผู้ปลอบประโลมยามเผชิญภาวะวิกฤต หรือเป็นผู้ร่วมสนุกสนานเมื่อถึงคราวสนุก เป็นที่ปรึกษาช่วยเหลือด้านเงินทอง เห็นใจและดูแลยามเจ็บไข้ ผลการศึกษาที่กล่าวข้างต้นเป็นผลการศึกษาจากประเทศตะวันตก ซึ่งความผูกพันของคนในครอบครัวไม่เหนียวแน่นมากเท่าในสังคมไทย จากผลการวิจัยหลายเรื่องของผู้เขียนพบว่า ความสัมพันธ์ดังกล่าวมีความจริงมากในสังคมไทย โดยเฉพาะความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวยังเห็นได้ชัดเจนมากในสังคมชนบทไทยโดยทั่ว ๆ ไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2527, 2534, 2535ก, 2535ข) รายงานการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้พบว่า พี่น้องผู้หญิงช่วยเหลือและมีความเป็นมิตรต่อพี่น้องผู้สูงอายุมากกว่าพี่น้องผู้ชาย พี่น้องผู้หญิงทำให้พี่น้องผู้ชายสูงอายุสบายอกสบายใจมากกว่า กับทั้งให้การดูแลในยามป่วยไข้และทุกข์โศกมากกว่าพี่น้องผู้ชาย พี่น้องผู้หญิงกับพี่น้องผู้หญิงช่วยเหลือและร่วมทุกข์สุขมากกว่าผู้ชายกับผู้ชาย พี่น้องผู้หญิงให้ความมั่งคั่งในชีวิตต่อพี่น้องชายสูงอายุได้ดีกว่าและมากกว่าพี่น้องผู้ชายกับพี่น้องผู้ชาย

ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมวัย

ทฤษฎีผู้สูงอายุบางทฤษฎี เช่น ฮาวิกเฮิสท์ (1950) เชื่อว่าสัมพันธ์ภาพที่ดีมากต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุคือ สัมพันธ์ภาพกับผู้ร่วมวัย (peer group relationship) โดยอธิบายว่าผู้สูงอายุ

ต้องการเพื่อนร่วมวัยเช่นเดียวกับเด็กวัยรุ่น แรงจูงใจของความต้อการนี้ในผู้สูงอายุไม่รุนแรงเท่าเด็กวัยรุ่น แต่ลักษณะของแรงจูงใจใกล้เคียงกัน เช่น ผู้ร่วมวัยเข้าใจปัญหาประจำวัยดีกว่าเพื่อนต่างวัย เห็นอกเห็นใจกันมากกว่า ร่วมทุกข์สุขรับฟังปัญหาและกันได้นานกว่า มีความสนใจใกล้เคียงกันมากกว่า ฯลฯ มีการศึกษาบางกรณีพบว่า “เพื่อนร่วมวัย” ในวัยสูงอายุมีความสำคัญและมีค่า (Significant Persons) ยิ่งกว่าในวัยกลางคน ผู้สูงอายุมักเลือกคบเพื่อนที่มีวัยใกล้เคียงกันมากกว่าต่างวัยกันมาก ๆ เพราะสามารถปรับทุกข์สุขแก่กันและกันด้วยความเข้าใจกันดียิ่งกว่ากับคนต่างวัย มีการศึกษาหลายชิ้นที่แสดงว่าปัจจัยหนึ่งซึ่งให้ความสุขความพอใจในชีวิตยามสูงวัยคือความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัย

ความสัมพันธ์กับผู้ต่างวัย (Intergeneration Relationship)

ทฤษฎีผู้สูงอายุบางทฤษฎีมีความเห็นตรงกันข้ามกับทฤษฎีข้างต้น เช่น ทฤษฎีของแอริคสัน (1964) เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีสัมพันธ์ภาพอันดีกับคนชั้นลูกหลาน เป็นผู้สูงอายุที่มีขวัญที่ดี ยอมรับความตาย ความไม่เที่ยงของชีวิตได้ง่าย มีความมีชีวิตชีวา (zest of life)

อย่างไรก็ตาม แนวโน้มความเห็นเรื่องสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในแง่ร่วมวัยหรือต่างวัยในปัจจุบันนี้ เห็นว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าต่อผู้สูงอายุ แต่เป็นคุณค่าคนละด้าน ผู้สูงอายุควรสร้างสัมพันธ์ภาพทางบวกกับบุคคลที่ร่วมวัยและต่างวัยทั้งสองกลุ่ม ผู้สูงอายุจะชอบแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและโอกาสทางสังคมด้วย

สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน

สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน (friends to friends) ในวัยสูงอายุนั้นได้มีการศึกษาวิจัยกันน้อยมาก เมื่อเทียบการศึกษาหัวข้อนี้ในกลุ่มประชากรวัยเด็กและวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม จากผลการศึกษาที่มีไม่มากนักนี้ทำให้ได้ทราบว่าเพื่อนมีความสำคัญมากต่ออารมณ์ จิตใจ จิตวิญญาณ ขวัญ ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในครอบครัวเล็ก ผู้สูงอายุที่เป็นโสด ผู้สูงอายุในสังคมเมืองหรือ/และชนบทที่อยู่ห่างไกลลูกหลานบทบาทของเพื่อนต่อเพื่อนมีนัยสำคัญ เช่น ความอุปการะแก่กันและกัน การร่วมทุกข์ร่วมสุข เป็นที่ปรึกษาหารือเมื่อมีปัญหาแก้ไม่ตก แบ่งเบาภาระ กระตุ้นความมีชีวิตชีวา ช่วยดูแลยามเจ็บไข้ ชดเชยความผูกพันกับสมาชิกในครัวเรือนที่ไม่อาจสนิทสนม ฯลฯ ผู้สูงอายุที่มีเพื่อนมากมักมีเพื่อนมากมาแล้วตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุที่ไม่มีเพื่อนมักมีความเหงา ว้าเหว เว้นเสียแต่จะมีญาติพี่น้องและคู่ครองเป็นเพื่อน ผู้สูงอายุที่ไม่มีเพื่อนมักจะคบเพื่อนยาก

เนื่องจากการมีเพื่อนช่วยเสริมพัฒนาการเชิงบวกด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ และถึงแม้เพื่อนที่คบกันมานาน (life-long friendship) มีค่ายิ่งต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีขวัญที่ดี แต่มีข้อเสนอแนะว่าผู้สูงอายุควรสร้างเพื่อนใหม่ ๆ ด้วย เพราะเพื่อนเก่าเพื่อนแก่อาจล้มหายตายจากไปตามกาลเวลา แม้การสร้างมิตรไมตรีกับเพื่อนใหม่ต้องใช้เวลาแต่ก็ไม่ควรละเลย การหาเพื่อนใหม่ ๆ ควรทำทั้งในหมู่วงศาคุณาญาติและนอกวงศาคุณาญาติ การสนใจงานอดิเรกต่าง ๆ จะเป็นแนวทางให้ได้เพื่อนที่ร่วมความสนใจ และจะมีมิตรที่ยั่งยืนได้ด้วย

แม้มีรายงานการศึกษาว่าความสัมพันธ์ในวงครอบครัวมีค่าต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุลดการเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ และเดินทางน้อยลง แต่สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนนอกวงศาคุณาญาติทั้งร่วมวัยและต่างวัยมีความสำคัญต่อการปรับตัวด้านชีวิตทางสังคมของผู้สูงวัยไม่น้อย ทั้งนี้เพราะในสังคมสมัยใหม่มีงานอาชีพเปิดกว้างหลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่งไม่สามารถมีชีวิตใกล้ชิดกับกลุ่มลูกหลานวงศาคุณาญาติได้

กลุ่มเพื่อนจะมาทดแทนมิตรไมตรีที่ได้จากกลุ่มครอบครัวและวงศาคณาญาติ จากการศึกษาพบว่า หญิงชายสูงอายุมีแบบแผนของการคบเพื่อนที่แตกต่างกันออกไป ชายมีจำนวนเพื่อนมากกว่าหญิง แต่คบกันได้สนิทสนมน้อยกว่า ชายเปิดเผยตัวเองกับเพื่อนชายน้อยกว่าหญิงกับหญิง ชายสูงอายุเปิดเผยตัวเองกับเพื่อนหญิงมากกว่าเพื่อนชายหญิงชอบคบเพื่อนหญิงมากกว่าเพื่อนชาย (ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเพราะหญิงสูงอายุมีจำนวนมากกว่าชายสูงอายุ)

หน้าที่ของครอบครัวและสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ

แม้ว่าวัยสูงอายุเป็นช่วงเวลาที่คนทำงานไม่ได้มากเหมือนในวัยหนุ่มสาว แต่ครอบครัวและสังคมไม่ควรลืมนึกถึงข้อดีของผู้สูงอายุในแง่ที่ว่า ท่านเป็นบุคคลที่ได้ผ่านโลกผ่านชีวิตมานาน ประสบการณ์ของท่านจึงมีค่ามากสำหรับเด็กหนุ่มสาว การหาประโยชน์จากผู้สูงอายุในแง่หนึ่งจึงเป็นสิ่งพึงประสงค์ ในเวลาเดียวกันผู้สูงอายุโดยทั่วไปก็มีความยินดีและเต็มใจให้คำปรึกษาต่าง ๆ แก่ผู้ที่อ่อนวัยกว่า เพราะเป็นการสนองความต้องการทางสังคมของท่านข้อหนึ่ง นอกจากนั้นแล้วผู้สูงอายุยังเป็นบุคคลที่ได้มีอุปการคุณต่อสมาชิกในครอบครัวและต่อสังคมมาก่อน ฉะนั้นครอบครัวและสังคมจึงควรช่วยเหลือเกื้อกูลผู้สูงอายุให้มีชีวิตที่มีความสุขตามสมควร เป็นต้นว่า

1. สังคมเห็นค่าของผู้สูงอายุ พยายามให้ท่านมีความรู้สึกว่ายังมีประโยชน์และยังเป็นที่ต้องการ
 2. บุตรหลานให้ความนับถือ ไม่เหยียบย่ำดูหมิ่นดูแคลน ฝ่ายผู้สูงอายุเองก็ต้องพยายามทำตนให้ลูกหลานยกย่องด้วย เช่น พยายามเข้าใจวิถีชีวิตและครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวเกินไปและไม่เรียกร้องความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ มากเกินไป
 3. สังคมและครอบครัวให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้สูงอายุที่เป็นรูปธรรม เช่น เงินบำนาญ ของขวัญ การช่วยเหลือยามเจ็บไข้
 4. ให้ความเพลิดเพลินแก่ผู้สูงอายุ เช่น งานอดิเรก การท่องเที่ยว สวนสาธารณะ การกีฬา ดนตรี ฯลฯ
- ค่านิยมไทยโบราณถือว่าผู้สูงอายุได้ผ่านชีวิตมานาน จึงอยู่ในฐานะที่เป็นผู้ให้บทเรียนชีวิตโดยตรงแก่คนรุ่นถัดลงมาไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง ผู้ที่เป็นคนรุ่นถัดลงมาทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ควรให้ความนับถือในฐานะเป็นครู อาจารย์ ในแง่ดังกล่าว เด็กและหนุ่มสาวที่ให้ความนับถือผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์ในแง่ที่ทำให้เขาเป็นคนรู้จักชีวิต ไม่หลงชีวิตอีกด้วย เหมือนดังที่ท่านพุทธทาส (2514: 121-122) ได้กล่าวว่า
- “คนเฒ่าคนแก่นี้เกิดมาก่อน รู้อะไรมาก เห็นอะไรมาก ก็อยู่ในฐานะที่จะเป็นครูอาจารย์ไปหมด ก็เลยขยายขอบเขตออกไปจนถึงว่า จะต้องไหว้คนเฒ่าคนแก่ เคารพคนเฒ่าคนแก่ เคารพพ่อแม่ เคารพครูอาจารย์ มันไปทางเดียวกันหมด อย่างที่ผมเคยเล่าให้ฟังบ่อย ๆ ว่า การเคารพคนเฒ่าคนแก่นี้ ถือเคร่งกันมากในวัฒนธรรมไทยโบราณ...เพราะฉะนั้นจะต้องถือว่าคนที่มีอายุมากกว่านี้เป็นครูอาจารย์อย่างใดอย่างหนึ่ง แน่ใดแง่หนึ่ง แม้เขาจะเป็นคนบ้า ถ้าเขาพูดไปตาม Experience ของเขาแล้ว มันจะมีประโยชน์แก่คนฟังเสมอ เพราะฉะนั้นอย่าได้ดูถูกคนเกิดก่อน หรือคนเฒ่าคนแก่ เขาเป็นผู้ที่ควรทำความเคารพอย่างหนึ่งในสามอย่าง คือ วิทยุ ชาติวุฒิ คุณวุฒิ”

การรองความเป็นผู้สูงอายุโดยไม่เจ็บป่วยเรื้อรัง

ทุกวันนี้คนสามารถมีอายุยืนยาวขึ้น และมีชีวิตในวัยชราได้นานกว่าในอดีต แต่ไม่ว่าผู้สูงอายุที่มีชีวิตยืนยาวทุกคนจะมีความสุขเสมอไป การศึกษาเรื่องผู้สูงอายุมากมายทั้งในและต่างประเทศ ต่างเสนอผลตรงกันว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุข มีขวัญ กำลังใจดี คือผู้ที่มือนามัยดี ไม่เจ็บป่วยเรื้อรัง สามารถช่วยตนเองได้ ไม่ต้องรู้สึกพึ่งพิงผู้อื่นมากเกินไป (Bee 1994; Paterson 1996; Rice 1998; Santrock 1999; บรรลุ ศิริพานิช 2542; ศรีเรือน แก้วกังวาล 2535; อดุลย์ วิริยะเวชกุล 2538) ดังนั้น การศึกษาเรื่องผู้สูงอายุในระยะ 20 ปีที่

ผ่านมา ได้ให้ความสนใจกับประเด็นด้านการรักษาสุขภาพอนามัยของผู้สูงวัยในแง่มุมต่าง ๆ อาทิ โภชนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การหลับนอน กิจกรรมทางเพศ การตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การหาที่พึ่งทางจิตวิญญาณ ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่ภาวะที่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่เจ็บป่วยเรื้อรัง มรรควิธีเพื่อไปสู่สภาวะนี้ต้องทำร่วมกันหลาย ๆ อย่าง ซึ่งมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับความพอใจและความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

ผู้สูงอายุกับโภชนาการ

ลักษณะและปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุรับประทาน ได้รับการยืนยันจากผลการศึกษามากมายว่ามีความสำคัญต่อการชะลอความชรา และมีโรคน้อย ในสาขาการแพทย์จึงมีวิชาโภชนาการบำบัดหรือกินอาหารเป็นยาสำหรับผู้ป่วยและผู้สูงอายุ หลักการสำคัญในการเลือกชนิดของอาหารสำหรับผู้สูงอายุคือ ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ กินในปริมาณที่พอเหมาะ เน้นโปรตีนจากปลาและลดโปรตีนจากสัตว์ใหญ่ให้น้อยลง รับประทานอาหารที่เป็นผักและผลไม้มากขึ้น ขอยกตัวอย่างรายงานการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับลักษณะอาหารและการป้องกันโรคในวัยสูงอายุดังต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุที่บริโภคผักและผลไม้มาก ๆ จะลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งลดลง
2. การกินอาหารที่มีวิตามินซีสูง ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งลดลง
3. การกินอาหารที่มีแคลเซียมมากเพียงพอ ลดอันตรายที่จะเป็นโรคกระดูกพรุน (โดยเฉพาะหญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีโอกาสกระดูกเปราะพรุนได้ง่ายกว่าชาย)
4. วิตามินโฟลิก หรือโฟเลต (folate) เป็นวิตามินในกลุ่มวิตามินบี (มีมากในผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักกวยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง และผลไม้ เช่น ส้ม แคนตาลูป) สามารถป้องกันความผิดปกติทางระบบประสาท รายงานการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยอาลาบามา สหรัฐอเมริกา (2533) พบว่า ผู้หญิงที่มีโฟลิกแอซิดในเลือดระดับต่ำ มีโอกาสเป็นมะเร็งในกระดูกเชิงกรานมากเป็น 5 เท่า ของหญิงที่มีโฟลิกแอซิดในเลือดในระดับสูง ผักและผลไม้เป็นแหล่งอุดมของวิตามินกรดโฟลิก (ตุ้ย ชุมสาย, 2536)
5. วิตามินซี อี และเบตาแคโรทีน (ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของวิตามินเอ) จะสามารถต้านทานฤทธิ์ของอนุมูลอิสระ ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายได้รับแสงอาทิตย์ รังสีเอกซเรย์ ไอโซนควันบ์หรือ ไอเสียรถยนต์ ฯลฯ ผู้ที่จำต้องทนอยู่ในบรรยากาศที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระในร่างกายดังกล่าวจะเกิดการทำลายเซลล์ร่างกายให้เสื่อมเร็ว ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่มีอะไรไปต้าน เซลล์จะถูกทำลายไปเรื่อย ๆ จะป่วยเป็นโรคมะเร็ง โรคปอด โรคหัวใจ และต่อกระเจก รวม ๆ กันแล้วความชราจะมาเยือนคนเหล่านี้เร็วมาก การรับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินทั้ง 3 ชนิด ในปริมาณที่มากพอและสม่ำเสมอ จะต้านการเสื่อมที่เกิดจากอนุมูลอิสระ โดยมันจะทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) การค้นคว้าจากนักชีวเคมี แห่งมหาวิทยาลัยหลุยเซียนา รายงานว่า ถ้าหากแพทย์ในสมัยปัจจุบันสามารถตรวจได้อย่างง่าย ๆ เหมือนตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ ตรวจคอเรสเตอรอลในเลือด หรือตรวจแอลกอฮอล์ในลมหายใจได้ว่าในร่างกายคนมีอนุมูลอิสระปริมาณเท่าใด คนจะได้รับการบำบัดด้วยวิตามินดังกล่าว ทำให้อายุยืนขึ้นอีกมาก นอกจากนั้นยังมีรายงานการศึกษาจากหลายสถาบันในสหรัฐ ซึ่งพบว่าในกลุ่มคนสูงอายุถ้าได้กินวิตามินซี อี และเบตาแคโรทีนเพิ่มขึ้นและกินเป็นประจำ จะเป็นโรคต่อกระเจกช้าลงไม่น้อยกว่า 10 ปีหรืออาจพ้นจากการเป็นต่อกระเจกไปเลย (ตุ้ย ชุมสาย, 2536)
6. วิตามินอี ช่วยให้อนุมูลอิสระมีผลกระทบต่อหัวใจน้อยลง ถ้าผู้สูงอายุที่มีอาการหัวใจล้มเหลวหรือพ้นจากอาการหัวใจล้มเหลว ได้กินวิตามินอี จะช่วยไม่ให้กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมได้ วิตามินอีช่วยให้ภูมิคุ้มกันในคนสูงอายุสูงขึ้น ช่วยให้ควันบ์หรือ ไอเสียรถยนต์ และมลพิษอื่น ๆ ในอากาศทำอันตรายแก่ปอดน้อยลง วิตามินอียังบรรเทาอาการสั่นของมือ การแข็งเกร็งของแขนขาและการทรงตัวไม่ดีในขณะยืนหรือเดินของผู้สูงอายุที่เป็น

โรคพาร์กินสัน (เป็นโรคที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ) ทั้งยังเลือนเวลาที่จะต้องบำบัดด้วยสารโดพามายน์ (Dopamine) ซึ่งเป็นสารของระบบประสาทออกไปด้วย เพราะโรคพาร์กินสันเป็นโรคที่เกิดจากการที่ระบบประสาทสร้างสารโดพามายน์ขึ้นไม่พอสำหรับใช้งาน

7. วิตามินเค นอกจากส่งเสริมการแข็งตัวของหลอดเลือดแล้ว ยังช่วยให้กระดูกโครงธาตุแคลเซียมไว้อย่างมั่นคง หญิงหลังจากหมดประจำเดือนมักสูญเสียแคลเซียมไปจากกระดูกโดยไม่รู้สึกรู้ส ทำให้กระดูกมีอาการเรียกว่าภาวะกระดูกเปราะบาง (Osteoporosis) กระดูกจะหักง่าย วิตามินเคมีมากในผักใบเขียว และแบคทีเรียในลำไส้สามารถสร้างวิตามินเคได้

8. อาหารอีกหมู่หนึ่งที่จำเป็นแก่สุขภาพดี คือ แร่ธาตุ แร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย คือ แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ทองแดง ไอโอดีน โคบอลต์ ฟลูออไรด์ เซเลเนียม แร่ธาตุบางชนิดร่างกายต้องการมาก บางชนิดก็ต้องการเพียงให้มีเป็นกระสายเท่านั้น ฟอสฟอรัสและแคลเซียมเป็นธาตุที่ร่างกายต้องการสำหรับไปสร้างกระดูกและฟัน เหล็กเป็นธาตุที่ร่างกายต้องการสำหรับไปสร้างสารสีแดงในเลือด (ฮีโมโกลบิน) ซึ่งใช้ในการส่งออกซิเจนไปให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย แมกนีเซียมช่วยในการปฏิบัติงานของกระแสประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยกล้ามเนื้อในการปลดปล่อยพลังงาน ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยแยกย่อยไขมัน ช่วยสังเคราะห์โปรตีน โซเดียม โพแทสเซียม และคลอไรด์ ช่วยควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ของของเหลวในร่างกาย การที่ผู้สูงอายุต้องงดกินอาหารบางอย่างโดยเหตุใด ๆ ก็ตาม อาจทำให้ร่างกายขาดแร่ธาตุบางอย่าง จึงอาจต้องกินแร่ธาตุที่ทำเป็นเม็ด ๆ ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

9. วิตามิน นอกจากจะทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในรูปแบบเม็ด แคปซูล และของเหลว เพื่อให้รับประทานได้อย่างสะดวกสบายแล้ว วิตามินยังมีอยู่ใน อาหารต่าง ๆ ซึ่งขอนำเสนอต่อไปนี้

9.1 วิตามินเอ มีในตับ ไข่แดง น้ำมัน เนย

9.2 เบตาแคโรทีน มีในผักสีเขียว ผักสีเหลือง สีส้ม และผลไม้ทุกชนิด ป้องกันไม่ให้เกิดต้อกระจก

เป็นเวลานานเมื่อออกจากที่สว่างเข้าไปในที่มืดเรียกว่า ตาบอดกลางคืน (Night blindness) และป้องกันอาการ ซีรอปทาลเมีย (Xerophthalmia) หรืออาการลูกตาแห้ง ลดโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งที่ปอดที่ลำไส้ ที่ต่อมลูกหมาก และลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ และทำให้จุดเห็นชัดที่สุดในดวงตาที่เรียกว่า แมคคิวลาลูเตอา (Maculaluter) เสื่อมช้าลง นั่นคือทำให้การเห็นของคนสูงอายุไม่เสื่อมลงง่าย ๆ

9.3 วิตามินบี 6 มีในเนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ ปลา ผลไม้ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง และผัก

ทุกชนิด ป้องกันไม่ให้เป็นโรคโลหิตจางและผิวหนังเป็นแผลง่าย ๆ ป้องกันการเสื่อมของระบบประสาท

9.4 วิตามินบี 12 มีในเนื้อวัว เนื้อหมู นม และผลิตภัณฑ์นม ไข่ ตับ และปลา ช่วยไม่ให้โรค

โลหิตจางอย่างร้ายแรง ป้องกันไม่ให้เป็นโรคหัวใจและโรคประสาทเสื่อม

9.5 วิตามินซี มีในผลไม้จำพวกส้ม มะนาว พริกเขียว สตรอเบอร์รี่ กะหล่ำปลีดิบ และผักใบ

เขียวทุกชนิด ป้องกันไม่ให้เลือดออกตามไรฟัน และโรคโลหิตภายใน ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งโรคหัวใจ

9.6 วิตามินดี มีในตับ เนย ปลาทู ปลาสด ไข่แดง น้ำมัน และเกิดในตัวคนได้เองเมื่อโดนแดด

ป้องกันโรคกระดูกเปราะและกระดูกงอกผิดส่วน ป้องกันโรคไต

9.7 วิตามินอี มีในเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง เมล็ดขุ่น เมล็ดผลไม้อื่น ๆ เมล็ดธัญพืชที่ไม่

ขัดสี ผักต่าง ๆ และน้ำมันตับปลา ป้องกันโรคโลหิตจาง โรคจุดเห็นชัดนัยน์ตาเสื่อม

9.8 วิตามินโฟเลต มีในตับและผักต่าง ๆ ทุกชนิด ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทาง

