



การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ
กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2552

การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ
กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



โดย
นายฐิติกร สุทธิสินทอง
นางสาววลัยลักษณ์ ตันติพิเชียรกุล

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2552

SUCCESSFUL AGING



By

Titikorn

Suttisinthong

Walailuck

Tantiphichiankul

ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

A Research Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree

Bachelor of Arts Program in General Business Management

Faculty of Management Science

SILPAKORN UNIVERSITY

2009

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว
อนุมัติให้การวิจัยเรื่อง “การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย
ในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เสนอโดยนายฐิติกร สุทธิสินทอง และนางสาววลัยลักษณ์
ตันติพิเชียรกุล มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชาสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ

.....
(อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ)

หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

วันที่ เดือน พ.ศ.

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ

คณะกรรมการสอบสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ

..... ประธานกรรมการ

(อาจารย์ภาวิณี กาญจนภา)

..... / /

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ)

..... / /

..... กรรมการ

(อาจารย์ประพล เปรมทองสุข)

..... / /

คณะกรรมการระดับปริญญาตรี

12490026, 12490089 : สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ : การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

ผู้คิดกร สุธงษิตินทอง และวลัยลักษณ์ ต้นดิพิเชียรกุล : การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (SUCCESSFUL AGING) อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร. ธนินทร์รัฐ รัตนพงษ์ภิญโญ, 60 หน้า.

บทคัดย่อ

การวิจัยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายและเกณฑ์การประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุในทัศนะของผู้สูงอายุ รวมถึงศึกษาปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จของผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบการสัมภาษณ์ 2) เทปสำหรับอัดการสัมภาษณ์และอุปกรณ์จัดบันทึกการสัมภาษณ์ 3) กล้องดิจิทัลในการบันทึกภาพการทำกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุได้มีการให้ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จคือ การได้เห็นครอบครัวประสบความสำเร็จ เช่น ลูกหลานเป็นคนดี เรียนจบ มีงานทำ มีอนาคตที่ดี ได้รับการเอาใจใส่จากลูกหลาน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขและพอใจกับสิ่งที่ได้อยู่ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตนเป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จ เพราะได้รับการตอบสนองความต้องการของตน และภูมิใจที่สามารถเลี้ยงดูลูกหลานให้เป็นคนดีได้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุได้มีมุมมองอีกว่าการจะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องมีสุขภาพกายและใจที่ดี แข็งแรง ไม่มีโรค เพราะการที่มีสุขภาพที่ดีก็จะสามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้โดยไม่เป็นภาระของใคร ทำให้ไม่รู้สึกว่าตนเป็นคนที่ไร้ประโยชน์ และยังยังสามารถไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อสังคมได้อีกด้วย การได้ทำอะไรเพื่อคนอื่นจะทำให้รู้สึกมีความสุข รู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองที่ยังช่วยเหลือคนอื่นได้ ในวัยผู้สูงอายุนั้นสิ่งที่ต้องการมากที่สุดนั้นคงไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าการได้อยู่กับลูกหลานอย่างมีความสุขพร้อมหน้าพร้อมตา อยู่อย่างสุขสบายไม่เจ็บป่วย ได้เข้าวัด ทำบุญ ทำกิจกรรมร่วมกับคนวัยเดียวกัน เป็นต้น และสิ่งหนึ่งที่จะเป็นปัจจัยที่จะส่งผลให้เกิดความประสบความสำเร็จในปัจจุบันก็คืออดีตถือเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ เช่น ผู้สูงอายุบางคน ในอดีตได้มีการออมเงินไว้น้อย พอมีเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วจึงรู้สึกเสียใจ หรือบางคนเมื่ออายุยังน้อยก็เก็บออมเงินไว้มาก เมื่อมีอายุมากขึ้นไม่ได้ทำงานแต่ก็มีเงินไว้ใช้ ไม่ต้องเป็นภาระให้กับลูกหลานแถมยังเป็นผู้ให้ได้อีก ก็จะมีความรู้สึกภูมิใจในตนเอง มีความสุข และรู้สึกว่าตนก็เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

คณะวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา

2552

ลายมือชื่อนักศึกษา 1..... 2.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

12490026, 12490089: MAJOR: GENERAL BUSINESS MANAGEMENT

KEY WORD: SUCCESSFUL AGING

TITIKORN SUTTISINTHONG AND WALAILUCK TANTIPHICHANKUL :
SUCCESSFUL AGING. RESEARCH ADVISOR : TANINRAT RATTANAPONGPINYO,
Ph.D. 60 pp.

Abstract

This research was purposed for studying the meaning and criteria of successful aging in aging perspective and the factors that lead to success of aging people are included. This research was studied by qualitative method. The instruments that used in this research was 1) The interview form 2) Record player and 3) Digital camera for taking the activities of aging people.

The study was found that aging people define the meaning of success is viewing the family succeed as the next generation be a decent person, graduate, have a good job and well treat from their children or their relative. These make aging people be happy and please for what they are. These make aging people feel themselves succeed in their living because they are responded for what they want and proud that they can bring their children or the next generation of their family up to be a decent person. In addition, they think that successful aging people must have a good health both mental and physical and no weakness because having a good health can make them take care of themselves easily without making other people in trouble. Thus they does not feel themselves useless or no worthfulness and can also help the social. Helping people make them be happy and proud of themselves that they can help the other one. In aging people, they don't need anything more than living with their family happily, no sickness, going to the temple and joining with their friends or people in the same age with them. Besides these, well being in the past also causes their successful aging such as saving the money make them have better living when they get older and doesn't make their relatives in trouble and can also support their family. Therefore they will proud have themselves and think that they are successful aging people.

Faculty of Management Science

SILPAKORN UNIVERSITY

Academic Year 2009

Students' signatures 12

Research Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่มาออกกำลังการ ณ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สำเร็จไปได้ด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์จาก กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มาออกกำลังกายรำไม้พอง ในชุมชนกอล์ฟวิว ที่เอื้อเฟื้อและสละเวลาในการให้สัมภาษณ์ ผู้ศึกษา จึงขอ กราบขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ธนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความ อนุเคราะห์ในการให้คำปรึกษา ให้ความรู้ แนวคิด ข้อคิดเห็น ตลอดจนตรวจทานแก้ไขเป็นอย่างดี ยิ่ง จนการศึกษาครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ประพล เปรมทองสุข ที่ให้คำแนะนำและควบคุมดำเนินการ จัดการเรื่องเวลา จนการศึกษาครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในเรื่องของทุนทรัพย์ เรื่องของการเดินทางและให้ปรึกษาแนะนำ และเป็นกำลังใจ จนการศึกษาการศึกษานี้สำเร็จไป ได้ด้วยดี

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	3
ขอบเขตการศึกษา.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
นิยามศัพท์.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	8
ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	12
การเตรียมตัวผู้สูงอายุ.....	16
กฎหมายและมาตรการภาครัฐต่อผู้สูงอายุ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22 29
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	31
การศึกษาเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยต่าง ๆ.....	31
ผู้ให้ข้อมูลและแหล่งข้อมูล.....	3 2
การเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	3 3
ระยะเวลาที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	3 3
ตรวจสอบข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
การสรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	34
แนวคำถามในการสัมภาษณ์.....	35

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
	ทัศนคติในการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ..... 3	7
	แนวทางที่นำไปสู่ความสำเร็จของผู้สูงอายุ..... 3	8
	การเตรียมตัวของผู้สูงอายุ.....	40
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	43
	สรุป.....	43
	การอภิปรายผล.....	44
	ข้อเสนอแนะ.....	45
	บรรณานุกรม.....	47
	ภาคผนวก.....	50
	ตัวอย่างบทสัมภาษณ์.....	51
	ประวัติผู้วิจัย.....	59

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันนี้พบว่าสังคมไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น อันหมายถึงการมีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นแบบนี้ก็อันเนื่องมาจากที่มีนโยบายวางแผนประชากร ทำให้อัตราการเกิดลดลง ประกอบกับการมีวิทยาการทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้คนมีอายุยืนยาวขึ้นและส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงอายุมีปริมาณเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากการคาดประมาณประชากรพบว่า ประชากรสูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก 6.5 ล้านคนหรือร้อยละ 10.1 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ. 2547 เป็น 14.5 ล้านคนหรือร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ. 2568 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2546) จากสถานการณ์เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อทุกหน่วยในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่น กระบวนการทางสังคม อย่างการปฏิบัติต่อกัน ในเชิงแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกในสังคม ส่งผลกระทบต่อด้านคุณภาพชีวิตในด้านความเป็นอยู่ สุขภาวะของประชากรในสังคม และระบบเศรษฐกิจของสังคม เป็นต้น

ในปัจจุบันนี้พบว่าทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ซึ่งในอดีตจะพบว่าผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องนับถือว่าเป็นผู้มีสถานภาพทางสังคมสูง เป็นที่พึงร่วม โพร้ร่วม ไทรของครอบครัว เป็นเสาหลักของชุมชน ได้รับการยกย่องให้เป็นปูชนียบุคคล แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกตบตบทางสังคม อาจมาจากกระแสการแข่งขันและความคิดค่านิยมของคนบางกลุ่มจึงทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นคนด้อยศักยภาพในสายตาของสังคม จากที่เคยเป็นร่วม โพร้ร่วม ไทร เป็นที่พึงให้กับครอบครัวและสังคม ก็กลับถูกมองเป็นภาระ และเป็นส่วนหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการพัฒนาประเทศทางด้านเศรษฐกิจและสังคม เป็นเหตุจากพื้นฐานความคิดเดิมที่เชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นภาระที่ต้องพึ่งพิง จัดเป็นประชากรที่ไม่ใช่ผู้ผลิต ไม่ใช่ช่วยแรงงาน เป็นคนที่ไร้ประโยชน์ ไร้คุณค่า ต้องหยุดทำงาน เป็นต้น

อย่างไรก็ตามแม้ว่าผู้สูงอายุจะถูกมองเป็นคนไร้ค่า ถูกทอดทิ้งจากคนในครอบครัวและสังคม เป็นวัยแห่งการพักผ่อน แต่ก็ยังพบว่ายังมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ได้รับการยกย่องจากสังคมและ

เห็นถึงประโยชน์ที่ผู้สูงอายุสามารถทำให้สังคมและประเทศชาติ เห็นได้จากการมีส่วนร่วมและบทบาททางการเมืองมากขึ้นของผู้สูงอายุ เช่น การเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรและวุฒิสภา ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุได้รับการคัดเลือกตั้งเป็น ส.ส. เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 14.8 ในปี 2544 ร้อยละ 17.1 ในปี 2551 ขณะเดียวกันการได้รับการคัดเลือกหรือสรรหา ส.ว. พบว่าครึ่งหนึ่งของ ส.ว. เป็นผู้สูงอายุ (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ 2551) ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุไม่ได้เป็นคนไร้คุณค่า ไร้ประโยชน์ เป็นภาระของสังคมเสมอไป อย่างที่สังคมมองกลุ่มผู้สูงอายุ แต่ผู้สูงอายุยังสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคม เป็นคนที่ประสบความสำเร็จที่ได้รับการยอมรับของสังคมได้เช่นกัน

การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นถือได้ว่ามีประโยชน์ต่อสังคมไทยมากมายจะเห็นได้จากผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในปัจจุบันนั้นต่างได้สร้างคุณค่าให้กับสังคมไทยไม่น้อย ตัวอย่างเช่น การที่มีผู้สูงอายุประสบความสำเร็จนั้นซึ่งก็หมายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพด้วย สิ่งแรกที่จะทำให้สังคมไทยได้ประโยชน์คือ การที่เป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้ ก็จะได้ประโยชน์ทั้งต่อตนเองและครอบครัว เป็นการลดภาระการพึ่งพิง สังคมจึงไม่ต้องแบกรับภาระที่จะต้องเลี้ยงดูผู้สูงอายุเหล่านี้ นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อเศรษฐกิจกล่าวคือการที่มีผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นเขาจะสามารถช่วยเหลือตนเองได้แล้วยังสามารถสร้างคุณค่าให้กับคนอื่นได้อีกด้วย แม้จะไม่มีกำลังกายแต่สามารถใช้ประสบการณ์ที่เขามีมาสร้างประโยชน์และมูลค่าทางเศรษฐกิจได้ นอกจากนี้คือเมื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จก็จะดูว่าเป็นคนมีค่า และจะไม่มองเป็นภาระ ดังนั้นครอบครัวก็จะไม่ทอดทิ้ง สังคมจึงไม่ต้องแบกรับภาระต่าง ๆ เช่น สวัสดิการต่าง ๆ หรือ หาบ้านพักคนชรา ที่เพิ่มขึ้นเป็นการช่วยลดต้นทุนของสังคมได้ นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าการจัดตั้งธนาคารสมอง (Brain Bank) เพื่อที่จะส่งเสริมให้นำความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อบ้านเมือง โดยจะมีการนำเอาบุคคลที่พ้นจากตำแหน่งไปแล้วด้วยการลาออกหรือเกษียณอายุที่มีความพร้อมและสมัครใจมาเป็นวุฒิสภาในธนาคารสมองที่จะนำปัญญา ความรู้และประสบการณ์มาทำงานเพื่อส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทนเชิงธุรกิจ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าได้มีงานการศึกษาของ Meredith Minkler and Pamela Fadem (2002) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประสบความสำเร็จในวัยผู้สูงอายุ ซึ่งได้ศึกษาพบว่า การประสบความสำเร็จในวัยผู้สูงอายุนั้นได้มีผู้ได้เสนอแนวคิดไว้คือ Rowe และ Khan ในปี 1987 (Minkler and Fadem 2002 : 229 – 234) ได้เป็นผู้เสนอแนวคิดนี้เป็นครั้งแรก ซึ่งได้ทำการศึกษาให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างการสูงวัยตามปกติ (Usual Aging) กับการประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุ ซึ่งได้ให้ความหมายว่าคือการเป็นผู้สูงอายุที่ต้องไม่มีโรคหรือความพิการ ต่อมาในปี 1998 Rowe และ Khan ได้ให้ความหมายของลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่เสร็จสมบูรณ์ไว้ 3 ประการคือ 1) การหลีกเลี่ยงจากโรคและความพิการ 2) การ

รักษาความสามารถของร่างกายและสติปัญญาให้ยาวนาน 3) การทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและกระตือรือร้น และงานวิจัยของเพื่อนใจ รัตตากร (2549) ทำการศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ โดยการเข้าไปอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุและใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ความสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วยกับวิธีการศึกษาของเพื่อนใจ รัตตากร (2549) และแนวคิดของ Rowe และ Khan ในปี 1987 (Minkler and Fadem 2002 : pg. 229 – 234) และมีความสนใจที่จะทำการศึกษาต่อด้วยแนวทางของตน ซึ่งสามารถนำหลักการดังกล่าว มาใช้เป็นแนวทางและประยุกต์ใช้ร่วมกับวิธีของตนเอง คือ การศึกษาปัจจัยความสำเร็จในอดีตควบคู่ไปด้วยกับวิถีชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาถึงการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในมุมมองของตนเอง เพื่อสามารถนำข้อมูลตรงนี้เป็นส่วนหนึ่งเพื่อที่จะกระตุ้นให้สังคมเปลี่ยนมุมมองภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุและเป็นพื้นฐานในการนำไปวิเคราะห์เชิงระบบเพื่อเตรียมความพร้อมของโครงสร้างทางสังคม เป็นแนวทางที่จะกระตุ้นให้รัฐ หน่วยงาน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญนำไปสู่การเตรียมนโยบายและปรัชญาศาสตร์ที่จะนำไปสู่สังคมของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความหมายและเกณฑ์การประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุในทัศนะของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาแนวทางที่นำไปสู่ความสำเร็จของผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตการศึกษา

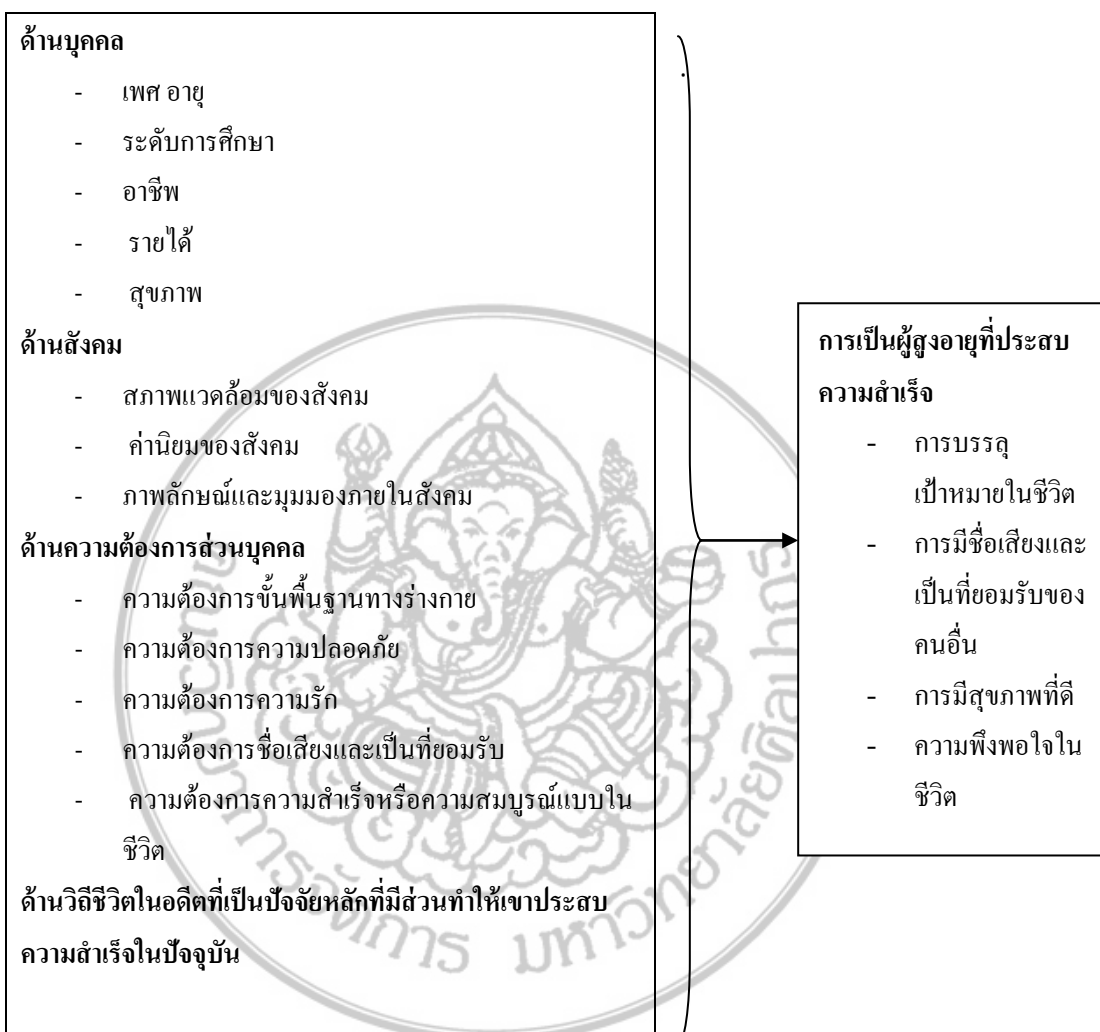
การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษา การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ เพื่อนำไปศึกษาถึงความหมาย เกณฑ์การตัดสินและหนทางไปสู่ความสำเร็จของผู้สูงอายุ โดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ตั้งแต่เดือนกันยายน ถึงเดือนตุลาคม เป็นระยะเวลา 2 เดือน

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้พิจารณาตัวแปรต่าง ๆ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์และมีผลต่อทัศนคติในการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย ตัวแปรอิสระและตัวแปรตามโดยมีรายละเอียดดังนี้

ประเด็นการศึกษา

วัตถุประสงค์ การศึกษา



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ด้านวิชาการ

1. ทำให้ทราบความหมายและเกณฑ์การประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุในทัศนะของผู้สูงอายุ
2. ทำให้ทราบแนวทางไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ
3. เป็นข้อมูลทางวิชาการที่นำไปเป็นพื้นฐานสำหรับการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทยต่อไป

ด้านการปฏิบัติ

1. ผลการวิจัยสามารถเป็นข้อมูลเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

2. สามารถนำผลงานวิจัยไปเผยแพร่สำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง และนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ
3. สามารถนำผลการวิจัยไปเผยแพร่ให้คนในชุมชนต่าง ๆ เพื่อให้คนในชุมชนและสังคม เปลี่ยนมุมมองภาพลักษณ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ
4. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์สำหรับภาครัฐบาลในการดูแลแก้ไขปัญหาและสวัสดิการในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์

การประชุมสมัชชาผู้สูงอายุโลก กรุงเวียนนา ประเทศ Austria (2525) ได้ให้ความหมายของ ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และหญิง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์โดยเป็นชมรมผู้สูงอายุตำบลหัวหิน

ความสำเร็จ หมายถึง การมีสุขภาพดี การเต็มไปด้วยพลังและความกระตือรือร้นในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่สมบูรณ์ การมีอิสระในการสรรค์สร้างสิ่งต่างๆ การมีความมั่นคงทางอารมณ์และจิต การมีความรู้สึกที่ดี และการมีความสงบสุขภายในใจ (นนท์ วิทิตดำรง 2551)

การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ หมายถึง ความผาสุก การมีพละนาถมัขสมบูรณั , การพึงพอใจในชีวิต (Leslie Morgan & Suzanne Kunkel 1998: 163)

ความผาสุก หมายถึง ความสุขอันประกอบด้วยการบรรลุความปรารถนาแห่งตน เช่น บรรลุยังเป้าหมายในชีวิต การมีความเจริญงอกงาม ความพอใจในชีวิต มิติของความสุกภายในจิตใจที่มีความใกล้เคียงกันคือ การได้ใช้เวลาว่าง การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นเป็นที่รัก เช่น สามี ลูก เป็นต้น หรือการดื่มด่ำไปกับความงามของธรรมชาติ

ความต้องการด้านร่างกาย หมายถึง การพิจารณาคุณค่าความแตกต่างระหว่างความต้องการที่เป็นจริงในปัจจุบันกับความต้องการที่คาดหวังของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการทำให้เกิดความพึงพอใจแก่ร่างกายเมื่อเกิดความหิว ความกระหาย ความง่วง รวมถึงการตอบสนองต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจ

ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย หมายถึง การพิจารณาคุณค่าความแตกต่างระหว่างความต้องการที่เป็นจริงในปัจจุบันกับความต้องการที่คาดหวังของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับความต้องการความมั่นคงปลอดภัยด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ

ความต้องการด้านความรักและความอบอุ่น หมายถึง การพิจารณาคุณค่าความแตกต่างระหว่างความต้องการที่เป็นจริงในปัจจุบันกับความต้องการที่คาดหวังของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความต้องการที่จะเป็นผู้ให้ความรักดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว การมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติ ใกล้เคียงและเพื่อนร่วมวัย

ความต้องการด้านชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับนับถือจากบุคคลรอบข้าง หมายถึง การพิจารณาคุณค่าความแตกต่างระหว่างความต้องการที่เป็นจริงในปัจจุบันกับความต้องการที่คาดหวังของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความต้องการที่จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นที่พึ่งหรือเป็นที่เคารพยกย่องของคนอื่น บุคคลรอบข้างให้ความสำคัญและยอมรับว่ามีคุณค่า

ความต้องการความสำเร็จหรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต หมายถึง การพิจารณาคุณค่าความแตกต่างระหว่างความต้องการที่เป็นจริงในปัจจุบันกับความต้องการที่คาดหวังของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความต้องการการบรรลุความปรารถนาแห่งตน มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและศักดิ์ศรี และพึงพอใจในชีวิต (จิตติมา วุฒิอิน 2549)

สภาพแวดล้อมทางสังคม หมายถึง สภาพของความสัมพันธ์ ระหว่างคนกับคน ความสัมพันธ์ระหว่างคน กับสถาบันทางสังคม เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันสังคมการเมือง ชุมชน วัฒนธรรมและประเพณี เป็นต้น ดังนั้น การจะศึกษาสภาพแวดล้อมทางสังคม จึงต้องศึกษา ความสัมพันธ์ทางสังคม และอาศัยความสัมพันธ์ ทางสังคมอธิบายพฤติกรรมของคน ที่อยู่ใน ความสัมพันธ์ นั้น

ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) มีหลายประเภท เช่น แบบเพื่อน กลุ่มเพื่อน แบบครอบครัว ญาติพี่น้อง ด้านการศึกษา แบบชุมชน แบบชนชั้น แบบสมาคมและแบบสังคม ขนาดของความสัมพันธ์ แต่ละประเภทจะมีขนาดเล็ก กลาง หรือใหญ่ ขึ้นอยู่กับ ความสัมพันธ์ ระหว่างกลุ่มนั้น ๆ เช่น ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน จะเป็นความสัมพันธ์ขนาดเล็ก ความสัมพันธ์ ระหว่างคนกับชุมชน หรือสมาคม จะเป็นความสัมพันธ์ ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น จัดเป็น ความสัมพันธ์ขนาดกลาง และถ้าหากเป็น ความสัมพันธ์ในสังคมชนชั้น หรือองค์กรแบบราชการ จัดเป็นความสัมพันธ์ขนาดใหญ่ นอกจากจะพิจารณาถึง ขนาดของความสัมพันธ์แล้ว ในเชิงคุณภาพ จะต้องมองถึง ความเป็นปึกแผ่น แน่นหนา ความยึดเหนี่ยวทางสังคม ของสังคมนั้น ๆ รวมไปถึง องค์ประกอบ ของความสัมพันธ์ทางสังคม ในแต่ละประเภท ได้แก่ บุคคล บทบาทหน้าที่ ระเบียบทางสังคม ตลอดจนผลกระทบ ของความสัมพันธ์ในสังคม ว่ามีผลกระทบต่อกันอย่างไร (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 2546)

ค่านิยม หมายถึง รูปแบบความคิดของสมาชิกในสังคมที่จะพิจารณาตัดสินและประเมินค่าว่าสิ่งใดมีคุณค่า มีประโยชน์พึงปรารถนา ถูกต้องเหมาะสม ดั่งงาม ควรที่จะยึดถือและประพฤติปฏิบัติ

ค่านิยมที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการจัดระเบียบสังคมมนุษย์ คือ **ค่านิยมทางสังคม** ซึ่งหมายถึง รูปแบบ ความคิดที่สมาชิกส่วนใหญ่ตัดสินและประเมินว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์พึงปรารถนาถูกต้องเหมาะสมดั่งงาม ควรแก่การประพฤติปฏิบัติร่วมกัน (สำนักงานจังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล 2551)

ความพึงพอใจ หมายถึง พอใจ ชอบใจ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 : 775)

สุขภาพที่ดี หมายถึง สุขภาวะที่สุขสมบูรณ์ในทุกมิติของสุขภาพ ทั้งสุขภาพกาย จิตใจ สังคมและคุณธรรม (จิตวิญญาณ) (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2545)

การมีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของคนอื่น หมายถึง การเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป การมีเกียรติยศ ได้รับการยกย่อง เป็นที่กล่าวขานและเป็นที่ยอมรับ การได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

วิถีชีวิตในอดีต หมายถึง การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในอดีต

การบรรลุเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การที่สามารถทำในสิ่งที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้หรือการสามารถทำในสิ่งที่ต้องการทำได้

ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างกรอบความคิด ดังนี้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 1.1. ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 1.2. สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 2.1. ทฤษฎีทางชีววิทยา จะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ
 - 2.2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา จะเกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นลักษณะของการพัฒนาและการปรับตัว ความนึกคิด การยอมรับและความพึงพอใจ
 - 2.3. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา จะเกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัว สังคมและชุมชน
 - 2.4. ทฤษฎีความสำเร็จของผู้สูงอายุ
3. การเตรียมตัวสู่ผู้สูงอายุ
4. กฎหมายและมาตรการภาครัฐต่อผู้สูงอายุ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ (ศิริพันธ์ ถาวรทวิงษ์ 2543)

วัยสูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุในช่วงปลายของชีวิต ซึ่งการให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุนั้นมีผู้ให้ความหมายที่แตกต่างกันหลากหลายขึ้นอยู่กับว่าจะพิจารณาในแง่มุมใด เช่น ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุอีก เช่น

ในองค์กรสหประชาชาติ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป

ภาคภาษาไทย

- ผู้สูงอายุ หมายถึง เอาอายุเป็นหลักในการเรียก (60 ปีขึ้นไป)
- คนชรา หมายถึง เอาลักษณะทางกายภาพเป็นหลักในการเรียก
- ผู้อาวุโส หมายถึง เอาสถานภาพทางราชการ แก่กว่า เก่ากว่า เป็นหลักในการเรียก

(ในทางศาสนา ภิกษุผู้ใหญ่ เรียก ภิกษุน้อยว่า อาวุโส ภิกษุน้อยเรียกภิกษุผู้ใหญ่ว่ากันต)

ภาคภาษาอังกฤษ

- วิทยาการว่าด้วยผู้สูงอายุ เรียกว่า Gerontology
- วิทยาการด้านการแพทย์ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เรียกว่า Geriatrics medicine
- ในองค์กรสหประชาชาติ ตกลงใช้คำว่า older persons
- มีคำหลายคำ ใช้เป็นสรรพนามเรียกผู้สูงอายุ เช่น Aging, Elderly, older person,

Senior Citizen เป็นต้น (สำนักหอสมุดกลาง 2546)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย (2546:49) ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

(บรรลุ ศิริพานิช 2526, อ้างถึงในฤตินันท์ นันทิโร 2543) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุตามอายุในปีปฏิทิน ซึ่งเน้นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Gerontologists) ได้กำหนดหลักเกณฑ์ของความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ประเภท คือ (Hall, 1976 อ้างถึงใน จิตติมา วุฒิอิม 2549)

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การนับจำนวนอายุจริงตามปีปฏิทิน โดยนับจากปีเกิดเป็นต้นไป

2. การสูงวัยตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นทั้งด้านสภาพร่างกาย เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก เป็นต้น และกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เชาวปัญญาและลักษณะ

4. บุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคน เช่น เกิดความกลัวในการถูกทอดทิ้ง ความจำเสื่อม ใจน้อย เป็นต้น

5. การสูงอายุดตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลง บทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน่วยงานราชการ สโมสร และอื่น ๆ เป็นต้น

(Kending and Mccallum,1989 อ้างถึงใน เพื่อนใจ รัตนากร) ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็นระดับได้ 3 ระดับดังนี้คือ

ระดับที่ 1 ผู้สูงอายุวัยต้น (Young Old) คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 65-74 ปี

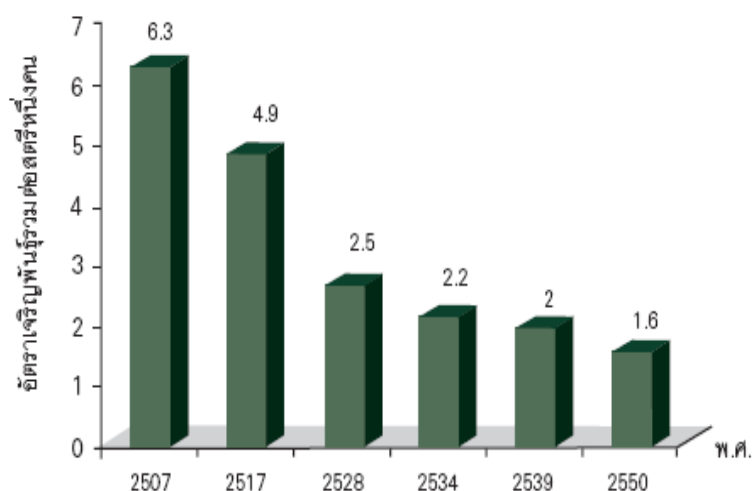
ระดับที่ 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง (Middle Old) คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 75-84 ปี

ระดับที่ 3 ผู้สูงอายุวัยสูงอายุ (Old Old) คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 85 ปีขึ้นไป

จะเห็นได้ว่ามีผู้ได้ให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุไว้หลากหลาย แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยเป็นชมรมผู้สูงอายุ

1.2. สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

ผู้สูงอายุถือเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งในปัจจุบันกำลังได้รับความสนใจจากผู้ที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นสังคม รัฐบาลหรือเอกชน ผู้ประกอบการก็เริ่มต้น ต่างเริ่มให้ความสนใจต่อประชากรกลุ่มนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากรนั้นจะส่งผลกระทบต่อสังคม อีกทั้งในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าการแพทย์นั้นมีความก้าวหน้ามากขึ้นนั้นแสดงให้เห็นว่าคนจะมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้นและเป็นเครื่องบ่งชี้ที่คาดเดาได้ว่าในอนาคตจะมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอนและเนื่องด้วยจากการที่รัฐมีนโยบายการวางแผนด้านประชากรทำให้อัตราการเกิดลดลง ค่านิยมในการมีบุตรก็เปลี่ยนแปลงไปคือมีจำนวนบุตรลดลง เหตุก็เนื่องมาจากภาวะเศรษฐกิจ นอกจากนี้ผู้หญิงในยุคปัจจุบันมีความนิยมที่จะอยู่เป็นโสดจากเหตุที่ผู้หญิงในปัจจุบันมีความรู้มากขึ้น ออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และทัศนคติของการมีครอบครัวก็เปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นและเป็นปริมาณที่รวดเร็ว โดยผู้ได้จากการที่มีผู้ได้ทำการสำรวจจำนวนประชากรผู้สูงอายุในแต่ละปี ดังแผนภูมิที่ 1



แหล่งข้อมูล : ข้อมูลปี พ.ศ.2507, 2517, 2528 และ 2534 รายงานการสำรวจการเปลี่ยนแปลงประชากรของประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ
ข้อมูลปี พ.ศ.2539 โครงการสำรวจสุขภาพเฒ่าคนกำเนิดในประเทศไทย พ.ศ.2539 สำนักงานสถิติแห่งชาติ
ข้อมูลปี พ.ศ.2550 สารประชากร ปีที่ 16 มกราคม 2550 มหาวิทยาลัยมหิดล

แผนภูมิที่ 1 แสดงอัตราเจริญพันธุ์รวมของประเทศไทย พ.ศ. 2507 - 2550

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข, สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, กรมการแพทย์, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย [Online]. Accessed 26 June 2552. Available from http://www.agingthai.org/files/users/3451/page/20090315_57983.ppt

จะเห็นได้ว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยนั้นมีแนวโน้มที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ แต่อัตราการเจริญพันธุ์นั้นลดลงเรื่อย ๆ ซึ่งจากข้อมูลตรงนี้ทำให้สามารถคาดเดาได้ว่าในอนาคตนั้นจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก นั่นก็หมายถึงผลกระทบที่จะตามมาอีกมากมายและสิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่คนในสังคมควรให้ความสนใจและเตรียมพร้อมกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นจะได้ไม่มีปัญหาตามมาทีหลัง

สรุป ผู้สูงอายุนั้นมีผู้ให้ความหมายที่แตกต่างกันมากมาย ซึ่งผู้สูงอายุนั้นหมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันเริ่มมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก และในอนาคตสังคมไทยก็จะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุมากขึ้น นั่นก็จะสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาที่ตามมาเพราะได้มองว่าวัยผู้สูงอายุนั้นเป็นวัยที่เป็นภาระของสังคมจึงทำให้ทุกฝ่ายเริ่มให้ความสนใจผู้วิจัยจึงได้ศึกษาถึงความหมายของผู้สูงอายุ และสถานการณ์ผู้สูงอายุเพื่อที่นำมาอธิบายลักษณะของ

การเป็นผู้สูงอายุ และเข้าใจสถานการณ์ของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่จะนำไปพัฒนาให้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1 ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา

ทฤษฎีภาวะสูงอายุทางด้านชีววิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุของความชราเชิงชีววิทยา อดินันท์ นันทวิโร (2543 : 134) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1) **ทฤษฎีพันธุกรรม (Genetic Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนชราเกิดขึ้นตามพันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง อวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุและลักษณะนั้นแสดงออกเมื่ออายุมากขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน และเดินหลังค่อม

2) **ทฤษฎีการเสื่อมของเนื้อเยื่อ (Collagen Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า สารที่เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มมากขึ้น และมีการจับตัวกันมากขึ้นทำให้ Collagen fiber หดสั้นเข้าเมื่อถึงวัยสูงอายุทำให้ปรากฏรอยย่นมากขึ้นและตั้งอยู่ตรงบริเวณกระดูกข้อต่อซึ่งจะมองเห็นปมกระดูกชัดเจน

3) **ทฤษฎีการทำลายตนเอง (Auto Immune Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง พร้อม ๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตนเองมากขึ้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงจะทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