ไม่ดีของเซลล์ในมดลูก ซึ่งอาจกลายเป็นมะเร็ง ป้องกันไม่ให้เกิดโรคหัวใจ และโรคประสาทเสื่อม

9.9 วิตามินเค มีในใบผักสีเขียวแก่ ข้าวโพด ถั่วเหลือง น้ำมันพืช ตับ เมล็ดธัญพืช ผลิตภัณฑ์นม เนื้อวัว เนื้อหมู ผลไม้ ช่วยป้องกันการตกเลือดภายใน ป้องกันโรคกระดูก

9.10 วิตามินไนอาซิน (Niacin) มีในเมล็ดธัญพืชเนื้อวัว เนื้อหมู เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง

งา และเมล็ดพืชอื่น ๆ ที่มีน้ำมัน ป้องกันอาการผิวหนังพุพอง ระบบการทำงานของกระเพาะและลำไส้ปั่นป่วน อาการผิดปกติในระบบประสาทส่วนกลาง ป้องกันโรคกระดูก

จะเห็นได้ว่าวิตามินแทบทุกชนิดมีอยู่อย่างสมบูรณ์ในพืชผักผลไม้ ซึ่งในประเทศไทยเราอุดมด้วยพืชผักผลไม้ นานาพันธุ์ คนที่ชอบรับประทานอาหารพืชผักผลไม้ จะมีร่างกายสดชื่น มีอายุยืน ในสหรัฐอเมริกามีการถกเถียงกันว่าการกินวิตามินที่ผลิตในรูปแบบต่าง ๆ มีความจำเป็นไหม ถ้าผู้สูงอายุได้รับวิตามินจากอาหารที่รับประทานประจำวันแล้ว การถกเถียงเรื่องนี้ยังไม่มีข้อยุติ ประเด็นสำคัญก็คือ ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งไม่สามารถรับประทานอาหารได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและในปริมาณที่เหมาะสม การรับประทานวิตามินเสริมบางชนิดจึงยังเป็นสิ่งจำเป็น Santrock (1999) ได้อ้างงานวิจัย 2 ชิ้น ที่ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่กินวิตามินเสริมมีสุขภาพดีกว่าผู้ไม่กิน นายแพทย์บรูล์ ศิริพานิช (2542: 25) อธิบายว่า “ผู้สูงอายุสมควรกินอาหารพวกผักเพื่อหวังผลในเรื่องเกลือแร่และวิตามิน และกากของผัก ซึ่งบางทีเรียกว่าใยอาหาร ยังคงเป็นตัวช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระดีขึ้น

2.ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัญหาที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (United nations, ESCAP, 1995 อ้างใน กษิตตา พานทอง 2551, หน้า 22-23) ดังนี้

2.1.ปัญหาบริการด้านสุขภาพอนามัยและการเกื้อหนุนจากสังคมผู้สูงอายุและผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาสำคัญคือปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจแต่ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงอย่างมากในด้านสุขภาพมีความสามารถเข้าถึงบริการต่างๆในการรักษาพยาบาลได้น้อยมากรัฐบาลจำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนในด้านสุขภาพอนามัยและการรักษาพยาบาลทางการแพทย์เช่นเดียวกับคนหนุ่มสาวและจะต้องเน้นในเรื่องการป้องกันและดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดไปด้วยซึ่งรัฐจะต้องใช้จ่ายงบประมาณเป็นเงินจำนวนมากในการดำเนินงานดังนั้นองค์กรด้านศาสนาและสังคมควรมีส่วนช่วยรัฐในด้านงบประมาณ

2.2.ปัญหาความพิการผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะพิการมากเนื่องจากมีอายุมากซึ่งทำให้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพอ่อนแออยู่แล้วมีสุขภาพไม่ดีขึ้นอีกผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นเท่าใดจำนวนผู้พิการในหมู่ผู้สูงอายุ ก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้นรัฐจะต้องเตรียมการป้องกันและการรักษาตลอดจนโครงการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเพื่อป้องกันอุบัติเหตุและลดอุบัติเหตุของความพิการรวมทั้งต้องฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพอนามัยสำหรับดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังและพิการด้วย

2.3.ปัญหาความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินผู้สูงอายุได้รับความกดดันจากสภาพสังคมสมัยใหม่และการย้ายถิ่นออกของคนหนุ่มสาวเพื่อไปประกอบอาชีพในท้องถิ่นอื่นที่มีโอกาสดีกว่าผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังในท้องถิ่นเดิมและสถานการณ์อาจเลวร้ายลงหากผู้สูงอายุต้องสูญเสียคู่สมรสไปและต้องอยู่ตามลำพังซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนรวมทั้งผู้สูงอายุที่ได้รับบำนาญต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจเช่นปัญหาเงินเฟ้อปัญหาความยากจนและผลกระทบในทางลบของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากสังคมอุตสาหกรรมสมัยใหม่ที่มีต่อผู้สูงอายุมีมากขึ้นทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท

2.4. ปัญหาผู้สูงอายุสตรีสตรีสูงอายุมีแนวโน้มที่จะเป็นหม้ายเนื่องจากคู่สมรสเสียชีวิตก่อนและมีแนวโน้มที่จะหย่าร้างและต้องดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังเป็นจำนวนมากสภาพเศรษฐกิจและสังคมทำให้สตรีสูงอายุต้องเผชิญปัญหาการสมรสใหม่ในสตรีสูงอายุมีเป็นจำนวนน้อยสตรีสูงอายุจึงต้องเป็นภาระพึ่งพิงสมาชิกในครัวเรือนหรือบุคคลอื่นมากโดยเฉพาะในเขตที่สตรีประกอบกิจกรรมทางเศรษฐกิจน้อยผู้ที่ต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นสตรีจึงต้องมีทรัพยากรทางการเงินที่พอเพียงสำหรับปัญหาของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542, หน้า 14) พบว่าปัญหาของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีดังต่อไปนี้

1. ปัญหาความเหงาว่าเหว่ขาดคนคุยวิตกังวล
2. ปัญหาไม่มีคนดูแลเวลาที่เจ็บป่วย
3. ปัญหาการดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันเช่นการบริโภคอาหารและการทำงานบ้านเป็นต้น
4. ปัญหาทางเศรษฐกิจไม่มีเงินต้องหาเลี้ยงชีพตนเอง

จากปัญหาดังกล่าวในผู้สูงอายุทั่วไปและผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวต่างก็เป็นปัญหาที่มีความสำคัญที่จะต้องมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาและการช่วยเหลือโดยทั้งภาครัฐและเอกชนต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ลอว์ตัน (Lawton, 1985 อ้างในสมพลนระวะกะ, 2555, หน้า 9) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การมีความสุขทางด้านจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพโดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกายการมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้องและการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 ส่วนได้แก่

- 3.1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพลักษณะภูมิอากาศภูมิประเทศและที่อยู่อาศัย
- 3.2. บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเช่นสมาชิกในครอบครัวเพื่อน
- 3.3. บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ
- 3.4. สถานภาพทางสังคมอายุเชื้อชาติและเศรษฐกิจ
- 3.5. สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of Life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสุขทางด้านจิตใจความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมาปัจจัยด้านความสุขด้านจิตใจอันเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตมีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลเพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นและในการศึกษาด้านวิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology) มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยมีผู้ให้นิยามของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

วอร์แมน (Wolman, 1973 อ้างในสมพลนระวะกะ, 2555, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง

บาร์โรว์และสมิท (Barrow and Smith, 1977 อ้างในสมพล นวะกะ, 2555, หน้า 9) กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นสุขประกอบด้วยความสนุกสนานไม่ต้องเผชิญความเครียดความไม่พึงประสงค์และความชอกช้ำซึ่งความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้เปรียบเทียบสถานการณ์ปัจจุบันที่เป็นอยู่กับสถานการณ์ที่เขาคาดหวังให้เป็นซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของแคมป์เบล (Cambell, 1976 อ้างในวนัสันท์ แสคา, 2553, หน้า 27) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตเพิ่มเติมว่าความพึงพอใจในชีวิตและความสุขของแต่ละคนเปรียบเทียบกับความคาดหวังของตนและสถานการณ์ที่เป็นอยู่ว่าสอดคล้องกันหรือไม่ความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้รับการตอบสนองอย่างสมบูรณ์ในทุกๆ สิ่งที่ต้องการแต่หมายถึงความสุขที่เกิดจากการปรับตัวรับสภาพที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆหรือจากสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

จิราพร เกศพิชญวัฒนา จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉายและยุพิน อังสุโรจน์ (2543) สรุปแนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทยซึ่งประกอบด้วยมิติต่างๆ 5 มิติคือความสามัคคีปรองดองการพึ่งพาอาศัยกันและกันความสงบสุขและการยอมรับการเคารพนับถือและความเบิกบานโดยแต่ละมิติมีรายละเอียดดังนี้

1. ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัวเช่นลูกหลานการเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนเพื่อนบ้านตลอดจนความสำเร็จความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัวลูกหลานนำมาซึ่งความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

2. การพึ่งพาอาศัยกันและกัน (Interdependence) ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกสบายใจมีความสุขในการที่ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือลูกหลานบุคคลในครอบครัวในขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัวหรือลูกหลานตอบแทนโดยการเลี้ยงดูช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะในยามเจ็บป่วยความสบายใจเกิดจากการมีคุณค่าในตนเองที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีประโยชน์แก่ลูกหลานมิใช่พึ่งพาลูกหลานฝ่ายเดียว

3. ความสงบสุขและการยอมรับ (Acceptance and Calmness) การทำใจให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจการปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจลงกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ทำให้สงบไม่คิดมากหรืออารมณ์เสียไม่ก่อกวนกับสิ่งที่ไม่สบายใจ

4. การเคารพนับถือ (Respect) การที่ผู้สูงอายุรับรู้มีความรู้ถึงการเคารพให้เกียรติหรือคำแนะนำให้แก่ผู้อาวุโสไม่น้อยกว่ามีผู้รับฟังหรือปฏิบัติตามการเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากบุคคลอื่นแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่ดีเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้นๆ

5. ความเบิกบาน (Enjoyment) ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวาและสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัวความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกันเช่นร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุไปวัดหรืออาจเป็นความเบิกบานจากการทำสิ่งที่ตนเองชอบงานยามว่างหรือเก็บเกี่ยวความสุขเล็กๆน้อยๆที่อยู่รอบตัวรวมทั้งการมีอารมณ์ขัน

ประนอม โอทกานนท์; ขวนพิศ สันธูการและผ่องใส เจนศุภการ (2543) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโดยศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการปฏิบัติตนจากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุเรียงตามลำดับได้แก่การปฏิบัติตนด้านสังคม (การมีกิจกรรมทั้งต่อครอบครัวเมืองและชุมชน) การปฏิบัติตนด้านร่างกาย (การดูแลร่างกาย) การปฏิบัติด้านเศรษฐกิจ (การทำงานและมีรายได้) การมีรายได้พอดีใช้การมีรายได้เหลือเก็บและการมีอายุน้อย (เป็นผู้สูงอายุวัยต้น)

นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรอื่นๆที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่การมีสมาชิกอื่นอยู่ในครอบครัว การมีคู่สมรส การมีอาชีพเกษตรกรรมและการมีการศึกษาสูง

3.การส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ

การสนับสนุนการส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุจากภาครัฐมีรายละเอียด ดังนี้

1. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน่วยงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งเข้าไปส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุโดยตรงโดยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มกันหรือรวมกลุ่มกับคนวัยอื่น เช่น กลุ่มแม่บ้าน และกลุ่มผลิตภัณฑ์โดยทางองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีงบประมาณสนับสนุนส่วนหนึ่ง
2. กองทุนผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 13 กำหนดให้มีการจัดตั้ง “กองทุนผู้สูงอายุ” ขึ้นในสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสคนพิการและผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีศักยภาพความมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมขององค์กรที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง

กองทุนผู้สูงอายุประกอบด้วย 2 กิจกรรมหลัก ได้แก่

1. การบริการเงินทุนประกอบอาชีพ
2. การสนับสนุนกิจกรรมกลุ่ม/องค์กร/และหรือเครือข่ายผู้สูงอายุผู้ประสงค์ขอรับการสนับสนุนเงินจากกองทุนจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้
 - 2.1.เป็นหน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรภาคเอกชนหรือองค์กรของผู้สูงอายุที่ดำเนินการตามวัตถุประสงค์และกิจกรรมเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุ
 - 2.2.ผู้สูงอายุรายบุคคลหรือรายกลุ่มกิจกรรมของกองทุนผู้สูงอายุให้การสนับสนุนโครงการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุในลักษณะกลุ่ม / ชมรม / ศูนย์บริการ / ศูนย์เอนกประสงค์ในชุมชนรอบวงเงินโครงการประกอบด้วย 3 ลักษณะ

ลักษณะที่ 1 โครงการขนาดเล็ก : ในวงเงินไม่เกิน 50,000 บาท

ลักษณะที่ 2 โครงการขนาดกลาง : วงเงินเกิน 50,000 – 300,000 บาท

ลักษณะที่ 3 โครงการขนาดใหญ่ : วงเงินเกิน 300,000 บาทขึ้นไป

ลักษณะโครงการที่จะได้รับการสนับสนุนเงินกองทุนได้แก่มีวัตถุประสงค์และกระบวนการในการดำเนินงานชัดเจนสร้างการมีส่วนร่วมของบุคคลหรือหน่วยงานหรือประชาชนโครงการของหน่วยงานภาครัฐควรเป็นโครงการใหม่และเร่งด่วนที่ไม่ได้ตั้งงบประมาณรองรับและไม่เป็นโครงการต่อเนื่องเป็นโครงการขององค์กรเอกชนหรือองค์กรของผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากส่วนราชการและแหล่งทุนอื่นๆ เว้นแต่กรณีได้รับแต่ไม่เพียงพอการกู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ให้กู้ยืมฯประเภทรายบุคคลวงเงินไม่เกิน 15,000 บาท

ลักษณะที่ 2 ให้กู้ยืมฯประเภทรายกลุ่มฯละไม่น้อยกว่า 5 คนวงเงินกลุ่มละไม่เกิน 1000,000 บาท

ทั้งนี้การกู้ยืมฯรายบุคคลและรายกลุ่มจะต้องชำระคืนเป็นรายงวดภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปีโดยไม่มีดอกเบี้ย

การให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

ลักษณะที่ 1 ด้านการสร้างหรือปรับปรุงที่อยู่อาศัยรายละไม่เกิน 10,000 บาท

ลักษณะที่ 2 ด้านอาหาร / เครื่องนุ่งห่มรายละไม่เกิน 2,000 บาท

สถานที่ขอรับบริการผู้มีภูมิลำเนาหรือที่ตั้งของสำนักงานอยู่ในกรุงเทพมหานครส่วนกลางติดต่อที่สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสคนพิการและผู้สูงอายุที่ตั้งเลขที่ 255 อาคารอาทิตย์ทิพอาภาชั้น 2 บริเวณสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีถนนราชวิถี แขวงพญาไทเขตราชเทวีกรุงเทพมหานคร 10400 โทรศัพท์ 02-306 8805, 02-306 8807 ผู้มีภูมิลำเนาหรือ

ที่ตั้งของสำนักงานอยู่ในต่างจังหวัดส่วนภูมิภาคติดต่อกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดทุกจังหวัดการยื่นขอรับการสนับสนุนให้ยื่นต่อสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เพื่อนำเสนอต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนและแจ้งผลการอนุมัติให้ผู้ขอรับการสนับสนุนทราบภายในสามสิบ วันนับแต่วันที่ได้รับการพิจารณาอนุมัติเมื่อได้รับอนุมัติต้องจัดให้มีการทำสัญญาก่อนจ่ายเงินด้วย

วิสาหกิจชุมชนและกลุ่มอาชีพต่างๆ

กุศลสุนทรธาดา (2553) กล่าวว่าปัจจุบันองค์กรในพื้นที่ที่มีศักยภาพในการดำเนินการส่งเสริมการมีงานทำแก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทได้แก่ชมรมผู้สูงอายุที่มีสมาชิกผู้สูงอายุที่เสียสละอุทิศการทำงานเพื่อส่วนรวม และมีกิจกรรมที่หลากหลายสม่ำเสมอ

วิสาหกิจชุมชนและกลุ่มอาชีพต่างๆ เช่นกลุ่มผลิตภัณฑ์โอท็อป (OTOP) และกลุ่มเกษตรอินทรีย์ เป็นต้นโดยลักษณะงานที่ผู้สูงอายุทำได้เป็นงานที่มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนเวลาได้สามารถนากลับมาทำที่บ้านได้หรือถ้าทำที่กลุ่มก็ไม่ได้ทำทุกวันกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและยั่งยืนมักมีการทำกิจกรรมสม่ำเสมอ ประกอบด้วยคนหลายวัยเพราะผู้สูงอายุสามารถทำได้บางกิจกรรมที่ถนัดเท่านั้นไม่มีปัญหาด้านการตลาดมีหลายหน่วยงานให้การสนับสนุนและสมาชิกมีรายได้สม่ำเสมอตามเกณฑ์ที่กลุ่มกำหนดที่สำคัญที่สุดคือต้องมีผู้นำที่มีศักยภาพในการบริหารจัดการและมีความเสียสละ

4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิราพร เกศพิชญ์พัฒนา, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉายและยุพิน อังสุโรจน์ (2543) ได้ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุไทยพบว่าความพึงพอใจของผู้สูงอายุไทยซึ่งประกอบด้วยมิติต่างๆ 5 มิติมีรายละเอียดดังนี้มิติที่ 1 ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัวเช่นลูกหลานการเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนเพื่อนบ้านตลอดจนความสำเร็จความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัวลูกหลานนำมาซึ่งความพึงพอใจของผู้สูงอายุมิติที่ 2 การพึ่งพาอาศัยกันและกัน (Interdependence) ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกสบายใจมีความสุขในการที่ตนเองได้หาตนให้เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือลูกหลานบุคคลในครอบครัวในขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัวหรือลูกหลานตอบแทนโดยการเลี้ยงดูช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในยามเจ็บป่วยความสบายใจเกิดจากการมีคุณค่าในตนเองที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีประโยชน์แก่ลูกหลานมิใช่พึ่งพาลูกหลานฝ่ายเดียวมิติที่ 3 ความสงบสุขและการยอมรับ (Acceptance and Calmness) การทำใจให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจการปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจปลงกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ทำให้สงบไม่คิดมากหรืออารมณ์เสียไม่ก่อกวนกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจมิติที่ 4 การเคารพนับถือ (Respect) การที่ผู้สูงอายุรับรู้มีความรู้สึกถึงการเคารพให้เกียรติหรือคำแนะนำให้แก่ผู้อาวุโสน้อยกว่ามีผู้รับฟังหรือปฏิบัติตามการเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากบุคคลอื่นแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่ดีเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้นๆ มิติที่ 5 ความเบิกบาน (Enjoyment) ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวาและสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัวความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน เช่น ร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุไปวัดหรืออาจเป็นความเบิกบานจากการทำสิ่งที่ตนเองชอบงานยามว่างหรือเก็บเกี่ยวความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่รอบตัวรวมทั้งการมีอารมณ์ขัน

สมพล นวะกะ (2555) ได้ศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้อำเภออ่าวลึกจังหวัดกระบี่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือผู้สูงอายุที่มีสิทธิรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้จำนวน 204 คนเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและวิเคราะห์

ความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้อำเภออ่าวลึกจังหวัดกระบี่พบว่าระดับความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้อำเภออ่าวลึกจังหวัดกระบี่ด้านการงานและมีรายได้ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับคือการจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพและภูมิปัญญาผู้สูงอายุการสนับสนุนงบประมาณประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุการจัดให้มีสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากผู้สูงอายุ

สมพิศ มีสุข (2554) ได้ศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญอำเภอกระสังจังหวัดบุรีรัมย์ใน 4 ด้านได้แก่ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลด้านรายได้ด้านนันทนาการและด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มจากประชากรผู้สูงอายุจำนวน 260 คนพบว่า 1) ความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญอำเภอกระสังจังหวัดบุรีรัมย์โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้านโดยเรียงด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำได้ดังนี้คือด้านรายได้ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนและด้านนันทนาการตามลำดับ 2) ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของผู้สูงอายุต่อความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญอำเภอกระสังจังหวัดบุรีรัมย์ที่มีจำนวนมากที่สุดคือต้องการให้องค์การบริหารส่วนตำบลเพิ่มเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุรองลงมาคือให้องค์การบริหารส่วนตำบลจัดอบรมอาชีพให้กับผู้สูงอายุเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้และต้องการให้องค์การบริหารส่วนตำบลมีกองทุนเงินกู้สำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ

บุญเลิศ ธีระตระกูล (2556) ได้ศึกษาบทบาทในการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพบว่าผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 93.99) มีทัศนคติเห็นด้วยกับการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุโดยให้เหตุผลว่าผู้สูงอายุจะได้มีรายได้และไม่เป็นภาระของครอบครัวส่วนกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยให้เหตุผลว่าผู้สูงอายุควรจะพักผ่อนผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เห็นด้วยกับการส่งเสริมการมีงานทำเห็นว่าอายุที่เหมาะสมกับการเกษียณอายุคือ 60 ปีและอายุที่เหมาะสมที่จะรับผู้สูงอายุเข้าทำงานคือ 55-65 ปีโดยมีลักษณะการจ้างงานคือการรับงานไปทำที่บ้านและควรกำหนดอัตราค่าจ้างใหม่สำหรับผู้สูงอายุซึ่งการส่งเสริมการมีงานทำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือการสนับสนุนเงินทุนประกอบอาชีพอิสระให้แก่ผู้สูงอายุและการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายการประกอบอาชีพผู้สูงอายุเช่นกลุ่มอาชีพต่างๆ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.77) มีบทบาทในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุ 1-2 กิจกรรมโดยเป็นกิจกรรมการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายการประกอบอาชีพผู้สูงอายุเช่นกลุ่มอาชีพต่างๆมากที่สุดรองลงมาคือการสนับสนุนเงินทุนประกอบอาชีพอิสระให้แก่ผู้สูงอายุในอนาคตสิ่งแรกที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะดำเนินการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุคือการพัฒนาระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่พร้อมจะทำงานและการเตรียมความพร้อมแก่ผู้สูงอายุในการกลับเข้าทำงานโดยร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องประเภทและอายุเฉลี่ยของบุคลากรในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไม่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุแต่จำนวนบุคลากรขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีจำนวนบุคลากรมากมีความพร้อมมากกว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีจำนวนบุคลากรน้อย

ภูมิ โชคเหมาะ (2552) ได้ศึกษากฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่าผู้สูงอายุมีความเห็นสอดคล้องต้องกันในเรื่องความต้องการให้มีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นและมีความต้องการให้กฎหมายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่จะมีในอนาคตควรมีหลักการสำคัญๆเรียงตามลำดับกล่าวคือลำดับที่ 1 ต้องการให้มีการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพอนามัยทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสำคัญมากที่สุดและควรมีการกำหนดไว้ในกฎหมายลำดับที่ 2 ต้องการให้มีการจัดสวัสดิการและ

สภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ทั้งนี้จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจในอนาคตลำดับที่ 3 คือความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเพราะจะทำให้เกิดความมั่นใจและมีกำลังใจที่ดีมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและมีขวัญกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไปลำดับที่ 4 เป็นเรื่องสังคมและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญมากเช่นกันเนื่องจากผู้สูงอายุควรมีชีวิตอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมที่ดีมีการคบหาสมาคมการจัดกิจกรรมต่างๆจะทำให้ผู้สูงอายุไม่โดดเดี่ยวมีความสุขจิตใจที่ดีและเป็นผู้มีคุณค่าในสังคมลำดับที่ 5 ผู้สูงอายุเห็นว่าการเงินและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุมีความสำคัญมากเช่นกันเนื่องจากในปัจจุบันผู้สูงอายุจะมีอายุเฉลี่ยที่สูงขึ้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานแล้วหากภาครัฐช่วยผู้สูงอายุให้มีการเงินและเศรษฐกิจที่ดีก็จะทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นลำดับที่ 6 ได้แก่ การศึกษาและกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนและสามารถดำรงชีวิตได้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้นด้วย