4) **ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Catastrophe Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะค่อย ๆ เกิดความผิดพลาดในการทำงานของเซลล์ และความผิดพลาดนี้จะเพิ่มมากขึ้นจนถึงขั้นที่ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

5) **ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ภายในร่างกายมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่มีเรดิคัลอย่างอิสระอยู่มากมายตลอดเวลา เรดิคัลเหล่านี้จะทำให้ยีนเกิดความผิดปกติ และทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อเหนียวเกิดขึ้นมาก จนทำให้เสียความยืดหยุ่นไป

สรุป การสูงอายุตามแนวคิดทฤษฎีว่าด้วยการสูงอายุทางด้านชีววิทยาเป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุของความชราที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

2.2 ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม

ทฤษฎีภาวะสูงอายุทางด้านจิตวิทยาสังคม เป็นทฤษฎีกล่าวถึงจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งรูจิวรงค์ แอกทอง (2549 : 15-16) ได้กล่าวถึงไว้ดังนี้

ทฤษฎีพัฒนาการของเพค (Peck's Developmental Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุวัยต้น (55-75 ปี) และผู้สูงอายุวัยปลาย (75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันทั้งลักษณะนิสัยและการมีปฏิสัมพันธ์ทางด้านจิตวิทยาและสังคม เขามีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาการ 3 ประการ คือ

1) ความสามารถในการแยกความแตกต่างของตนเองกับบทบาทในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่การงาน ในทางตรงกันข้าม เมื่อเกษียณอายุบางคนมีความรู้สึกว่ามีคุณค่า แต่ถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจและความมีคุณค่าของงานไม่ได้จากตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำ หลังเกษียณอายุ ความรู้สึกนั้นก็ยังคงอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบปลูกต้นไม้ ก็จะพึงพอใจหลังเกษียณอายุที่จะได้ทำ สิ่งที่ต้องการแทนงานอาชีพที่เคยทำเป็นประจำ

2) ความสามารถทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ถ้าผู้สูงอายุนึกถึงสภาพร่างกายยังมีความแข็งแรง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลง และพยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตก็จะมีความสุข แต่ถ้าผู้สูงอายุนึกถึงความถดถอยของร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความพอใจลดน้อยลง

3) การยอมรับว่าร่างกายของตนเองเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติกับสภาพร่างกายก่อนสูงอายุ การไม่รู้สึกหวาดกลัว การยอมรับนี้รวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความตายด้วย ในทางด้านตรงกันข้าม คนที่ยึดติดกับสภาพร่างกายขณะที่อยู่ในวัยที่อายุน้อยกว่า ก็พยายามยืดชีวิตไว้ให้ยาวนานที่สุด โดยไม่พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ มีความหวาดกลัวกับความตาย

ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สรุป ทฤษฎีว่าด้วยการสูงอายุทางด้านจิตวิทยาสังคมเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกนึกคิด และความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของผู้สูงอายุ ตลอดจนสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ที่มีพัฒนาการไปตามวัย การปรับตัว ความนึกคิดการยอมรับและความพึงพอใจ

2.3 ทฤษฎีทางสังคมวิทยา จะเกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายทฤษฎีเช่น จีราพร เกศพิชญวัฒนาและคณะ (2549: 27-28) ได้กล่าวถึงทฤษฎีทางสังคมวิทยาไว้ดังนี้

1) **ทฤษฎีการถดถอย (Disengagement Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ค่อย ๆ ถดถอยออกจากสังคม ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและในกลุ่มวัยอื่น ๆ ด้วย เพื่อเป็นการลดภาวะกดดันทางสังคมบางประการ

2) **ทฤษฎีการทำกิจกรรม (Activity Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรม และการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม

3) **ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้กระทำ กิจกรรมหรือปฏิบัติตัวเช่นที่เคยกระทำตัวมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากก็กระทำต่อไป บุคคลใดพอใจชีวิตที่อยู่อย่างสงบสัน โดยที่อาจแยกตัวเองออกมาอยู่ตามลำพัง ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างกว้าง ๆ ว่าจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายให้เข้ากับสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุและรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

สรุป ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยาจะเป็นการแสดงบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อสังคม ทั้งทางด้านการอยู่ร่วมกันภายในสังคม การปฏิบัติของสังคมต่อผู้สูงอายุ รวมถึงกิจกรรมที่ทำร่วมกันของผู้สูงอายุภายในสังคม ซึ่งผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและความสุขในการใช้ชีวิตภายในสังคมแตกต่างกันออกไปและนำไปสู่ความสุขของตัวผู้สูงอายุเองจากบทบาทภายในสังคม

2.4 ทฤษฎีความสำเร็จของผู้สูงอายุ

1) **ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson's Theory)** (รุจิรงค์ แอกทอง 2549) ได้กล่าวถึงทฤษฎีนี้ไว้ดังนี้ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้นเป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่ามั่นคง หรือท้อแท้หมดหวัง สำหรับบุคคลที่รู้สึกว่าชีวิตนั้นมีคุณค่าถ้ามีความมั่นคงก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมาในสถาบันครอบครัว และเกิดความรู้สึกสุขสงบทางใจและสามารถยอมรับได้ในเรื่องต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

2) **ทฤษฎีการทำกิจกรรม (Activity Theory)** (วรรณนิภา บุญระของ 2543) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรม และการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม

กิจกรรม (Activity) นั้น หมายถึงการที่บุคคลพอใจและกระทำการต่างๆ ในชีวิตประจำวันของตน ทฤษฎีกิจกรรมนั้นมีความเชื่อว่ากิจกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับกลุ่มคนทุก

วัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ เนื่องมาจากกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ กิจกรรมจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้เพราะการที่ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ก็หมายถึงผู้สูงอายุนั้นได้มีสถานภาพและบทบาทที่อยู่ในระดับหนึ่งในสังคม จากการที่ผู้สูงอายุได้มีสถานภาพและบทบาทเหล่านั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าและเป็นที่ยอมรับจากสังคม สามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้โดยไม่เป็นผู้ไร้บทบาท

นักจิตวิทยาคนหนึ่งได้อธิบายไว้ว่า การที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเหว่และถูกทอดทิ้งเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุพยายามจะแยกตัวหนีออกจากสังคม ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าบทบาทของตนเป็นบทบาทที่ต่ำต้อยกว่าบทบาทของคนหนุ่มสาว ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าตนไม่มีประโยชน์กับสังคม และไม่เท่าเทียมกับคนกลุ่มอื่นๆ ทฤษฎีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุพยายามรักษากิจกรรมของตนเมื่ออยู่ในวัยกลางคนให้มากที่สุด กล่าวคือการที่ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขได้นั้น จะต้องพยายามรักษาระดับของกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ กิจกรรมและบทบาทใดๆ ของบุคคลที่ถูกผลักดันให้เลิกกระทำ จะต้องมีการใหม่ ๆ มาทดแทน ทฤษฎีนี้เชื่อว่าหากบุคคลใดสามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ได้ จะเป็นบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข และเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนั้นกิจกรรมจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยการแนะนำให้ผู้สูงอายุที่รู้สึกเหงาและคิดว่าตนเป็นคนไร้ประโยชน์ ให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติของตน เป็นการกลับเข้าสู่ชีวิตสังคมและมีกิจกรรมในด้านต่างๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

จากแนวคิดพื้นฐานที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่ากิจกรรมนั้นมีส่วนสำคัญยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีความพึงพอใจในชีวิตของตนและรู้สึกว่าตนเองยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมได้อีกต่อไป การจัดกิจกรรมใดๆ ให้ผู้สูงอายุจึงควรทำความเข้าใจทั้งลักษณะของกิจกรรมและธรรมชาติของวัยกลุ่มเป้าหมาย โดยมีแนวคิดดังกล่าวมาเป็นพื้นฐานในการที่จะ คัดเลือกจัดกิจกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกันไป โดยอาจจะเลือกพิจารณาเพียงแนวคิดเดียวที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนั้นๆ หรือพิจารณาโดยผสมผสานเอาแนวคิดทั้งหมดรวมกันก็ย่อมได้ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตในวัยทองได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า ต่อไปตามศักยภาพและความสามารถที่ยังเหลืออยู่

3) ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าบุคคลจะลดบทบาททางสังคมไปตามอายุ คัมมิง (Cumming 1976, อ้างถึงในขวัญรัก สุขสมหทัย 2540: 25) ได้กล่าวไว้ว่าเป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเองเมื่ออายุมากขึ้น การลดบทบาททางสังคมนั้นเป็นการสมยอมทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายผู้สูงอายุและฝ่ายสังคม กระบวนการถดถอยจากสังคมจะขึ้นกับประสบการณ์ของแต่ละ

บุคคล ผู้สูงอายุจะพยายามหลีกเลี่ยง ถอยออกจากความกดดันของสังคม พยายามลดความผูกพันต่อสังคมให้น้อยลง ทฤษฎีถดถอยจากสังคมเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุลดบทบาททางสังคมของตนเองนั้น เป็นการมอบบทบาทเหล่านั้นให้กับบุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งสามารถจะทำหน้าที่ในบทบาทนั้น ๆ ได้ดีกว่าและเป็นที่ต้องการของสังคมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันสังคมต้องการคนรุ่นใหม่เข้าไปทำงาน เพื่อจะได้ทัน โลกทันเหตุการณ์

ทฤษฎีนี้ไม่ได้บ่งชี้ว่า ผู้สูงอายุหรือสังคมเป็นผู้ถดถอยนี้ แต่ผู้สูงอายุจะมีความพอใจอย่างมาก ถ้าได้มาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมือนเดิมและถ้าสิ่งแวดล้อมดี ลักษณะทางสังคมดี มีการยอมรับ เปิดโอกาสและเคารพในตัวผู้สูงอายุแล้ว จะเป็นเหตุส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ามาร่วมในสังคมมากกว่าที่จะถดถอย แต่การที่ผู้สูงอายุถดถอยจากสังคมก็เนื่องมาจากผู้สูงอายุต้องทิ้งบทบาทเดิม เช่น การเกษียณอายุราชการ ทำให้ความสัมพันธ์ร่วมกับเพื่อนร่วมงานลดลงไป บุตรแยกครอบครัวไป คู่สมรสเสียชีวิต หรือตนเองหมดสภาพหัวหน้าครอบครัว สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุถดถอยออกมาจากสังคม

นักทฤษฎีถดถอยจากสังคม มีความเห็นไม่ตรงกันกับนักทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม เพราะเชื่อว่า การถอยจากสังคมเป็นเรื่องปกติและเป็นความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะลดกิจกรรมทางสังคมให้น้อยลงเพื่อจะได้ปรับชีวิตให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปและต้องการที่จะมาสนใจตนเองให้มากขึ้น จึงเต็มใจที่จะลดบทบาททางสังคมให้น้อยลง การถอยจากสังคมพบว่า มีความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นพื้นฐาน ดังนั้นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่ไม่เท่ากัน เป็นเหตุให้มีพฤติกรรมถดถอยจากสังคมไม่เท่ากัน

สรุป ทฤษฎีความสำเร็จของผู้สูงอายุจะเป็นการกล่าวถึงความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดของผู้สูงอายุที่จะทำให้ตัวของผู้สูงอายุเองมีความสุข ซึ่งในงานวิจัยจะนำเองความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดเหล่านี้มาวิเคราะห์และจะทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุเมื่อคิดอย่างไรแล้วมีความสุข และเมื่อคิดแล้วปฏิบัติอย่างไรบ้าง เป็นการเข้าถึงวิถีทางความคิดและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเอง

3. การเตรียมตัวผู้สูงอายุ (อัญชนา วงศ์ทอง, บรรณาธิการ 2550)

วงจรชีวิตของคนเราก็มีอยู่ด้วยกัน 4 อย่างคือ เกิด แก่ เจ็บและตาย ซึ่งเป็นสัจธรรมชีวิตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ไม่ว่าจะเป็นใครก็หลีกเลี่ยงไปไม่ได้ แต่ทุกคนไม่รู้หรือทราบดีเมื่อถึงช่วงวัยนั้นแล้วเราจะเป็นอย่างใด โดยเฉพาะเมื่อไปถึงวัยผู้สูงอายุหรือวัยชราานั้นที่จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันทัศนคติที่คนส่วนใหญ่มีต่อวัยผู้สูงอายุนั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จากที่เคยมองเป็นที่พึ่ง ก็มองเป็นภาระ ซึ่งการที่คนมองต่อผู้สูงอายุเหล่านั้นแบบนั้นก็เหมือนกับเป็นการคาดเดาได้ว่าในอนาคตเมื่อเราต้องดำเนินไปถึงช่วงวัยชราหรือวัยผู้สูงอายุนั้น ก็จะเป็นตัวสะท้อนเสียงของเรากลับมาว่าเรา

เป็นภาระให้กับลูกหลาน เหมือนที่บอกกับผู้สูงอายุเหล่านั้นไป ซึ่งภาวะของวัยชราไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้แน่นอนและถ้าหากไม่ยอมให้เป็นแบบนั้น คนก็ต้องมีวางแผนรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ นั่นถือเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อจะทำให้เมื่อก้าวสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว ก็จะเกิดความมั่นใจและเกิดคุณค่าในการเป็นผู้สูงอายุโดยเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่มสาวได้เช่น

รู้จักเก็บออม คนในวัยนี้ต้องเก็บออมให้ได้ 30-40 % ของรายได้ เพื่อที่ชีวิตหลังเกษียณจากการงานจะได้มีเงินทุนไว้ใช้จ่ายเลี้ยงตนเอง โดยไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น รวมถึงการเก็บออมเพื่อเป็นผู้ให้ลูกหลานในวันข้างหน้า ตามธรรมเนียมของคนไทย การเป็นผู้ให้ยังทำให้ผู้สูงอายุน่าภาคภูมิใจในคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองอีกด้วย

การดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรงทั้งกายและใจเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต เพราะการเจ็บป่วยนำมาซึ่งค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุงสุขภาพและการต้องพึ่งพิงผู้อื่นในการปรนนิบัติดูแล

สั่งสมความรู้ ไม่เพียงแต่สั่งสมประสบการณ์และความชำนาญในวิชาชีพของคนเท่านั้น คนหนุ่มสาวยุคนี้จำเป็นต้องแสวงหาความรู้ในด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้เรื่องเทคโนโลยีสารสนเทศต่าง ๆ เพื่ออนาคตข้างหน้าไม่ได้ทำงานประจำแล้วก็ยังสามารถใช้ความรู้ที่มี ทำงานที่ไม่ต้องใช้กำลังมากเหมือนวัยหนุ่มสาว เพื่อให้มีรายได้เลี้ยงตนเอง หรืออาจจะเพื่อวัตถุประสงค์อื่น เช่น เพื่อคลายเหงา แก้เครียด ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง เป็นต้น

การเตรียมความพร้อมของตนเองตั้งแต่วัยหนุ่มสาวดังกล่าวข้างต้นจะทำให้เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุแล้วก็จะทำให้กลายเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและอยู่อย่างมีความสุขแต่เมื่อคนที่ได้ก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วนั้นสิ่งที่ควรปฏิบัติให้กับตนเองได้แก่

1. การเตรียมทางด้านร่างกาย
2. การเตรียมทางด้านจิตใจ
3. การเตรียมทางด้านสังคม

3.1 เตรียมทางด้านร่างกาย

ในวัยผู้สูงอายุนี้ อวัยวะทุกส่วนมีแต่ความเสื่อม พลังสำรองค่อยๆ ลดลง การปรับสภาพสมดุลทางกายก็ลดลงด้วย ทำให้เกิดภาวะไม่สุขสบาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเหล่านี้ และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นอยู่โดยปฏิบัติตัวดังนี้

1. ลดภาระหน้าที่ให้น้อยลง ทำงานให้ดื่กับสภาพ ไม่หักโหมไม่เร่งร้อนงานที่ควรเป็นงานที่ให้ความเพลิดเพลิน และให้ความภาคภูมิใจ ไม่บังคับตนเอง ให้สนอง ความโลภ ในลาภ ยศ สรรเสริญ

2. กระจายงานที่เคยรับผิดชอบ ไปสู่นุตร หลาน บริวาร หรือ จัดหาเครื่องผ่อนแรงไว้ใช้

3. เจ็บไข้เล็กน้อยรีบรักษา อย่าปล่อยให้ไว้นานจนกลายเป็นโรคเรื้อรังจะฟื้นฟูได้ยาก

4. หลีกเลียงสิ่งรบกวนชีวิต ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจต้องมีการปรับคล้อย่างหนักจนเกิดความเครียดทางกายและจิตขึ้น

5. สนใจในการสนองความต้องการที่จำเป็นพื้นฐานให้แก่ตนเอง ได้แก่

5.1 อาหารที่เป็นปัจจัยสำคัญของร่างกาย ต้องได้รับครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยกินอาหารที่เหมาะสมแก่วัย ย่อยง่าย ปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย น้อยครั้งแต่บ่อยๆ เพื่อป้องกันการท้องอืด ท้องเฟ้อ

5.2 น้ำ ผู้สูงอายุควรได้รับน้ำวันละอย่างน้อย 10 แก้ว หรือดื่มน้ำผลไม้คั้นหลายๆ

5.3 อยู่ในที่ๆ มีอากาศหมุนเวียนดี โดยเปิดประตูหน้าต่าง และหาเวลาออกไปเดินนอกอาคาร เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์

5.4 สร้างสุขนิสัยในการถ่ายอุจจาระ โดยทุกวัน ไม่ควรกลั้นอุจจาระและปัสสาวะ เมื่อรู้สึกปวดถ่าย แสดงว่าร่างกายต้องการขับออก การเก็บของเสียไว้โดยการกลั้น ยิ่งจะทำให้เกิดอาการบวมเน่าเป็นพิษต่อร่างกายเพิ่มขึ้น เป็นทางหนึ่งที่ทำให้เกิดเจ็บไข้

5.5 บริหารร่างกาย และออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ วันละประมาณ 30 นาที โดยเลือกวิธีที่บริหารที่เหมาะสมกับวัย ให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ถ้ารู้สึกเหนื่อย ควรพักผ่อน การออกกำลังกายที่พอดี ไม่หักโหม จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้อวัยวะทุกส่วนได้รับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ และมีการขับถ่ายของเสียจากเซลล์ได้ดี ทำให้เซลล์ทุกส่วนแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ เมื่อเจ็บไข้ก็หายเร็ว

5.6 นอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ถ้ากลางคืนนอนไม่พอ ก็นอนกลางวันเพิ่มเติมได้ เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนเพียงพอ แต่ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวันมาก กลางคืนจะนอนไม่หลับ ทำให้กระวนกระวายใจ เวลากลางคืนเป็นเวลาที่เหมาะสมในการนอนที่สุด เพราะสิ่งรบกวนต่างๆ ลดลง ไม่พลุกพล่าน ไม่ต้องรับประทานอาหารเช่นตอนกลางวัน จึงทำให้ทุกระบบได้พักผ่อน

5.7 ที่อยู่อาศัยสำหรับคนควรมีลักษณะดังนี้

ก. ห้องนอนไม่ควรอยู่ชั้นบน พื้นบ้านควรอยู่ในระดับเดียวกัน

ข. ห้องนอนอยู่ใกล้ห้องส้วมห้องน้ำ และใช้วัสดุที่ไม่ลื่นเพื่อป้องกัน

อุบัติเหตุ

ค. แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเท จัดสิ่งของเรียบร้อยไม่เกะกะ เดิน สะดวก

3.2 เตรียมทางด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุย่อมมีพลังสำรองทางจิตลดลง เพราะสภาพกายเสื่อมลง บทบาทต่างๆ ในชีวิตลดลง เศรษฐกิจและรายได้ลดลง สังคมเปลี่ยนไป ต้องจำเจอกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หวั่นไหวมากขึ้น เช่น โกรธ เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้ง กลัว ถูกทอดทิ้ง เพราะช่วยตัวเองได้น้อยลง ใจน้อย เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่า ลูกหลานไม่สนใจ หงุดหงิด เพราะทำอะไรด้วยตัวเองได้น้อยลง ใครทำก็ไม่ถูกใจ จึงกลายเป็นคนขี้จู้ ขี้บ่น แสวงนอน ว่าเหว เพราะขาดเพื่อนคู่ชีวิต เพื่อนคู่ใจ ขาดคนที่คุ้นเคย ต้องผจญโลกตามลำพัง บุตรหลานต้องไป ประกอบอาชีพนอกบ้าน อารมณ์หวั่นไหวต่างๆ นี้ เป็นยาพิษที่ทำลายสุขภาพ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องพยายามปรับตัวเอง มิให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ ผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่างๆ เกี่ยวกับสถานะของตนเอง ครอบครัว และสังคม
2. ฝึกตน ฝึกจิต ให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ใน ลาก ยศ สรรเสริญ ทำความดี เพื่อความดี ให้เกิดความภาคภูมิใจ
3. ทำตนให้เป็นที่เคารพรักของคนทั่วไป ด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทางกาย วาจา ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน และเคารพในความคิดเห็นของบุคคลทั่วไป จะทำให้เข้ากับคนได้ทุกระดับ
4. ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และตนเอง เท่าที่กำลังกาย กำลังสมองจะอำนวย เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ เป็นที่เคารพ รักของคนในครอบครัวและสังคม
5. ใช้จ่ายให้พอดีกับเศรษฐกิจของตน จะทำให้เกิดความสุขใจโดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น
6. ทดแทนความเหงา และว่าเหว ด้วยการทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่ตนพอใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ดูแลต้นไม้ ประกอบอาหาร ฯลฯ

3.3 เตรียมทางด้านสังคม

ผู้สูงอายุจะถูกจัดให้อยู่กับบ้านมากขึ้นตามลำดับ บางคนอยู่แต่ในห้อง เพราะทางเดินไม่สะดวก จึงได้แต่นั่งๆ นอนๆ ไม่มีโอกาสเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบ่อยๆ มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นน้อยลง ขาดเพื่อนวัยเดียวกัน คู่ชีวิตก็ตายจากกัน เพื่อนที่เหลืออยู่ ก็น้อยลงขาดการเยี่ยมชม เพราะต่างฝ่ายก็มีอุปสรรคต่างๆ กัน คนในบ้านก็ออกไป ประกอบอาชีพกันหมด ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะ

ทำให้ผู้สูงอายุห่อเหี่ยวลงทุกวันจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. ต้องมีเพื่อนต่างวัย เพื่อนพุด เพื่อนคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุต้องทำตัวให้เป็นที่รักของคนทุกวัย โดยมีการขัดแย้งให้น้อยที่สุด ทั้งกาย วาจา ใจ ปรับตัวเองให้ทันกับสังคมในปัจจุบัน ไม่ยึดมั่นในความคิดดั้งเดิม ไม่ยึดถือ ในความเป็นตัวตนของตน แต่ต้องฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง จะทำให้อยู่ร่วมกับคนต่างวัยได้

2. สนใจรับรู้สิ่งใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และปรับตัวให้ เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไม่รู้จบได้อย่างมีความสุข

3. ออกสังคมเป็นครั้งคราว เพื่อจะได้พุด คุย สังสรรค์กับคนอื่น เช่น ไปวัดปฏิบัติธรรมไปทัศนศึกษา เพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

4. เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด แต่ละชมรมมีจุดมุ่งหมายคล้ายๆ กัน คือ ต้องการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อชะลอความเสื่อม และป้องกันความเจ็บไข้ หรือมีคลินิกเพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และแต่ละชมรมจัดกิจกรรมต่างรูปแบบ ต่างเวลา เช่น บางแห่งจัดบริหารกายทุกเช้า บางแห่งจัดทุกเย็น บางแห่งจัดเฉพาะประชุมวิชาการเพื่อเผยแพร่ความรู้ ในการรักษาสุขภาพเดือนละครั้ง ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้าชมรมได้ตามความพอใจของตนเอง

5. ทางด้านกฎหมาย ผู้สูงอายุควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ อาจเป็นพินัยกรรมลับหรือแจ้งให้ผู้อื่นทราบก็ได้ เพื่อให้บุตรหลานปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตน เช่น เกี่ยวกับมรดก ทรัพย์สินต่างๆ การปฏิบัติต่อศพ พิธีการจัดการศพ และอื่นๆ ไว้ล่วงหน้าตั้งแต่มีสติสัมปชัญญะ บริบูรณ์ ผู้สูงอายุทำงานมานาน ย่อมสะสมทรัพย์สินสมบัติเงินทองเอาไว้มากน้อยตามส่วนที่หมั่นหาหมั่นเก็บ บางคนก็เก็บออมเป็นกอบเป็นกำ แล้วไม่ได้จัดการแบ่งสรรปันส่วนให้ลูกหลาน ครั้นตัวตาย ก็เกิดปัญหาแก่งแย่งสมบัติกันระหว่างทายาทโดยธรรม จนทะเลาะเบาะแว้งคิดฟ้องฟ้องกัน ถึงกับฆ่ากันระหว่างพี่น้องก็มี ดังนั้น ผู้สูงอายุอาจจัดการเรื่องทรัพย์สินสมบัติให้เรียบร้อยได้ 2 วิธีคือ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

1. จัดแบ่งให้ลูกหลานหรือทายาทคนใดก็ได้ที่สุดแต่จะเห็นสมควร ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ให้เหลือไว้เฉพาะที่จำเป็นต้องกิน ต้องใช้ ไปวันหนึ่งๆ จนตลอดชีวิต ถ้าบุตรธิดาได้รับการสั่งสอนมาดี ได้รับความอบอุ่นจากบิดามารดา ด้วยความเมตตารักใคร่ ไม่มีใครใจร้ายถึงกับทอดทิ้งบิดามารดาของตนให้อดอยากลำบากเป็นแน่ แต่ถ้ายังไม่แน่ใจ ก็ควรพิจารณาต่อไปในข้อ 2.

2. เขียนเป็นหนังสือพินัยกรรม ระบุให้ชัดเจนว่าทรัพย์สินใดมอบให้บุตรธิดาหรือหลานหรือ พี่น้องคนไหนหรือมอบให้องค์กรกุศล หรือวัดวาอาราม หรือจะให้ตั้งเป็นมูลนิธิขึ้น โดยกำหนดวัตถุประสงค์ และบุคคล ที่จะเป็นผู้ดำเนินการจัดตั้งมูลนิธิก็ได้ พินัยกรรมจะมีผล ต่อเมื่อเจ้าของพินัยกรรมถึงแก่กรรมเท่านั้น ระหว่างที่มีชีวิตอยู่จะยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงก็ทำได้

พินัยกรรมมีหลายแบบ ควรหาศึกษาหรือไต่ถามผู้รู้ เช่น พินัยกรรมแบบเขียนเอง สำหรับผู้ที่เคยเป็นราชการ หรืออ่านเขียนภาษาไทยสะดวก มีหลักสำคัญดังนี้

- ต้องทำเป็นตัวหนังสือ เป็นลายลักษณ์อักษร
- ต้องลงวัน เดือน ปี ที่ทำทางสุริยคติ
- ต้องเขียนด้วยลายมือของตัวเองทั้งหมด จะพิมพ์ติดไม่ได้
- ต้องลงลายมือชื่อ จะประทับตราลายเซ็นหรือตราเครื่องหมายใดๆ แทนลายเซ็นไม่ได้
- ระบุข้อความให้ปรากฏชัดว่ายกทรัพย์สินอะไรให้แก่ใคร
- ไม่ต้องมีพยาน (เพราะตนเองได้เขียนมาทั้งฉบับอยู่แล้ว พยานมีไว้เพื่อรับรองลายมือของผู้ทำพินัยกรรม) (สำนักหอสมุดกลาง ม.รามคำแหง 2546)

ผู้สูงอายุทุกคนล้วนแล้วแต่ไม่ต้องการเป็นภาระให้กับใครทั้งสิ้น ดังนั้นจึงมีวิธีการปฏิบัติตนเองเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้และอยู่อย่างมีความสุข ซึ่งสามารถปฏิบัติตนได้ดังนี้

แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ จุดอ่อนของผู้สูงอายุในสังคมความรู้ คือการมีความสามารถในการเรียนรู้ น้อยกว่าเด็กมาก โดยเฉพาะความรู้เรื่องเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้มุมมองบางอย่างล้าหลัง ไม่เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจึงควรปรับตัวเพื่อให้เท่าทันเด็ก เปิดโลกทัศน์ให้กับตนเอง รู้จักใช้เด็กให้เป็น และเรียนรู้จากเด็ก นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุมีนุคลิกของการเป็นผู้แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ ยังเป็นการฟื้นฟูสถานภาพของผู้สูงอายุให้เป็น “คลังความรู้” ที่ลูกหลานจะเข้ามาขอความรู้และคำปรึกษาเหมือนในอดีตได้อีกด้วย

ดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง ไขมัน และเนื้อสัตว์ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใส รวมถึงการตรวจร่างกายเป็นประจำ สิ่งเหล่านี้คือการหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วย เพราะการเจ็บป่วยในวัยชราจะพินิจจากอาการป่วยใช้ยากกว่าหนุ่มสาว ทั้งยังก่อให้เกิดภาระในการดูแลแก่ผู้อื่น รวมทั้งอาจมีปัญหาทางการเงินตามมา หากมีเงินเก็บไม่มากนัก

มีงานทำ เมื่อเทียบกับต่างประเทศ ผู้สูงอายุบ้านเราถือว่าเกษียณอายุเร็วไป ประเทศสิงคโปร์มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ทำงานในสนามบินเพราะเขายังมีศักยภาพ อันที่จริงผู้สูงอายุบ้านเราก็มีความสามารถไม่ด้อยไปกว่าเขา เพียงแต่ตัวผู้สูงอายุเองต้องล้มเลิกค่านิยมเก่า ๆ ที่คิดว่าอายุมากแล้ว เลิกทำงาน ให้ลูกหลานเลี้ยงดูหันมาทำงานกันดีกว่า เพราะการทำงานคือกรรมมีส่วนร่วมกับคนอื่นในสังคม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ไม่ว่าจะป็นงานที่สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองหรืองานที่ทำแล้วได้ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม ล้วนทำให้เกิดความปิติสุขและเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

สร้างสังคมเสมือนจริง กรณีที่ผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องอินเทอร์เน็ต สามารถใช้พื้นที่นี้สร้างชุมชนในยุคไอที หรือชุมชนเสมือนจริงที่สามารถติดต่อคนได้ข้ามโลก เพื่อการรวมกลุ่มกัน พุดคุยปรึกษาหารือกันเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องสุขภาพอนามัย ความรู้ใหม่ ๆ การนัดหมายกันเพื่อทำกิจกรรมเพื่อสังคม และกิจกรรมบันเทิงเพื่อผู้สูงอายุเอง เป็นต้น

การรวมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยตนเอง เช่น การรวมตัวกันเป็นชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งขณะนี้ชมรมผู้สูงอายุเกิดขึ้นมากมายทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด สิ่งสำคัญคือ ต้องทำให้กลุ่มนี้เป็นกลไกที่สามารถเป็นพลังทางสังคมให้ได้ เพื่อปกป้อง ดูแล ช่วยเหลือ สนับสนุนหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ เกิดความสุขใจที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจนทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้และได้รับสิทธิของตนตามกฎหมาย (อนุชานา วงศ์ทอง 2550)

การจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่านั้นต้องอ่านคนออก บอกคนได้ ใช้คนเป็น เเด่นคุณธรรม (บรรลุ ศิริพานิช 2550)

สรุป แนวคิดการเตรียมตัวผู้สูงอายุนั้นจะเป็นการแนวทางการเตรียมตัวของคนที่กำลังจะเข้าวัยสูงอายุให้มีความพร้อม ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับงานวิจัยในด้านของปัจจัยในอดีตว่าผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวมาพร้อมแล้วหรือไม่ ได้ทำสิ่งที่อยากทำและพร้อมที่จะเข้าสู่วัยพักผ่อนหรือ มีการเตรียมตัวเก็บออมและสร้างความสัมพันธ์กับสังคมแล้วหรือไม่อย่างไร เป็นต้น

4. กฎหมายและมาตรการภาครัฐต่อผู้สูงอายุ

แนวนโยบายเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุในประเทศไทย

ประเทศไทยได้มีแนวนโยบายและการดำเนินการคุ้มครองและจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุตามนโยบายขององค์การสหประชาชาติ ดังนี้

1. แผนผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2525 – 2544)

คณะกรรมการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (2525)

อันสืบเนื่องจากการประชุมสมัชชาสหประชาชาติในวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2521 คณะรัฐมนตรีแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งมีหน้าที่วางแผน กำกับดูแลนโยบายและจัดกิจกรรมระดับชาติที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในระยะยาว โดยมีการกำหนดมาตรการ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในด้านการจัดสวัสดิการเคลื่อนที่และการให้สิทธิลดหย่อนหรือยกเว้นภาษีรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุและบุคคลที่อุปการะผู้สูงอายุไว้ในครอบครัว

นอกจากนี้ยังได้กำหนดบทบาทให้ครอบครัวและชุมชนได้มีส่วนร่วม ในการดูแลผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุควรได้อยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น ได้รับการเคารพและการดูแลเอาใจใส่ จากลูกหลาน
2. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้และไม่ได้รับการคุ้มครองดูแลจากครอบครัว ควรได้รับการดูแลจากสังคม
3. ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชน ตามความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล
4. ผู้สูงอายุควรได้รับข้อมูล ข่าวสาร และวิธีการดูแลสุขภาพ ตลอดจน ข่าวสารเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ได้

แผนผู้สูงอายุดังกล่าวประสบกับปัญหาการดำเนินงานและการนำไปสู่การปฏิบัติการ ดำเนินงานของคณะกรรมการระดับชาติไม่มีความต่อเนื่องเพราะมีการปรับเปลี่ยนตัวกรรมการอยู่ บ่อยครั้งและงบประมาณที่ได้รับจัดสรรและบุคลากรมีจำนวนน้อยและกระจายตาม หน่วยงานต่าง ๆ

2. นโยบายและมาตรการผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535 - 2554)

มาตรการดังกล่าวถูกจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้

1. ส่งเสริมและให้บริการการเรียนรู้ที่จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการปรับตัว การป้องกันโรคและการรักษาสุขภาพ
2. จัดให้มีบริการพื้นฐานและสวัสดิการทางสังคมและการสงเคราะห์ให้แก่ ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยและไม่มีผู้อุปการะ
3. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามความสามารถและความถนัด
4. ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุ
5. สนับสนุนให้สถาบันศาสนามีบทบาทในการเป็นที่พึ่งพาทางใจแก่ผู้สูงอายุ
6. ส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชนและภาคเอกชนเข้าร่วมจัดบริการและ สวัสดิการสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ
7. สนับสนุนให้มีการผลิตและพัฒนาบุคลากรสำหรับดูแลรักษาและให้บริการแก่ ผู้สูงอายุ

เมื่อมีการศึกษาถึงการตอบสนองต่อนโยบายและมาตรการดังกล่าวในสมัย รัฐบาลของนายอานันท์ ปันยารชุน (พ.ศ. 2534 - 2535) นายชวน หลีกภัย (พ.ศ. 2535) นายบรรหาร ศิลปอาชา (พ.ศ. 2538) และพลเอกชวลิต ยงใจยุทธ (พ.ศ. 2538) พบว่าการดำเนินการ เพื่อสนองตอบนโยบายและมาตรการต่างๆยังไม่บรรลุเป้าหมายและเกิดความล่าช้าขึ้นในหลาย

มาตรการ โดยในทุกรัฐบาลมักจะมุ่งเน้นการขยายการบริการและสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัย สังคม และสาธารณสุขไปทั่วเป็นส่วนใหญ่

3. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2540

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 ได้บัญญัติถึงเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุ ในหมวดของสิทธิและเสรีภาพของชนชาวไทยและหน้าที่ชนชาวไทยเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความช่วยเหลือ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้

มาตรา 54 บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ ทั้งนี้ตามที่กฎหมายบัญญัติ

มาตรา 80 รัฐต้องคุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย ส่งเสริมและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว และความเข้มแข็งของชุมชน รัฐต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้

4. ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย (พ.ศ. 2542)

เพื่อเป็นการแสดงเจตนารมณ์ในเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุ ดังปรากฏในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย เพื่อให้แผนงาน นโยบาย และมาตรการต่างๆ ที่ได้กำหนดไว้ได้นำไปสู่การปฏิบัติ ในปี พ.ศ. 2542 ผู้แทนจากองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชน องค์กร ผู้สูงอายุ และผู้ทรงคุณวุฒิได้ร่วมกันจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทยขึ้น เพื่อถือปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุไทย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