เพ็ชรี รูปะวิเชตร (2556) ได้ศึกษาเรื่องนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการสังคมผู้สูงอายุ ประเทศไทยปูนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการสังคมผู้สูงอายุประเทศไทยปูนโดยศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์บุคลากรที่ทำงานด้านผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองโกเบประเทศญี่ปุ่น จำนวน 4 คนตลอดจนการสังเกตกิจกรรมของผู้สูงอายุในเมืองโกเบเป็นเวลา 1 เดือนพบว่ารัฐบาลประเทศญี่ปุ่นได้มีนโยบายด้านผู้สูงอายุมานานกว่า 50 ปีมาแล้วโดยทำงานเป็นระบบและมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลาพร้อมทั้งการดำเนินการผ่านศูนย์ที่เรียกว่า Silver Human Resource Center (SHRC) ศูนย์นี้ช่วยเรื่องการเข้าถึงโอกาสในการได้รับการจ้างงานสำหรับคนที่อายุ 60 ปีขึ้นไปและแผนยุทธศาสตร์การจัดการสังคมผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองโกเบประเทศญี่ปุ่นที่น่าสนใจคือโครงการหมู่บ้านแห่งความสุข (Shiawase-no-mura: the comprehensive welfare Complex) ที่ออกแบบพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุผู้พิการและสมาชิกทุกวัยในครอบครัวมาใช้ประโยชน์ในการพักผ่อนทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันและการค้าขายเพื่อหารายได้ช่วยเหลือผู้พิการนอกจากนี้เทศบาลเมืองโกเบยังมีโครงการที่เรียกว่าวิทยาลัยผู้สูงอายุ (Kobe Senior Citizen's college or Silver College) ที่เป็นสถานที่เพิ่มพูนความรู้ทักษะผู้สูงอายุมาเรียนในด้านต่างๆเป็นศิลปะงานหัตถกรรมงานสวนเกษตรเป็นต้นเป็นเวลา 3 ปีนับเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตแล้วนำความรู้ทักษะนั้นไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อครอบครัวสังคมและสาธารณะต่อไป

นิตยา ทวีชีพและพิทักษ์ จันทรเจริญ (2560) ได้ศึกษาเรื่องบทบาทผู้สูงอายุไทยต่อการมีส่วนร่วมพัฒนาท้องถิ่น เป็นการศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลัก 64 คน ประกอบไปด้วยผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง บุคคลในครอบครัว ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมกันด้วย เพื่อนบ้านสมาชิกในชุมชน ปราชญ์ชุมชน และผู้นำชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคเหนือ ผลการศึกษาพบว่าบทบาทผู้สูงอายุในมิติด้านครอบครัว มิติด้านการศึกษา มิติด้านการพัฒนาชุมชน และมิติด้านศาสนาและวัฒนธรรม ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมและให้ความสนใจอย่างต่อเนื่อง รวมถึงมีส่วนผลักดันให้สมาชิกในครอบครัวและคนในชุมชนเกิดความผูกพันและมีสามัคคีร่วมกัน ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อบทบาทของผู้สูงอายุไทยในการมีส่วนร่วมพัฒนาท้องถิ่น พบว่าต้องสร้างความตระหนักในคุณค่าผู้สูงอายุและสนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการพัฒนาศักยภาพความรู้และความเชี่ยวชาญของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง สำหรับปัญหาและอุปสรรคของผู้สูงอายุไทยต่อการมีส่วนร่วมพัฒนาท้องถิ่น พบว่า ผู้สูงอายุได้ตั้งเป้าหมายต่อชุมชนลดลง ประชากรคุณภาพลดลง สภาวะทางสังคมปัจจุบันทำให้จิตใจคนคับแคบเห็นแก่ตัว ทำให้ผู้สูงอายุเสื่อมศรัทธาความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

ลดลงส่งผลให้ผู้สูงอายุในปัจจุบันไม่เข้าร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและด้านวัฒนธรรมประเพณี ทั้งนี้หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานต่างๆควรมีการเตรียมความพร้อมและพัฒนาศักยภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

สมบุรณ์ วัฒนะ,(2560).ได้ศึกษาเรื่องการดูแลบิดามารดาผู้สูงอายุตามหลักคำสอนเรื่องทิศหกในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ศึกษาคือผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาที่มีอายุ 18 - 59 ปี อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 632 คน ผลการศึกษาพบว่า การดูแลบิดามารดาตามแนวคำสอนเรื่องทิศหก (มารดาเปรียบดังทิศเบื้องหน้า) ในพระพุทธศาสนายังได้รับความนิยมสูง เพราะจากการสำรวจความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 632 ตัวอย่าง ได้ค่าเฉลี่ยในภาพรวมทั้งหมดอยู่ที่ร้อยละ 98.9 ที่ยอมรับว่า ได้ปฏิบัติตามในการดูแลบิดามารดาสูงอายุสอดคล้องกับคำสอนเรื่องทิศหก เฉพาะทิศเบื้องหน้า คือ บิดา มารดา

สุนทร สุวรรณละออง,(2561).ได้ศึกษาเรื่องความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุวัยกลางคนไม่ได้ทำงานและผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุวัยต้น ส่วนเหตุผลที่ผู้สูงอายุทำงานเป็นเพราะต้องการมีรายได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุวัยกลางคนจะทำงานอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับภาคเกษตรกรรม ประมง รับจ้าง ค้าขาย การศึกษา การเมือง อย่างไรก็ตามและผู้สูงอายุส่วนใหญ่โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยกลางรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน เปรียบเทียบความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานภาพรวมพบว่าผู้สูงอายุวัยต้นและวัยกลางมีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ทั้ง 4 ด้านคือด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความรู้ทักษะในการทำงาน โดยผู้สูงอายุวัยกลาง เมื่อเรียงลำดับความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานพบว่าผู้สูงอายุวัยต้น เรียงลำดับได้ดังนี้ 1.ด้านร่างกาย 2.ด้านจิตใจ 3.ด้านสังคม 4.ด้านความรู้ทักษะในการทำงาน ส่วนผู้สูงอายุในวัยกลาง เรียงลำดับได้ดังนี้ 1.ด้านร่างกายและด้านจิตใจ 2.ด้านสังคม 3.ด้านความรู้ทักษะในการทำงาน

จินตวิรี เกษมสุข(2561).ได้ศึกษาแนวคิดการมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน ผลการศึกษาพบว่าประเทศกำลังพัฒนาเช่นประเทศไทยนั้นยังจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาสังคมหรือชุมชนให้เป็นไปอย่างยั่งยืน (Sustainable Community Development) โดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนที่อยู่ในเขตพื้นที่ชนบทที่มีบริบทเฉพาะตน การมีส่วนร่วมของประชาชนในฐานะสมาชิกของสังคมไม่ว่าจะเป็นในบริบทของการพัฒนาสังคมเศรษฐกิจ การเมือง หรือวัฒนธรรมย่อมเป็นสิ่งที่แสดงออกให้เห็นถึงการพัฒนากฎมีปัญญาในการกำหนดวิถีชีวิตของตนเองในการจัดการควบคุมการใช้และการกระจายทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตทางเศรษฐกิจและทางสังคม

Chalouy Laubunjong, Nawarat Phlainoi, Siriwan Graisurapong, Wanna Kongsuriyanavin,(2008)ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการให้กำลังใจแก่คนสูงอายุโดยครอบครัวของตนในชุมชนชนบทของจังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นการศึกษาในระเบียบวิธีเชิงคุณภาพและระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจในรูปแบบเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง 397 ครอบครัว (เพศชาย 161 คน

และเพศหญิง 236 คน) และสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุ 8 คนและผู้สูงอายุ 7 รายไม่ได้รับการดูแลเป็นอย่างดีสำหรับผู้สูงอายุใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ทั้งสองกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ กลุ่มที่ได้รับการดูแลขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของการดูแลที่ครอบครัวของพวกเขาผลการวิจัยพบว่า 3 องค์ประกอบของ (1) รูปแบบที่ผู้สูงอายุต้องการมีน้อยสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้ตามปกติ (2) รูปแบบที่ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากผู้อื่นเป็นความสามารถในการทำงานประจำวันน้อยลงและ (3) รูปแบบที่ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเนื่องจากความเจ็บป่วยทางกายของพวกเขา ข้อเสนอแนะนี้รวมถึงข้อเท็จจริงที่ว่า แม้ว่าการดูแลที่มีคุณภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นและไม่เพียงพอ การปรับปรุงคุณภาพและความสามารถในการพัฒนาที่สามารถนำไปสู่วิธีการการสนับสนุนจากชุมชน ไม่เพียงพอ มีเพียงการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐเท่านั้น และหน่วยงานภาคอื่น ๆ ในชุมชนควรให้ความสำคัญกับปัญหาที่ซึ่งรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ, จิตและจิตวิญญาณ นี้สามารถทำได้โดยการดำเนินการที่สำคัญการพัฒนา นโยบายสาธารณะและการบริหารโดยเฉพาะชุมชน นโยบายสาธารณะสาธารณะ ความสำเร็จดังกล่าวอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุดีขึ้นการดูแลรวมทั้งการเสริมสร้างศักยภาพที่จะนำไปสู่การพัฒนาทุนทางสังคม ชุมชนเพื่อเรียนรู้วิธีการดูแลผู้สูงอายุและในหมู่สมาชิกในครอบครัว

Jongmin Ra, Soonok An, Ki Jong Rhee, (2013). ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผลทางจิตสังคมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเกาหลี: การกลั่นกรองผลของกิจกรรมยามว่างผลการศึกษพบว่า การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมสันทนาการการรับรู้ความสามารถตนเองการสนับสนุนทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิตในแง่ของการกลั่นกรองและผลกระทบที่มีต่อผู้สูงอายุในเกาหลี บริบทโดยการกำหนดลักษณะโครงสร้างเชิงสาเหตุ การศึกษานี้ไม่เพียง แต่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับกิจกรรมสันทนาการ การรับรู้ความสามารถตนเองและการสนับสนุนทางสังคมเท่านั้น แต่ยังมีความสัมพันธ์โดยตรงและโดยอ้อมระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับแต่ละกลุ่มย่อยในตัวแปรที่วัดได้ ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมสันทนาการมีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองการสนับสนุนทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ผลการศึกษพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมสันทนาการ กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นการศึกษาในปัจจุบันชี้ว่าการช่วยผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในการพักผ่อนอย่างเป็นทางการและหรือไม่เป็นทางการมีความสำคัญต่อการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตในภายหลัง นอกจากนี้การออกแบบกิจกรรมสันทนาการที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุอาจเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต

Michel Pichet (2005) ได้ศึกษาเรื่องผู้หญิงไทย: บุคคลที่สำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์บทบาททางเศรษฐกิจและสังคมของสตรีจากการที่เศรษฐกิจไทยมีการเติบโตอย่างแข็งแกร่งช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา ส่วนแรกจะจัดการกับสังคมวัฒนธรรมและภูมิหลังทางประวัติศาสตร์รวมถึงกฎหมายศาสนาศึกษาการเมืองสังคมและการแสดงสัญลักษณ์ของผู้หญิง ส่วนที่สองจะดูที่บทบาทสำคัญโดยผู้หญิงในกิจกรรมทางเศรษฐกิจของประเทศ สุดท้ายส่วนที่สามจะวิเคราะห์

ผลกระทบของการกลายเป็นเมืองอุตสาหกรรม โลกาภิวัตน์และโครงสร้างทางสังคมและครอบครัวเป็นต้น การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมไทยจะดำเนินต่อไปในหลายปีข้างหน้า แต่ไม่ควรลืมว่าแม้จะมีผลกระทบต่อมาตราฐานของระบบเศรษฐกิจที่สำคัญ แต่ในทางกลับกันคนไทยยังคงรักษาคุณค่าทางวัฒนธรรมพื้นฐานของตนเช่น พุทธศาสนา ความสัมพันธ์กับเวลาความสามัคคีความเคารพต่อคนอื่นการประกอบอาหารแบบเดิม ในขณะที่ผู้หญิงไทยมีความเท่าเทียมกับชายในบริบทที่มีความสามัคคีกันมากขึ้น

Gloria Duke(2013) ได้ศึกษาเรื่องจิตวิญญาณในวันสุดท้ายของชีวิตในคนในญี่ปุ่นผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึงการดูแลรักษาในระยะสิ้นสุดชีวิตเป็นสิ่งที่มีความท้าทายที่ซับซ้อนมากซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประชากรที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นเรื่องจิตวิญญาณและคุณค่าสำหรับวันสุดท้ายของชีวิตคนที่เกิดในประเทศญี่ปุ่นและอาศัยอยู่ในภาคตะวันออกและภาคใต้ตอนกลางของรัฐเท็กซัส วิธีการเชิงคุณภาพเชิงพรรณนาคือใช้สำหรับการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล สองประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นสำหรับจิตวิญญาณ: จิตวิญญาณเป็นวัฒนธรรมและจักรวาลของจิตวิญญาณและสามรูปแบบที่สำคัญสะท้อนการตั้งคำถามสำหรับวันสุดท้ายของชีวิตสันติภาพและความสบายของสิ่งแวดล้อมเชื่อมโยงและการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญ พยาบาลและการดูแลสุขภาพผู้ให้บริการสามารถใช้ข้อมูลการศึกษาในครั้งนี้เพื่ออำนวยความสะดวกด้านคุณภาพชีวิตของบุคคลเหล่านี้และคนที่คนรักเพื่อบรรลุปเป้าหมาย

Parand Pourghane,(2017). ได้ศึกษาเรื่องประสบการณ์ของสตรีผู้สูงอายุเกี่ยวกับบทบาทของวาริบำบัดในสุขภาพ: การวิเคราะห์เนื้อหาการมีชีวิตอยู่ในวัยชราถือเป็นเรื่องที่ผู้หญิงสูงอายุหลายคนให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตที่ลดลงวาริบำบัดช่วยให้บุคคลสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพบางอย่างที่ไม่สามารถทำได้ก่อนหน้านี้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของสตรีผู้สูงอายุที่มีต่อบทบาทของวาริบำบัดในด้านสุขภาพและได้ดำเนินการในระหว่างปีที่ได้รับการคัดเลือกจากจังหวัด Guilan ในอิหร่านปี ค.ศ.2015 – ค.ศ.2016 สตรีสูงอายุจำนวน 23 คนได้รับการคัดเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ข้อมูลถูกรวบรวมโดยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างนักวิจัยใช้การออกแบบเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิเคราะห์ถูกระบุว่าเป็น 3 ข้อหลักและ 12 หมวดย่อย สุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น: ลดการใช้ยาแก้ปวดแก้ได้ดีขึ้นเกิดความสมดุล, การหายใจสบาย, วิทยุหมดประจำเดือนได้ง่าย; ก้าวไปสู่ความสามารถ: ความเป็นอิสระที่เพิ่มขึ้น, การเติมเต็มบทบาท, การใช้กลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพเพื่อสุขภาพ ความโล่งอกทางจิตวิทยาและสังคม: ความรู้สึกของชีวิตชีวาลดความเครียดการนอนหลับที่เจ็บปวดและการเกิดขึ้นอีกครั้งในสังคม "การพัฒนาขีดความสามารถ" ถูกระบุว่าเป็นศูนย์กลางผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีส่วนร่วมในการบำบัดด้วยน้ำโดยผู้หญิงสูงอายุได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาพวกเขามีส่วนร่วมในการบำบัดน้ำเช่นเดียวกับความร่วมมือของรัฐบาลในเรื่องการสร้างเงื่อนไขที่เหมาะสมสำหรับการปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสุขภาพของประชากร

Josephine Tetley(2013) ได้ศึกษาเรื่องการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้สูงอายุ บทเรียนจากสนามบทความนี้อธิบายวิธีการสังเกตการณ์ผู้เข้าร่วมและการเขียนไดอารี่ที่ใช้ในการศึกษาที่มุ่งไปสำรวจว่าชุมชนสามกลุ่มที่อาศัยอยู่กับผู้สูงอายุมีประสบการณ์และมีทางเลือก

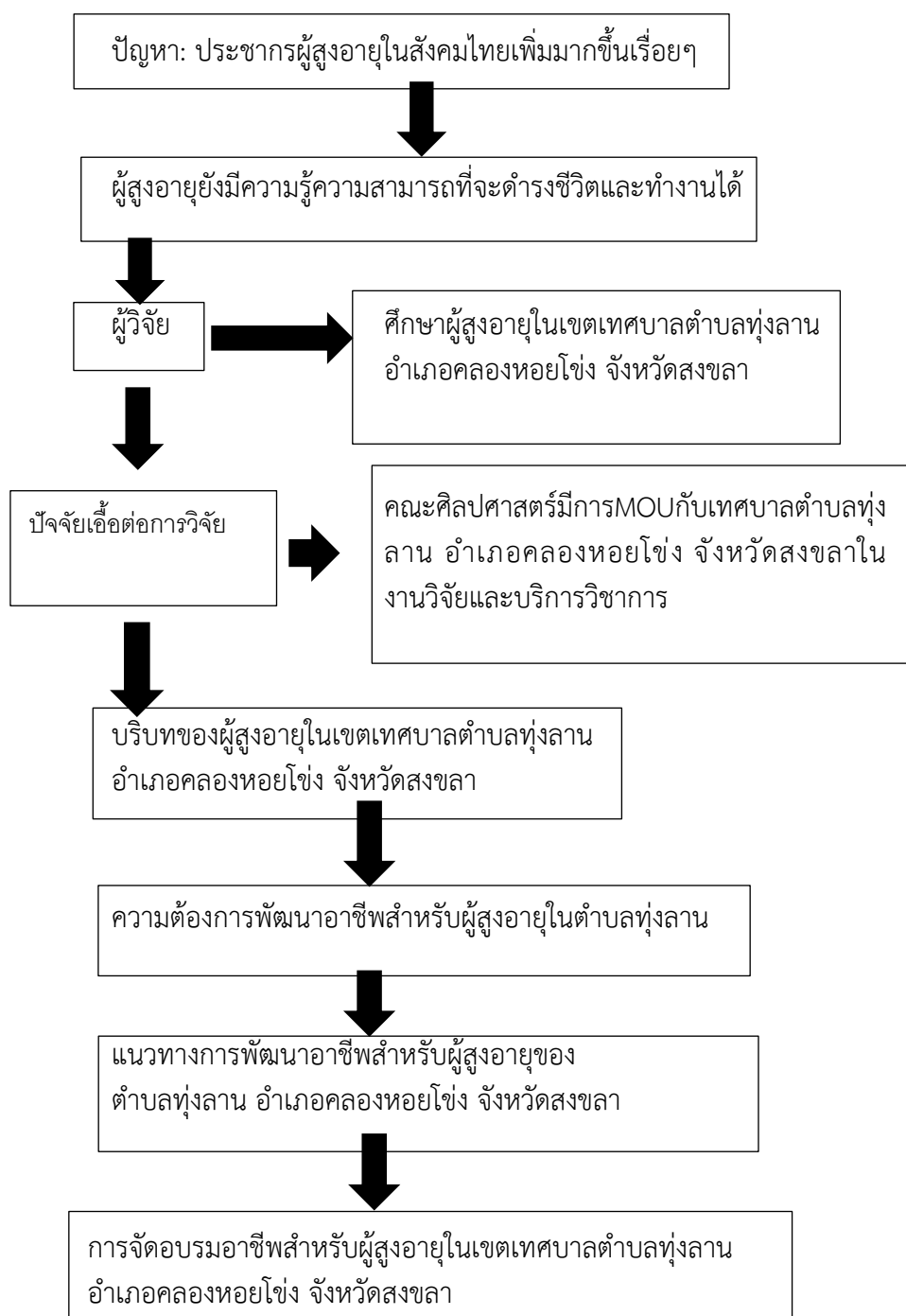
อย่างไร การใช้หรือปฏิเสธช่วงของการบริการด้านสุขภาพและการดูแลทางสังคม บทบาทของวิธีการเชิงคุณภาพเหล่านี้คือเน้นเพื่อแสดงให้เห็นว่าพวกเขาเพิ่มความเข้าใจที่ได้รับในระหว่างการศึกษาวิจัย

Fernando Lefevre(2004) ได้ศึกษาเองความสัมพันธ์ระหว่างผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและผู้ป่วยสูงอายุที่ต้องรับยา:วิธีการเชิงคุณภาพจุดมุ่งหมายในการระบุความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยสูงอายุที่ต้องรับยาและสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญได้ทำการศึกษาเชิงสำรวจและเชิงพรรณนาเกี่ยวกับการตัดสินใจโดยใช้โครงสร้างกิ่งโครงสร้าง การสัมภาษณ์ ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการใช้เทคนิคการวิเคราะห์วาทกรรมแบบรวม (Collective Subject Discourse) ผู้ป่วยสูงอายุ 30 คนที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง Maring (Paran State, Brazil) ได้รับการสุ่มตัวอย่าง พวกเขาได้รับการสัมภาษณ์จาก 25 กุมภาพันธ์ - 22 มีนาคม 2541 และเลือกจากฐานข้อมูลร้านขายยาแบบมีส่วนร่วมของกรมเภสัชศาสตร์และเภสัชวิทยา Universidade Estadual de Maring ผลการวิจัยพบว่าความคิดแบบรวมกลุ่มกับวาทกรรมที่แตกต่างกัน ความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความต้องการของผู้ป่วยสูงอายุและความสัมพันธ์กับผู้เชี่ยวชาญ

Elizabeth M. Rash(2007) ได้ศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคมในการพยาบาลผู้สูงอายุ: การแสดงออกและอิทธิพล การศึกษาครั้งนี้เกิดขึ้นจากความพยายามที่จะอธิบายลักษณะของสังคม การสนับสนุนรวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนทางสังคมในสถานพยาบาลผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อม ผ่านการใช้ระเบียบวิธีการเชิงทฤษฎีบันทึกภาคสนามและการสะท้อนลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยที่เอื้ออำนวยและปัจจัยต่างๆ จากการสนับสนุนทางสังคมในผู้สูงอายุที่พำนักอยู่ในสถานพยาบาลเป็นจัดเป็นหมวดหมู่และหมวดหมู่ย่อยภายในโครงสร้างและหน้าที่ Sociologic การปรากฏตัวของ การสนับสนุนทางสังคมในสภาพแวดล้อมนี้มีความละเอียดอ่อนและไม่บ่อยนักการสนับสนุนการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ บรรยายภาพที่เป็นอิสระ ความเป็นอิสระความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันหรือการพึ่งพาซึ่งกันและกันและกันและกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ เกี่ยวกับบรรยายภาพแบบบ้านเกิดไม่ใช่คนไข้ การสร้างความคิดเกี่ยวกับบ้าน ดังนั้นแม้จะมีความจำเป็นที่ชัดเจนเพื่อตอบสนองความต้องการทางการแพทย์และสังคม,พวกเขาอาจจะเป็นวัตถุประสงค์พิเศษร่วมกัน ตัวอย่างเช่นการขัดขวางสังคมที่น่าจะเป็นเช่นนั้น กิจกรรมเช่น ร้องเพลงพร้อมที่จะใช้ความดันโลหิต, งานด้านการแพทย์อย่างเห็นได้ชัด ดูเหมือนจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มผู้มีถิ่นพำนัก

Diane Jorgensen and David R. Thoman,(2009).ได้ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีความต้องการสุขภาพที่ซับซ้อน การเปลี่ยนแปลง การศึกษาเชิงคุณภาพ ในฐานะการศึกษาย่อยของการศึกษาอื่นเราตรวจสอบผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ซับซ้อนและความต้องการการสนับสนุนความพิการ ความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลง จุดมุ่งหมายคือการเปรียบเทียบสิ่งนี้ในทุกยุคอายุที่อยู่อาศัยและเพศที่แตกต่างกัน กิ่งโครงสร้างสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 129 คนและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แนวทางอุปนัยแบบทั่วไปประเด็นสำคัญหกประเด็น ได้แก่ สุขภาพไม่เปลี่ยนแปลงการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลครอบครัวที่พักอาศัยและบริการ ทั้งสองคนมากที่สุดที่เป็นที่นิยมคือความปรารถนาในการเปลี่ยนแปลงสุขภาพและไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอาจทราบว่าผู้สูงอายุในยุค 80 ที่มีสุขภาพที่สำคัญและความบกพร่องทางร่างกายลดลงทั้งความปรารถนาสำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ

5.กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน กำหนดใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เป็นหลักในการศึกษาแล้วเสริมด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อมุ่งศึกษาความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่างๆดังต่อไปนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง วิธีการสุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. เครื่องมือในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิธีการทางสถิติต่างๆที่ใช้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 1,068 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างการศึกษานี้มีกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วนตามชั้นภูมิ (Proportional Stratified Sampling) กำหนดจำนวนตัวอย่างที่ต้องใช้จากประชากรทั้งหมดด้วยสูตรของ Taro Yamane กำหนดให้เกิดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างขึ้นได้ร้อยละ 5 โดยให้ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านตามคุณสมบัติดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง
2. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงพอที่จะสามารถประกอบอาชีพ
3. ผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกระบวนการในการศึกษาครั้งนี้อย่างสม่ำเสมอ

กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด โดยใช้สูตรของ Yamane ในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n คือ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดประชากร

e คือ คลาดคลาตเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำนวน 300 คน ใช้วิธีหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสถานะของแต่ละฝ่ายกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

หมู่ที่	ประชากร	จำนวนตัวอย่าง
1	163	46
2	85	24
3	112	31
4	162	46
5	153	43
6	53	16
7	179	50
8	73	21
9	83	23
รวม	1,068	300

2. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ก่อนแล้วทำการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยอาศัยข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ หนังสือวารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ แบบสอบถาม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ศึกษาในประเด็นความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา นำไปสู่การเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และกำหนดใช้การศึกษาระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้เครื่องมือการวิจัยคือ แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม กับผู้สูงอายุและบุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลานเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน แล้วทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลานเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะ ทัศนคติการทำงานเกี่ยวกับการทำงานด้านผู้สูงอายุ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาและการจัดสวัสดิการด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ
2. วิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการศึกษาแล้วร่างแบบสอบถามสำหรับแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุโดยอยู่บนฐานของการค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

3. สร้างแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อช่วยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยตรวจสอบแก้ไขให้ได้เนื้อหาครอบคลุมตรงตามวัตถุประสงค์และตรวจสอบความเชื่อมั่น(Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด (Try out) กับผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา เพื่อหาข้อบกพร่องและแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงและนำแบบสอบถามมาทำการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Alpha Cronbach) ซึ่งอธิบายค่าความเที่ยง Reliability ที่ยอมรับกันจะต้องมีค่าไม่ต่ำกว่า 0.80 (บุญธรรม กิจปรีดา สุทธิ, 2540)

4. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์นำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ที่ศึกษา

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพัฒนาคุณภาพแล้วไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้ศึกษาทำหนังสือจากคณะศิลปศาสตร์ เพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน และบุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลาน ที่ดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1. จัดเตรียมแบบสอบถามสำหรับการเก็บข้อมูลเพียงพอกับกลุ่มตัวอย่าง

2.2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

3.3. หลังจากได้รับแบบสอบถามคืนแล้วผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบ คัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่ตอบข้อมูลได้สมบูรณ์ครบถ้วน

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและวิธีการทางสถิติต่างๆที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลวิธีการทางสถิติในการวิจัยในครั้งนี้ใช้โปรแกรมวิเคราะห์สถิติสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS for window ในการประมวลและจัดตารางวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อนำเสนอข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย

2. ความความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลาใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3. การเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ใช้การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

การเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

หลังจากเก็บข้อมูลเชิงปริมาณเสร็จสิ้นได้ผลการวิจัยในระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณแล้ว จึงดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพโดยกำหนดเครื่องมือวิจัยในการเก็บข้อมูลคือการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อเก็บข้อมูลในประเด็นของการวิจัยด้านแนวทางในการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลาเมื่อได้ข้อมูลจากการจัดสนทนากลุ่มแล้วผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) โดยผู้วิจัยนำเทปบันทึกเสียงมาทำการถอดเทปสนทนากลุ่มให้เป็นตัวหนังสือโดยถอดทุกคำพูดอาทิกับกิริยาต่างๆ ของผู้ให้ข้อมูลหลักในการสนทนากลุ่ม พร้อมทั้งวิเคราะห์ร่วมกับรูปถ่ายสีหน้าอาทิกับกิริยาจากภาพถ่าย ภาพและเสียงวิดีโอที่บันทึกไว้และบันทึกระหว่างการจัดสนทนากลุ่ม ดึงข้อมูลต่างๆ จัดหมวดหมู่ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาพร้อมทั้งให้รหัสผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนว่าให้ข้อมูลในเรื่องใดบ้าง ที่ข้อความมีความสอดคล้องกับประเด็นหลักเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยต่อไป แล้วแสดงข้อมูล (Data Display) โดยเริ่มลงรหัสข้อมูลที่อยู่ในบันทึกเอกสารแล้วรวบรวมข้อมูลที่มีรหัสเดียวกันจัดเป็นกลุ่มๆ เพื่อสร้างข้อมูลเชิงวิเคราะห์ แล้วอาศัยการตีความข้อมูล แล้วทำการหาข้อสรุปของข้อมูล (Conclusion Drawing) หาความสอดคล้องและข้อแตกต่างจากผลการศึกษาที่ได้จากระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณทำการพรรณนาวิเคราะห์แล้วทำการอภิปรายผลการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิจัย

จากการศึกษาความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา การนำเสนอจะกล่าวถึงไปตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยจะเสนอผลการวิจัยเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาจากการวิจัยเชิงปริมาณ

- 1.1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน
- 1.2 ระดับความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน
- 1.3 เปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาจากการวิจัยเชิงคุณภาพ

- 2.1 สภาพสังคมและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งลาน ตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหอยโข่ง จ.สงขลา
- 2.2 การสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
- 2.3 ความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ตอนที่ 3 การฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาจากการวิจัยเชิงปริมาณ

- 1.1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน

ตารางที่ 1 ค่าร้อยละของตัวแปรอิสระด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ใช้ศึกษา

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	N = 300	
- ชาย	57	19
- หญิง	243	81
อายุ	N = 300	
- 60-69 ปี	176	58.7
- 70-79 ปี	106	34.8
- 80-89 ปี	13	4.3
- 90 ปี ขึ้นไป	6	2.1
สถานภาพสมรส	N = 300	
- โสด	13	4.3
- สมรส	211	70.2
- หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	77	25.5
ระดับการศึกษา	N = 300	
- ไม่ได้ศึกษา	19	6.4
- ประถมศึกษา	204	68.1
- มัธยมศึกษาตอนต้น	26	8.5
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	19	6.4
- ปวช.	13	4.3
- ปวส.	13	4.3
- ปริญญาตรี	1	4.3
- สูงกว่าปริญญาตรี	1	
อาชีพ	N = 300	
- ไม่ได้ประกอบอาชีพ	33	10.9
- เกษตรกรรม (ทำนา/ทำสวน)	228	76.1
- ค้าขาย	13	4.3
- รับจ้างทั่วไป	7	2.2
- ข้าราชการบำนาญ	7	2.2
- ประกอบธุรกิจส่วนตัว	13	4.3

ลักษณะการอยู่อาศัย	N = 300	
- อยู่กับสามี/ภรรยา	128	42.5
- อยู่กับลูก/หลาน	147	48.9
- อยู่กับญาติพี่น้อง	19	6.4
- อยู่คนเดียว	6	2.1

โรคประจำตัว	N = 300	
- ไม่มีโรคประจำตัว	172	58
- กระเพาะ	6	2
- ไชมัน	26	9
- ความดัน	19	6
- เบาหวาน	6	2
- ปวดเมื่อย	6	2
- ปวดเข่า	12	4
- เป็นลม	13	5
- หัวใจ	19	7
- หูตึง	6	2
- เหน็บชา	6	2
	6	2

รายได้ต่อเดือนโดยประมาณ	4,214	
-------------------------	-------	--

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 81 มีอายุระหว่าง 60-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 93.5 สถานภาพสมรสแต่งงาน คิดเป็นร้อยละ 70.2 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 68.1 ประกอบอาชีพเกษตรกร (ทำนา/ทำสวน) คิดเป็นร้อยละ 76.1 อาศัยอยู่กับลูก/หลาน คิดเป็นร้อยละ 48.9 รองลงมา อยู่กับสามี/ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 42.5 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 58 ส่วนผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวส่วนใหญ่เป็นโรคเกี่ยวกับ ไชมัน ความดัน หัวใจ

1.2 ระดับความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

N = 300

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล ความ ต้องการ
ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัย			
1. ควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ	4.87	0.39	มากที่สุด
2. ควรจัดให้มีการบริการสุขภาพประจำปีสำหรับผู้สูงอายุ อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง	4.80	0.44	มากที่สุด
3. ควรจัดตั้งหน่วยบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	4.78	0.46	มากที่สุด
4. ควรให้บริการจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพเดือนละ 1 ครั้ง	4.78	0.50	มากที่สุด
5. ควรจัดให้มีบริการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น แพทย์แผนไทย	4.80	0.44	มากที่สุด
6. จัดให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	4.87	0.33	มากที่สุด
7. ควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการกายภาพบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ	4.89	0.31	มากที่สุด
รวม	4.83	0.41	มากที่สุด
แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล ความ ต้องการ
ด้านการถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น			
8. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริม อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย เช่น วันลอยกระทง วันสงกรานต์	4.85	0.36	มากที่สุด
9. ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมวันสำคัญทางศาสนา เช่น การฟังเทศน์ การทำบุญตักบาตรในวันพระ	4.82	0.43	มากที่สุด
10. ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการเล่นกีฬาพื้นบ้าน	4.72	0.54	มากที่สุด
11. ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับเด็กและเยาวชน	4.87	0.33	มากที่สุด
12. ควรจัดตั้งแหล่งเรียนรู้ด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น	4.85	0.36	มากที่สุด
รวม	4.82	0.31	มากที่สุด
ด้านสังคมและนันทนาการ			
13. ควรจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ	4.85	0.51	มากที่สุด

ในรูปแบบต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ			
14. ควรจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เช่น กิจกรรมรำวง ร้องเพลง	4.74	0.49	มากที่สุด
15. ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น การปฏิบัติธรรม การเข้าค่ายผู้สูงอายุ	4.78	0.62	มากที่สุด
16. ควรจัดให้มีกิจกรรมทัศนศึกษาออกสถานที่อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	4.93	0.25	มากที่สุด
17. ควรจัดให้มีงานเลี้ยงในเทศกาลต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะกัน	4.76	0.56	มากที่สุด
รวม	4.82	0.33	มากที่สุด

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผลความต้องการ
ด้านการให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือ			
18. ควรจัดให้มีกองทุนสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ	4.91	0.28	มากที่สุด
19. ควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเข้ามาเป็นอาสาสมัครที่ให้คำปรึกษา แก้ไขปัญหาแก่ผู้สูงอายุ	4.78	0.50	มากที่สุด
20. ควรจัดให้มีการทำศูนย์ข้อมูลผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางสังคม เพื่อรวบรวมไว้ให้ความช่วยเหลือ	4.78	0.41	มากที่สุด
21. ควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสช่วยเหลือกัน	4.82	0.48	มากที่สุด
22. ควรจัดให้ความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาต่างๆ	4.93	0.24	มากที่สุด
รวม	4.85	0.29	มากที่สุด
ด้านการส่งเสริมอาชีพ			
23. ควรจัดให้มีกิจกรรมการฝึกอาชีพให้เหมาะสมกับ	4.89	0.31	มากที่สุด

วัยผู้สูงอายุ			
24. ควรจัดให้มีถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นจากผู้สูงอายุให้กับเยาวชน	4.78	0.41	มากที่สุด
25. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับงานไปทำที่บ้าน	4.72	0.45	มากที่สุด
26. ควรส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มกันในชุมชนเพื่อจัดกิจกรรมเสริมสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ	4.87	0.52	มากที่สุด
27. จัดให้มีสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ	4.87	0.39	มากที่สุด
รวม	4.83	0.28	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีความต้องการมากที่สุดในด้านการให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือ รองลงมา คือด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย และการส่งเสริมอาชีพ

เมื่อมาพิจารณาในรายประเด็น พบว่าผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลานมีความต้องการ ดังนี้ ควรจัดให้มีกิจกรรมทัศนศึกษาออกสถานที่อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (4.93) ควรจัดให้ความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาต่างๆ (4.93) ควรจัดให้มีกองทุนสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ (4.91) ควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการกายภาพบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ (4.89) และควรจัดให้มีกิจกรรมการฝึกอาชีพให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ (4.89)

1.3 เปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

เปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ชาย	57	4.6889	.30185	มากที่สุด
หญิง	243	4.8632	.27155	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลานทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการพัฒนาอาชีพ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
หญิง	243	4.86	0.27	1.69	0.097
ชาย	57	4.69	0.30		

* นัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกันมีความต้องการพัฒนาอาชีพ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรสถานภาพสมรส

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
โสด	13	4.5000	0.42	มากที่สุด
สมรส	211	4.8727	0.22	มากที่สุด
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	77	4.7667	0.38	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลานที่มีสถานภาพสมรส โสด สมรส หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ มีความต้องการพัฒนาอาชีพ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	0.326	2	0.163	2.141	0.13
ภายในกลุ่ม	3.35	297	0.076		
รวม	3.68	299			

* นัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความต้องการพัฒนาอาชีพ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ไม่ได้ศึกษา	19	5.00	0.00	มากที่สุด
ประถมศึกษา	204	4.88	0.23	มากที่สุด
มัธยมศึกษาตอนต้น	26	4.80	0.23	มากที่สุด
มัธยมศึกษาตอนปลาย	19	4.40	0.59	มากที่สุด
ปวช	13	4.90	0.14	มากที่สุด
ปวส	13	4.50	0.42	มากที่สุด
ปริญญาตรี	13	4.60	0	มากที่สุด

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลานที่มีระดับการศึกษาในระดับต่าง ๆ มีความต้องการพัฒนาอาชีพ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	0.326	6	0.163	2.141	0.130
ภายในกลุ่ม	3.352	294	0.076		
รวม	3.678	299			

* นัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการพัฒนาอาชีพโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
----------------	---	-----------	------	-------

300.00	7	5.0000	0.19	มากที่สุด
700.00	42	4.8667	0.16	มากที่สุด
1000.00	7	5.0000	0.43	มากที่สุด
2000.00	28	4.7500	0.50	มากที่สุด
2500.00	7	4.2000	0.62	มากที่สุด
2600.00	7	4.2000	0.38	มากที่สุด
3000.00	21	4.9333	0.12	มากที่สุด
4000.00	42	4.9333	0.10	มากที่สุด
5000.00	12	4.8000	0.28	มากที่สุด
5900.00	7	5.0000	0.46	มากที่สุด
6000.00	21	4.6000	0.53	มากที่สุด
10000.00	14	4.9000	0.14	มากที่สุด
12000.00	7	5.0000	0.28	มากที่สุด
15000.00	14	4.8000	0.28	มากที่สุด
30000.00	7	4.6000	0.31	มากที่สุด

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลานที่มีรายได้ต่อเดือนในระดับต่างๆ มีความต้องการพัฒนาอาชีพ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำแนกตามตัวแปรรายได้ต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	0.278	16	0.056	0.659	0.656
ภายในกลุ่ม	3.371	284	0.084		
รวม	3.649	299			

* นัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 10 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีความต้องการพัฒนาอาชีพโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาจากการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาในการวิจัยเชิงคุณภาพจากการเก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลคือการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งลานและการจัดสนทนากลุ่มกับเจ้าหน้าที่ภาครัฐที่เกี่ยวข้อง คือ เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลทุ่งลาน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตประจำวันและมีการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชน ดังนี้

2.1 สภาพสังคมและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งลาน ตำบลทุ่งลาน อำเภอลอง

หอยโข่ง จ.สงขลา

ในอดีตวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งลาน ตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จ.สงขลา นั้นส่วนใหญ่เป็นบุคคลในท้องที่ดั้งเดิมตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ส่วนใหญ่เป็นชาวไทยพุทธมากกว่าชาวไทยมุสลิม มีคนนอกพื้นที่บางส่วนที่เข้ามาอยู่อาศัย เช่น เข้ามาตั้งถิ่นฐานหรือมาเป็นเชยสะไภ้ของครอบครัวของคนในพื้นที่ แล้วตั้งหลักปักฐานทำมาหากิน อาชีพส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพทำเกษตรกรรมตามครอบครัวเดิม ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน และในปัจจุบันผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่อาศัยอยู่ที่บ้านของตนเองและมีที่ดินเป็นของตนเองมีบางส่วนเป็นอพยพจากพื้นที่อื่นเข้ามาอาศัยในเทศบาลทุ่งลาน อาชีพของผู้สูงอายุในพื้นที่ส่วนใหญ่ทำเกษตรกรรม อาทิเช่น ทำสวนยาง สวนผลไม้ ปลูปลูกสวนครัวปลอดสารพิษบริโภคเองภายในครัวเรือน บางส่วนนำไปขายภายในตลาดชุมชนหรือค้าขายของภายในชุมชน ผู้สูงอายุบางส่วนเป็นข้าราชการหรือพนักงานบริษัทวัยเกษียณมาใช้ชีวิตในชุมชนในบั้นปลายของชีวิต

“ชีวิตประจำวันของป้าหั่วเข้าตื่นมากรีดยาง ค้าขายขนม อย่างขนมป้า ขนมหัวล้าน ขนมมดว่างๆป้าก็ศึกษาหาข้อมูลตลอดรวมถึงทดลองทำขนมใหม่ๆหมุนเวียนเพื่อดึงดูดลูกค้า”

จากการสัมภาษณ์คุณป้าพันธ์(นามสมมติ) ผู้สูงอายุในชุมชน

“อดีตอยู่หมู่ที่ 2 แล้วย้ายมาหมู่ที่ 9 ตำบลทุ่งลานตอนอายุ 6 ปี ร่วมกับพี่สาวกรีดยางในพื้นที่ของผมประมาณ 4 ไร่ ปลูกปลูปลูกปลอดสารพิษกินเองขายบ้างในตลาดชุมชน ออกกำลังกายอยู่กับบ้าน เดินแกว่งแขน มีหนี้สินอยู่บ้างแต่ทำกับสหกรณ์การเกษตรไม่มีปัญหาเรื่องการประกอบอาชีพทำการเกษตรอื่นๆเพื่อเพิ่มรายได้”

“ปี 2545 เริ่มสร้างบ้าน ปี 2557 ย้ายเข้ามาอยู่อย่างถาวรหลังปลดเกษียณ ทำเกษตร สวนยางปลูกพืชตามทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง”

จากการสัมภาษณ์คุณลุงแก้ว(นามสมมติ) ผู้สูงอายุในชุมชน

“ใช่เป็นคนในพื้นที่ 95 เปอร์เซ็นต์ เป็นคนไทยพุทธเกือบหมด 100 เปอร์เซ็นต์ ถ้าเป็นอิสลามประมาณหนึ่ง”

จากการสัมภาษณ์คุณลุงพร(นามสมมติ) ผู้นำชุมชน

จากการศึกษาพบว่าเดิมทีในอดีตในวัยหนุ่มสาวผู้สูงอายุบางคนได้ออกไปอาศัยนอกพื้นที่ที่ได้ออกไปศึกษาเล่าเรียนหรือทำงานนอกพื้นที่ในระยะเวลาหนึ่งแล้วก็ย้ายกลับมาทำงานที่บ้านเกิดที่เทศบาลตำบลทุ่งลานในบั้นปลายของชีวิต ผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพต่างๆที่หลากหลาย เช่น รับราชการครู หรือทำธุรกิจส่วนตัวในตัวเมืองหาดใหญ่แล้วกลับมาพักอาศัยในชุมชน

การเกษตรกรรมที่ผู้สูงอายุทำในชุมชนส่วนใหญ่จะเป็นเกษตรกรทำสวนมากกว่าทำนาด้วยสภาพภูมิศาสตร์ของพื้นที่ที่ราบใกล้ภูเขา คือ ภูเขาวังชิงซึ่งเป็นภูเขาที่มีความสำคัญในพื้นที่และสภาพดินที่เหมาะสมแก่การทำสวนยางพารา สวนผลไม้ สวนผัก ฯลฯ วิถีชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอยู่อาศัยอยู่บ้านและมีที่ดินของตนเอง นอกจากการทำเกษตรกรรมแล้วมีการค้าขายผลผลิตที่แต่ละครอบครัวปลูกและเหลือจากการบริโภคในครัวเรือนนำมาแลกเปลี่ยนกันระหว่างเพื่อนบ้านหรือนำไปขายในตลาดนัดภายในชุมชน ซึ่งมีทุกวันอังคารวันพฤหัสบดีและวันศุกร์

“ใช่ๆ เป็นผู้สูงอายุส่วนมากเป็นคนในพื้นที่เลยที่ดินของตนเองเพ่ หลักๆ ก็คือทำสวนส่วนใหญ่สวนยาง มีสวนผลไม้ประมาณ 10% บางหมู่บ้านก็มีปลูกผักกินเองกันทุกครัวเรือน บางทีก็เอามาขายที่ตลาดนัดรับผลผลิตตรงนั้น มีตลาดนัดหมู่ 4 หมู่ 8 ปลูกเองขายเอง หมู่ 4 มีทุกวันอังคาร หมู่ 8 มีวันพฤหัสบดีกับวันศุกร์ ส่วนมากผู้สูงอายุตรงนั้นแหละ เคี้ยวจะปลูกผักกันในหมู่บ้านเอาไปแบ่งกันกิน เหมือนบ้านหนึ่งปลูกลูกเงาะ บ้านหนึ่งปลูกผักกาด เขาก็แลกกันกิน ปั่นกันกิน เหลือจากกินเขาก็เอาไปขายตลาดนัด แต่บางที่วันศุกร์เขาก็เอามาขายกันเองที่กลุ่มของผู้สูงอายุ”

จากการสัมภาษณ์คุณลุงมี(นามสมมติ) ผู้สูงอายุในชุมชน

วิถีชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุตื่นเช้าเข้าสวนถึงช่วงเที่ยงถึงบ่ายเนื่องจากอยู่ใกล้บริเวณที่อยู่อาศัยเนื่องจากผู้สูงอายุอาศัยในชุมชนที่ยังคงมีสภาพแวดล้อมส่วนใหญ่อาศัยท่ามกลางธรรมชาติและ ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน เช่น การกรีดยาง ปลูกผักกินเองไว้ยาฆ่าแมลง ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงอายุยืนยาว

“ผู้สูงอายุส่วนมากยังตัดยางอยู่เลย ทำงานประจำวัน เช่น ปลูกผัก ทำเกษตรค้าขายด้วย แต่ส่วนมากจะทำเกษตร ผู้สูงอายุที่อายุ 60-70 ปี ยังตัดยางได้เลย”

จากการสัมภาษณ์คุณมานั่ง(นามสมมติ) ผู้สูงอายุในชุมชน

2.2 การสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ในส่วนกิจกรรมทางศาสนาในชุมชนที่ผู้สูงอายุในชุมชนจะรวมตัวในโอกาสงานเทศกาลการทำบุญหรือมีงานประจำปี งานวัด เป็นต้น ผู้สูงอายุแต่ละบ้านได้รวมตัวกันทำอาหารขนมผลไม้ ไปเลี้ยงผู้คนที่มาร่วมงาน ซึ่งงานส่วนใหญ่ที่จัดขึ้นจะมีศูนย์รวมกันที่วัดในชุมชน บางคนมีการบริจาคเงินในลักษณะไปทำบุญเป็นการรวมตัวที่สร้างความสุขทางใจแก่ผู้สูงอายุในชุมชนและเกิดเครือข่ายทางสังคมในชุมชนด้วย

“ผู้สูงอายุเค้าจะรวมกันในโอกาส เช่น มีงานประจำปี งานวัดที่ผ่านมาก็จะเป็นงานวัด งานกลิ้ง ทำบุญเดือนสิบ วันพระคือตอนนี้เขาเข้มแข็งแล้ว เหมือนมีงานกลิ้ง ผู้สูงอายุเขาจะตั้งกลุ่มไปช่วยวัด ทำหนมเลี้ยงคนไปวัด มีกิจกรรมอะไรเขาก็เข้มแข็ง เขาไม่ได้ใช้งบประมาณของวัดเลย แต่เอาเงินของตัวเองจากการรวมตัวของผู้สูงอายุไปช่วย”