รัฐบาล องค์กรเอกชน ประชาชน และสถาบันสังคมต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงศักดิ์ศรี และคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ทำประโยชน์ในฐานะ “ผู้ให้” แก่สังคมมาโดยตลอด ดังนั้น จึงควรได้รับผลในฐานะเป็น “ผู้รับ” จากสังคมด้วย

ปฏิญญาผู้สูงอายุไทยเป็นพันธกรณี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ จึงได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้

ข้อ 1 ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้งและละเมิดสิทธิ โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้และผู้พิการที่สูงอายุ

ข้อ 2 ผู้สูงอายุควรอยู่กับครอบครัวโดยได้รับความเคารพรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับบทบาทของกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในการอยู่กันอย่างมีความสุข

ข้อ 3 ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้านเพื่อสามารถปรับบทบาทของตนให้สมวัย

ข้อ 4 ผู้สูงอายุควรได้รับการถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ให้สังคม มีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยตามความสมัครใจ โดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า

ข้อ 5 ผู้สูงอายุควรได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของของตนเอง ต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจร โดยเท่าเทียมกัน รวมทั้งได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบตามคตินิยม

ข้อ 6 ผู้สูงอายุควรมีบทบาท และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และความเข้าใจอันดีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และกับบุคคลทุกวัย

ข้อ 7 รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุผลตามเป้าหมาย

ข้อ 8 รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิคุ้มครองสวัสดิภาพ และจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

ข้อ 9 รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้น ความกตัญญูต่อบุคคลในวัยก่อนหน้า (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ 2545: 5) ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

5. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564)

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ (2544 : 33-36) ได้จัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – พ.ศ. 2564) ได้กำหนดให้แผนฉบับนี้ เป็นแผนยุทธศาสตร์ 5 หมวด ได้แก่

1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ
2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ
3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

4. ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

5. ยุทธศาสตร์การประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตาม ประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

ยุทธศาสตร์ทั้ง 5 หมวดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสวัสดิการผู้สูงอายุ ปรากฏอยู่ใน 3 ยุทธศาสตร์ คือ ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเมื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุและยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพได้ประกอบด้วย 3 มาตรการ มีเพียงมาตรการเดียวที่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระยะยาว คือ มาตรการหลักประกันด้านรายได้สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

- ขยายหลักประกันยามชราภาพให้ครอบคลุมบุคคลทั่วไป
- ส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยต้น
- ลดหย่อนภาษีเพื่อส่งเสริมการออมเพื่อชราภาพ

2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุประกอบด้วย 6 มาตรการ มีมาตรการที่สำคัญ 3 มาตรการ ได้แก่

2.1 มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ

- ส่งเสริมการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุและเครือข่าย
- สนับสนุนกิจกรรมขององค์กรเครือข่ายผู้สูงอายุ

2.2 มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ

- ส่งเสริมการทำงานทั้งเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา ทั้งในระบบและนอก

ผลงานวิจัยระดับปริญญาตรี

- ส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานให้เหมาะกับวัยและความสามารถ

- ส่งเสริมการรวมกลุ่มของชุมชนเพื่อจัดทำกิจกรรมเสริมรายได้ โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมด้วย

2.3 มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

- ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่างๆ

3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย 4
 มาตรการมี 3 มาตรการที่แสดงถึงการพัฒนาเพื่อคุ้มครอง สร้างหลักประกันให้กับผู้สูงอายุใน
 ระยะยาว ได้แก่

- 1) มาตรการคุ้มครองด้านรายได้ที่สำคัญ เช่น
 - 1.1 จัดสวัสดิการด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจนและไม่มีแหล่งพึ่งพิงที่เพียงพอ
 - 1.2 ขยายหลักประกันยามชราภาพให้ครอบคลุมผู้สูงอายุ
 - 1.3 ส่งเสริมการจัดตั้งกองทุนในชุมชนที่มีวัตถุประสงค์ครอบคลุมผู้สูงอายุ
- 2) มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพให้ ได้แก่
 การพัฒนาและส่งเสริมระบบประกันสุขภาพที่มีคุณภาพเพื่อผู้สูงอายุทุกคน
- 3) มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครองที่น่าสนใจ ได้แก่
 - 1.1 ลดหย่อนภาษีสำหรับผู้ดูแลที่ช่วยตัวเองไม่ได้
 - 1.2 เร่งรัดให้มีกฎหมายและแนวปฏิบัติในการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุที่ได้รับการทารุณกรรม หรือการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม หรือถูกทอดทิ้งจนเกิดผลเสียร้ายแรงทางสุขภาพกายและ/หรือสุขภาพจิต
 - 1.3 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่องจนวาระสุดท้ายของชีวิต
 - 1.3.1 รมรงค์ให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ
 - 1.3.2 ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้มีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้และเรียนรู้วิธีการขอความช่วยเหลือ

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ให้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ภายใต้ปรัชญาการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุที่เน้นกระบวนการพัฒนาเพื่อสร้างความมั่นคงทางสังคมโดยให้ผู้สูงอายุช่วยตนเอง ครอบครัวเกื้อหนุน ชุมชนช่วยเหลือ สังคมรัฐเกื้อหนุน การตระหนักในคุณค่าและศักยภาพของผู้สูงอายุ การสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชน ดังนั้นร่างแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 ได้กำหนดหน่วยงานที่รับผิดชอบในแต่ละยุทธศาสตร์ไว้ชัดเจน เพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ ผู้สูงอายุ มีสถานะดี

ทั้งสุขภาพกายและจิต อยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น มีหลักประกันมั่นคง อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม และเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของครอบครัวและชุมชน

6. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2546

จากบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ พุทธศักราช 2540 มาตรา 54 และมาตรา 80 วรรคสอง ส่งผลให้เกิดการผลักดันพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เพื่อใช้เป็นกฎหมายที่จะเอื้อให้เกิดโครงสร้าง องค์กร และระบบบริหารจัดการที่จะรองรับการดำเนินงานที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศ ซึ่งพระราชบัญญัตินี้มีสาระสำคัญโดยสรุป คือ มีการกำหนดให้มีคณะกรรมการที่รับผิดชอบในการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุทั้งในเชิงนโยบาย แผนงาน และเสนอความเห็นในการออกกฎหมาย มีการจัดตั้งกองทุนเพื่อผู้สูงอายุและกำหนดสิทธิและประโยชน์ที่ผู้สูงอายุพึงได้รับการคุ้มครอง พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติได้ปรากฏมาตรการในการคุ้มครองและสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ดังนี้

“มาตรา 11 ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ
2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3. การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
5. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น
6. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
7. การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
8. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์ โดยมีขอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง
9. การให้คำแนะนำ ปรีกษา หรือดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางการแก้ไขปัญหาคครอบครัว
10. การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
11. การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

12. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

13. การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546)

สรุป กฎหมายและมาตรการภาครัฐจะเป็นสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับตามกฎหมายรวมถึงนโยบาย แผนต่างๆ ที่จะมีการจัดให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งจะนำมาใช้เป็นปัจจัยเกี่ยวกับสวัสดิการของภาครัฐว่าได้มีสวัสดิการมาให้ผู้สูงอายุเพียงพอแล้วและได้เข้ามาตรวจสอบดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิดหรือไม่

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุทางด้านชีววิทยา ทางด้านจิตวิทยาทางด้านสังคม ความสำเร็จของผู้สูงอายุ การเตรียมตัวผู้สูงอายุ กฎหมายและมาตรการภาครัฐต่อผู้สูงอายุ มาประกอบอธิบายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อนใจ รัตตากร (2549) ได้ศึกษาวิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีคิดของผู้สูงอายุต่อการมองภาพลักษณ์ตนเองในฐานะ ผู้สูงอายุ เพื่ออธิบายการให้ความหมายและเกณฑ์การตัดสินการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จตามทัศนะเชิงดีความของผู้สูงอายุ ตลอดจนการประเมินตนเองและเพื่อศึกษาเงื่อนไขสำคัญที่สนับสนุนและขัดขวางต่อการเป็นผู้สูงอายุประสบความสำเร็จตามทัศนะของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาพบว่าวิถีคิดของผู้สูงอายุถูกยึดโยงอยู่กับวิถีแห่งการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่เป้าหมายสำคัญ คือ ความสมบูรณ์และความสำเร็จของชีวิต และจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้สูงอายุเอง

จิตติมา วุฒิอิน (2548) ได้ศึกษาการประเมินความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความต้องการของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ด้านความมั่นคงปลอดภัยและความเป็นอยู่ ด้านความรักและความอบอุ่น ด้านการยอมรับนับถือ

ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ความต้องการที่เป็นจริงในปัจจุบันของผู้สูงอายุโดยภาพรวมและรายได้อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการที่คาดหวังโดยภาพรวมและรายได้ในระดับมาก ตัวแปรที่มีผลต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ ความสามารถในการอ่านและเขียนหนังสือ การมีส่วนร่วมในชุมชนและที่ตั้งของบ้าน

Meredith Minkler and Pamela Fadem (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประสบความสำเร็จในวัยผู้สูงอายุ ซึ่งได้ศึกษาพบว่า การประสบความสำเร็จในวัยผู้สูงอายุนั้น ได้มีผู้ได้เสนอแนวคิดไว้คือ Rowe และ Khan ในปี 1987 (Minkler and Fadem 2002 : 229 – 234) ได้เป็นผู้เสนอแนวคิดนี้เป็นครั้งแรก ซึ่งได้ทำการศึกษาให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างการสูง

วัยตามปกติ (Usual Aging) ก็กับการประสบความสำเร็จในวัยสูงอายุ ซึ่งได้ให้ความหมายก็คือการเป็นผู้สูงอายุที่จะต้องไม่มีโรคหรือความพิการ ต่อมาในปี 1998 Rowe และ Khan ได้ให้ความหมายของลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่เสร็จสมบูรณ์ไว้ 3 ประการคือ 1) การหลีกเลี่ยงจากโรคและความพิการ 2) การรักษาความสามารถของร่างกายและสติปัญญาให้ยาวนาน 3) การทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและกระตือรือร้น



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ โดยมองในมุมมองของผู้สูงอายุที่มองตนเอง ซึ่งการวิจัยดังกล่าวเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และเป็นการศึกษาเฉพาะกรณีของผู้สูงอายุที่มามีอายุที่มากกำลังกายรำไม้พองในชุมชนกอล์ฟวิวดำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยต่าง ๆ
2. ผู้ให้ข้อมูลและแหล่งข้อมูล
3. การเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. ตรวจสอบข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล
8. การสรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การศึกษาเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยต่าง ๆ

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- ความหมายของผู้สูงอายุ
- สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- ทฤษฎีทางชีววิทยา จะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของ

ผู้สูงอายุ

- ทฤษฎีทางจิตวิทยา จะเกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นลักษณะของการพัฒนาและการปรับตัว ความนึกคิดการยอมรับและความพึงพอใจ

- ทฤษฎีทางสังคมวิทยา จะเกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัว สังคมและชุมชน

- ทฤษฎีความสำเร็จของผู้สูงอายุ

1.3 การเตรียมตัวผู้สูงอายุ

1.4 กฎหมายและมาตรการภาครัฐต่อผู้สูงอายุ

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ผู้ให้ข้อมูลและแหล่งข้อมูล

ผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกายรำไม้พลอง ชุมชนกอล์ฟวิว ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

แหล่งข้อมูล

ข้อมูลปฐมภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้จากการออกแบบสอบถาม และสัมภาษณ์ในการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ทัศนศึกษา ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายรำไม้พลอง ชุมชนกอล์ฟวิว ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ข้อมูลทุติยภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสาร การค้นหาหนังสือ วารสาร บทความในนิตยสาร วิทยานิพนธ์และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ รวมไปถึงข้อมูลของหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างขึ้น ซึ่งข้อมูลที่เก็บรวบรวมนั้นมุ่งเน้นทางการศึกษาเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

3. การเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยจะกำหนดหัวข้อที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้วิธีเก็บข้อมูลโดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และที่ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นเพราะการสัมภาษณ์ทำให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการได้มากกว่าการใช้แบบสอบถาม นอกจากนี้การสัมภาษณ์เมื่อไปเก็บข้อมูลก็สามารถเพิ่มเติมได้

3.2 บันทึกข้อมูลจากการลงภาคสนาม ซึ่งผู้วิจัยจะทำการบันทึกข้อมูลในประเด็นต่างๆ ที่ไปสัมภาษณ์ และการสังเกต และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาตอบปัญหาในการวิจัยครั้งนี้

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เทปสำหรับอัดการสัมภาษณ์
2. กล้องดิจิทัลในการบันทึกภาพการทำกิจกรรม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเข้าไปสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุที่จะมาออกกำลังภายในอำเภอหัวหิน ขณะที่สัมภาษณ์ก็จะทำการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุเหล่านั้นประกอบไปด้วย

5. ระยะเวลาที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 เดือนกันยายน ถึง 30 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2552 เป็นระยะเวลา 2 เดือน

6. ตรวจสอบข้อมูล

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับโดยในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้มีการทวนคำตอบของผู้ถูกสัมภาษณ์อีกครั้งเพื่อความแน่ใจ และถามคำถามที่ต่อเนื่องกับคำถามเดิมเพื่อให้คำตอบที่ได้รับมีความน่าเชื่อถือเพิ่มขึ้น รวมทั้งผู้วิจัยยังได้มีการกลับมาพบปะและพูดคุยกับผู้ถูกสัมภาษณ์บางรายอีก และในบางรายที่ผู้ถูกสัมภาษณ์มีสถานที่ที่อยู่ใกล้กันหรือสนิทสนมกันก็ได้มีการสอบถามข้อมูลของผู้ถูกสัมภาษณ์อีกรายเพื่อให้คำตอบนั้นได้ออกมาอย่างถูกต้องที่สุด ประกอบกับที่ผู้ถูกสัมภาษณ์รายแรกเป็นผู้นำอาสาสมัครและการออกกำลังของหมู่บ้านทำให้มีรายชื่อและทราบถึงสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่ไปสัมภาษณ์อีกมาก จึงทำให้สามารถนำไปประกอบเปรียบเทียบในการสัมภาษณ์จริงได้

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ทำการวิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการประมวลบทสนทนาจากการสัมภาษณ์ โดยวิเคราะห์และแยกประเด็นออกมาตามหัวข้อของแนวการให้สัมภาษณ์และกรอบแนวคิด แล้วนำข้อมูลของแต่ละคนมาเปรียบเทียบกันว่ามีความเหมือนหรือขัดแย้งกันอย่างไรบ้างแล้วนำมาสรุปเข้ากับหัวข้อตามกรอบแนวความคิดนั้นๆ

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

ปัจจัยด้านความต้องการส่วนบุคคล

1. คุณคิดว่าคุณสามารถกลายเป็นผู้สูงอายุหรือยัง แล้วทำไมถึงคิดเช่นนั้น
2. ความต้องการสูงสุดในชีวิตของคุณคืออะไร
3. เป้าหมายของคุณคืออะไรและคุณคิดว่าคุณสามารถสำเร็จตามเป้าหมายนั้นแล้วหรือไม่
4. ในความคิดของคุณการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นคืออะไรมีลักษณะอย่างไร
5. วิถีชีวิตที่สมบูรณ์แบบในความคิดของคุณเป็นอย่างไร
6. คุณคิดว่าคุณเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จแล้วหรือยัง
7. คุณมีเหตุผลใดที่ทำให้คุณคิดว่าคุณเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ
8. คุณได้เตรียมตัวต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันและในอนาคตอย่างไร

ปัจจัยทางด้านสังคม

9. คุณได้มีการไปรวมตัวกันกับผู้สูงอายุด้วยกันหรือไม่ และมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันอะไรบ้าง
10. กิจกรรมส่วนใหญ่ที่คุณทำประจำวัน
11. คุณมีความคิดอย่างไรเกี่ยวกับทัศนคติของคนรุ่นใหม่ที่มีต่อผู้สูงอายุ
12. การปฏิบัติของคนในครอบครัวที่มีต่อคุณเป็นอย่างไร
13. ท่านคิดว่า ด้วยประสบการณ์ คุณวุฒิ วิทยุติ จะสามารถทำประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างไรบ้าง
14. ผู้สูงอายุควรจะมีชีวิตทางสังคมต่อไปอย่างไร

ปัจจัยด้านความต้องการส่วนบุคคล

- ด้านความต้องการความปลอดภัย

15. คุณคิดว่ามีอุบัติเหตุหรืออุบัติภัยที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับคุณมากที่สุดและคุณได้เตรียมการรับมือไว้หรือเปล่า
16. คุณมีวิธีการดูแลตนเองอย่างไรให้มีความสุข

ปัจจัยทางด้านวิถีชีวิตในอดีตที่เป็นปัจจัยหลักที่มีส่วนทำให้เขาประสบความสำเร็จในปัจจุบัน

17. คุณประกอบอาชีพอะไรในอดีตและตำแหน่งใด และตำแหน่งสูงสุดที่เคยได้รับคืออะไร
18. สิ่งที่คุณคิดว่าผิดพลาดในอดีตมีหรือไม่ ถ้ามีคืออะไรและคุณสามารถแก้ไขได้หรือไม่ อย่างไรและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อคุณมากน้อยเพียงใด และถ้าแก้ไขได้แล้วคุณรู้สึกดีขึ้นหรือไม่
19. เรื่องในอดีตคุณคิดว่ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกลึกซึ้งและความสุขของคุณในปัจจุบันหรือไม่
20. ประสบการณ์ด้านใด ที่น่าจะสนับสนุนการมีชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน
21. คุณคิดว่า ภาครัฐได้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมเพียงพอแล้วหรือยัง มีส่วนใดที่เพียงพอและส่วนใดที่ยังขาด



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายรำไม้พอง ในชุมชนกอล์ฟวิว ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ไปทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโดยการลงภาคสนามทำการสัมภาษณ์และควิธีชีวิตของผู้สูงอายุ และได้ทำเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้ทำการศึกษา เพื่อนำมาสรุปการวิเคราะห์ความหมาย และเกณฑ์การประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุในทัศนะของผู้สูงอายุเองและปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จของผู้สูงอายุ ซึ่งจากข้อมูลที่ได้รวบรวมนั้นทำให้ผู้วิจัยสามารถนำมาสรุปผลข้อมูลได้ดังนี้

ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างในการลงภาคสนามคือกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนกอล์ฟวิว ที่มาออกกำลังกายด้วยการรำไม้พอง ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุนี้ได้มีการจัดตั้งมา 2 ปีแล้ว ซึ่งชุมชนกอล์ฟวิวได้มีความตระหนักถึงความสำคัญของประชากรผู้สูงอายุ ที่จะต้องได้รับการดูแลให้กำลังใจ ตลอดจนการได้รับความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี จึงได้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในชุมชนกอล์ฟวิว ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย อารมณ์และก่อให้เกิดการรวมกลุ่มทางสังคม ให้ผู้สูงอายุได้รับบริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น และมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องในชุมชน

จากการที่ไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างนี้ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบทัศนคติของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความหมายของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละคนจะทราบว่าผู้สูงอายุคืออะไร มีอายุช่วงใดจึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้สูงอายุแล้ว ซึ่งผู้สูงอายุรู้ได้ว่าคนนั้นได้เป็นผู้สูงอายุแล้ว เมื่ออายุเริ่มเข้าสู่วัย 60 ปี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังได้แสดงทัศนคติในการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จไว้ด้วยกันหลายด้าน ซึ่งผู้วิจัยพอที่จะสรุปออกมาได้ดังนี้ คือ

ทัศนคติในการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

1. ทางด้านครอบครัว

ผู้สูงอายุได้แสดงทัศนคติที่ตรงกันเกี่ยวกับการที่ เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ นั่นก็คือ ลูกเป็นคนดี นั่นก็หมายถึงความสำเร็จของคนเป็นพ่อแม่แล้ว นอกจากนี้จะเลี้ยงลูกได้เป็นคนดีแล้ว อีกอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุมองว่าเขาได้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จก็คือ ลูกเรียนจบ มีงานทำ

เลี้ยงตนเองและพ่อแม่ได้ อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตากับลูกและหลานอย่างมีความสุข สิ่งเหล่านี้ที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ว่าตนนั้นได้ประสบความสำเร็จแล้ว

2. ทางด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุได้แสดงทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพคือ ผู้สูงอายุทุกคนต่างมีความต้องการที่จะมีสุขภาพดี แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการที่ผู้สูงอายุคนใดที่มีสุขภาพดี แข็งแรง เขาก็จะรู้สึกว่าเขาได้ประสบความสำเร็จ เหตุเพราะว่าผู้สูงอายุมองว่าเมื่อเขามีสุขภาพที่ดี พวกเขา也不需要เป็นภาระให้กับลูกหลาน พวกเขาสามารถที่จะกระทำกิจกรรม การงานต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ตามกำลังที่เขาสามารถทำได้ และเป็นที่พึ่งหรือช่วยเหลือทางด้านการงานให้กับลูกหลานได้ ทำให้เขาไม่เกิดความท้อแท้ใจ

3. การทำตนให้มีประโยชน์ต่อสังคม

ผู้สูงอายุได้มีทัศนคติในเรื่องนี้ว่า การได้มีส่วนช่วยเหลือสังคมทำให้ตนเองรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และทำให้ตนมีความสุข เช่น การได้เป็นสมาชิกกลุ่มสตรีอาสาพัฒนาชุมชนกอล์ฟวิว ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพัฒนาชุมชน เช่น การร่วมกันสร้างเสริมอาชีพให้กับคนในชุมชนโดยการทำน้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก รวมถึงน้ำมันหอมระเหย ซึ่งสามารถนำไปขายเพื่อเป็นกองทุนให้กับชุมชนที่จะนำไปพัฒนาชุมชนในด้านต่าง ๆ หรือจะไปทำความสะอาดชายหาด ถนน และร่วมกันปลูกป่า เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีสังคมของผู้สูงอายุเอง ทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเหงาและความเครียด ก่อเกิดเป็นความสุขกับตัวผู้สูงอายุเอง ซึ่งเขาก็ตั้งใจที่ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม

4. การบรรลุเป้าหมายในชีวิต

ผู้สูงอายุมองว่าถ้าเราตั้งเป้าหมายหรือมีความต้องการอะไรแล้ว และสามารถที่จะทำตามความต้องการหรือเป้าหมายนั้นได้ ก็แสดงว่าเขาได้ประสบความสำเร็จแล้ว อย่างเช่น ผู้สูงอายุบางคนต้องการอยู่อย่างสบายในยามแก่เฒ่า เมื่อเขาแก่เฒ่าเขาก็อยู่สบาย ไม่ลำบาก นั่นก็คือเป็นความสำเร็จของเขา หรือ บางคนก็ต้องการให้ลูกหลานปฏิบัติต่อตัวเองเป็นอย่างดี เลี้ยงดู เอาใจใส่ ไม่ทอดทิ้ง และลูกหลานก็ทำอย่างที่เขาต้องการ เขาก็จะรู้สึกว่าเขาเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและประสบความสำเร็จแล้ว

แนวทางที่นำไปสู่ความสำเร็จของผู้สูงอายุ

ประเด็นด้านบุคคล

ร่างกายของคนเราเสื่อมเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกันเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็เสื่อมสภาพลง เมื่อร่างกายไม่แข็งแรงคนเราก็จะไม่สามารถกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

ดังนั้นหากต้องการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งทางร่างกาย และจิตใจแม้ว่าจะอายุมากแล้วก็ตาม ซึ่งมีร่างกายมีความแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ไม่เครียด ก็จะทำให้ชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างราบรื่น สามารถดำเนินกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้และไม่เป็นที่รังเกียจของคนในสังคมและลูกหลาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขขึ้นในจิตใจและรู้สึกตระหนักในคุณค่าของตนเองที่สามารถช่วยแบ่งเบาภาระของลูกหลานและไม่เป็นภาระให้กับสังคม

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “อายุเราก็มามากแล้วนะ สิ่งที่ต้องการก็คือมีพอกินพอใช้ มีสุขภาพกายและจิตใจ”

“...แก่แล้วต้องแก่อย่างมีคุณภาพ อย่าแก่แล้วแก่เลย อย่าเป็นภาระให้กับครอบครัว อะไรทำได้ก็ทำไป ลูกหลานจะได้รัก...” (บทสัมภาษณ์ที่ 4)

ประเด็นด้านสังคม

มนุษย์เราไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่เพียงลำพังในสังคมได้ จำเป็นจะต้องมีเพื่อน กลุ่ม และสังคมของตนเอง ไม่ว่าจะป็นวัยไหนก็ตามเพื่อให้ตนเองไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ขามมีปัญหาที่มีเพื่อนคอยปลอบโยนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้สูงอายุซึ่งมีอารมณ์ที่คล้ายคลึงกับวัยเด็ก ที่ต้องการคนคอยดูแลและเอาใจใส่อยู่เสมอ ประกอบกับวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่เกษียณแล้วทำให้มีเวลาว่างมากขึ้นเมื่อลูกหลานไปทำงานนอกบ้าน ดังนั้นการมีสังคมผู้สูงอายุด้วยกันเองจะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกอ้างว้างและโดดเดี่ยว และมีการทำกิจกรรมร่วมกันภายในสังคม ซึ่งการรวมกลุ่มนี้จะทำให้ผู้สูงอายุแต่ละคนเป็นที่ยอมรับการมากขึ้นทั้งจากในกลุ่มผู้สูงอายุเอง และกลุ่มชาวบ้านชั้นวัยอื่น ๆ ภายในสังคม เนื่องจากกิจกรรมที่ที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาชุมชนและสังคม ทำให้คนรอบข้างและสังคมมีทัศนคติทางบวกแก่ผู้สูงอายุ ให้ความเคารพ และเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรม และมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีความรู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “อยู่กับลูกหลาน ลูกเรียนจบ มีงานทำ แค่นี้ก็พอใจแล้ว” (บทสัมภาษณ์ที่ 2)

“.....สิ่งที่ต้องการคือ เข้าวัดทำบุญ ช่วยเหลือผู้อื่น.....” (บทสัมภาษณ์ที่ 4)

ประเด็นด้านความต้องการส่วนบุคคล

อุบัติเหตุหรืออุบัติภัยเป็นภัยที่ไม่สามารถที่จะคาดการณ์ได้ ซึ่งสามารถเกิดได้กับทุกเพศและทุกวัย ซึ่งในวัยผู้สูงอายุนี้จะมีความเสี่ยงที่มากกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมไปตามกาลเวลา ซึ่งหากได้รับอุบัติเหตุแล้วจะทำให้ฟื้นตัวได้ยาก ดังนั้นในวัยผู้สูงอายุนั้นจึงต้องมี

ความต้องการที่จะรับความปลอดภัยมากกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งความปลอดภัยจะทำให้เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ผู้สูงอายุได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าต้องการมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความต้องการอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น ความต้องการทางด้านความรัก ซึ่งในวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการเรียกร้องความสนใจเพื่อให้ได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งหากผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากคนในสังคมและความรักจากครอบครัวก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่เป็นที่รักของคนในครอบครัว หรือในเรื่องของความต้องการในความสำเร็จในชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนทุกเพศทุกวัยแสวงหาเพื่อให้มีความสุขในบั้นปลายของชีวิตเพื่อให้กลายเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จเป็นต้น

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “...การได้รับการปฏิบัติจากลูกหลานเป็นอย่างดี ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาแค่นี้ก็มีความสุขแล้ว....” (บทสัมภาษณ์ที่ 1)

ประเด็นด้านวิถีชีวิตในอดีตที่เป็นปัจจัยหลักที่มีส่วนทำให้เขาประสบความสำเร็จในปัจจุบัน

อดีต ปัจจุบัน และอนาคตล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สิ่งใดที่ได้มีการกระทำไว้ตั้งแต่อดีตย่อมมีการส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันและอนาคตด้วยเช่นกัน หากในอดีตรู้สึกว่าได้ทำบางสิ่งบางอย่างที่ผิดพลาดก็จะติดตัวมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นการกระทำในอดีตจะมีส่วนช่วยให้อายุกลายเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในภายภาคหน้าได้ หากในอดีตไม่มีความขยันหมั่นเพียร ไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่เก็บหอมรอมริบ และทำตัวไม่เป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมและครอบครัว เมื่อกลายมาเป็นผู้สูงอายุก็น่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมและครอบครัว มีความลำบากในชีวิตความเป็นอยู่และกลายเป็นคนที่ไม่มีความสุข ทำให้กลายเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นในอดีตเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า ระดับปริญญาตรี “ประสบความสำเร็จในอดีตส่งผลให้มีความสุขในปัจจุบัน เพราะอดีตให้อะไรกับเราเยอะ อะไรที่ทำทุกอย่างคือกำไร มีประโยชน์ ทำอะไรในอดีตเหมือนสะท้อนถึงปัจจุบัน แค่อตั้งใจทำในอดีตอย่างเต็มที่”

หรือผู้สูงอายุอีกคนได้กล่าว ว่า “ในอดีตป่าไม่เคยให้เงินพ่อ แล้วพ่อก็มาเสียไป ทำให้ป่าเสียใจ ความผิดพลาดครั้งนั้นทำให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจในปัจจุบัน” (บทสัมภาษณ์ที่ 3)

การเตรียมตัวของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลที่ได้ไปเก็บรวบรวมมานั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต่างมีการเตรียมตัวตนเองก่อนถึงวัยผู้สูงอายุซึ่งสามารถได้ข้อมูลดังนี้

ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพเป็นอย่างมาก เนื่องจากเห็นว่าเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ร่างกายก็เริ่มมีการเสื่อมไปตามสภาพของอายุ ซึ่งถ้าไม่มีการดูแลร่างกายให้ดี มีสุขภาพแข็งแรงก็เกรงว่าจะทำให้ตนนั้นเป็นภาระให้กับลูกหลาน อย่างเช่น เรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษา แต่ถ้าเมื่อมีสุขภาพที่ดีแล้วเราก็จะสามารถดูแลตนเองได้ สามารถที่จะกระทำการกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีการเตรียมตัวเรื่องสุขภาพ โดยจะมีการออกกำลังกาย ซึ่งในชุมชนกอล์ฟวิวนีผู้สูงอายุจะมีการออกกำลังกายด้วยรำไม้พลองด้วยกันตอนเย็นทุกวัน นอกจากนี้ก็จะมีการดูแลเรื่องอาหาร ซึ่งผู้สูงอายุจะมีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างเช่นผู้สูงอายุคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า “...อย่าทานอาหารตามใจปาก ต้องรับประทานอาหารตามโภชนาการ...” ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้รับความรู้ในเรื่องอาหารก็จะมีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพราะจะได้เป็นตัวป้องกันโรค อย่างที่กล่าวว่า “...ให้กินอาหารเป็นยา อย่ากินยาให้เป็นอาหาร...”

ด้านการเงิน ผู้สูงอายุได้มีความเห็นว่า เมื่อเรามีอายุมากขึ้นการจะทำงานก็จะเริ่มลำบากมากขึ้นเช่นกัน นอกจากนี้วัยนี้เป็นวัยแห่งการพักผ่อน ดังนั้นเงินจึงถือเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องด้วยวัยนี้มักจะเป็นวัยที่ไม่ใช่ทำงาน รายได้ก็น้อยลง แต่กลับมีค่าใช้จ่ายมากขึ้น ดังนั้นเพื่อไม่ให้เป็นการระของลูกหลาน ผู้สูงอายุจึงมีความเห็นว่าควรที่จะมีการออมเงินไว้ใช้ก่อนที่จะทำอะไรไม่ได้ เพื่อที่จะมีเงินไว้ใช้ยามที่แก่เฒ่า ไม่เป็นภาระให้กับลูกหลาน

ภาครัฐ เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลความเป็นอยู่ของประชาชนทุกเพศทุกวัยให้ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะประชากรผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มที่จะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นดังนั้นภาครัฐจึงต้องมีการเตรียมการรับมือกับประชากรวัยนี้เพิ่มมากขึ้นด้วย เหตุเพราะประชากรวัยนี้เป็นวัยเกษียณอายุที่เห็นเด่นชัดจากการทำงาน และมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงนัก เป็นวัยแห่งการพักผ่อน จึงมักไม่มีรายได้ที่จะเลี้ยงตนเองจึงต้องพึ่งพิงสิ่งที่ภาครัฐจัดหาให้ ดังนั้นรัฐควรจัดหาสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุ เช่น

- ควรมีการสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุด้วยการสร้างอาชีพตามกำลังที่ผู้สูงอายุจะทำได้
- ควรมีการจัดโครงการส่งเสริมการออมสำหรับผู้สูงอายุหรือประชาชนที่กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนถึงวัยสูงอายุจะได้มีเงินไว้พอใช้จ่ายไม่เป็นการภาระของครอบครัวและสังคม
- มีการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุให้มีความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและมีการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้เล็งเห็นว่าตนเป็นผู้ที่มีคุณค่า มีประโยชน์ ไม่เป็นภาระของ

ครอบครัวและสังคม อาจมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโดยให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่น

- ภาครัฐควรมีการเผยแพร่ข้อมูลต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุทราบโดยทั่วถึง เช่น ทางด้านสิทธิประโยชน์ สวัสดิการต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ เป็นต้น
- ควรมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำร่วมกัน เพราะการได้อยู่ร่วมกับคนวัยเดียวกันจะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา นอกจากนี้การได้มาพบปะกันจะทำให้ผู้สูงอายุได้เปิดกว้างในเรื่องต่าง ๆ เช่น การมีชมรมผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุกล้าที่ใช้สิทธิของตน อย่างเงินที่ให้ผู้สูงอายุเดือนละ 500 บาท ถ้าผู้สูงอายุไม่ได้เข้าร่วมชมรมหรือมาทำกิจกรรมร่วมกันก็จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับสิทธิที่ตนพึงมีนี้ เป็นต้น
- ควรมีการจัดสถานที่สำหรับผู้สูงอายุ เช่น สวนสาธารณะ สถานที่ศึกษาหาความรู้ และมีผู้คอยให้ความรู้กับผู้สูงอายุให้มีความรู้เท่าทันคนยุคปัจจุบัน สถานที่ปฏิบัติธรรม เป็นต้น

แม้ว่าสิ่งที่กล่าวมาจะเป็นสิ่งที่รัฐควรที่จัดทำให้กับผู้สูงอายุ แต่ในความเป็นจริงผู้สูงอายุย่อมมีความแตกต่างกันออกไป มีความคิดเห็นที่ไม่เหมือนกัน รัฐจึงควรให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับผู้สูงอายุ โดยภาครัฐจำเป็นต้องเข้าหาผู้สูงอายุ สอบถามถึงความต้องการที่แท้จริงและนำมาประมวลผลเพื่อที่จะได้จัดสรรสวัสดิการมาตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุได้

เหมือนดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า “...ต้องการให้รัฐทำให้เศรษฐกิจดีขึ้น ราคาสินค้าน้อยลง จัดสรรเงินให้เหมาะสม เช่น เงิน 2000 บาทควรให้กรรมกรมากกว่าจะไปให้กับคนที่มีเงินเดือน..”

ตัวอย่างกิจกรรมที่กลุ่มผู้สูงอายุได้ทำ เช่น มีการร่วมกันปลูกป่ามหากุศล ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำคุณประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันและก็ยังสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อีกด้วย หรือการเข้าวัดทำบุญ ทำน้ชาล้างจาน น้ชายปรับฝ้านุ่ม ทำความสะอาดถนน ทำความสะอาดชายหาด เข้าอบรมกับโครงการที่หน่วยงานอื่น ๆ จัดขึ้น ทำดอกไม้เกี๊ยวปลา น้ชาซักผ้า ออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ได้มาพบปะพูดคุยกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และยังมิรายได้พอไว้ใช้ได้บ้างทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง และทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข นอกจากนี้ก็ทำให้สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจเพราะการได้มาพบปะพูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกับคนวัยเดียวกันทำให้ผู้สูงอายุไม่เครียด และได้ออกกำลังกายไปด้วย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีกระบวนการในการหาคำตอบดังนี้

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และมีการตรวจสอบข้อมูลโดยการกลับมาพบปะพูดคุยกับผู้ถูกสัมภาษณ์อีกครั้งและได้มีการถามคำถามและคำตอบซ้ำไปซ้ำมาจนได้คำตอบที่ชัดเจน เมื่อผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์จนได้ผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นจำนวนมากและข้อมูลที่ได้สอดคล้องกัน รวมทั้งได้รับคำตอบที่แน่นอนและไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงได้หยุดทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประมวลบทสนทนาที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยแยกตามกรอบแนวคิดในแต่ละประเด็น ทำการจำแนกข้อมูลตามความเหมาะสมและพิจารณาความสัมพันธ์ โดยมีการลดทอนข้อมูลเลือกเฟ้นหาจุดที่ตรงประเด็น และแสดงข้อมูลประกอบประเด็นตามหัวข้อของกรอบแนวคิดจากนั้นจึงสร้างข้อสรุปและยืนยันผลสรุปอีกครั้ง

การให้ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จตามทัศนคติของผู้สูงอายุ นั้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่เป็นผู้ประสบความสำเร็จได้มีมุมมองที่ไม่แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมองว่าการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นคือการที่เห็นลูกหลานเป็นคนดี มีงานทำ เรียนจบ มีลูกหลานที่คอยดูแลเป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกว่าคุณนั้นเป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ยังมีมุมมองทางด้านสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ผู้สูงอายุได้มองว่าการมีสุขภาพที่ดีจะทำให้สามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องคอยให้ใครมาดูแลหรือช่วยเหลือ ไม่เป็นภาระของใคร ทำให้ไม่รู้สึกว่าตนเป็นคนที่ไม่รู้คุณค่าหรือไร้ประโยชน์ การมีสุขภาพที่ดีนอกจากจะส่งผลดีต่อตนเองแล้วยังทำให้สามารถนำไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อสังคมได้อีกด้วย การได้ทำอะไรเพื่อคนอื่นจะทำให้รู้สึกมีความสุข รู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองที่ยังสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ นอกจากนี้ในวัยผู้สูงอายุนั้นสิ่งที่ต้องการมากที่สุดนั้นคงไม่ได้ต้องการอะไรไปมากกว่าการได้อยู่กับลูกหลานอย่างมีความสุขพร้อมหน้าพร้อมตา อยู่อย่างสุขสบายไม่เดือดร้อน การได้เข้าวัด ทำบุญ ทำกิจกรรมร่วมกับคนวัยเดียวกัน เป็นต้น และสิ่งหนึ่งที่จะเป็นปัจจัยที่จะส่งผลให้เกิดความประสบความสำเร็จในปัจจุบันก็คืออดีตถือเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ เช่น ผู้สูงอายุบางคนในอดีตในเรื่องการออมเงินไว้ใช้นั้นมีการออมเงินไว้น้อย พอมีอายุมากขึ้นจึงรู้สึกเสียใจกับการกระทำในอดีต

หรือบางคนเมื่ออายุยังน้อยก็เก็บออมเงินไว้ใช้มาก เมื่อมีอายุมากขึ้น ไม่ได้ทำงานแต่ก็ยังมีเงินไว้ใช้ ไม่ต้องไปเป็นภาระให้กับลูกหลาน ก็จะมีความรู้สึกภูมิใจในตนเองและมีความสุข นอกจากนี้ก็ยังมี การมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ จะเป็นสิ่งที่ทำให้กลายเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จได้ การจะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมีการเตรียมตัวทั้งในด้านรู้จักออมเงิน การดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรง ทางด้านการจัดสวัสดิการของภาครัฐ ผู้สูงอายุมองว่าภาครัฐ ได้มีการจัดสวัสดิการให้กับ ผู้สูงอายุเพียงพอแล้ว แต่บางท่านก็ยังไม่รู้สึกว่าจะมีการดูแลผู้สูงอายุมากกว่านี้ เพราะบางทีการ ให้บริการของภาครัฐยังไม่ทั่วถึงถึงแม้ภาครัฐจะมีการจัดให้เพียงพอแล้วแต่การให้บริการยังไม่ถึงมือประชาชนเท่าที่ควร ไม่ใช่ทำให้ผู้สูงอายุต้องดิ้นรนเข้าไปหา

สรุปแล้วความต้องการของผู้สูงอายุนั้นคงไม่ต้องการอะไรไปมากกว่าได้อยู่กับ ลูกหลานอย่างมีความสุข มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ปราศจากโรค ทำความดี เข้าวัด ทำบุญ ฟังเทศน์ ฟังธรรม อยู่อย่างไม่เดือดร้อน ทำประโยชน์ให้กับสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ต้องการที่ทำให้เขามีความสุขและรู้สึกว่าคุณเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

การอภิปรายผล

1. กระบวนการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีกระบวนการหาคำตอบเพื่อให้ได้ทราบถึงทัศนคติของ ผู้สูงอายุในการที่จะให้ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและปัจจัยที่นำไปสู่ ความสำเร็จของผู้สูงอายุ อย่างแรกผู้วิจัยจะทำการเลือกกลุ่มผู้สูงอายุที่จะเป็นกรณีศึกษาการวิจัยใน ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มผู้สูงอายุที่มามีอายุ 60-70 ปี ในชุมชนกอล์ฟวิวดำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยก็เลือกใช้วิธีที่จะได้มาซึ่งข้อมูล ที่ต้องการนั้นก็คือการสัมภาษณ์ โดยจะเป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่มีการเตรียมคำถามไว้ ก่อนที่จะมาสัมภาษณ์ จากนั้นผู้วิจัยก็ลงพื้นที่เพื่อทำการสัมภาษณ์

ซึ่งผลจากการวิจัยทำให้ผู้วิจัยได้รับคำตอบที่ชัดเจนตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา ความหมายและเกณฑ์การประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุในทัศนะของผู้สูงอายุ รวมถึงผลจาก การศึกษาปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุที่ไป สัมภาษณ์เป็นอย่างดี และให้ข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ แต่ในการทำวิจัยในครั้งนี้ก็มีอุปสรรคหลาย ด้านดังนี้

1. ผู้ที่ให้การสัมภาษณ์ไม่ค่อยมีเวลาให้มากนักเนื่องจากเป็นช่วงของการออกกำลัง กายและการจะหาผู้สูงอายุนั้นก็ค่อนข้างยากเนื่องจากบ้านจะไม่ได้อยู่ใกล้กันแต่จะมารวมตัวกันใน เวลาออกกำลังกายเท่านั้นทำให้ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เป็นไปอย่างล่าช้า

2. กรณีที่ไปสัมภาษณ์แล้วมีลูกหลานอยู่ด้วยจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเกรงใจ ไม่กล้าที่จะให้ข้อมูลมากนัก

3. กรณีที่มีบุคคลที่สามอยู่ด้วย อาจมีการพูดแทรกแซงเป็นการชี้นำคำตอบจากตัวบุคคลที่สาม ทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่ได้ใช้ความคิดเห็นของตนเองเท่าที่ควร

2. ผลการวิจัย

จากการที่ได้ไปสัมภาษณ์ทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจและทราบทัศนคติของผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุมีการให้ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จคือการได้เห็นลูกหลานเป็นคนดี ประสบความสำเร็จ ก็เหมือนเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของผู้สูงอายุ นอกจากนี้แล้วก็ยังมีเรื่องของสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ ถือเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุมองว่าการที่มีสุขภาพที่ดีจะได้ไม่เป็นภาระให้กับใคร เพราะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ และต่อมาคือการได้ทำประโยชน์เพื่อครอบครัว สังคม สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และรู้สึกมีคุณค่าและภูมิใจในตนเอง ซึ่งจากผล การวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยกับของเพื่อนใจ รัตตากร จิตติมา วุฒิอิน และ Meredith Minkler and Pamela Fadem นั่นก็คือผู้สูงอายุต่างมองว่าการจะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นสิ่งที่สำคัญคือการมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ การไม่เป็นภาระให้กับลูกหลาน การได้ช่วยเหลือสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนได้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จแล้วคนหนึ่ง แต่งานวิจัยครั้งนี้ได้มีการศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งได้แตกต่างจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ นั่นก็คือได้ทำการศึกษาปัจจัยในอดีตที่เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ทำให้พบว่าการกระทำในอดีตจะนำมาซึ่งการประสบความสำเร็จในอนาคต เช่น การออมเงินตั้งแต่อายุยังน้อยจะทำให้เมื่อกลายเป็นผู้สูงอายุแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจที่ตนเองยังมีเงินไว้ใช้ไม่ต้องพึ่งพาใคร และกลายเป็นผู้ให้กับลูกหลาน ซึ่งตรงนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและประสบความสำเร็จเป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ถือเป็นความรู้ที่ดีที่ทำให้ได้เข้าใจผู้สูงอายุกันมากขึ้นว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องการอะไร ครอบครัว ชุมชน และสังคมควรที่จะทำอย่างไรเพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข ไม่ใช่เรามองผู้สูงอายุเป็นเพียงแต่ภาระ เป็นคนที่ไม่มีความต้องการ แต่แท้ที่จริงแล้วผู้สูงอายุก็ให้อะไรมากกว่าที่เราคิด ด้วยประสบการณ์ของท่านที่ยาวนาน

ถือเป็นคลังความรู้ที่มากมายที่ไม่สามารถที่จะหาได้หมด จากการวิจัยทำให้เราได้เข้าใจผู้สูงอายุทำให้เราได้รู้ว่าควรที่จะเริ่มต้นที่คนในครอบครัวที่จะต้องให้การดูแลและเอาใจใส่ผู้สูงอายุ จะต้องมีการอบรมสั่งสอนตั้งแต่ยังเด็กให้รู้จักเคารพผู้ใหญ่ และมีความกตัญญูต่อบุพการี นอกจากนี้ผู้สูงอายุเองก็ควรที่จะมีการปรับตัวให้เข้ากับลูกหลานด้วยมิใช่จะเป็นคนที่แก่แล้วแก่เลยไม่ยอมเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เข้ากับลูกหลานไม่ได้ นอกจากนี้สังคมก็ต้องมีการสร้างสำนึกในการมีความกตัญญูต่อบุพการี อาจมีการทำการโฆษณาประชาสัมพันธ์ถึงผลดีของการมีความกตัญญู เป็นต้น

การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นนอกจากจะเกิดจากภายในตัวผู้สูงอายุเองแล้วสภาพแวดล้อมภายนอกก็มีส่วนช่วยเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดและความรู้สึกที่ตัวเองก็ได้กลายเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จแล้ว เช่นเดียวกัน เช่น สภาพแวดล้อมภายในชุมชน สังคม และครอบครัวที่ได้มีการปฏิบัติต่อตัวผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตัวเองได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างและเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเองรู้สึกมีความสุขและประสบความสำเร็จในการเป็นผู้สูงอายุในสังคมนั้น ๆ ดังนั้นสังคมและบุคคลรอบข้างจึงมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าและความสุขในตนเองด้วย รวมถึงหากภาครัฐได้มอบสวัสดิการที่มีประโยชน์และคุ้มค่าให้กับผู้สูงอายุและได้เข้ามาดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีและมีความสุข อาศัยเพียงสวัสดิการของรัฐ ไม่เดือดร้อนหรือเป็นภาระแก่ลูกหลาน เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ว่าตัวเองได้ประสบความสำเร็จแล้วเช่นเดียวกัน

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาต่อไป

การทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการลงไปสัมภาษณ์ซึ่งอาจทำให้ได้ข้อมูลที่ไมเพียงพอ ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าควรที่จะมีการได้เข้าไปมีส่วนร่วมกับผู้สูงอายุมากกว่านี้ อาจจะต้องเข้าไปทำการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อที่จะได้เข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น

ในการศึกษาครั้งต่อไป หากได้มีการศึกษาถึงความสำเร็จของผู้สูงอายุเพิ่มเติมทั้งในพื้นที่ชุมชนกอล์ฟวิว และในพื้นที่อื่น ๆ ควรให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาร่วมกับผู้สัมภาษณ์มากขึ้นและสัมภาษณ์เปิดอกอย่างเป็นกันเองโดยไม่มีบุคคลที่สามอยู่ร่วมการระหว่างการสัมภาษณ์

ในส่วนของตัวแปรที่ควรศึกษาเพิ่มเติม ควรศึกษาในด้านของสังคมและสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของชุมชนในแถบนั้นๆด้วย เช่น ในเรื่องของเพื่อนบ้าน มลภาวะ ขนาดและความแออัดของชุมชน รวมไปถึงด้านสภาวะจิตใจของคนในชุมชนนั้นๆด้วย ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ก็มีผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย [Online]. Accessed 26 June 2009. Available from http://www.agingthai.org/files/users/3451/page/20090315_57983.ppt
- ขวัญรัก สุขสมหทัย . “การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล .” วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ โครงการสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2540.
- คณะอนุกรรมการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525 - 2544. กรุงเทพมหานคร : สหกรณ์กลาโหม จำกัด, 2525.
- จิตติมา วุฒิอิน. “การประเมินความต้องการของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ตำบลเวียง อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย .” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, 2549.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนาและคณะ. 2549. “ พลดพล้ง : กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม.” รายงานการวิจัย.
- พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2542)
- พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545. (2545)
- เพื่อนใจ รัตตากร. “วิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ. ” วารสารวิชาการสาธารณสุข 16, 5 (กันยายน – ตุลาคม 2550) : 735-746.
- ไพโรจน์ วงศ์วุฒิวัฒน์. เราจะเตรียมรับมือกันอย่างไร? สังคมผู้สูงอายุ [Online]. Accessed 10 August, 2009. Available from <http://hilight.kapook.com/view/34319>.
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง สำนักหอสมุดกลาง. คำนิยามผู้สูงอายุ [Online]. Accessed 20 June 2552. Available from http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_def_definition.html
- รุจิรางค์ แอกทอง. “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.
- ฤตินันท์ นันทิโร. “บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์ .” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.

- วรรณนิภา บุญระยอง. แนวคิดในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ. [Online]. Accessed 5 August 2009. Available from [http:// www.otat.org/images/.../ concept%20for%20the%20aged](http://www.otat.org/images/.../concept%20for%20the%20aged)
- วิทยาลัยประชากรศาสตร์. ผู้สูงอายุในสังคมไทยติดอันดับครอบครัวอบอุ่น. [Online]. Accessed 10 July 2009. Available from [http:// www.cps.chula.ac.th/html_th/pop_base/ageing/ageing_040.htm](http://www.cps.chula.ac.th/html_th/pop_base/ageing/ageing_040.htm)
- ศิริพันธ์ ถาวรทิวังษ์. วัยผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2543.
- ศูนย์จัดการความรู้เพื่อครอบครัวเข้มแข็ง สถาบันรักครอบครัว (2550). ชุดความรู้ครอบครัวเข้มแข็ง ครอบครัวไทยในยุค Aging Society จะเดินไปอย่างไรดี. กรุงเทพมหานคร : บริษัท รักลูกแฟมิลี่กรุ๊ป จำกัด.
- สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์(2546). สภาพแวดล้อมทางสังคมกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. [Online], Accessed 7 September 2009. Available from <http://isc.ru.ac.th/data/PS0003066>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2546). การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2543-2568. [Online]. Accessed 7 July 2009. Available from [http://www.kriengsak.net/index.php?components=content&id_content_category_main=21 &id_content_topic_main=36&id_content_management_main=1274](http://www.kriengsak.net/index.php?components=content&id_content_category_main=21&id_content_topic_main=36&id_content_management_main=1274)
- สำนักงานจังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล . ค่านิยม. [Online]. Accessed 7 September 2009. Available from http://www.sisaket.go.th/personal_group/personal_group/7SNO32VIHe3wVM9kF
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ . พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 พระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. 2507 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546 และกฎหมายสวัสดิการสังคม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ . สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2548. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักนายกรัฐมนตรี คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535-2544). กรุงเทพมหานคร : มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2535.

สำนักนายกรัฐมนตรี คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564). ม.ป.ท., 2545.

สำนักนายกรัฐมนตรี คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2542. ม.ป.ท., 2545.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคนอื่นๆ. ผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย.

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัญชญา วงศ์ทอง, บรรณาธิการ. ครอบครัวไทยในยุค Aging Society จะเดินไปอย่างไรดี.

Leslie, M. and Suzanne, K, AGING THE SOCIAL CONTEXT : United states of America : Pine forge press

Minkler,M., Fadem,P. “Successful Aging: A Disability Perspective.” Journal of Disability Policy Studies, no. 12 (2002) : 229-235.

Phunjai, Rattakorn. “WAY OF THINKING OF ELDERLY AND IMAGE OF SUCCESSFUL AGING.” Ph.D. Philosophy (Population Education), Mahidol University, 2006.