จากการสัมภาษณ์คุณมานั่ง (นามสมมติ) ผู้นำชุมชน

การสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จากการศึกษาพบว่าการสร้างเครือข่ายภายในชุมชนของผู้สูงอายุมีลักษณะแบบอิงเครือญาติที่อาศัยในบริเวณเดียวกันจนเหลือช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกันมีการแลกเปลี่ยนผลผลิตทางการเกษตรและถ้อยทีถ้อยอาศัยกันส่วนใหญ่อาศัยในพื้นที่มีสวนน้อยที่อพยพออกไปทำมาหากินนอกพื้นที่ที่มีการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในการสร้างเครือข่ายทำความรู้จักกันในลักษณะการบอกต่อเป็นทอดหรือเวลาเกิดเรื่องราวต่าง ๆ ภายในชุมชนมีการจับกลุ่มพูดคุยเล่าถึงสารทุกข์สุขดิบกันในชุมชน เห็นได้จากการรวมตัวกันในโอกาสพิเศษ เช่น เทศกาลทำบุญประจำปี การทอดกฐิน ฯลฯ ในปัจจุบันสภาพในชุมชนมีการเปลี่ยนแปลงจากอดีตจากการศึกษาพบว่าหน่วยงานภาครัฐโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและส่งเสริมการสร้างเครือข่ายทางสังคมและทางด้านอื่น ๆ แก่ผู้สูงอายุในชุมชนเช่น ด้านการศึกษาและด้านสาธารณสุข ด้านการส่งเสริมอาชีพ ฯลฯ เช่น องค์กรส่วนท้องถิ่น เทศบาล โรงพยาบาล สุขภาพชุมชน ผู้นำท้องถิ่น

“ก็ตอนนี้ผู้สูงอายุหันมารักษาสุขภาพกันมากขึ้นแล้วปลูกผักกินเอง เขาจะมีกิจกรรมร่วมกันมากขึ้นเรื่อยๆ เริ่มจากที่เขามาโรงเรียนทุกวันศุกร์ที่มาก็จะมีกิจกรรมหลากหลายจะส่งเสริมในเรื่องสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ จริงๆจะมีพยาบาลอีกคนหนึ่งของ รพสต. ที่เขามาขับเคลื่อนอยู่ก่อนหน้านี้”

จากการสัมภาษณ์คุณป้อม (นามสมมติ) เจ้าหน้าที่รัฐ

ในด้านการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จากศึกษาพบว่าในอดีตมีการสร้างเครือข่ายทางสังคมในการพัฒนาอาชีพอยู่แล้วแต่ยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนมีในลักษณะพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชนผู้สูงอายุจะเป็นที่เคารพรักของลูกหลานและคนในชุมชน มีการแลกเปลี่ยนผลผลิตทางการเกษตร เป็นการรวมตัวกันเป็นเครือข่ายในลักษณะแบบหลวมๆ แต่ในปัจจุบันมีภาครัฐเข้ามาพัฒนาและสนับสนุนให้มีการรวมตัวกันของผู้สูงอายุและมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีการรวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรมที่หลากหลายในชีวิตประจำวัน ชุมชนให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองและมี

อาชีพเพื่อสร้างรายได้เลี้ยงชีพและสามารถดูแลตนเองได้ ผู้สูงอายุบางคนสามารถดูแลครอบครัวช่วยเหลือหลานแบ่งเบาภาระลูกหลานที่ออกที่ทำงานนอกพื้นที่ หน่วยภาครัฐมีบทบาทอย่างมากที่ทำให้เครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุมีรูปแบบที่ชัดเจนขึ้นและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและคนในชุมชน

2.3 ความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลาจากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาอาชีพเดิมที่ตนเองทำอยู่แล้วส่วนใหญ่ทำการเกษตรและค้าของในชุมชน จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงอาชีพไปประกอบอาชีพอื่นเท่าใดนักเพราะรายได้หลักของผู้สูงอายุในพื้นที่ได้มาจากการทำการเกษตร ค้าขาย รับจ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ มาจนเจือจรรอบครัว ผู้สูงอายุบางคนได้รับเงินบำนาญหรือเงินปันผลต่าง ๆ และเนื่องด้วยสุขภาพและมีอายุที่มากขึ้น ในส่วนรายจ่ายขึ้นพื้นฐานในครัวเรือนเช่น ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ภาษีสังคมในเรื่องอุปโภคหรือบริโภคต่าง ๆ หรือค่าใช้จ่ายจนเจือลูกหลานในครอบครัวของตน จากการศึกษาพบว่าหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามาพัฒนาอาชีพและในด้านอื่น ๆ เช่น เทศบาลตำบลทุ่งลาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ฯลฯ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่ดีมีความสุขเกิดกิจกรรมร่วมกันในชุมชน เทศบาลทุ่งลานเป็นหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาอาชีพแก่ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุทุกวันศุกร์ในเทศบาลตำบลทุ่งลาน

“อยากให้มีการเข้ามาช่วยพัฒนาอาชีพ เพิ่มพื้นที่ค้าขายเพิ่มค่าตอบแทนในการค้าขาย”

จากการสัมภาษณ์คุณป้าพันธ์ (นามสมมติ) ผู้สูงอายุในชุมชน

“ไม่มีปัญหาในการประกอบอาชีพเดิมที่ทำและทำการเกษตรอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรายได้ ไม่มีความต้องการเปลี่ยนแปลงอาชีพแต่อยากให้เพิ่มราคายางพาราหรือเพิ่มราคาพืชผลทางการเกษตรให้สูงขึ้น”

จากการสัมภาษณ์คุณลุงหนอม(นามสมมติ) ผู้สูงอายุในชุมชน

“ไม่มีปัญหาในการประกอบอาชีพ เศรษฐกิจพอเพียง อยากให้มีการช่วยเพิ่มความรู้ในด้านเกษตรที่ทำอยู่เสมอ”

จากการสัมภาษณ์คุณลุงแก้ว(นามสมมติ) ผู้สูงอายุในชุมชน

“จาก รพสต.ค่ะ คือเริ่มแรกเขาจะเน้นไปทางด้านสุขภาพ หลังจากนั้นรพสต.เขาจะประสานงานกับท้องถิ่น โดยมีน้องอัญเข้าไปเป็นพี่เลี้ยง มาขับเคลื่อนให้เป็นไป มาให้ความรู้ทางกฎหมายให้กับผู้สูงอายุ เพราะบางเรื่องเขาอาจจะไม่รู้ มีสอนเรื่องต่าง ๆ ให้สมาชิกทุกวันศุกร์ รวมไปถึงสถานที่ด้วย จัดเป็นโรงเรียน เป็นชมรม หลักๆ จะเป็นเรื่องสุขภาพ แล้วในเรื่องอาชีพละครับ เมื่อรวมตัวกันแล้ว มี เช่น จักสาน ทำอาหาร ทำดอกไม้จันทน์ ดอกไม้จากขวดพลาสติก”

จากการสัมภาษณ์คุณมา (นามสมมติ) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบล

“ก็คือคนที่อยู่ชมรม จะมาอยู่โรงเรียนด้วย มาจากชมรม ก็คือสมาชิกที่อยู่ในโรงเรียนคือคนที่มาจากชมรมผู้สูงอายุ ในส่วนเทศบาลก็มีตัวแทนของพี่น้อง เราก็ประชาสัมพันธ์ให้คนทั่วไปเข้ามาเป็นสมาชิกชมรมได้ในวันที่ 15 เป็นวันเปิดรับสมัครสมาชิกไปในตัวกัน เหมือนผู้สูงอายุ นั้น เขาก็จะมานั่งแล้วพูดว่าอยากให้ถึงวันศุกร์เร็วๆ จะได้มาชมรม คือรอคอยวันศุกร์ รอที่จะทำกิจกรรม กิจกรรมในวันลอยกระทงอะประทับใจมากเลย ผู้สูงอายุที่เขามีการแสดง ถือว่าเป็นไฮไลท์ของงานเลย เขาแต่งชุดนักเรียนขึ้นไปเต้นบนเวที ทำกระทงเอง เอาไปประกวดได้อันดับ 1 ทุกคนมีความสุข ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จครับ เราก็พยายามชวนผู้สูงอายุคนอื่นเข้ามาร่วมในชมรม ก็พยายามหาวิธีที่ทำให้เขารู้ว่าเข้ามาในชมรมแล้ว ไม่น่าเบื่อ ทางนักพัฒนาชุมชนกำลังดำเนินการเรื่องของหลักสูตรที่จะให้สอดคล้องกับทางหน่วยงานข้างบนด้วย ส่วนที่ 2 ก็คือการปรับปรุงสถานที่หรือว่ารูปแบบต่าง ๆ เราจะมีกิจกรรมเสริมตลอดทั้งปีครับ เช่น การเรียนลีลาศ การเชิญวิทยากรมาจากหาดใหญ่ กิจกรรมกีฬา นี่จะเสนอไว้ตรงนี้จะส่งแข่งกีฬาผู้สูงอายุของจังหวัด เคยได้ไปแข่งกีฬาของอำเภอคลองหอยโข่ง จะมี 4 ตำบล เขาจะมีการเดินพาเหรด แข่งกีฬา เราจะเห็นว่าผู้สูงอายุที่นี้อะ เขาจะชอบกิจกรรมจะให้ความร่วมมือ เขาก็กระตือรือร้น”

จากการสัมภาษณ์คุณเล็ก(นามสมมติ) ผู้นำชุมชน



รูปที่ 1 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ร่วมกิจกรรม Loi Krathong @ I-hunglan 2018 Songkhla Thailand

ตอนที่ 3 การฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหย่อง จังหวัดสงขลา

จากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอกลองหย่อง จังหวัดสงขลา พบว่าผู้สูงอายุต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และมีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมคิดร่วมทำ ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสามารถมีรายได้เสริมจากการรวมกลุ่มกัน โดยได้มีการรวมตัวกันเพื่อฝึกอาชีพ เช่น จักสาน ทำอาหาร ทำดอกไม้จันทน์ ดอกไม้จากขวดพลาสติก โดยมีพัฒนาการประจำตำบลเป็นผู้ดูแลเรื่องนี้ อยู่แล้ว ในการวิจัยครั้งนี้ทางกลุ่มสูงอายุลงความคิดเห็นว่าอยากจะฝึกอาชีพการแปรรูปกล้วย เนื่องจากกล้วยเป็นผลผลิตทางการเกษตรที่มีมากในชุมชน และเพื่อเป็นการช่วยส่งเสริมอาชีพทางการเกษตรของลูกหลานในตำบลทุ่งลาน

โดยผู้สูงอายุต้องการทำกล้วยฉาบที่มีรสชาติแปลกใหม่ สามารถนำไปส่งขายในตลาดนัดของชุมชนหรือหน้าโรงเรียน ผู้วิจัยจึงดำเนินการหาวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแปรรูปอาหารมา จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน โดยจัดการอบรมขึ้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลทุ่งลาน (ปุษนียวิทยาลัย) โดยฝึกอบอรมการทำกล้วยฉาบ 3 รสให้แก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ กล้วยฉาบคาราเมล กลกล้วยฉาบรสป้าปรี๊กว่า กล้วยฉาบรสสาหร่าย



รูปที่ 2 คณะผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ของรัฐที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันวางแผนการฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน



รูปที่ 5

รูปที่ 6



จากการติดตามเก็บข้อมูลหลังการฝึกอบรมพบว่า มีสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุได้ทำกล้วยฉาบ 3 รส ไปวางขายหน้าโรงเรียนในตอนเลิกเรียน ซึ่งได้รับความชื่นชอบจากนักเรียนระดับประถมศึกษาเป็นอย่างสูง สามารถขายได้หมดทุกวัน นอกจากนั้นกลุ่มผู้สูงอายุได้ทำกล้วยฉาบ 3 รส ที่ได้รับการฝึกอบรมไปทำกล้วยฉาบเลี้ยงผู้มาร่วมงานทอดกฐินประจำปี ที่วัดทุ่งลานอีกด้วย เป็นการสร้างเครือข่ายทางสังคม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ เพื่อศึกษาความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา และเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล นอกจากนี้เพื่อหาแนวทางการพัฒนาอาชีพและฝึกอาชีพให้ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุชายหญิงที่มีภูมิลำเนาและเข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำนวนทั้งสิ้น 1,068 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วนตามชั้นภูมิ (Proportional Stratified Sampling) กำหนดจำนวนตัวอย่างที่ต้องใช้จากประชากรทั้งหมดด้วยสูตรของ “Taro Yamane” กำหนดให้เกิดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างขึ้นได้ร้อยละ 5 โดยให้ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณที่เหมาะสม คือ 300 คน และขนาดของประชากรของผู้ให้ข้อมูลหลักเชิงคุณภาพที่เหมาะสมคือ 20 คน

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ก่อนแล้วทำการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามเพื่อหาข้อมูลในเชิงลึกในประเด็นที่ผลการวิจัยเชิงปริมาณยังไม่ชัดเจนหรือมีประเด็นที่เป็นปัญหาที่จำเป็นจะต้องได้รับการแก้ไข เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 81 มีอายุระหว่าง 60-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 93.5 สถานภาพสมรส แต่งงาน คิดเป็นร้อยละ 70.2 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 68.1 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ทำนา/ทำสวน) คิดเป็นร้อยละ 76.1 อาศัยอยู่กับลูก/หลาน คิดเป็นร้อยละ 48.9 รองลงมา อยู่กับสามี/ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 42.5 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 58 ส่วนผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวส่วนใหญ่เป็นโรคเกี่ยวกับไขมัน ความดัน หัวใจ

สภาพสังคมและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งลาน ตำบลทุ่งลาน อำเภอคลอง หอยโข่ง จ.สงขลา ผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งลานส่วนใหญ่เป็นบุคคลในท้องถิ่นที่ดั้งเดิมตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ส่วนใหญ่เป็นชาวไทยพุทธมากกว่าชาวไทยมุสลิม มีคนนอกพื้นที่บางส่วนที่เข้ามาอยู่อาศัย เช่น เข้ามาตั้งถิ่นฐานหรือมาเป็นเขยสะใภ้ของครอบครัวของคนในพื้นที่ แล้วตั้งหลักปักฐานทำมาหากิน อาชีพส่วน

ใหญ่จะประกอบอาชีพทำเกษตรกรรมตามครอบครัวเดิม อาทิเช่น ทำสวนยาง สวนผลไม้ ปลุกผักสวนครัวปลอดสารพิษบริโภคเองภายในครัวเรือน บางส่วนนำไปตามร้านค้าภายในชุมชน หรือนำไปขายในตลาดนัดภายในชุมชน ซึ่งมีทุกวันอังคารวันพฤหัสบดีและวันศุกร์ ส่วนผู้สูงอายุบางส่วนเป็นข้าราชการหรือพนักงานบริษัทวัยเกษียณมาใช้ชีวิตในชุมชนในบ้านปลายของชีวิต

ในส่วนกิจกรรมทางด้านศาสนาในชุมชนที่ผู้สูงอายุในชุมชนจะรวมตัวในโอกาสงานเทศกาลการทำบุญหรือมีงานประจำปี งานวัด เป็นต้น ผู้สูงอายุแต่ละบ้านได้รวมตัวกันทำอาหารขนมผลไม้ ไปเลี้ยงผู้คนที่มาร่วมงาน ซึ่งงานส่วนใหญ่ที่จัดขึ้นจะมีศุภณียร่วมกันที่วัดในชุมชน บางคนมีการบริจาคเงินในลักษณะไปทำบุญเป็นการรวมตัวที่สร้างความสุขทางใจแก่ผู้สูงอายุในชุมชนและเกิดเครือข่ายทางสังคมในชุมชนด้วย การสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จากการศึกษาพบว่า การสร้างเครือข่ายภายในชุมชนของผู้สูงอายุมีลักษณะแบบอิงเครือญาติที่อาศัยในบริเวณเดียวกันจนช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกันมีการแลกเปลี่ยนผลผลิตทางการเกษตรและถ้อยทีถ้อยอาศัยกันส่วนใหญ่อาศัยในพื้นที่ที่มีส่วนน้อยที่อพยพออกไปทำมาหากินนอกพื้นที่ที่มีการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในการสร้างเครือข่ายทำความรู้จักกันในลักษณะการบอกต่อเป็นทอดหรือเวลาเกิดเรื่องราวต่างๆ ภายในชุมชนมีการจับกลุ่มพูดคุยเล่าถึงสารทุกข์สุขดิบกันในชุมชน เห็นได้จากการรวมตัวกันในโอกาสพิเศษ เช่น เทศกาลทำบุญประจำปี การทอดกฐิน ฯลฯ ในปัจจุบันสภาพในชุมชนมีการเปลี่ยนแปลงจากอดีตจากการศึกษาพบว่าหน่วยงานภาครัฐโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและส่งเสริมการสร้างเครือข่ายทางสังคมและทางด้านอื่นๆ แก่ผู้สูงอายุในชุมชนเช่น ด้านการศึกษาและด้านสาธารณสุข ด้านการส่งเสริมอาชีพ ฯลฯ เช่น องค์กรส่วนท้องถิ่น เทศบาลโรงพยาบาลสุขภาพชุมชน ผู้นำท้องถิ่น

2. ระดับความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีความต้องการมากที่สุดในด้านการให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือรองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและการส่งเสริมอาชีพ สอดคล้องกับ ภูมิ โชคเหมาะ (2552) ที่ได้ศึกษากฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าผู้สูงอายุมีความเห็นสอดคล้องต้องกันในเรื่องความต้องการให้มีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นเนื่องจากผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาสำคัญ คือ ปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ และเสี่ยงที่จะพิการสูงเนื่องจากมีอายุมาก ดังนั้น รัฐบาลจำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติ

ตนในด้านสุขภาพอนามัยและการรักษาพยาบาลทางการแพทย์และจะต้องเน้นในเรื่องการป้องกันและดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดไป นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่สูญเสียคู่สมรสไปและต้องอยู่ตามลำพังซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ สอดคล้องกับ **สมพล นวะระกะ (2555)** ได้ศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ พบว่าระดับความต้องการสูงที่สุดในด้านการงานและมีรายได้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับ คือ การจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพและภูมิปัญญาผู้สูงอายุ การสนับสนุนงบประมาณประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ การจัดให้มีสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มพบว่าความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา มีความต้องการพัฒนาอาชีพเดิมที่ตนเองทำอยู่แล้ว ส่วนใหญ่ทำการเกษตรและค้าขายในชุมชน จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงอาชีพไปประกอบอาชีพอื่นเท่าใดนักเพราะรายได้หลักของผู้สูงอายุในพื้นที่ได้มาจากการทำการเกษตร ค้าขาย รับจ้างเล็กน้อยมาจุนเจือครอบครัว ผู้สูงอายุบางคนได้รับเงินบำนาญหรือเงินปันผลต่างๆ และเนื่องด้วยสุขภาพและมีอายุที่มากขึ้น ในส่วนรายจ่ายขั้นพื้นฐานในครัวเรือนเช่น ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ภาษีสังคมในเรื่องอุปโภคหรือบริโภคต่างๆ หรือค่าใช้จ่ายจุนเจือลูกหลานในครอบครัวของตน จากการศึกษาพบว่าหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามาพัฒนาอาชีพและในด้านอื่นๆ เช่น เทศบาลตำบลทุ่งลาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และมหาวิทยาลัยอื่นๆ ฯลฯ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่ดีมีความสุขเกิดกิจกรรมร่วมกันในชุมชน เทศบาลทุ่งลานเป็นหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาอาชีพแก่ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุทุกวันศุกร์ในเทศบาลตำบลทุ่งลาน

3. การเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

จากการเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ทุกปัจจัยต่างมีความต้องการพัฒนาอาชีพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีความต้องการพัฒนาอาชีพโดยรวมไม่แตกต่างกัน

4. การฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

จากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา พบว่าผู้สูงอายุมีการสร้างเครือข่ายทางสังคมในการพัฒนาอาชีพอยู่แล้วแต่ยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน เป็นการรวมตัวกันเป็นเครือข่ายในลักษณะแบบหลวมๆ โดยได้มีการรวมตัวกันเพื่อฝึกอาชีพ เช่น จักสาน ทำอาหาร ทำดอกไม้จันทน์ ดอกไม้จากขวดพลาสติก โดยมีพัฒนาการประจำตำบลเป็น

ผู้ดูแลในเรื่องนี้อยู่แล้ว แต่ปัจจุบันมีภาครัฐเข้ามาพัฒนาและสนับสนุนให้มีการรวมตัวกันของผู้สูงอายุ และมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีการรวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรมที่หลากหลายในชีวิตประจำวัน ชุมชนให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองและมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้เลี้ยงชีพและสามารถดูแลตนเองได้

จากการระดมสมองเรื่องการฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน พบว่าผู้สูงอายุต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และมีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมคิดร่วมทำ ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสามารถมีรายได้เสริมจากการรวมกลุ่มกัน ในการวิจัยครั้งนี้ทางกลุ่มสูงอายุลงความคิดเห็นว่าอยากจะทำอาชีพการแปรรูปกล้วย เนื่องจากกล้วยเป็นผลผลิตทางการเกษตรที่มีมากในชุมชน และเพื่อเป็นการช่วยส่งเสริมอาชีพทางการเกษตรของลูกหลานในตำบลทุ่งลาน

โดยผู้สูงอายุต้องการทำกล้วยฉาบที่มีรสชาติแปลกใหม่ สามารถนำไปส่งขายในตลาดนัดของชุมชนหรือหน้าโรงเรียน ทางผู้วิจัยจึงหาวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแปรรูปอาหารมาจัดการอบรมการเพิ่มมูลค่ากล้วย โดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการการแปรรูปกล้วยให้เป็นอาหารรับประทานเล่นของกลุ่มคน 2 วัย คือ สำหรับลูกค้ายัยเด็กและวัยรุ่นแปรรูปกล้วยเป็นของขบเคี้ยว(คริสบี้) ซึ่งมี 3 รส คือ รสสหาร่าย และรสปราปรีก้า และรสบาบิคิว ส่วนกลุ่มลูกค้ายัยผู้ใหญ่แปรรูปเป็นกล้วยฉาบ โดยจัดการอบรมขึ้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลทุ่งลาน (ปучนียวิทยาลัย)

จากการติดตามเก็บข้อมูลหลังการฝึกอบรมโดยทดลองนำสินค้าไปขายหน้าโรงเรียนประถมแห่งหนึ่ง พบว่าได้รับความสนใจจากลูกค้ายัยเด็กเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นกลุ่มผู้สูงอายุได้ทำกล้วยฉาบ 3 รส ที่ได้รับการฝึกอบรมไปทำกล้วยฉาบเลี้ยงผู้มาร่วมงานทอดกฐินประจำปี ที่วัดทุ่งลานอีกด้วย เป็นการสร้างเครือข่ายทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นอีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการถอดบทเรียนเกี่ยวกับบทบาทผู้สูงอายุต่อการมีส่วนร่วมพัฒนาท้องถิ่น
2. ควรมีการศึกษารูปแบบการช่วยเหลือผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือ
3. การติดตามผลสัมฤทธิ์ด้านรายได้ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน ที่เพิ่มขึ้นในโครงการวิจัยชุดต่อไป

บรรณานุกรม

- กองสวัสดิการสงเคราะห์กรมประชาสงเคราะห์. (2542). **ปฎิญญาผู้สูงอายุไทย**.กรุงเทพฯ: กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม.
- กษิตตา พานทอง. (2551). **กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่
อยู่คนเดียวชุมชนบ้านเวียงสวรรค์อำเภอแม่เมาะจังหวัดลำปาง**.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กุศล สุนทรธาดา. (2553). **การศึกษาแนวทางการสร้างโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุ
ในพื้นที่ชนบท.วารสารประชากรและการพัฒนาสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.**
ปีที่ 31 ฉบับที่ 2 (ธันวาคม-มกราคม).
- เกียรติสุดา ศรีสุข. (2552). **ระเบียบวิธีวิจัย.(พิมพ์ครั้งที่ 2).**เชียงใหม่: คล้องข้างพริ้งดั่ง.
- จันพลอย สิ้นสุขเศรษฐ์. (2541). **ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจังหวัด
เชียงใหม่.วิทยานิพนธ์สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- จิตกาญจนา ขาญศิลป์. (2558).**ความเครียดและการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความ
เหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานเทศบาลในจังหวัดสงขลา.วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร
มหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**
- จินตวิรี เกษมสุข. (2561).**แนวคิดการมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อการพัฒนาชุมชนที่
ยั่งยืน.วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.ปีที่ 26 ฉบับที่ 50 (มกราคม –
เมษายน 2561)**

จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉายและยุพิน อังสุโรจน์. (2543). **ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. บทความวิชาการสำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.**

ชัยรัตน์ พัฒนเจริญ. (2542). **การกระจายอำนาจการบริหารงานสาธารณสุขสู่อบต. ภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

ฐิติรัตน์ ดิศโยธิน. (2550). **บทบาทองค์การบริหารส่วนตำบลที่มีต่อการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชนกรณีศึกษาจังหวัดหนองคาย**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นิตยา ทวีชีพและพิทักษ์ จันทรเจริญ. (2560). **บทบาทของผู้สูงอายุไทยต่อการมีส่วนร่วมพัฒนาท้องถิ่นวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ปีที่ 25 ฉบับที่ 49 (กันยายน – ธันวาคม 2560)**

บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยเบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครการพิมพ์

บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ. (2540). **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: เจริญผลการพิมพ์

สุวีรียาสาสน์. บุญเลิศธีระตระกูล. (2556). **บทบาทในการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น**. รายงานการวิจัยกองวิจัยตลาดแรงงาน. กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.

ประดิษฐ์ พงษ์อภิรัชติกุล. (2549). **กระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปรกรณ์เชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประนอม โอทกานนท์ ชวนพิศสินธุการและผ่องใสเจนศุภการ. (2543). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ**. วารสารพญมาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 1 (4) : (ตุลาคม – ธันวาคม 2543).

พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. 2542). **ความต้องการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: วารสารสุขศึกษา. ศรีจิตรา บุญนาค.

พลตินันท์ สุฤทธิ์. (2546). **กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านเฮี้ย อำเภอป่าจืดน่าน**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิทักษ์ณา สุภานุสร. (2546). **กลไกทางวัฒนธรรมในการช่วยเหลือผู้สูงอายุของชุมชนชนบท**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เพ็ชร ฐปะวิเชตร. (2556). **“นโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการสังคมผู้สูงอายุ”**. เอกสารประกอบการประชุมวันวิชาการครั้งที่ 9 “วิถีวิจัย: มข. ก้าวไกลรับใช้แผ่นดิน”. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มัทนา พนานิรามย์. (2546). “หลักประกันผู้สูงอายุไทย :บทเรียนจากบางประเทศในอาเซียน”. วารสารเศรษฐศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 21 (1) : (มีนาคม 2546).

รัตนา ปรีชานุกุล. (2550). ความพร้อมขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลางอำเภอเมืองลำพูนจังหวัดลำพูนในการยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลเมือง.การค้นคว้าแบบอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภูมิ โชคเหมาะและคณะ. (2552). กฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย.รายงานการวิจัยทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

วรรณภา ศรีธีรัตน์, ผ่องพรรณ อรุณแสง, เพ็ญจันทร์เลิศรัตน์และพรทิพาสมบัติ. (2545). ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศสิงคโปร์.ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านานาวิทยา.

วรรณภา ศรีธีรัตน์, ผ่องพรรณ อรุณแสงและมาริสา ไกรฤกษ์. (2545). ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศสหรัฐอเมริกา.ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านานาวิทยา.

วรรณภา ศรีธีรัตน์และผ่องพรรณ อรุณแสง. (2545). ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศอังกฤษ.ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านานาวิทยา.

วันสนันท์ แฮคา. (2553). การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชุมชนเทศบาลตำบลหนองผึ้งอำเภอสารภีจังหวัดเชียงใหม่.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิไลวรรณ ทองเจริญและสิวรรณ อุณนาภิรักษ์. (2543). ความวิตกกังวลแรงสนับสนุนทางสังคมและความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณ.วารสารพญาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม – ธันวาคม).

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น - วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2550). ศูนย์อเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน: กลไกการดำเนินงานเพื่อความยั่งยืน. กรุงเทพฯ: มิเตอร์ก๊อปปี้.

สมคิด เลิศไพฑูรย์. (2550). กฎหมายการปกครองท้องถิ่น.(พิมพ์ครั้งที่ 2).เอกสารตำราหลักประกอบการเรียนการสอนหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิตสาขาการปกครองส่วนท้องถิ่นมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมบูรณ์ วัฒนะ. (2560).การดูแลบิตามารดาผู้สูงอายุตามหลักคำสอนเรื่องทิศหกในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ.วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ปีที่ 25 ฉบับที่ 49 (กันยายน – ธันวาคม 2560)

สมพล นະวะกะ. (2555). ความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้อำเภออ่าวลึกจังหวัดกระบี่.การค้นคว้าแบบอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สมพิศ มีสุข. (2554). **ความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญอำเภอกระสังจังหวัดบุรีรัมย์**.วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.

สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. (2555). **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2553**. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: บริษัททีทีทีวี จำกัด.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). **สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิรินาถย์ กฤษณาธาร. (2552). **ความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานบริษัทการบินไทย จำกัด(มหาชน)**. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี. (มปป.) **รายงานการสำรวจการเปลี่ยนแปลงประชากรครั้งที่ 7 พ.ศ 2548-2549**. มปป.

สุนทร สุวรรณละออง. (2561). **ความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี**.วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.ปีที่ 26 ฉบับที่ 50 (มกราคม – เมษายน 2561)

Duke Gloria.(2013). **Spirituality in the Last Days of Life in Persons Born in Japan. *The Qualitative Report*,18 (44) :1-16**

Fernando Lefevre,(2004). **The Relationship between Health Professionals and the Elderly Patient Facing Drug Prescription: A Qualitative Approach. *The Qualitative Report*,9 (4) :706 – 731**

Jongmin Ra, Soonok An, Ki Jong Rhee, (2013). **The Relationship between Psychosocial Effects and Life Satisfaction of the Korean Elderly: Moderating and Mediating Effects of Leisure Activity. *Journal of Arts and Humanities*,2 (11) :21-35**

Jorgensen Diane and Thoman David R.(2009). **Older People with complex Health Needs Desire for Change: A Qualitative Study. *The Qualitative Report*,14 (4) :734 -746**

Laubunjong Chalouy , Phlainoi Nawarat, Graisurapong Siriwan,and Kongsuriyanavin Wanna.(2008) **The Pattern of Caregiving to The Elderly By Their Families in Rural Communities of Suratthani Province..*ABAC JOURNAL*,28 (2):64-74**

Picavetp Michel, (2005). **Thai Women: Key Players in the Country's Economic and Social Development. *ABAC JOURNAL*,25 (3):29-52**

Pourghane Parand. (2017). **Elderly Women's Experience of the Role of Hydrotherapy in Health: Content Analysis. *The Qualitative Report*,10 (22) ,2825 - 2843**

Rash Elizabeth M. (2007) . Social Support in Elderly Nursing Home Populations: Manifestations and Influences. *The Qualitative Report*, 12 (3):375 -396

Tetley Josephine.(2013) .Using Participatory Observation to Understand Older People's Experiences: Lessons from the Field. *The Qualitative Report*, 18 (45) :1-18

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ
☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ
☐ 60-69 ปี ☐ 70-79 ปี
☐ 80-89 ปี ☐ 90 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพสมรส
☐ โสด ☐ สมรส
☐ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
☐ ไม่ได้ศึกษา ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
☐ ปวช. ☐ ปวส.
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ
☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ เกษตรกรรม (ทำนา/ทำสวน)
☐ ค้าขาย ☐ รับจ้างทั่วไป
☐ ข้าราชการบำนาญ ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. ลักษณะการอยู่อาศัย
☐ อยู่กับสามี/ภรรยา ☐ อยู่กับลูก/หลาน
☐ อยู่กับญาติพี่น้อง ☐ อยู่คนเดียว
7. โรคประจำตัว
☐ ไม่มี ☐ มี โปรดระบุ.....
8. รายได้ต่อเดือน.....บาท

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

- | | | |
|---|---------|--------------------|
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วยมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | เห็นด้วยมาก |
| 3 | หมายถึง | เห็นด้วยปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | เห็นด้วยน้อย |
| 1 | หมายถึง | เห็นด้วยน้อยที่สุด |

ข้อ	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัย						
1.	ควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ					
2.	ควรจัดให้มีการบริการสุขภาพประจำปีสำหรับผู้สูงอายุ อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง					
3.	ควรจัดตั้งหน่วยบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน					
4.	ควรมีบริการจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพเดือนละ 1 ครั้ง					
5.	ควรจัดให้มีบริการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น แพทย์แผนไทย					
6.	จัดให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายของผู้สูงอายุ					
7.	ควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการกายภาพบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ					

ความคิดเห็นอื่นๆเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

.....

ข้อ	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
ด้านการถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น						
1.	ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริม อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย เช่น วันลอยกระทง วันสงกรานต์					
2.	ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมวันสำคัญทางศาสนา เช่น การฟังเทศน์ การทำบุญตักบาตรในวันพระ					
3.	ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการเล่นกีฬาพื้นบ้าน					
4.	ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับเด็กและเยาวชน					

5.	ควรจัดตั้งแหล่งเรียนรู้ด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น					
----	---	--	--	--	--	--

ความคิดเห็นอื่นๆเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

ข้อ	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
ด้านสังคมและนันทนาการ						
1.	ควรจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ					
2.	ควรจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เช่น กิจกรรม รำวง ร้องเพลง					
3.	ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น การปฏิบัติธรรม การเข้าค่ายผู้สูงอายุ					
4.	ควรจัดให้มีกิจกรรมทัศนศึกษาออกสถานที่อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					
5.	ควรจัดให้มีงานเลี้ยงในเทศกาลต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะกัน					

ความคิดเห็นอื่นๆเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและนันทนาการของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

ข้อ	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
ด้านการให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือ						
1.	ควรจัดให้มีกองทุนสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ					
2.	ควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเข้ามาเป็นอาสาสมัครที่ให้คำปรึกษา แก้ไขปัญหาแก่ผู้สูงอายุ					
3.	ควรจัดให้มีการทำศูนย์ข้อมูลผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางสังคม เพื่อรวบรวมไว้ให้ความช่วยเหลือ					
4.	ควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสช่วยเหลือกัน					
5.	ควรจัดให้ความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาต่างๆ					

ความคิดเห็นอื่นๆเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและนันทนาการของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

ข้อ	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
ด้านการส่งเสริมอาชีพ						
1.	ควรจัดให้มีกิจกรรมการฝึกอาชีพให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ					
2.	ควรจัดให้มีถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นจากผู้สูงอายุให้กับเยาวชน					
3.	ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับงานไปทำที่บ้าน					
4.	ควรส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มกันในชุมชนเพื่อจัดกิจกรรมเสริมสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ					
5.	จัดให้มีสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ					

ความคิดเห็นอื่นๆเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการส่งเสริมอาชีพของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน

แบบสรุปการเสนอโครงการวิจัยเพื่อของบประมาณเงินรายได้ ประจำปี 2561
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

1.ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) การพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลงขัน จังหวัดสงขลา

2. คณะผู้วิจัย

ตำแหน่ง	ชื่อ-สกุล	หน่วยงานต้นสังกัด	อัตราส่วนทำวิจัย
หัวหน้าโครงการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อินทร์	คณะศิลปศาสตร์	50
ผู้ร่วมวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผกากรอง เทพรักษ์	คณะศิลปศาสตร์	25
ผู้ร่วมวิจัย	อาจารย์กิตติศักดิ์ ชุมทอง	คณะศิลปศาสตร์	25

3. ประเภทการวิจัย ☒ การวิจัยทั่วไป ☐ การวิจัยในชั้นเรียน

4. ทิศทางการวิจัย มทร.ศรีวิชัย ทิศทางการวิจัยที่ 2 การวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างความเข้มแข็งด้านสังคมของชุมชนสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

5. ความสอดคล้องกับพันธกิจมหาวิทยาลัยฯ 2. สอดคล้องกับผลผลิตการวิจัยกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

6. มาตรฐานการวิจัย

- ☐ มีการใช้สัตว์ทดลอง
- ☐ มีการวิจัยในมนุษย์
- ☐ มีการวิจัยด้านเทคโนโลยีชีวภาพสมัยใหม่หรือพันธุวิศวกรรม
- ☐ มีการใช้ห้องปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับสารเคมี

7. ขนาดของทุนวิจัยและเป้าหมายผลผลิต (Output)

7.1 งบประมาณ (วงเงินงบประมาณควรคำนวณเป็นหลักร้อยละไป)เป็นเงิน45,000..... บาท

7.2 เป้าหมายผลผลิต ตามประกาศมหาวิทยาลัยฯ

1. งบประมาณไม่เกิน 100,000 บาท ผลผลิต บทความวิจัย ต้องได้รับตีพิมพ์เผยแพร่บทความวิจัยฉบับสมบูรณ์ ในเอกสารสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (proceeding) จำนวนอย่างน้อย 1 บทความหรือสูงกว่า

7.3 เป้าหมายผลผลิต ตามนโยบายประเทศ 2.1 มีการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อนำส่งผลเชิงชุมชน/สังคม/คุณภาพชีวิตประชาชน

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อินทร์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

วันที่ 23 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2560

(ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2560)

แบบเสนอโครงการวิจัย (research project)

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) การพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

(ภาษาอังกฤษ) Career development for the Elderly in Thung Lan Municipality Khlong Hoi Khong District, Songkhla

ชื่อแผนงานวิจัย (ภาษาไทย) (กรณีเป็นโครงการวิจัยภายใต้แผนงานวิจัย)
(ภาษาอังกฤษ)

ส่วน ก : ลักษณะโครงการวิจัย

1. ระบุความสอดคล้องกับทิศทางการวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ประจำปีงบประมาณ 2560-2564

ทิศทางการวิจัยที่ 2 การวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างความเข้มแข็งด้านสังคมของชุมชนสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

2. ระบุความสอดคล้องกับพันธกิจมหาวิทยาลัยฯ และแนวทางพัฒนาการเรียนการสอน ดังนี้

2.2 โครงการวิจัยมีความสอดคล้องกับผลผลิตการวิจัยกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ส่วน ข: องค์ประกอบในการจัดทำโครงการวิจัย

1. ผู้รับผิดชอบ [คณะผู้วิจัย บทบาทของนักวิจัยแต่ละคนในการทำวิจัย และสัดส่วนที่ทำ การวิจัย (%) และเวลาที่ใช้ทำวิจัย (ชั่วโมง : สัปดาห์)]

ตำแหน่ง	ชื่อ-สกุล	หน่วยงานต้นสังกัด	อัตราส่วนทำวิจัย
หัวหน้าโครงการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อินทร์ักษ์	คณะศิลปศาสตร์	50
ผู้ร่วมวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผกากรอง เทพรักษ์	คณะศิลปศาสตร์	25
ผู้ร่วมวิจัย	อาจารย์กิตติศักดิ์ ชุมทอง	คณะศิลปศาสตร์	25

2. คำสำคัญ (keywords) ของโครงการวิจัย การพัฒนาอาชีพ ผู้สูงอายุ

3. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

จากการศึกษาขนาดและแนวโน้มของประชากรสูงอายุจากสำมะโนประชากรประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ.2503 ถึงพ.ศ.2523 พบว่าสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเริ่มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆโดยข้อมูลเมื่อปีพ.ศ. 2503 ถึง พ.ศ. 2523 พบว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มจากร้อยละ 5.4 เป็นร้อยละ 6.3 ประชากรวัยสูงอายุมิเพิ่มสูงมากขึ้น ช่วงปี พ.ศ. 2543 เป็นร้อยละ 9.5 ต่อมาในปีพ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 11.9 ของประชากรทั้งหมดซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวนี้ทำให้ประเทศไทยได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่เข้าข่ายอยู่ในสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ทั้งนี้เพราะ สัดส่วนของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงขึ้นจนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (Shryock, 2004 อ้างในสมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2555)

ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติปีพ.ศ. 2550 เรื่องการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยระหว่างปีพ.ศ. 2553 ถึงพ.ศ. 2573 ที่สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.9 เป็นร้อยละ 25 ในปีพ.ศ. 2573 หรือเพิ่มเป็นมากกว่า 2 เท่าตัวหากในอนาคตข้างหน้าสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างนี้คาดการณ์เอาไว้การเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลกระทบต่อทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาวเนื่องจากประชากรวัยสูงอายุมิมีส่วนเพิ่มสูงขึ้นแต่ประชากรวัยทำงานกลับมิลดลงภาวะถดถอยทางกายภาพของผู้สูงอายุการก่อให้เกิดการพึ่งพิงสมาชิกในครอบครัวที่สูงขึ้นหรือที่เรียกว่าสัดส่วนภาวะพึ่งพิงของประชากร (สัดส่วนภาวะพึ่งพิงคือประชากรวัยเด็กและวัยสูงอายุรวมกันต่อประชากรวัยแรงงาน) ทำให้ประชากรวัยแรงงานต้องดูแลประชากรวัยสูงอายุไม่สามารถออกไปทำงานได้ส่งผลให้ขาดแคลนแรงงานซึ่งเป็น

กำลังสำคัญในการแข่งขันของประเทศในอนาคตทำให้การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจช้าลง (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)

ข้อมูลทั่วโลกพบว่าประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในขณะที่ประชากรวัยแรงงานมีแนวโน้มที่จะน้อยลงซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่างๆของสังคมอย่างมากโดย ทางด้านระบบเศรษฐกิจนั้นเมื่อประชากรวัยแรงงานซึ่งเป็นความแข็งแกร่งของระบบเศรษฐกิจมีสัดส่วนลดลงได้ส่งผลกระทบต่อที่สำคัญต่อผู้สูงอายุคือเสถียรภาพทางการเงินของผู้สูงอายุในแง่ของระดับรายได้ความต่อเนื่องของรายได้ที่เพียงพอต่อรายจ่ายความเสี่ยงที่เกิดจากความจำเป็นในการใช้จ่ายในยามฉุกเฉินผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีรายได้อย่างน้อยเพียงพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นพื้นฐาน (Help Age International, 2555)

จากรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติปีพ.ศ. 2550 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีระดับรายได้อยู่ในช่วงประมาณ 10,000-50,000 บาทต่อปีเมื่อศึกษาถึงแหล่งที่มาของรายได้พบว่าผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ยังคงได้รับรายได้จากบุตรรองลงมาได้แก่รายได้จากการทำงานคู่สมรสเงินบำเหน็จบำนาญและเบี้ยยังชีพ/ดอกเบี้ย/เงินออม

ภาครัฐได้เล็งเห็นว่าการที่ผู้สูงอายุไม่มีรายได้เป็นของตนเองหรือมีแล้วแต่ไม่เพียงพอนอกจากจะทำให้เป็นภาระของครอบครัวและสังคมแล้วที่สำคัญจะทำให้ความมีคุณค่าของผู้สูงอายุลดลงทั้งๆที่ผู้สูงอายุเป็นผู้มีคุณค่าและมีประสบการณ์มากมายภาครัฐจึงมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการประกอบอาชีพที่เหมาะสมจึงได้มีการกำหนดนโยบายสวัสดิการของผู้สูงอายุด้านอาชีพตามประกาศกระทรวงแรงงานเรื่องการกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุในการประกอบอาชีพและฝึกอาชีพที่เหมาะสมเมื่อ 16 กันยายนพ.ศ. 2547 โดยกำหนดไว้ 4 ประการดังนี้ 1) การขอรับคำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารตลาดแรงงานและบริการจัดหางานที่ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุจากสำนักงานจัดหางานทุกแห่ง 2) การขอรับบริการอบรมทักษะอาชีพและฝึกอาชีพตามอัธยาศัย 3) การไปใช้บริการจากศูนย์กลางข้อมูลทางการอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุ ณ สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง 4) การขอรับบริการจัดหาอาชีพที่เหมาะสมตามควรแก่สภาพแต่ปัญหาคือผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงหน่วยงานได้เช่นผู้สูงอายุไม่ทราบว่าจะติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างไร ไม่ทราบวิธีการติดต่อกับหน่วยงาน

ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุที่นับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆและมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ยังมีศักยภาพมีความสามารถในการประกอบอาชีพดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำเสนอแนวทางให้กับภาครัฐโดยเฉพาะองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการให้สอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่

3. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อหาแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
4. เพื่อฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

4. ขอบเขตของโครงการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1.1 ผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลาจำนวน.....คน

1.2 บุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลาที่ดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุจำนวน.....คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา
 - 2.1 บริบทของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
 - 2.2 ความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
 - 2.3 แนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
5. ทฤษฎี สมมุติฐาน (ถ้ามี) และกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้กระบวนการผู้สูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของช่วงชีวิตซึ่งมีอยู่ 2 ระยะที่เกิดขึ้นพร้อมๆกันคือระยะแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 40 ปีมีกระบวนการในทางเจริญงอกงามมากกว่ากระบวนการเสื่อมโทรมและเมื่อมีการเจริญเติบโตมากขึ้นจนสูงสุดกระบวนการเสื่อมโทรมก็จะเริ่มมากขึ้นกว่ากระบวนการเจริญเติบโตนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงระยะที่ 2 หลังอายุ 40 ปีขึ้นไปจะเป็นการเปลี่ยนแปลงลักษณะการลดอัตราความเจริญงอกงามลงไปสู่ความเสื่อมถอยไปจนหมดอายุขัยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุเช่น (บรรลือศิริพานิชอ้างในจันทร์พลอยสินสุขเศรษฐ์, 2541, หน้า 6) ได้แยกผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มย่อยดังนี้

- 1) 60-74 ปีกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น
- 2) 75-84 ปีกลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง
- 3) 85 ปีขึ้นไปกลุ่มผู้สูงอายุวัยท้าย

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (อารักษ์กิติกร, 2545 อ้างในประดิษฐ์พงษ์อภิรัชติกุล, 2549, หน้า 29)

สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านชีววิทยาเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงสาเหตุของความชราของร่างกายประกอบด้วย 3 ทฤษฎีย่อยได้แก่
 - 1.1 ทฤษฎีทำลายตนเอง (Autoimmunity theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงพร้อมกับการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้นร่างกายจึงต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดีทำให้เกิดความเจ็บป่วยง่ายและเมื่อเกิดแล้วก็มักจะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิต
 - 1.2 ทฤษฎีความผิดพลาด (Error theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้นยีนส์จะค่อยๆเกิดความผิดพลาดและความผิดพลาดจะมากขึ้นจนถึงจุดที่ทำให้เซลล์ต่างๆของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง
 - 1.3 ทฤษฎีเรดิคัลอิสระ (Free radicals theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าภายในร่างกายของมนุษย์มีเรดิคัลอิสระหรืออนุมูลอิสระเกิดขึ้นอย่างมากและตลอดเวลาซึ่งจะทำให้ยีนส์เกิดความผิดปกติ
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านจิตวิทยาเป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้คนชรามีบุคลิกที่เปลี่ยนแปลงไปประกอบด้วย 2 ทฤษฎีย่อยได้แก่
 - 2.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพกล่าวว่าผู้ชราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้นผู้ชราเติบโตขึ้นมาได้ด้วยความมั่นคงอบอุ่นมีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยเห็นความสำคัญของผู้อื่นรักผู้อื่นได้เป็นอย่างดียิ่งก็มักจะเป็นคนชราที่ค่อนข้างมีความสุขสามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้อย่างไม่ค่อยมีความเดือดร้อนใจแต่ถ้าเป็นผู้ชราที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครก็ไม่ใคร่เป็นไม้อยากช่วยเหลือผู้ใดจิตใจคับแคบถือว่าตัวใครตัว

มันและมักจะรู้สึกว่าคุณกับใครไม่ค่อยขึ้นก็มักจะเป็นผู้ชราที่ไม่ค่อยมีความสุขชีวิต
บ้านปลายมักจะเศร้าสร้อยน่าสงสาร

- 2.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่องทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้ชราที่ยังปราดเปรื่องและยังคงความเป็นปราชญ์อยู่
ได้ด้วยเป็นผู้มีความสนใจในเรื่องราวต่างๆอยู่มีการค้นคว้าและพยายามเรียนรู้ตลอดเวลาผู้
มีลักษณะเช่นนี้จะต้องเป็นผู้มีสุขภาพดีและมีเงินใช้สอยโดยไม่เดือดร้อนเป็นเครื่องเกื้อหนุน
3. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านสังคมวิทยาเป็นทฤษฎีที่วิเคราะห์หาสาเหตุซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมี
สมรรถภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปประกอบด้วย 5 ทฤษฎีย่อยได้แก่
 - 3.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่ากิจกรรมทางสังคมจำเป็น
สำหรับบุคคลทุกวัยผู้สูงอายุที่จะมีความสุขควรมีกิจกรรมทางสังคมพอสมควรผู้สูงอายุที่
ปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงมีภาพพจน์เกี่ยวกับ
ตนเองในทางบวกและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมทางสังคม
 - 3.2 ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าผู้สูงอายุสังคม
จะลดบทบาทซึ่งกันและกันเนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนมีความสามารถลดลงและมีสุขภาพ
เสื่อมถอยจึงถอยถอยหรือหลีกเลี่ยงบทบาทและกิจกรรมทางสังคมเพื่อลดความตึงเครียด
หรือบีบคั้น
 - 3.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าผู้สูงอายุจะเข้าร่วม
กิจกรรมในสังคมอย่างมีความสุขนั้นขึ้นกับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละคนเช่น
บุคคลที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่ออายุมากขึ้นส่วนผู้ที่ชอบ
สันโดษก็จะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น
 - 3.4 ทฤษฎีบทบาท (Role theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าอยู่เป็นองค์ประกอบสำคัญ
ประการหนึ่งในการกำหนดบทบาทของบุคคลในแต่ละช่วงชีวิตผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดี
เพียงใดขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาททางสังคมในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมาและยังมีส่วน
สืบเนื่องไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมในอนาคตซึ่งเปลี่ยนแปลงไปด้วย
 - 3.5 ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization theory) พงศัตถวิทยา (2546, หน้า 40-41) ได้
กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรมอันเกิดจากการเติบโตของอุตสาหกรรมและ
เทคโนโลยีสิ่งเหล่านี้เพิ่มปริมาณสูงขึ้นแต่สวนทางกับคุณภาพชีวิตของประชาชนสูงอายุ
เพราะมีส่วนกระทบกระเทือนสถานภาพบทบาทความสัมพันธ์ทางสังคมดั้งเดิมไปสู่
ความสัมพันธ์ทางสังคมในสังคมเมืองแบบอุตสาหกรรมสมัยใหม่ที่ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งเคยมี
สถานภาพบทบาททางสังคมสูงต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีสถานภาพและบทบาททางสังคม
ที่ลดถอยลง

ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ปัญหาที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (United nations, ESCAP, 1995 อ้างในกษิตดาพานทอง
2551, หน้า 22-23) ดังนี้

1. ปัญหาบริการด้านสุขภาพอนามัยและการเกื้อหนุนจากสังคมผู้สูงอายุและผู้ที่จะเข้าสู่วัย
สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาสำคัญคือปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจแต่ผู้สูงอายุที่มี
ความเสี่ยงอย่างมากในด้านสุขภาพมีความสามารถเข้าถึงบริการต่างๆในการรักษาพยาบาลได้น้อยมาก
รัฐบาลจำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนในด้านสุขภาพอนามัยและการรักษาพยาบาล
ทางการแพทย์เช่นเดียวกับคนหนุ่มสาวและจะต้องเน้นในเรื่องการป้องกันและดูแลตนเองเพื่อให้มี
สุขภาพดีตลอดไปด้วยซึ่งรัฐจะต้องใช้จ่ายงบประมาณเป็นเงินจำนวนมากในการดำเนินงานดังนั้นองค์กร
ด้านศาสนาและสังคมควรมีส่วนช่วยรัฐในด้านงบประมาณ

2. ปัญหาความพิการผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะพิการมากเนื่องจากมีอายุมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุที่
มีสุขภาพอ่อนแออยู่แล้วมีสุขภาพไม่ดีขึ้นอีกยิ่งผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นเท่าใดจำนวนผู้พิการในหมู่

ผู้สูงอายุก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้นรัฐจะต้องเตรียมการป้องกันและการรักษาตลอดจนโครงการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเพื่อป้องกันอุบัติเหตุและลดอุบัติเหตุของความพิการรวมทั้งต้องฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพอนามัยสำหรับดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังและพิการด้วย

3. ปัญหาความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินผู้สูงอายุได้รับความกดดันจากสภาพสังคมสมัยใหม่และการย้ายถิ่นออกของคนหนุ่มสาวเพื่อไปประกอบอาชีพในท้องถิ่นอื่นที่มีโอกาสดีกว่าผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังในท้องถิ่นเดิมและสถานการณ์อาจเลวร้ายลงหากผู้สูงอายุต้องสูญเสียคู่สมรสไปและต้องอยู่ตามลำพังซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนรวมทั้งผู้สูงอายุที่ได้รับบำนาญต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจเช่นปัญหาเงินเพื่อปัญหาความยากจนและผลกระทบในทางลบของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากสังคมอุตสาหกรรมสมัยใหม่ที่มีต่อผู้สูงอายุมีมากขึ้นทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท

4. ปัญหาผู้สูงอายุสตรีสตรีสูงอายุมีแนวโน้มที่จะเป็นหม้ายเนื่องจากคู่สมรสเสียชีวิตก่อนและมีแนวโน้มที่จะหย่าร้างและต้องดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังเป็นจำนวนมากสภาพเศรษฐกิจและสังคมทำให้สตรีสูงอายุต้องเผชิญปัญหาจากการสมรสใหม่ในสตรีสูงอายุมีเป็นจำนวนน้อยสตรีสูงอายุจึงต้องเป็นภาระพึ่งพิงสมาชิกในครัวเรือนหรือบุคคลอื่นมากโดยเฉพาะในเขตที่สตรีประกอบกิจกรรมทางเศรษฐกิจน้อยผู้ที่ต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นสตรีจึงต้องมีทรัพยากรทางการเงินที่พอเพียงสำหรับปัญหาของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542, หน้า 14) พบว่าปัญหาของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีดังต่อไปนี้

1. ปัญหาความเหงาว่าเหงาขาดคนคุยวิตกังวล
2. ปัญหาไม่มีคนดูแลเวลาที่เจ็บป่วย
3. ปัญหาการดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันเช่นการบริโภคอาหารและการทำงานบ้านเป็นต้น
4. ปัญหาทางเศรษฐกิจไม่มีเงินต้องหาเลี้ยงชีพตนเอง

จากปัญหาดังกล่าวในผู้สูงอายุทั่วไปและผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวต่างก็เป็นปัญหาที่มีความสำคัญที่จะต้องมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาและการช่วยเหลือโดยทั้งภาครัฐและเอกชนต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ลอว์ตัน (Lawton, 1985 อ้างในสมพลนะวะกะ, 2555, หน้า 9) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้านคือ

1. การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึงการที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาามีคุณภาพโดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกายการมีสุขภาพที่ดีการรับรู้ที่ถูกต้องและการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 ส่วนได้แก่

- 1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพลักษณะภูมิอากาศภูมิประเทศและที่อยู่อาศัย
- 2) บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเช่นสมาชิกในครอบครัวเพื่อน
- 3) บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ
- 4) สถานภาพทางสังคมอายุเชื้อชาติและเศรษฐกิจ
- 5) สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of Life) หมายถึงการที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพล

ต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมาปัจจัยด้านความผาสุกด้านจิตใจอันเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตมีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลเพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นและในการศึกษาด้านวิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology) มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยมีผู้ให้นิยามของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

วอร์แมน (Wolman, 1973 อ้างในสมพลนะวะกะ, 2555, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง

บาร์โรว์และสมิท (Barrow and Smith, 1977 อ้างในสมพลนะวะกะ, 2555, หน้า 9) กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นสุขประกอบด้วยความสุขสนุกสนานไม่ต้องเผชิญความเครียดความไม่พึงประสงค์และความชอกช้ำซึ่งความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้เปรียบเทียบสถานการณ์ปัจจุบันที่เป็นอยู่กับสถานการณ์ที่เขาคาดหวังให้เป็นซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของแคมป์เบล (Cambell, 1976 อ้างในวนสนันท์แฮคา, 2553, หน้า 27) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตเพิ่มเติมว่าความพึงพอใจในชีวิตและความสุขของแต่ละคนเปรียบเทียบกับความคาดหวังของตนและสถานการณ์ที่เป็นอยู่ว่าสอดคล้องกันหรือไม่ความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้รับการตอบสนองอย่างสมบูรณ์ในทุกๆ สิ่งที่ต้องการแต่หมายถึงความสุขที่เกิดจากการปรับตัวรับสภาพที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ หรือจากสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

จิราพรเกษพิชญ์วัฒนาจันทร์เพ็ญแสงเทียนฉายและยุพินอังสุโรจน์ (2543) สรุปแนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทยซึ่งประกอบด้วยมิติต่างๆ 5 มิติคือความสามัคคีปรองดองการพึ่งพาอาศัยกันและกันความสงบสุขและการยอมรับการเคารพนับถือและความเบิกบานโดยแต่ละมิติมีรายละเอียดดังนี้

1. ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัวเช่นลูกหลานการเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนเพื่อนบ้านตลอดจนความสำเร็จความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัวลูกหลานนำมาซึ่งความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

2. การพึ่งพาอาศัยกันและกัน (Interdependence) ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกสบายใจมีความสุขในการที่ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือลูกหลานบุคคลในครอบครัวในขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัวหรือลูกหลานตอบแทนโดยการเลี้ยงดูช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะในยามเจ็บป่วยความสบายใจเกิดจากการมีคุณค่าในตนเองที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีประโยชน์แก่ลูกหลานมิใช่พึ่งพาลูกหลานฝ่ายเดียว

3. ความสงบสุขและการยอมรับ (Acceptance and Calmness) การทำใจให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจการปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจปลงกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ทำให้สงบไม่คิดมากหรืออารมณ์เสียไม่ก่อกวนกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ

4. การเคารพนับถือ (Respect) การที่ผู้สูงอายุรับรู้มีความรู้สึกถึงการเคารพให้เกียรติหรือคำแนะนำให้แก่ผู้อาวุโสน้อยกว่าผู้รับฟังหรือปฏิบัติตามการเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากบุคคลอื่นแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่ดีเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้นๆ

5. ความเบิกบาน (Enjoyment) ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวาและสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัวความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกันเช่นร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุไปวัดหรืออาจเป็นความเบิกบานจากการทำสิ่งที่ตนเองชอบงานยามว่างหรือเก็บเกี่ยวความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่รอบตัวรวมทั้งการมีอารมณ์ขัน

ประนอมโอทกานนท์; ชวนพิศสินธุรการและผ่องใสเจนศุการ (2543) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโดยศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการปฏิบัติตนจากการวิเคราะห์ถดถอยพบว่าคุณพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุเรียงตามลำดับได้แก่การปฏิบัติตน

ด้านสังคม (การมีกิจกรรมทั้งต่อครอบครัวเมืองและชุมชน) การปฏิบัติตนด้านร่างกาย (การดูแลร่างกาย) การปฏิบัติด้านเศรษฐกิจ (การทำงานและมีรายได้) การมีรายได้พอดีใช้การมีรายได้เหลือเก็บและการมีอายุน้อย (เป็นผู้สูงอายุวัยต้น)

นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรอื่นๆที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่ การมีสมาชิกอื่นอยู่ในครอบครัวการมีคู่สมรสการมีอาชีพเกษตรกรรมและการมีการศึกษาสูง

การส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ

การสนับสนุนการส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุจากภาครัฐมีรายละเอียดดังนี้

1. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน่วยงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งเข้าไปส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุโดยตรงโดยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มกันหรือรวมกลุ่มกับคนวัยอื่น เช่น กลุ่มแม่บ้านและกลุ่มผลิตผลิตภัณฑ์โอท็อปโดยทางองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีงบประมาณสนับสนุนส่วนหนึ่ง

2. กองทุนผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. 2546 มาตรา 13 กำหนดให้มีการจัดตั้ง “กองทุนผู้สูงอายุ” ขึ้นในสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสคนพิการและผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีศักยภาพความมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีรวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมขององค์กรที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง

กองทุนผู้สูงอายุประกอบด้วย 2 กิจกรรมหลักได้แก่

1. การบริการเงินทุนประกอบอาชีพ

2. การสนับสนุนกิจกรรมกลุ่ม/องค์กร/และหรือเครือข่ายผู้สูงอายุ

ผู้ประสงค์ขอรับการสนับสนุนเงินจากกองทุนจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นหน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรภาคเอกชนหรือองค์กรของผู้สูงอายุที่ดำเนินการตามวัตถุประสงค์และกิจกรรมเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุ

2. ผู้สูงอายุรายบุคคลหรือรายกลุ่มกิจกรรมของกองทุนผู้สูงอายุการให้การสนับสนุนโครงการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุในลักษณะกลุ่ม / ชมรม / ศูนย์บริการ / ศูนย์เอนกประสงค์ในชุมชนกรอบวงเงินโครงการประกอบด้วย 3 ลักษณะ

ลักษณะที่ 1 โครงการขนาดเล็ก : ในวงเงินไม่เกิน 50,000 บาท

ลักษณะที่ 2 โครงการขนาดกลาง : วงเงินเกิน 50,000 – 300,000 บาท

ลักษณะที่ 3 โครงการขนาดใหญ่ : วงเงินเกิน 300,000 บาทขึ้นไป

ลักษณะโครงการที่จะได้รับการสนับสนุนเงินกองทุนได้แก่มีวัตถุประสงค์และกระบวนการในการดำเนินงานชัดเจนสร้างการมีส่วนร่วมของบุคคลหรือหน่วยงานหรือประชาชนโครงการของหน่วยงานภาครัฐควรเป็นโครงการใหม่และเร่งด่วนที่ไม่ได้ตั้งงบประมาณรองรับและไม่เป็นโครงการต่อเนื่องเป็นโครงการขององค์กรเอกชนหรือองค์กรของผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากส่วนราชการและแหล่งทุนอื่นๆวันแต่กรณีได้รับแต่ไม่เพียงพอการกู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ให้กู้ยืมฯประเภทรายบุคคลวงเงินไม่เกิน 15,000 บาท

ลักษณะที่ 2 ให้กู้ยืมฯประเภทรายกลุ่มฯละไม่น้อยกว่า 5 คนวงเงินกลุ่มละไม่เกิน 1000,000 บาททั้งนี้การกู้ยืมฯรายบุคคลและรายกลุ่มจะต้องชำระคืนเป็นรายงวดภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปีโดยไม่มีดอกเบี้ย

การให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

ลักษณะที่ 1 ด้านการสร้างหรือปรับปรุงที่อยู่อาศัยรายละไม่เกิน 10,000 บาท

ลักษณะที่ 2 ด้านอาหาร / เครื่องนุ่งห่มรายละไม่เกิน 2,000 บาท

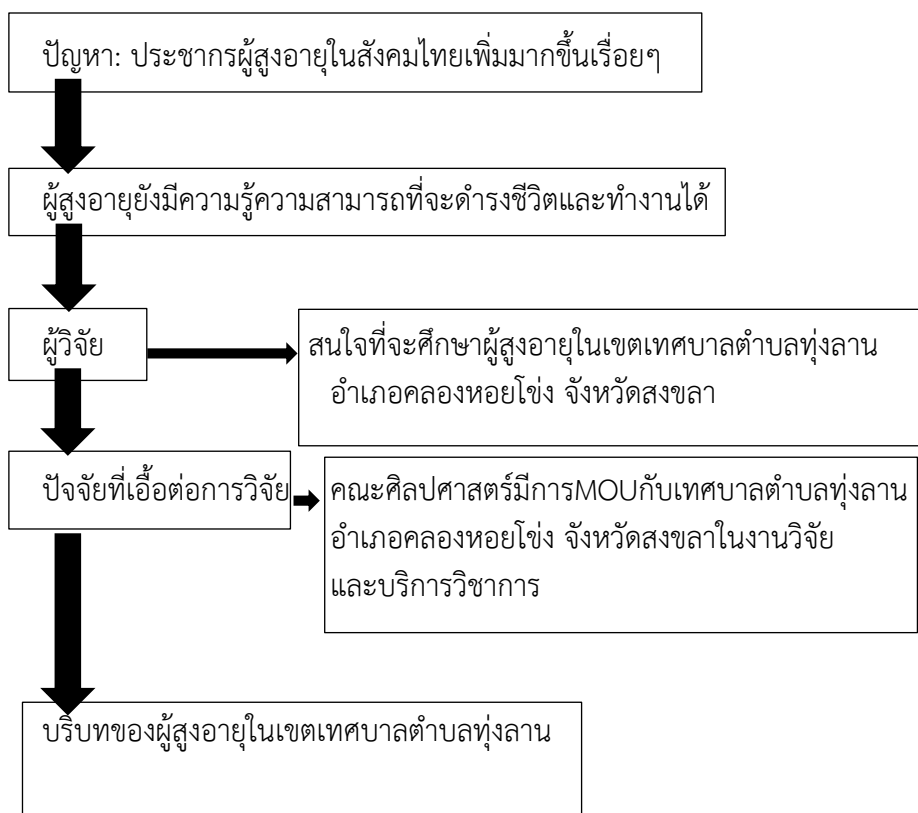
สถานที่ขอรับบริการผู้มีภูมิลำเนาหรือที่ตั้งของสำนักงานอยู่ในกรุงเทพมหานครส่วนกลางติดต่อที่สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสคนพิการและผู้สูงอายุที่ตั้งเลขที่ 255 อาคารอาทิตย์ทิพอาภาชั้น 2 บริเวณสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ถนนราชวิถีแขวงพญาไทเขตราชเทวีกรุงเทพมหานคร 10400 โทรศัพท์ 02-306 8805, 02-306 8807 ผู้มีภูมิลำเนาหรือที่ตั้งของสำนักงานอยู่ในต่างจังหวัดส่วนภูมิภาคติดต่อที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัดการยื่นขอรับการสนับสนุนให้ยื่นต่อสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพื่อนำเสนอต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนและแจ้งผลการอนุมัติให้ผู้ขอรับการสนับสนุนทราบภายในสามสิบวันนับแต่วันที่ได้รับการพิจารณาอนุมัติเมื่อได้รับอนุมัติต้องจัดให้มีการทำสัญญาก่อนจ่ายเงินด้วย

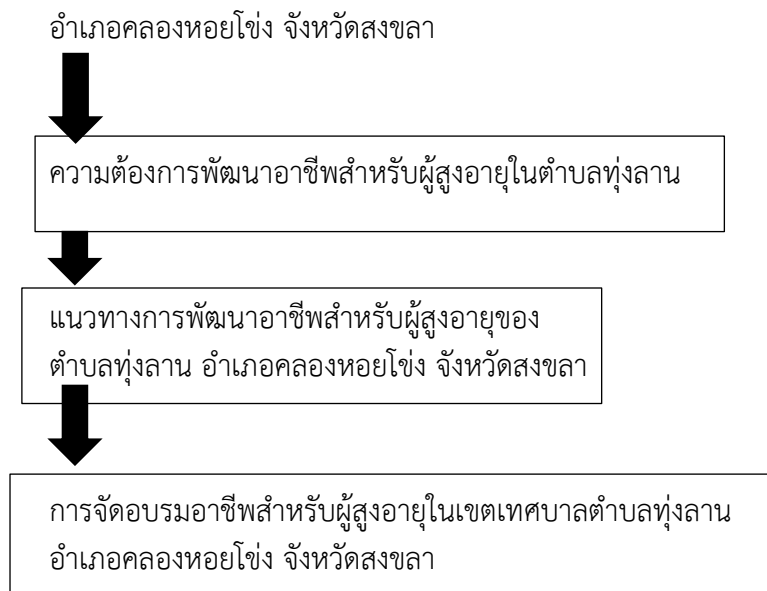
วิสาหกิจชุมชนและกลุ่มอาชีพต่างๆ

กุศลสุนทรธาดา (2553) กล่าวว่าปัจจุบันองค์กรในพื้นที่ที่มีศักยภาพในการดำเนินการส่งเสริมการมีงานทำแก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทได้แก่ชมรมผู้สูงอายุที่มีสมาชิกผู้สูงอายุที่เสียละอูทิศการทำงานเพื่อส่วนรวมและมีกิจกรรมที่หลากหลายสม่ำเสมอ

วิสาหกิจชุมชนและกลุ่มอาชีพต่างๆเช่นกลุ่มผลิตภัณฑ์โอท็อป (OTOP) และกลุ่มเกษตรอินทรีย์เป็นต้นโดยลักษณะงานที่ผู้สูงอายุทำได้เป็นงานที่มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนเวลาได้สามารถนากลับมาทำที่บ้านได้หรือถ้าทำที่กลุ่มก็ไม่ได้ทำทุกวันกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและยั่งยืนมักมีการทำกิจกรรมสม่ำเสมอประกอบด้วยคนหลายวัยเพราะผู้สูงอายุสามารถทำได้บางกิจกรรมที่ถนัดเท่านั้นไม่มีปัญหาด้านการตลาดมีหลายหน่วยงานให้การสนับสนุนและสมาชิกมีรายได้สม่ำเสมอตามเกณฑ์ที่กลุ่มกำหนดที่สำคัญที่สุดคือต้องมีผู้นำที่มีศักยภาพในการบริหารจัดการและมีความเสียสละ

กรอบแนวความคิดการวิจัย





6. การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศ (information) ที่เกี่ยวข้อง
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉายและยุพิน อังสุโรจน์ (2543) ได้ศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทยพบว่าความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทยซึ่งประกอบด้วยมิติต่างๆ 5 มิติมีรายละเอียดดังนี้มิติที่ 1 ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัวเช่น ลูกหลานการเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนเพื่อนบ้านตลอดจนความสำเร็จความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัวลูกหลานนำมาซึ่งความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุมิติที่ 2 การพึ่งพาอาศัยกันและกัน (Interdependence) ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกสบายใจมีความสุขในการที่ตนเองได้ทาดนให้เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือลูกหลานบุคคลในครอบครัวในขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัวหรือลูกหลานตอบแทนโดยการเลี้ยงดูช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะในยามเจ็บป่วยความสบายใจเกิดจากการมีคุณค่าในตนเองที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีประโยชน์แก่ลูกหลานมิใช่พึ่งพาลูกหลานฝ่ายเดียวมิติที่ 3 ความสงบสุขและการยอมรับ (Acceptance and Calmness) การทำให้ใจให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจการปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจปลงกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ทำให้สงบไม่คิดมากหรืออารมณ์เสียไม่ก่อกวนกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจมิติที่ 4 การเคารพนับถือ (Respect) การที่ผู้สูงอายุรับรู้มีความรู้สึกถึงการเคารพให้เกียรติหรือคำแนะนำให้แก่ผู้สูงอายุไม่น้อยกว่ามีผู้รับฟังหรือปฏิบัติตามการเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากบุคคลอื่นแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่ดีเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้นๆ มิติที่ 5 ความเบิกบาน (Enjoyment) ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวาและสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัวความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน เช่น ร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุไปวัดหรืออาจเป็นความเบิกบานจากการทำสิ่งที่ตนเองชอบงานยามว่างหรือเก็บเกี่ยวความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่รอบตัวรวมทั้งการมีอารมณ์ขัน

สมพล นวะกะ (2555) ได้ศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้อำเภออ่าวลึกจังหวัดกระบี่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือผู้สูงอายุที่มีสิทธิรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้จำนวน 204 คนเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและวิเคราะห์ความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้อำเภออ่าวลึกจังหวัดกระบี่พบว่าระดับความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้อำเภออ่าวลึกจังหวัดกระบี่ด้านการทำงานและมีรายได้ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับคือการจัดกิจกรรม

ถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพและภูมิปัญญาผู้สูงอายุการสนับสนุนงบประมาณประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุการจัดให้มีสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากผู้สูงอายุ

สมพิศ มีสุข (2554) ได้ศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญอำเภอกระสังจังหวัดบุรีรัมย์ใน 4 ด้านได้แก่ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลด้านรายได้ด้านนันทนาการและด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มจากประชากรผู้สูงอายุจำนวน 260 คนพบว่า 1) ความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญอำเภอกระสังจังหวัดบุรีรัมย์โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้านโดยเรียงด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำได้ดังนี้คือด้านรายได้ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนและด้านนันทนาการตามลำดับ 2) ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของผู้สูงอายุต่อความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญอำเภอกระสังจังหวัดบุรีรัมย์ที่มีจำนวนมากที่สุดคือต้องการให้องค์การบริหารส่วนตำบลเพิ่มเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุรองลงมาคือให้องค์การบริหารส่วนตำบลจัดอบรมอาชีพให้กับผู้สูงอายุเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้และต้องการให้องค์การบริหารส่วนตำบลมีกองทุนเงินกู้สำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ

บุญเลิศ ธีระตระกูล (2556) ได้ศึกษาบทบาทในการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพบว่าผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 93.99) มีทัศนคติเห็นด้วยกับการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุโดยให้เหตุผลว่าผู้สูงอายุจะได้มีรายได้และไม่เป็นภาระของครอบครัวส่วนกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยให้เหตุผลว่าผู้สูงอายุควรจะพักผ่อนผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เห็นด้วยกับการส่งเสริมการมีงานทำเห็นว่าอายุที่เหมาะสมกับการเกษียณอายุคือ 60 ปีและอายุที่เหมาะสมที่จะรับผู้สูงอายุเข้าทำงานคือ 55-65 ปีโดยมีลักษณะการจ้างงานคือการรับงานไปทำที่บ้านและควรกำหนดอัตราค่าจ้างใหม่สำหรับผู้สูงอายุซึ่งการส่งเสริมการมีงานทำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือการสนับสนุนเงินทุนประกอบอาชีพอิสระให้แก่ผู้สูงอายุและการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายการประกอบอาชีพผู้สูงอายุเช่นกลุ่มอาชีพต่างๆองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.77) มีบทบาทในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุ 1-2 กิจกรรมโดยเป็นกิจกรรมการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายการประกอบอาชีพผู้สูงอายุเช่นกลุ่มอาชีพต่างๆมากที่สุดรองลงมาคือการสนับสนุนเงินทุนประกอบอาชีพอิสระให้แก่ผู้สูงอายุในอนาคตสิ่งแรกที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะดำเนินการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุคือการพัฒนาระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่พร้อมจะทำงานและการเตรียมความพร้อมแก่ผู้สูงอายุในการกลับเข้าทำงานโดยร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องประเภทและอายุเฉลี่ยของบุคลากรในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไม่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุแต่จำนวนบุคลากรขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีจำนวนบุคลากรมากมีความพร้อมมากกว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีจำนวนบุคลากรน้อย

ภูมิ โชคเหมาะ (2552) ได้ศึกษากฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่าผู้สูงอายุมีความเห็นสอดคล้องต้องกันในเรื่องความต้องการให้มีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นและมีความต้องการให้กฎหมายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่จะมีในอนาคตควรมีหลักการสำคัญๆเรียงตามลำดับกล่าวคือลำดับที่ 1 ต้องการให้มีการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพอนามัยทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสำคัญมากที่สุดและควรมีการกำหนดไว้ในกฎหมายลำดับที่ 2 ต้องการให้มีการจัดสวัสดิการและสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ทั้งนี้จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจในอนาคตลำดับที่ 3 คือความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเพราะจะทำให้เกิดความมั่นใจและมีกำลังใจที่ดีมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีขวัญกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไปลำดับที่ 4 เป็นเรื่องสังคมและ

วัฒนธรรมของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญมากเช่นกันเนื่องจากผู้สูงอายุควรจะมีชีวิตอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมที่ดีมีการคบหาสมาคมการจัดกิจกรรมต่างๆทำให้ผู้สูงอายุไม่โดดเดี่ยวมีความสุขจิตใจที่ดีและเป็นผู้มีคุณค่าในสังคมลำดับที่ 5 ผู้สูงอายุเห็นว่าการเงินและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุมีความสำคัญมากเช่นกันเนื่องจากในปัจจุบันผู้สูงอายุจะมีอายุเฉลี่ยที่สูงขึ้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานแล้วหากรัฐช่วยผู้สูงอายุให้มีการเงินและเศรษฐกิจที่ดีก็จะทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นลำดับที่ 6 ได้แก่การศึกษาและกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนและสามารถดำรงชีวิตได้สอดคล้องกับความเป็นไปเปลี่ยนแปลงของสังคมและรู้สึว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้นด้วย

เพ็ชรี ระบุวิเชตร (2556) ได้ศึกษาเรื่องนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการสังคมผู้สูงอายุประเทศญี่ปุ่นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการสังคมผู้สูงอายุประเทศญี่ปุ่นโดยศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์บุคลากรที่ทำงานด้านผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองโกเบประเทศญี่ปุ่นจำนวน 4 คนตลอดจนการสังเกตกิจกรรมของผู้สูงอายุในเมืองโกเบเป็นเวลา 1 เดือนพบว่ารัฐบาลประเทศญี่ปุ่นได้มีนโยบายด้านผู้สูงอายุมานานกว่า 50 ปีมาแล้วโดยทำงานเป็นระบบและมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลาพร้อมทั้งการดำเนินการผ่านศูนย์ที่เรียกว่า Silver Human Resource Center (SHRC) ศูนย์นี้ช่วยเรื่องการเข้าถึงโอกาสในการได้รับการจ้างงานสำหรับคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและแผนยุทธศาสตร์การจัดการสังคมผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองโกเบประเทศญี่ปุ่นที่น่าสนใจคือโครงการหมู่บ้านแห่งความสุข (Shiawase-no-murá: the comprehensive welfare Complex) ที่ออกแบบพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุผู้พิการและสมาชิกทุกวัยในครอบครัวมาใช้ประโยชน์ในการพักผ่อนทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันและการค้าขายเพื่อหารายได้ช่วยเหลือผู้พิการนอกจากนี้เทศบาลเมืองโกเบยังมีโครงการที่เรียกว่าวิทยาลัยผู้สูงอายุ (Kobe Senior Citizen's college or Silver College) ที่เป็นสถานที่เพิ่มพูนความรู้ทักษะผู้สูงอายุมาเรียนในด้านต่างๆเป็นศิลปะงานหัตถกรรมงานสวนเกษตรเป็นต้นเป็นเวลา 3 ปีนับเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตแล้วนำความรู้ทักษะนั้นไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อครอบครัวสังคมและสาธารณะต่อไป

8. เอกสารอ้างอิงของโครงการวิจัย

กองสวัสดิการสงเคราะห์กรมประชาสงเคราะห์. (2542). ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม.

กษิตดาพานทอง. (2551). กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวชุมชนบ้านเวียงสวรรค์อำเภอแม่เม้าะจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์-มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กุศลสุนทรธาดา. (2553). การศึกษาแนวทางการสร้างโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบท. วารสารประชากรและการพัฒนาสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล. ปีที่ 31 ฉบับที่ 2 (ธันวาคม-มกราคม).

เกียรติสุดาศรีสุข. (2552). ระเบียบวิธีวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: คล้องช้างพรินต์.

จันทลอยสินสุขเศรษฐ์. (2541). ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จิราพรเกศพิชญ์วัฒนา, จันท์เพ็ญแสงเทียนฉายและยุพินอังสุโรจน์. (2543). ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ชมพูนุทพรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. บทความวิชาการสำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.

ชัยรัตน์พัฒนเจริญ. (2542). การกระจายอำนาจการบริหารงานสาธารณสุขสู่อบต. ภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

ฐิติรัตน์ดิศโยธิน. (2550). บทบาทองค์การบริหารส่วนตำบลที่มีต่อการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชนกรณีศึกษาจังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

บุญชมศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น.(พิมพ์ครั้งที่ 7).กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.บุญเลิศธีระตระกูล (2556). บทบาทในการส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. รายงานการวิจัยกองวิจัยตลาดแรงงาน. กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน.

ประดิษฐ์พงษ์อิทธิกุล. (2549). กระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์เชียงใหม่.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประนอมโอทกานนท์ชวนพิศสินธุรการและผ่องใสเจนศุการ (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารพญาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 1 (4) : (ตุลาคม – ธันวาคม 2543).

พันธุ์ทิพย์รามสูตร. 2542). ความต้องการผู้สูงอายุ.กรุงเทพฯ: วารสารสุขศึกษา.ศรีจิตราบุญนาค. พุดินันท์สุฤทธิ์. (2546). กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านเอื้ออาภรณ์อำเภอปัวจังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิทักษ์สุภาณุสร. (2546). กลไกทางวัฒนธรรมในการช่วยเหลือผู้สูงอายุของชุมชนชนบท.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เพ็ชรวิจิตร. (2556). “นโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการสังคมผู้สูงอายุ”.เอกสารประกอบการประชุมวันวิชาการครั้งที่ 9 “วิถีวิจัย: มช. ก้าวไกลรับใช้แผ่นดิน”. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มัทนาพนานิรามย์. (2546). “หลักประกันผู้สูงอายุไทย :บทเรียนจากบางประเทศในเอเชีย”. วารสารเศรษฐศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 21 (1) : (มีนาคม 2546).

รัตนปรีชากุล. (2550). ความพร้อมขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลางอำเภอเมืองลาพูนจังหวัดลาพูนในการยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลเมือง.การค้นคว้าแบบอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภูมิโชคเหมาะและคณะ. (2552). กฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย.รายงานการวิจัยทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

วรรณภาศรีธัญรัตน์, ผ่องพรรณอรุณแสง, เพ็ญจันทร์เลิศรัตน์และพรทิพาสมบัติ. (2545). ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศสิงคโปร์.ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.

วรรณภาศรีธัญรัตน์, ผ่องพรรณอรุณแสงและมาริสาไกรฤกษ์. (2545). ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศสหรัฐอเมริกา.ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.

วรรณภาศรีธัญรัตน์และผ่องพรรณอรุณแสง. (2545). ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศอังกฤษ.ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.

วันสนันท์แอคา. (2553). การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชุมชนเทศบาลตำบลหนองผึ้งอำเภอสารภีจังหวัดเชียงใหม่.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิไลวรรณทองเจริญและลิวรรณอนุนาภิรักษ์. (2543). ความวิตกกังวลแรงสนับสนุนทางสังคมและความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณ.วารสารพญาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม – ธันวาคม).

ศศิพัฒน์ยอดเพชร. (2550). ศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน: กลไกการดำเนินงานเพื่อความยั่งยืน. กรุงเทพฯ: มิเตอร์ก๊อปปี.

สมคิดเลิศไพฑูรย์. (2550). กฎหมายการปกครองท้องถิ่น.(พิมพ์ครั้งที่ 2).เอกสารดราหลักประกอบการเรียนการสอนหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิตสาขาการปกครองส่วนท้องถิ่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมพลนะวะกะ. (2555). ความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้อำเภออ่าวลึกจังหวัดกระบี่.การค้นคว้าแบบอิสระรัฐประศาสนศาสตร-มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สมพิศมีสุข. (2554). ความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.

สมศักดิ์ขุนศรี, (2555). รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2553. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: บริษัททีคิวพี จำกัด.

สมศักดิ์ศรีสันติสุข. (2539). สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิรินาถกฤษฎาธาร. (2552). ความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานบริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี. มปป. รายงานการสำรวจการเปลี่ยนแปลงประชากรครั้งที่ 7 พ.ศ 2548-2549. มปป.

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ เช่น ด้านวิชาการ ด้านนโยบาย ด้านเศรษฐกิจ/พาณิชย์ อุตสาหกรรม ด้านสังคมและชุมชน รวมถึงการเผยแพร่ในวารสาร จดสิทธิบัตร ฯลฯ และหน่วยงานที่น่าผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์
1. ผู้บริหารเทศบาลได้ทราบข้อมูลพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
 2. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา มีโอกาสในการทำงานมากขึ้น
 3. ได้แนวทางในการพัฒนาอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

10. แผนการถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย
- อบรมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำนวน 1 ครั้ง

11. วิธีการดำเนินการวิจัย และสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

1. ผู้สูงอายุจากเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน จำนวนคน
2. บุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลานจำนวน คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ

1. ผู้สูงอายุเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วนตามชั้นภูมิ (Proportional Stratified Sampling) กำหนดจำนวนตัวอย่างที่ต้องใช้จากประชากรทั้งหมดด้วยสูตรของ Taro Yamane กำหนดให้เกิดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างขึ้นได้ร้อยละ 5 โดยให้ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95
จากนั้นผู้ศึกษาคัดเลือกผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านตามคุณสมบัติดังนี้
 - 1) ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง
 - 2) มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงพอที่จะสามารถประกอบอาชีพได้
 - 3) ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกระบวนการในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้อย่างสม่ำเสมอ
2. บุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลานที่ดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน....คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ

1. แบบสอบถามผู้สูงอายุและแบบสอบถามบุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลานเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน
2. แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน และแบบสัมภาษณ์บุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลานเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะ ทักษะการทำงานเกี่ยวกับการทำงานด้านผู้สูงอายุ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาและการจัดสวัสดิการด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ
2. วิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการศึกษาแล้วร่างแบบสอบถามสำหรับแนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุโดยอยู่บนฐานของการค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา
3. นำร่างแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อช่วยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยตรวจสอบแก้ไขให้ได้เนื้อหาครอบคลุมตรงตามวัตถุประสงค์ และตรวจสอบความเชื่อมั่น(Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด แล้วมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของครอนบาค
4. ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง
5. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์นำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ที่ศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้ศึกษาทำหนังสือจากคณะศิลปศาสตร์เพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน และบุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลาน ที่ดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ
2. ผู้ศึกษาขออนุญาตและขอความร่วมมือผู้สูงอายุและบุคลากรของเทศบาลตำบลทุ่งลาน ในการศึกษา โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล กำหนดวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. จัดเวทีเสวนา(Focus Group) “แนวทางในการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา”
4. ผู้ศึกษานำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูล
5. ตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเขียนรายงานการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคตโดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่ค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และนำมาเสนอเป็นตารางประกอบความเรียงโดยใช้เกณฑ์ที่เป็นค่าอิงเกณฑ์และแปลผลความหมายโดยใช้เกณฑ์ตามแนวคิดของลิเคอร์ (Likert Scale)
2. เปรียบเทียบความต้องการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติ t-test และ ANOVA
3. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลาโดยวิเคราะห์เนื้อหาจากการจัดเวทีเสวนา แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

10. ระยะเวลาทำการวิจัย และแผนการดำเนินงานตลอดโครงการวิจัย

ปี พ.ศ.	กิจกรรม	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
2560	1. ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	X	X										
2560	2. สํารวจข้อมูลเชิงเอกสาร	X	X	X									
2560	3. ศึกษา/วิเคราะห์แนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล			X									
2561	4. ออกแบบเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล				X	X							
2561	5. เก็บรวบรวมข้อมูล						X	X					
2561	6. สรุปผลการวิจัย								X				
2561	7. รายงานผลการวิจัยฉบับร่าง									X	X		
2561	8. รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์											X	
2561	9. จัดพิมพ์เผยแพร่ผลการวิจัย												X

11. ปัจจัยที่เอื้อต่อการวิจัย (อุปกรณ์การวิจัย โครงสร้างพื้นฐาน ฯลฯ) ระบุเฉพาะปัจจัยที่ต้องการเพิ่มเติม นักศึกษาที่ช่วยในการจัดอบรมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน

12. งบประมาณของโครงการวิจัยแสดงรายละเอียดโดยจำแนกตามประเภท และแจกแจงรายละเอียด ประเภทงบประมาณต่างๆ ให้ชัดเจน

รายการ	จำนวนเงิน	
7.1 งบบุคลากร	-	บาท
7.2 งบดำเนินการ	50,000	บาท
7.2.1 ค่าตอบแทน		
- ค่าตอบแทนนักวิจัย	5,000	บาท
7.2.2 ค่าใช้สอย		
- ค่าจ้างพิมพ์เอกสาร	5,000	บาท
- ค่าจ้างเก็บข้อมูลภาคสนาม	5,000	บาท
- ค่าจ้างผู้ป้อนข้อมูล	2,000	บาท
- ค่าอาหารในการจัดเวทีเสวนา	10,000	บาท
- ค่าค่าอาหารในการจัดอบรมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน	10,000	บาท
- ค่าเหมาจ่ายพาหนะในการเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูล	5,000	บาท
- ค่าจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์	2,000	บาท
- ค่าจ้างถ่ายเอกสาร	1,000	บาท
7.2.3 ค่าวัสดุ	-	บาท

7.2.4 ค่าสาธารณูปโภค (ค่าน้ำ, ค่ากระแสไฟฟ้า)	-..... บาท
7.3 งบลงทุน (ถ้ามี)	-..... บาท
รวมรายจ่ายทั้งสิ้น	<u>45,000</u> บาท

13. ผลสำเร็จและความคุ้มค่าของการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลทุ่งลาน สามารถรวมกลุ่มกันทำอาชีพ และมีรายได้เพิ่มขึ้นโดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อินทรักษ์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

วันที่ 23 เดือน มิถุนายน พ.ศ.2560

ส่วน ค : ประวัติคณะผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นายสมเกียรติ อินทรักษ์
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr.Somkiat Intaruksa
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๓๗๙๖ ๕๖ ๙
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์
๔. หน่วยงานที่สังกัด คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
๑ ถ.ราชดำเนินนอก ต.ปอ้อย อ.เมือง จ.สงขลา
โทรศัพท์มือถือ ๐๘๑-๗๓๘๘๒๓๔
Email : san_somkiat@hotmail.co.th

๕. ประวัติการศึกษา

- ๕.๑ ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
- ๕.๒ ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา
- ๕.๓ ปริญญาโท ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
๖. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย
 - ๕.๔ รูปแบบการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในท้องถิ่น กรณีศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๗ (ผู้ร่วมวิจัย)
 - ๕.๕ การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการใช้ข้อสอบมาตรฐานเป็นข้อสอบกลาง ในระดับรายวิชา (พ.ศ.๒๕๕๙) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินงบประมาณรายได้มหาวิทยาลัย พ.ศ.

ผู้ร่วมโครงการ

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ผกากรอง เทพรักษ์
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Ms.Pakakrong Tapparak
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน ๓ ๙๓๐๕ ๐๐๗๖๓ ๕๔ ๙
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์
๔. หน่วยงานที่สังกัด คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
๑ ถ.ราชดำเนินนอก ต.บ่อยาง อ.เมือง จ.สงขลา
โทรศัพท์มือถือ ๐๘๔-๑๙๔๙๓๖๖
Email: pandanamshan@gmail.com
๕. ประวัติการศึกษา
 - ๕.๑ ปริญญาตรี การศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
 - ๕.๒ ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ วิชาเอกสถิติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๖. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย
 - ๖.๑ การพยากรณ์ราคาสินค้าเกษตรในตลาดการซื้อขายล่วงหน้า : กรณีศึกษายางพารา(พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๔๗) (หัวหน้าโครงการ)
 - ๖.๒ การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำความผิดซ้ำของเยาวชนในสถานพินิจและศูนย์ฝึกและการสร้างตัวแบบทางคณิตศาสตร์เพื่อจำแนกกลุ่มของเยาวชนที่มีความเสี่ยงต่อการกระทำความผิดซ้ำ:กรณีศึกษาสถานพินิจและศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชนในเขต ๘ และเขต ๙ (พ.ศ.๒๕๔๘-พ.ศ. ๒๕๔๙) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินผลประโยชน์ พ.ศ. ๒๕๔๘. (หัวหน้าโครงการ)
 - ๖.๓ การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการลดอุณหภูมิในห้องโดยสารรถยนต์นั่งขนาด ๑๕๐๐cc (พ.ศ.๒๕๔๘-พ.ศ.๒๕๔๙) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินผลประโยชน์ พ.ศ. ๒๕๔๘. (ผู้ร่วมวิจัย)
 - ๖.๔ การวิเคราะห์หาปริมาณสารฟอร์มาลดีไฮด์ในน้ำทะเลบริเวณแพปลาและรอบทะเลสาบสงขลา (พ.ศ.๒๕๔๙-๒๕๕๐) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินผลประโยชน์ พ.ศ. ๒๕๔๙. (ผู้ร่วมวิจัย)
 - ๖.๕ การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาแคลคูลัส ๑ สำหรับวิศวกรระหว่างนักศึกษาที่เรียนและไม่เรียนปรับพื้นฐาน (พ.ศ.๒๕๕๒-๒๕๕๓) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินผลประโยชน์ พ.ศ. ๒๕๕๒ (หัวหน้าโครงการ)
 - ๖.๖ การออกแบบโรงรมยางพลังงานชีวมวล-แสงอาทิตย์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตยางแผ่นรมควัน (พ.ศ.๒๕๕๒- ๒๕๕๓) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก วช. พ.ศ. ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)
 - ๖.๗ พฤติกรรมการทำงานทำที่ส่งผลต่อการมีงานทำของบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา (พ.ศ.๒๕๕๔-๒๕๕๖) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินผลประโยชน์ พ.ศ. ๒๕๕๓ (หัวหน้าโครงการ)
 - ๖.๘ ผลของการใช้ห้องเรียนเสมือน(LMS)ในรายวิชาสถิติ (พ.ศ.๒๕๕๔-๒๕๕๕) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินผลประโยชน์ พ.ศ. ๒๕๕๔ (หัวหน้าโครงการ)
 - ๖.๙ การใช้โปรแกรมเชิงเส้นและการวิเคราะห์โครงข่ายเพื่อวางแผนในการลงทุนของกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (พ.ศ.๒๕๕๖-๒๕๕๗) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินงบประมาณแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๕๖ (หัวหน้าโครงการ)
 - ๖.๑๐ การศึกษาเปรียบเทียบความแม่นยำในการหาเปอร์เซ็นต์ของเนื้อยางแห้งในน้ำยางสดโดยวิธีมาตรฐานและวิธีพยากรณ์จากค่าความขุ่น (พ.ศ.๒๕๕๖-๒๕๕๗) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินงบประมาณแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๕๖ (หัวหน้าโครงการ)

- ๖.๑๑ สิ่งประดิษฐ์ : เครื่องเติมลมยางพลังงานแสงอาทิตย์ (พ.ศ.๒๕๕๗) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงิน
งบประมาณแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๕๗ (ผู้ร่วมวิจัย)
- ๖.๑๒ อุตสาหกรรมล้างภาชนะสู่อารมณ์มุสลิมร่วมสมัย (พ.ศ.๒๕๕๖) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงิน
งบประมาณแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๕๗ (ผู้ร่วมวิจัย)
- ๖.๑๓ การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการใช้ข้อสอบมาตรฐานเป็นข้อสอบกลาง
ในระดับรายวิชา (พ.ศ.๒๕๕๙) ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเงินงบประมาณรายได้มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย พ.ศ. ๒๕๕๙ (หัวหน้าโครงการ)

ผู้ร่วมโครงการ

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นายกิตติศักดิ์ ชุมทอง
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr.Kitisak Chumthong
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน ๓ ๘๖๐๕ ๐๐๐๗๘ ๙๒ ๘
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์

๔. หน่วยงานที่สังกัด คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
๑ ถ.ราชดำเนินนอก ต.บ่อยาง อ.เมือง จ.สงขลา
โทรศัพท์มือถือ ๐๘๐๗๐๙-๐๕๒๔
Email : kitisak_๑๙๘๑@hotmail.com

๕. ประวัติการศึกษา

- ๕.๑ ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิชาเอกการพัฒนาชุมชน
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- ๕.๒ ปริญญาโท พัฒนาการชุมชนมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ วิชาเอกพัฒนาชุมชน
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ
- ๖.๑ การจัดสวัสดิการสังคม
- ๖.๒ สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา
๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย
- ๗.๑ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อจัดการตนเองทางการเงินของนักศึกษา ทุนงานวิจัยใน
ชั้นเรียน คณะศิลปศาสตร์ ๒๕๕๖
- ๗.๒ การพัฒนาการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสมต่อการได้รับผลการเรียนที่คาดหวังของนักศึกษาใน
รายวิชาชีวิตกับเศรษฐกิจพอเพียง ทุนงานวิจัยในชั้นเรียน คณะศิลปศาสตร์ ๒๕๕๗
- ๗.๓ รูปแบบการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในท้องถิ่น กรณีศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลท่า
ข้าม อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย งบประมาณเงินรายได้ ประจำปี
งบประมาณ ๒๕๕๗
- ๗.๔ ปฏิสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมระหว่างชาวไทยพุทธกับชาวไทยมุสลิมที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
กรณีศึกษา : บ้านทรายขาว ตำบลทุ่งหวัง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา ประจำปีงบประมาณ
๒๕๕๘