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

บทสัมภาษณ์ที่ 1

ผู้วิจัย : คุณป้าอายุเท่าไรแล้วคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อายุ 71

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าตนได้เป็นผู้สูงอายุแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้วนะ ก็แก่แล้ว

ผู้วิจัย : คุณป้าต้องการอะไรที่สุดในชีวิตคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าต้องการให้ลูกเรียนจบ มีงานทำ ตอนนี้นู๋ลูกป้าก็เรียนจบแล้ว และก็เป็นอาจารย์

ผู้วิจัย : ในความคิดของคุณป้า คุณป้าคิดว่าผู้สูงอายุที่เขาประสบความสำเร็จต้องเป็นยังไงคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็เป็นคนที่เลี้ยงลูกให้ยูติกันดี มีงานทำ

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าชีวิตที่มีความสุขของคุณป้าต้องเป็นยังไงคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : พ่อแม่ลูกได้อยู่ด้วยกัน ไม่ห่างกัน สามารถเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีได้ และได้รับการดูแลจากลูกหลานเป็นอย่างดี

ผู้วิจัย : ต่อไปคุณป้าได้มีการเตรียมการอะไรบ้างที่ในอนาคตอายุจะต้อมากขึ้นอีก มีการเตรียมรับมือกับปัญหาด้านสุขภาพไว้บ้างหรือเปล่าคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีการออกกำลังกายบ้าง ตอนเย็นก็จะมาออกกำลังกายรำไม้พอง ทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ เมื่อก่อนก็มีซื้อที่เก็บไว้ให้ลูกบ้าง

ผู้วิจัย : คุณป้าคะในชีวิตประจำวันคุณป้าทำอะไรบ้างคะในแต่ละวัน

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เลี้ยงลูกหลาน ทำงานรับจ้าง และก็มีมีการออกกำลังกายบ้างในช่วงเย็น

ผู้วิจัย : คุณป้ามีความคิดอย่างไรกับความคิดว่าวัยรุ่นมีต่อผู้สูงอายุ คิดว่าเขาจะมองเราเป็นอย่างไร รังเกียจเราไหม

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : สำหรับป้าวัยรุ่นในหมู่บ้านที่อยู่ด้วยกันก็ให้ความช่วยเหลือป้าดี เจอกันก็ทักทาย มีสัมมาคารวะต่อป้าดี แต่วัยรุ่นบางคนที่ไม่รู้จักป้าก็มีก้าวร้าวใส่บ้าง

ผู้วิจัย : ลูกหลานป้ามีการเกรงบ้างหรือเปล่า

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ลูกป้ามีการปฏิบัติต่อป้าเป็นอย่างดี คอยดูแลเอาใจใส่ป้า

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าคุณป้าจะอยู่ในสังคมต่อไปอย่างไรคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าก็จะมีการไปพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกันบ้าง ออกกำลังกายบ้าง ออกสังคมบ้าง จะได้ไม่เหงา

ผู้วิจัย : คุณป้ามีการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดกับคุณป้าได้อย่างไรบ้าง เช่น ในเรื่องของการขึ้น
ลิ้ม การเดินทาง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าก็จะมีการระมัดระวังตัวในเรื่องการขับรถ มีชุดห้องน้ำเพื่อให้นั่ง

ผู้วิจัย : คุณป้ามีวิธีการทำอย่างไรให้ตัวเองมีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ต้องไม่เครียด เพราะถ้าเครียดก็จะไม่มีความสุข เราแก่แล้วต้องรู้จักปล่อยวาง

ผู้วิจัย : ปัจจุบันคุณป้ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพบ้างไหมคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้ามีไขมันสูง โคลเลสเตอรอลสูง

ผู้วิจัย : และคุณป้ามีการดูแลตัวเองอย่างไรบ้างคะเกี่ยวกับเรื่องนี้

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็จะมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง

ผู้วิจัย : คุณป้าได้ทำกิจกรรมอะไรกับลูกหลานและครอบครัวบ้างคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ส่วนมากก็ไม่มี แต่จะมีการไปทานข้าวนอกบ้านด้วยกันบ้าง หรือไปเที่ยวด้วยกัน
บ้างบางครั้ง

ผู้วิจัย : คุณป้ารู้สึกพอใจกับชีวิตตอนนี้แล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็พอใจแล้ว ได้เห็นลูกหลานเป็นคนดี มีบ้านอยู่ มีเงินทองใช้ ก็พอใจแล้ว

ผู้วิจัย : เมื่อก่อนคุณป้าทำอาชีพอะไรมาก่อนคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ฝ้าห้องน้ำอยู่ที่เทศบาล

ผู้วิจัย : ในอดีตป้าคิดว่า คุณป้าเคยทำอะไรที่ผิดพลาดจนทำให้คุณป้าเสียใจมาก่อนหรือเปล่าคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ไม่มี

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าภาครัฐ ได้มีการดูแลผู้สูงอายุดีแล้วหรือยังคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็ดี มีการให้เงินดูแล 500 บาทก็ยังดี

บทสัมภาษณ์ที่ 2

ผู้วิจัย : คุณป้าอายุเท่าไรแล้วค่ะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อายุ 73

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าตนได้เป็นผู้สูงอายุแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้วหละ อายุก็ปาเข้าไปเลข 7 แล้ว

ผู้วิจัย : คุณป้าต้องการอะไรที่สุดในชีวิตค่ะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง อยู่กับลูกหลาน ไปนานนาน เข้าวัดทำบุญ ประสบความสำเร็จในชีวิตและอยู่กับเพื่อนฝูง

ผู้วิจัย : ในความคิดของคุณป้า คุณป้าคิดว่าผู้สูงอายุที่เขาประสบความสำเร็จต้องเป็นยังไงค่ะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อยู่อย่างสุขสบาย มีร่างกายแข็งแรง

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าชีวิตที่มีความสุขของคุณป้าต้องเป็นยังไงค่ะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้เข้าวัดทำบุญ มีร่างกายแข็งแรงได้อยู่กับลูกหลาน แค่นี้ป้าก็มีความสุขแล้ว

ผู้วิจัย : แล้วตอนนี้คุณป้าคิดว่าคุณป้ามีความสุขประสบความสำเร็จแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็ประสบความสำเร็จแล้ว ลูกหลานให้การปฏิบัติต่อป้าดี

ผู้วิจัย : คุณป้าได้มีการเตรียมตัวสำหรับอนาคตของคุณป้าต่อไปอย่างไร และเตรียมรับมือกับปัญหาด้านสุขภาพไว้บ้างหรือเปล่านั้น

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าก็ได้มีเก็บออมเงินเอาไว้ใช้ทั้งของตัวเองและเอาไว้ให้ลูกหลาน และทุกเย็นป้าก็ได้ไปออกกำลังกาย รำไม้พอง เราจะได้แข็งแรงไม่เป็นภาระของใคร

ผู้วิจัย : คุณป้าได้มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมอะไรกับเพื่อนรุ่นเดียวกันไหมค่ะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าก็ไปออกกำลังกายตอนเย็นนั้นแหละ ป้าเริ่มออกกำลังกายมาตั้งแต่ที่ป้าเริ่มตั้งกลุ่มออกกำลังกายนี้มาแล้ว ป้าคิดว่าการออกกำลังกายทำให้ป้าดูแข็งแรงมากขึ้น และบางที่ถ้าเรามีประชุมของชุมชนป้าก็ไปเข้าร่วม

ผู้วิจัย : คุณป้าคะในชีวิตประจำวันคุณป้าทำอะไรบ้างค่ะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทำน้ำมันเหลือง ทำนํ้ายาล้างจานขายบ้าง

ผู้วิจัย : ลูกหลานป้ามีการดูแลคุณป้าเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็มีการปฏิบัติต่อป้าดีทุกคน

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าคุณป้าทำอะไรให้กับสังคมบ้างค่ะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าก็จะช่วยเก็บขยะตามชายหาดตอนกิจกรรมชมรมได้จัดขึ้น

ผู้วิจัย : คุณป้ามีการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดกับคุณป้าได้อย่างไรบ้าง เช่น ในเรื่องของการล้ม การเดินทาง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป่าก็จะมีการระมัดระวังตัวเองไว้ไม่ว่าจะลุก ขึ้น นั่ง ก็จะระวังตัวเองตลอด

ผู้วิจัย : ปัจจุบันคุณป่ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพบ้างไหมคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีโรคประจำตัวบ้าง เช่น โรคตับอักเสบ โรคเลือดจาง

ผู้วิจัย : คุณป่ามีวิธีดูแลตัวเองอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป่าก็มิไปตรวจสุขภาพบ้าง 2-3 เดือน ไปที่

ผู้วิจัย : คุณป่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็จะมีไปเที่ยวด้วยกันบ้าง

ผู้วิจัย : คุณป่ารู้สึกพอใจกับชีวิตตอนนี้แล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็พอใจแล้ว

ผู้วิจัย : เมื่อก่อนคุณป่าทำอาชีพอะไรมาก่อนคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทำนา ค้าขาย ทำสวน

ผู้วิจัย : คุณป่าคิดว่าเรื่องในอดีตสัมพันธ์กับความรู้สึกในปัจจุบันบ้างหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็คิดว่ามีส่วน



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

บทสัมภาษณ์ที่ 3

ผู้วิจัย : คุณป้าอายุเท่าไรแล้วคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าอายุ 61

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าคุณป้าเป็นผู้สูงอายุแล้วหรือยังคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้วหะ

ผู้วิจัย : คุณป้าต้องการอะไรที่สุดในชีวิตคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : แก่แล้วป้าก็ต้องการให้ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรง และทำความดีให้ลูกหลานเอาอย่าง

ผู้วิจัย : ในความคิดของคุณป้า คุณป้าคิดว่าผู้สูงอายุที่เขาประสบความสำเร็จต้องเป็นยังไงคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ลูกหลานอยู่ดีมีความสุข เราจะได้พึ่งเขาได้

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าชีวิตที่มีความสุขของคุณป้าต้องเป็นยังไงคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้รับการเอาใจใส่จากลูกหลาน ให้สังคมประเทศชาติรักกัน ไม่มีมิจฉาชีพ ป้าก็มีความสุขแล้ว

ผู้วิจัย : แล้วตอนนี้คุณป้าคิดว่าคุณป้ามีความสุขประสบความสำเร็จแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็สำเร็จแล้ว เพราะ ลูกหลานเรียนจบ มีความสุขป้าก็มีความสุขด้วย

ผู้วิจัย : คุณป้าได้มีการเตรียมตัวสำหรับอนาคตของคุณป้าต่อไปอย่างไร และเตรียมรับมือกับปัญหาด้านสุขภาพไว้บ้างหรือเปล่านั้นคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็อยู่กับลูกหลาน หากมีโอกาสก็ปฏิบัติธรรม และดูแลลูกหลานให้ได้อยู่สุขสบาย

ผู้วิจัย : คุณป้าได้มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมอะไรกับเพื่อนรุ่นเดียวกันไหมคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าก็ไม่ค่อยได้ไป บางทีไปออกกำลังกายที่หมู่บ้านนี้แหละ

ผู้วิจัย : คุณป้าคะในชีวิตประจำวันคุณป้าทำอะไรบ้างคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทำงานบ้าน ดูแลหลาน

ผู้วิจัย : คุณป้ามีความคิดอย่างไรกับความคิดว่าวัยรุ่นมีต่อผู้สูงอายุ คิดว่าเราจะมองเราเป็นอย่างไรถึงเกี่ยวเราไหม

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เมื่อก่อนก็มีเกรแต่เดี๋ยวนี้ดีแล้ว มีความคิดที่ดี

ผู้วิจัย : ลูกหลานป้ามีการดูแลคุณป้าเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็มีการปฏิบัติต่อป้าดี

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าคุณป้าทำอะไรให้กับสังคมบ้างคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็มีบ้าง อย่างบางทีป้าก็ไปช่วยปลูกป่า

ผู้วิจัย : คุณป้ามีการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดกับคุณป้าได้อย่างไรบ้าง เช่น ในเรื่องของการขึ้นลิ้ม การเดินทาง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป่าก็จะมีกรรมวัตรระวางตัวเองสุด ๆ และเรื่องของโจรก็มีบ้างแต่ป่าก็ต้องดูแลตัวเอง

ผู้วิจัย : คุณป่าทำยังไงให้ตัวเองมีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป่าจะใช้ธรรมะเข้าช่วย

ผู้วิจัย : ปัจจุบันคุณป่ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพบ้างไหมคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ไม่มี

ผู้วิจัย : คุณป่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : นำหลานอ่านหนังสือ ร้องเพลง สวดมนต์ และชี้แนะให้ลูกหลานมีความสุขไม่ทะเลาะกัน ถ้ามีก็ดับปัญหาซะ

ผู้วิจัย : คุณป่าคิดว่ามีใครรู้จักคุณป่าเยอะไหมคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็รู้จักกันดี เพราะป่ามีเพื่อนง่าย เข้ากับคนง่าย

ผู้วิจัย : คุณป่ารู้สึกพอใจกับชีวิตตอนนี้แล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป่าพอใจมาก

ผู้วิจัย : เมื่อก่อนคุณป่าทำอาชีพอะไรมาก่อนคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ค้าขาย

ผู้วิจัย : คุณป่าคิดว่าเรื่องในอดีตสัมพันธ์กับความรู้สึกลงในปัจจุบันบ้างหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : คิดว่ามีส่วน อย่างเรื่องในอดีตที่ป่าต้องเสียใจมาถึงทุกวันนี้ทำให้จิตใจป่าบางที่ไม่มีความสุข เช่น พ่อมาขอเงินป่าแล้วป่าไม่ได้ให้ สุดท้ายพ่อป่าก็มาตาย ทำให้เมื่อป่าคิดถึงเรื่องนี้ก็ทำให้ป่าเสียใจ

ผู้วิจัย : คุณป่าคิดว่าภาครัฐได้มีการดูแลผู้สูงอายุดีแล้วหรือยังคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็ใช้ได้ และไม่ต้องการอะไรเพิ่มเติมอีก

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทสัมภาษณ์ที่ 4

ผู้วิจัย : คุณป้าอายุเท่าไรแล้วคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าอายุ 67

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าคุณป้าเป็นผู้สูงอายุแล้วหรือยังคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้ว

ผู้วิจัย : คุณป้าต้องการอะไรที่สุดในชีวิตคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อยู่กับลูก ไม่เดือนร้อนอะไร ลูกก็รับราชการ ทำงานกันหมดแล้ว

ผู้วิจัย : คุณป้ามีการตั้งเป้าหมายในชีวิตของป้าว่าอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ลูกเรียนจบ มีงานทำ มีความสุข

ผู้วิจัย : ในความคิดของคุณป้า คุณป้าคิดว่าผู้สูงอายุที่เขาประสบความสำเร็จต้องเป็นยังไงคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ลูกมีงานทำ เป็นคนดี ไม่เดือนร้อน

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าชีวิตที่มีความสุขของคุณป้าต้องเป็นยังไงคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าวัดทำบุญ ช่วยเหลือสังคม อยู่กับลูกหลาน

ผู้วิจัย : แล้วตอนนี้คุณป้าคิดว่าคุณป้ามีความสุขประสบความสำเร็จแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็สำเร็จแล้ว เพราะ ลูกหลานเรียนจบ อยู่อย่างไม่เดือนร้อน

ผู้วิจัย : คุณป้าได้มีการเตรียมตัวสำหรับอนาคตของคุณป้าต่อไปอย่างไร และเตรียมรับมือกับ

ปัญหาด้านสุขภาพไว้บ้างหรือเปล่านั้น

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็อยู่กับลูกหลาน หากมีโอกาสก็ปฏิบัติธรรม และดูแลลูกหลานให้อยู่สุขสบาย

ส่วนด้านสุขภาพป้าก็มีการออกกำลังกาย และก็มีมีการตรวจสุขภาพบ้าง

ผู้วิจัย : คุณป้าได้มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมอะไรกับเพื่อนรุ่นเดียวกันไหมคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าประชุมประจำเดือนทุกวันที่ 20 แนะนำโภชนาการอาหารและยาให้กับผู้สูงอายุ

ออกกำลังกายรำไม้พองทุกเย็น ทุก 3 เดือนนำผู้สูงอายุไปวัด มีการทำน้ำยาล้างจาน น้ำมันหอม

ระเหย และก็ไปขาย

ผู้วิจัย : คุณป้าคะในชีวิตประจำวันคุณป้าทำอะไรบ้างคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป้าก็จะเอาขวดน้ำ กลองนมมาทำเป็นกระเป๋ ตะกร้า ถือเป็นการฝึกสมองไปด้วย

ผู้วิจัย : คุณป้ามีความคิดอย่างไรกับความคิดว่าวัยรุ่นมีต่อผู้สูงอายุ คิดว่าเขาจะมองเราเป็นอย่างไร

รังเกียจเราไหม

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็ต้องแล้วแต่บุคคลนะ วัยรุ่นมีการตีต่อป้า ก็มีการทักทายน้าตลอดให้ความเคารพ

แต่บางคนก็จะมีก้าวร้าวต่อผู้ใหญ่ บางทีวัยรุ่นก็อาจมองเราเป็นเต่าล้านปี ไม่ทันสมัย พุดกับเราไม่รู้

เรื่อง

ผู้วิจัย : ลูกหลานป่ามีการดูแลคุณป่าเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีการปฏิบัติต่อป่าดี มีพาไปทานข้าวนอกบ้าน มีซื้อที่ออกกำลังกายให้ ซื้ออาหารมาบำรุง

ผู้วิจัย : คุณป่าคิดว่าคุณป่าทำอะไรให้กับสังคมบ้างคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าร่วมอสม. ทำทุกอย่างที่ช่วยเหลือสังคมที่ทำได้ เข้าร่วมอบรมและก็นำมาเผยแพร่ให้กับคนในชุมชนได้รู้

ผู้วิจัย : คุณป่ามีการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดกับคุณป่าได้อย่างไรบ้าง เช่น ในเรื่องของการเคลื่อนย้าย การเดินทาง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป่าก็จะระวังตัวเอง เวลาลงบันไดป่าก็จับราวบันได มีที่กันลื่นในห้องน้ำไว้

ผู้วิจัย : คุณป่าทำยังไงให้ตัวเองมีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ไม่เครียด รู้จักปล่อยวาง เข้าวัดทำบุญ ช่วยเหลือสังคม ไม่ใจน้อย

ผู้วิจัย : คุณป่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกับคนในครอบครัว

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ไปทานข้าวนอกบ้าน เล่นเกมกับหลาน อ่านหนังสือกับหลาน

ผู้วิจัย : คุณป่ารู้สึกพอใจกับชีวิตตอนนี้แล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : พอใจแล้ว ได้อยู่กับลูกหลาน ได้ช่วยเหลือสังคม อยู่อย่างไม่เดือนร้อน

ผู้วิจัย : เมื่อก่อนคุณป่าทำอาชีพอะไรมาก่อนคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป่าไม่มีตำแหน่งหรือกแฟนป่ารับราชการ

ผู้วิจัย : คุณป่าคิดว่าเรื่องในอดีตสัมพันธ์กับความรู้สึกในปัจจุบันบ้างหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ป่าคิดว่ามีนะ อย่างป่าเมื่อก่อนจะเป็นคนประหยัด ใจกันอย่างมัธยัสถ์ ไม่ก่อหนี้สิน ก็ทำให้ป่าอยู่อย่างไม่ลำบากในปัจจุบัน ทำให้ป่ามีความสุขในทุกวันนี้ ป่าก็คิดว่าอดีตจะส่งผลให้เราเป็นยังไงในอนาคตได้

ผู้วิจัย : คุณป่าคิดว่าภาครัฐได้มีการดูแลผู้สูงอายุดีแล้วหรือยังคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อย่างที่ให้ผู้สูงอายุเดือนละ 500 นั้นป่าก็คิดว่าดีนะ ดีกว่าไม่ได้ เพราะมันก็จะมิประโยชน์กับบางคนเขาที่เขาไม่มี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล: นายฉัตรกร สุทธิสินทอง
 ที่อยู่: 38/2-3 หมู่ 7 ตำบล ดอนขมมัน อำเภอ ท่ามะกา
 จังหวัด กาญจนบุรี 71120

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา แผนการเรียนคณิตศาสตร์-อังกฤษ
 โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ จังหวัดกาญจนบุรี
 พ.ศ. 2552 ศึกษาปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
 มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล: นางสาววลัยลักษณ์ ตันติพิเชิธรกุล
 ที่อยู่: 180/ 89 ถนนชมสินธุ์ ตำบล หัวหิน อำเภอ หัวหิน
 จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ 77110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา แผนการเรียนคณิตศาสตร์-อังกฤษ
 โรงเรียนวังไกลกังวล จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
 พ.ศ. 2552 ศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
 มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี