



การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรัมย์
เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 430 จุลนิพนธ์
ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2555

การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรัมย์
เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร



ผลงานวิทยานักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 430 จุลนิพนธ์
ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2555

**A STUDY OF EFFICIENCY FOR NON-LIFE INSURANCE COMPANIES
BY DEA METHOD**



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

**A Research Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
Bachelor of Business Administration Program in General Business Management**

Faculty of Management Science

SILPAKORN UNIVERSITY

2012

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว
อนุมัติให้การวิจัย เรื่อง “ใช้ชีวิตอย่างเป็นความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวน
ธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” เสนอ โดยนางสาวโชษิตา วรรณญาพร และนางสาวประภา
พร สนวนมงคล มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชาจุดนิพนธ์ ตามหลักสูตร
บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ

การวิจัยเรื่อง “ใช้ชีวิตอย่างเป็นความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์
เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” ได้ผ่านการนำเสนอในเวทีวิชาการระดับปริญญาตรี สังคมศาสตร์และ
มนุษยศาสตร์ ครั้งที่ 6 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556 ณ สถาบันวิจัย
และพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

.....
(อาจารย์ ดร. ธนินทร์รัฐ รัตนพงษ์ภิญโญ)

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ เดือน พ.ศ.

.....
(อาจารย์นพดล โตวิชัยกุล)

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

รักษาการแทน
หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

วันที่ เดือน พ.ศ.

12520034, 12520077: สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ: การใช้ชีวิต/ ความสุข/ ผู้สูงอายุ

โยษิตา วรรณญาพร และประภาพร สวณะมงคล: การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุ
ที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร. อาจารย์ที่ปรึกษา:
อาจารย์ ดร. ธนินทร์รัฐ รัตนพงศ์กัญญา. 53 หน้า.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายของคำว่าความสุข ศึกษาแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุข และศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็น ซึ่งส่งผลในการเข้าร่วมประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ตัวผู้วิจัย แนวคำถาม สมุดบันทึกข้อมูล และเครื่องบันทึกเสียง การตรวจสอบข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพนี้ใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้าด้านผู้วิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีการตีความ ผลการวิจัยว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร คือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ร่าเริงแจ่มใส แนวทางหรือวิธีการสร้างความสุขเริ่มต้นจากการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การได้ออกไปพบปะสังสรรค์กับคนในช่วงวัยเดียวกัน ได้มีการพูดคุยกัน ทำให้สุขภาพจิตดี จิตใจเบิกบาน และปัจจัยหลัก 4 ประการ ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ตัวเอง ครอบครัว และสังคม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมทำกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรี เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

ผลงานวิทยานิพนธ์นักศึกษา ระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2555

ลายมือชื่อนักศึกษา 1..... 2.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

12520034, 12520077: MAJOR: GENERAL BUSINESS MANAGEMENT

KEY WORDS: LIFE / HAPPINESS / THE ELDERLY

CHOSITA VARANYAPORN AND PRAPHAPHON SAWANAMONGKHON:
THE HAPPINESS IN ELDERLY LIFE WHO COME TO THONBURIROM PARK THUNG
KHURU BANGKOK. RESEARCH ADVISOR: TANINRAT RATTANAPONGPINYO, Ph.D.
53 pp.

Abstract

The Objectives of this Research were to study the meaning of happiness, to study the idea or how to make the happiness and factors needed, and to study what affected on the activities of the elderly who came to Thonburirom park, Thung Khru, Bangkok. The main informants in this research were the elderly who came to Thonburirom park, Thung Khru, Bangkok. Data collection used the in-depth interviews. The research tools were researchers, questionnaire, notebook and the recorder. The examination this research used an investigator triangulation. Analysis of qualitative research data used interpretation which can be concluded the happiness of elderly who come to Thonburirom park, Thung Khru, Bangkok are healthy, The results found that, Free from disease this results in a better mental health, cheerful. The guidelines or how to make the happiness begins with the exercise. It makes be wellness. Have to meet people the same age, have to talking made for a good mental health, delighted. Besides, there were 4 important factors, health, oneself, family and social are as follows, a of factors had an affect on the activities of the elderly who come to Thonburirom park, Thung Khru, Bangkok.

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

Faculty of Management Science

SILPAKORN UNIVERSITY

Academic Year 2012

Students' signatures 1.....2.....

Research Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ด้วยความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและให้คำชี้แนะแนวทางในการทำวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งให้ความรู้ แนวคิด ตลอดจนช่วยตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ให้ถูกต้องสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้เอ็นดู เอื้อเฟื้อ และสละเวลาในการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม เพื่อนำมาวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณบิดา มารดาของคณะผู้จัดทำที่ได้ส่งเสริม สนับสนุนทั้งกำลังใจ กำลังทรัพย์และอยู่เคียงข้างตลอดมา

สุดท้ายขอขอบพระคุณเพื่อนๆ ที่ได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือตลอดมา งานวิจัยฉบับนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน รวมไปถึงผู้มีพระคุณที่มีได้เอื้อนาม หากงานวิจัยฉบับนี้มีข้อผิดพลาด บกพร่องประการใด คณะผู้วิจัยขอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	7
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	8
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	18
วิธีการสร้างความสุข	20
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ	25
บริบทของสวนธนบุรีรมย์ กรุงเทพมหานคร	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
การเลือกพื้นที่ศึกษา	32
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	34
การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูล	35
ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล	35
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
ตอนที่ 1 ความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุ	36
ตอนที่ 2 แนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ	37
ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความจำเป็นและส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ	38

บทที่	หน้า
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 41
	สรุปผลการวิจัย..... 41
	อภิปรายผล 42
	ข้อเสนอแนะ..... 44
รายการอ้างอิง	46
ภาคผนวก	49
ประวัติผู้วิจัย	52



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้อาวุโส คนชรา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผู้สูงอายุ” ผู้สูงอายุในความหมายของสังคมไทยนั้น คือ ร่มโพธิ์ร่มไทร ที่เรายังให้ความเคารพยกย่อง เพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี บางครอบครัวอาจจะปล่อยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง แต่ในทางตรงกันข้ามสำหรับครอบครัวส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุก็เป็นที่พักพิงและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน เป็นผู้ที่คอยปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่น ร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือ ผู้สูงอายุจึงเปรียบเสมือนเสาหลักของบ้าน สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน คือการมี “วันผู้สูงอายุ” ที่กำหนดขึ้นในวันสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้อยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเปรียบได้กับต้นโพธิ์ ต้นไทร ที่มีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งได้ทั้งทางกายและทางใจให้แก่ลูกหลาน

ปัจจุบันประชากรในส่วนของ “ผู้สูงอายุ” มีอัตราการเพิ่มจำนวนมากขึ้น เนื่องจากมีความเจริญก้าวหน้าในด้านเทคโนโลยี ทำให้มีความรู้ด้านวิชาการในเรื่องของการรักษาโรค ซึ่งยังรวมถึงเทคโนโลยีที่เข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยคิดค้นและสร้างเครื่องมือที่ช่วยในเรื่องของการรักษาของทางการแพทย์อีกด้วย และยังมีระบบอิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ในการควบคุมเครื่องมือต่างๆ ให้การรักษาที่มีคุณภาพ ประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้จำนวนประชากรที่เสียชีวิตในช่วงอายุต่างๆ มีอัตราลดลง ซึ่งต่างจากสมัยก่อนที่ยังไม่มีการพัฒนาทางการแพทย์ที่ดีและทันสมัยเท่าปัจจุบัน ส่งผลให้ประชากรสามารถดำรงชีวิตได้ยืนยาวขึ้น จากวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ตามลำดับ นอกจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีแล้ว ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่เริ่มหันมาให้ความสำคัญกับเรื่องของสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของอาหาร การออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เริ่มสนใจสุขภาพของตนเอง เริ่มหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ เช่น การทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับบุตรหลานหรือกลุ่มเพื่อนๆ ที่สวนสาธารณะหรือการท่องเที่ยว ทักษะศึกษา การเข้าวัด ทำบุญตักบาตร สวดมนต์ การเข้าร่วมกับกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น ส่งผลให้อัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในประเทศไทยสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างทางประชากรของประเทศ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับภาวะการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ของประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) การประมาณการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ โดยองค์การสหประชาชาติ ระหว่างปี พ.ศ. 2533 ถึง พ.ศ. 2593 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรไทย ทั้งหมดในปี พ.ศ. 2523 ร้อยละการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 47 ในปี พ.ศ. 2533 และเพิ่มขึ้นเป็นประมาณร้อยละ 770 ในปี พ.ศ. 2593

นอกจากนี้ องค์การสหประชาชาติยังพบว่า การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทย มีระยะเวลาที่จะเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุค่อนข้างสั้น เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายๆ ประเทศ กล่าวคือ สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทย จะเพิ่มจากประมาณร้อยละ 8 ในปี พ.ศ. 2543 เป็นประมาณร้อยละ 16 ในปี พ.ศ. 2563 (รูปที่ 2) หรือใช้เวลาเพียงประมาณ 20 ปี ในการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเป็นเท่าตัว ในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้ว ส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ 70 ปี ถึงกว่า 100 ปี

จากการประมาณการสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และอายุขัยของประชากรที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้นทำให้ประเทศไทยเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ สังคมผู้สูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่บ่งบอกถึงภาวะพึ่งพาที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้งการพึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจ และการพึ่งพาทางด้านสุขภาพสูง จากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และปัญหาภาวะทุพพลภาพ ซึ่งยังมีผู้สูงอายุอีกเป็นจำนวนมากที่มีชีวิตอยู่ยืนยาว โดยไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น กินข้าว ใส่เสื้อผ้า ลุกนั่ง ใช้ห้องน้ำ และอาบน้ำเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นให้ช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันดังกล่าว โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุยืนมากๆ ต้องมีบุคคลในครอบครัวคอยช่วยเหลือดูแลตลอดเวลา เนื่องจากเกิดภาวะสุขภาพพลดถอย ประกอบกับประสบกับภาวะการเจ็บป่วย ผู้สูงอายุบางคนมีโรคเรื้อรังเกิดขึ้นพร้อมๆ กันหลายโรค เช่น ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร่วมกับเป็นโรคหัวใจและเบาหวาน บางคนป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ไม่สามารถเดินเหินได้ตามปกติ แม้แต่จะเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเองก็ลำบาก ต้องนอนติดเตียง (Bedridden) รอการช่วยเหลือ ซึ่งนับเป็นปัญหาที่มีความสำคัญ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อผู้ดูแลและครอบครัว บุตรหลาน ทั้งภาระการดูแลและภาระค่าใช้จ่าย และยังเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคมของผู้สูงอายุ จะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย ผู้สูงอายุจะต้องปรับจิตใจ และอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะมีการปรับปรุง และพัฒนาจิตใจของตัวเอง ให้เป็นไปในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่าหนุ่มสาว ดังนั้น เมื่อคนเรา

อายุมากขึ้น ความสุขุมเยือกเย็นก็จะมีมากขึ้นด้วย แต่การแสดงออก จะขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพ การศึกษา ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมในชีวิตของผู้สูงอายุนั้นๆ ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ มีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุมาก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่พบสิ่งแรก คือ “เรื่องของการรับรู้” ผู้สูงอายุจะยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตัวเอง การรับรู้สิ่งใหม่ๆ จึงเป็นไปได้ยาก สมรรถภาพความจำก็ลดลงจากการเสื่อมลงของสมอง อย่างที่สอง คือ “การแสดงออกทางอารมณ์” การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของจิตใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่างๆ ส่วนใหญ่เป็นความท้อแท้ น้อยใจ โดยรู้สึกว่าการสังคมไม่ให้ความสำคัญกับตนเองเหมือนที่เคยเป็นมาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ไม่มั่นคง การกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียใจ หงุดหงิดหรือโกรธง่าย อย่างที่สาม คือ “ความต้องการการยอมรับ” การเคารพยกย่องนับถือ และการแสดงออกถึงความมีคุณค่าของผู้สูงอายุ จากสมาชิกในครอบครัว และสังคมของผู้สูงอายุ อย่างที่สี่ คือ “ความสนใจในสิ่งแวดล้อม” ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อม เฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความสนใจของตนเองเท่านั้น และอย่างสุดท้าย คือ “การสร้างวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง” การมีอายุมากขึ้นคือ การเข้าใกล้กาลเวลาแห่งการสิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางคน มุ่งสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ตนเองเกิดความสุขและไม่เป็นทุกข์ในเรื่องใดๆ เป็นการสร้างแนวทางการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขนั่นเอง

สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำรงชีวิต หรือมีสุขภาวะทางจิตที่ดีนั้น ผู้ที่จะบอกได้ดีและตรงที่สุด คือ ผู้สูงอายุเอง ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การที่ผู้สูงอายุรับรู้เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง ความสุขเป็นความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้สูงอายุมีอยู่ ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุอาจมีภาวะสุขภาพทางกายไม่ดีนัก แต่มีความพึงพอใจ คือ ได้พักอาศัยอยู่กับลูกหลานที่ตนรัก มีการดูแล เอาใจใส่ เอื้ออาทร ซึ่งกันละกัน จนทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึก ว่าถึงแม้ตนเองจะมีสุขภาพทางกายไม่ดี แต่ก็พึงพอใจที่ได้อยู่ใกล้กับลูกหลาน และมีลูกหลานคอยเอาใจใส่ ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด ให้เกียรติ ยกย่อง เคารพนับถือ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับความอยู่ดีมีสุข ของผู้สูงอายุไทย กับผู้สูงอายุของต่างประเทศจะมีความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

การที่ผู้สูงอายุจะสุขได้นั้นอาจมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ เช่น สุขจากการมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งในสังคมปัจจุบันเน้นเรื่องนี้เป็นสำคัญ เนื่องจากว่าอาหารการกินในสมัยนี้มีโทษมากกว่าประโยชน์ และผู้สูงอายุก็เป็นวัยที่มีการเผาผลาญอาหารที่แ่ลง ทำให้เกิดการสะสม เสี่ยงต่อการเป็นโรค การควบคุมอาหารอาจทำให้ผู้สูงอายุเบื่อ และมีสภาพจิตใจที่ไม่เบิกบาน สุขจากการที่มีลูกหลานดี สุขจากการที่มีความสงบในจิตใจของ

ผู้สูงอายุเองในสังคม ซึ่งในสังคมไทยนั้นเป็น โชคดีที่ผู้สูงอายุมีพุทธศาสนาเป็นแกนหลักในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นในชีวิตก็ทำได้ สุขจากการได้รับการยอมรับนับถือจากลูกหลานและบุคคลในครอบครัวชุมชนคนในละแวกบ้านหรือสังคมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ผู้สูงอายุสุขจากการพึ่งพาอาศัยกัน โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่มีรายได้เป็นของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุเพศหญิง และมีแหล่งรายได้หลักจากบุตร ในขณะที่เดียวกันนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีความสุขในการจัดเตรียมสิ่งของให้แก่บุตรหลาน เช่น การปลูกผักผลไม้ การจัดทำอาหารไว้แบ่งปันให้แก่ลูกหลาน ซึ่งบางครั้งลูกหลานที่ทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาที่จะประกอบกิจกรรมดังกล่าวได้ ดังนั้นจะเห็นว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่พึ่งพาระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลาน นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น ตัวผู้สูงอายุเองจะต้องพยายามทำให้ชีวิตตนเองรื่นรมย์ โดยใช้เวลาประกอบหรือทำกิจกรรมใดๆ ก็ตามก็ต้องทำด้วยความสุข

กิจกรรมทางสังคมในปัจจุบันมีมากมาย หลากหลายรูปแบบ ที่จัดขึ้นเพื่อบุคคลแต่ละช่วงวัย และความชอบส่วนบุคคล การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ อาจมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรม ตามแนวคิดและทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย เพศและอายุ ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบไปด้วยจำนวนสมาชิกภายในครอบครัว และรายได้ของครอบครัว ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ส่วนปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคมที่เป็นนามธรรม และแรงสนับสนุนทางสังคมที่เป็นรูปธรรม

ในปัจจุบันประเทศไทยมีสถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุขึ้นมากมาย มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมาร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ พบปะกัน ซึ่ง สวนชนบุรีรมย์ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย และทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งส่วนมากผู้ที่มาใช้บริการจะเป็นผู้สูงอายุ เพราะสวนสาธารณะแห่งนี้มีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี เหมาะแก่การพักผ่อนทั้งทางกายและทางใจเป็นอย่างมาก จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่สังคมให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องของสภาพจิตใจและความรู้สึกรักของผู้สูงอายุที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาว่าที่แท้จริงแล้ว สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนมากมีความสุขในการดำเนินชีวิตคืออะไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุซึ่งมีวัตถุประสงค์หลายประการ ทางผู้วิจัยสามารถจำแนกออกเป็นสาระสำคัญ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการให้ความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาแนวคิด หรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็น และส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษา
ศึกษาจากพื้นที่ในบริเวณสวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร เป็นพื้นที่สาธารณะที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุมารับบริการเป็นจำนวนมาก
2. ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ที่มาใช้บริการในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการออกกำลังกาย การพบปะสังสรรค์กัน ณ สวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์
3. ขอบเขตด้านเนื้อหา
งานวิจัยเรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาเรื่องของการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดความสุข หรือสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ความหมายหรือนิยามของคำว่า “ความสุข” ของผู้สูงอายุ แนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขให้แก่ตัวผู้สูงอายุเอง รวมถึงปัจจัยที่มีความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ทำการเก็บข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม ผลที่ได้จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปตีความข้อมูลดังกล่าว
4. ขอบเขตด้านระยะเวลา
ช่วงระยะเวลา 5 เดือน ทำการรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2555 – กันยายน 2555 ทำการเก็บข้อมูลภาคสนามลงพื้นที่ศึกษาในช่วงเดือนตุลาคม 2555 และทำการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2555 – ธันวาคม 2555

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร
2. ด้านร่างกาย หมายถึง การรับรู้สภาพทางร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับ
3. ด้านจิตใจ หมายถึง การรับรู้ทางสภาพจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน
4. แนวคิด หมายถึง ความคิดที่มีแนวทางปฏิบัติ ,วิธีการที่ใช้เพื่อให้กระบวนการบรรลุผล
5. ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่สามารถนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของบุคคล แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ และปัจจัยด้านสังคม
6. สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแค่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น
7. ครอบครัว หมายถึง การอยู่ร่วมกันของกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิก ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน ผูกพันกัน เช่น ความสัมพันธ์ทางสายเลือด หรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม สมาชิกที่มีความสัมพันธ์กัน มีบทบาท และหน้าที่แตกต่างกัน เช่น เป็นบิดา เป็นมารดา เป็นสามีหรือภรรยา หรือเป็นบุตร
8. สังคม หมายถึง กลุ่มคนมากกว่าสองคนขึ้นไป ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นเวลายาวนานในขอบเขตหรือพื้นที่กำหนด ณ ที่ใดที่หนึ่ง มีการติดต่อสัมพันธ์กัน ประกอบไปด้วยสมาชิกเป็นคนทุกเพศทุกวัย ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นภายใต้กฎเกณฑ์หรือระเบียบเดียวกัน โดยมีวัฒนธรรม ระเบียบแบบแผนในการดำเนินชีวิต เป็นของตนเองปฏิบัติหน้าที่และแสดงบทบาทเพื่อสังคมดำรงความเป็นปึกแผ่น มั่นคงถาวร และเจริญก้าวหน้ากลุ่มคนที่ใช้ชีวิตร่วมกัน ช่วยเหลือกันเป็นเวลานานจนพวกเขาสามารถจัดการข้อครหาของพวกเขา
9. รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่างๆจะเป็นตัวบ่งบอกถึง รูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ละแบบพฤติกรรมในการเข้าสังคม

ในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลาว่าง และการแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็น อุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่างๆ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ทางผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาในเรื่องของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร จะมีประโยชน์ ไม่น้อยแก่ผู้ที่สนใจ และต้องการรู้เกี่ยวกับความหมายของคำว่าความสุข แนวคิด หรือวิธีการสร้างความสุข และปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็นของผู้สูงอายุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

1. ทำให้ทราบถึงความหมายของคำว่าความสุขในของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงแนวคิด หรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร
3. ทำให้ทราบถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็น และส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร
4. ผลการศึกษาวิจัยสามารถเป็นแนวทางการพัฒนาศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุเรื่องความต้องการและการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ สำหรับสถานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น บ้านพักคนชรา สถานที่บำบัดร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่ป่วย ถึงบุคคลทั่วไป ก็สามารถนำไปใช้ปฏิบัติกับผู้สูงอายุในครอบครัวได้เช่นกัน

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรัมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา โดยมีเนื้อหาสาระสำคัญครอบคลุมในเรื่องต่อไปนี้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 1.1 นิยามผู้สูงอายุ
 - 1.2 ประเภทของความสูงอายุ และหลักเกณฑ์การพิจารณาความสูงอายุ
 - 1.3 ปัญหาสุขภาพและการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ
 - 1.4 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 2.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory)
 - 2.2 ทฤษฎีบทบาท (Role theory)
3. วิธีการสร้างความสุข
4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ
5. บริบทของสวนชนบุรีรัมย์ กรุงเทพมหานคร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 นิยามของผู้สูงอายุ

คำว่า ผู้สูงอายุ (Elderly) ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 43) โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนเป็นที่เข้าใจ ยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และได้มีผู้ให้ทำจำกัดความว่า ผู้สูงอายุ ในความหมายต่างๆ ดังนี้

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในภาวะความสูงอายุหรือชราภาพ (aging) เกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของชีวิต โดยอายุหรือวัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและแรงจูงใจ

ของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา จิตใจ และสังคม องค์การอนามัยโลก ได้ยึดเอาความยาวของชีวิตตามปีปฏิทินเป็นเกณฑ์เบื้องต้น โดยที่ประชุมขององค์การอนามัยโลกที่เมืองเครฟ ประเทศรัสเซีย ปี ค.ศ. 1963 ได้กำหนดวัยสูงอายุ มีอายุอยู่ในช่วง 60-74 ปี วัยชราจะเป็นกลุ่มที่มีอายุ 75 ปีขึ้นไป จากการประชุมสมัชชาโลกได้กำหนดให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และกำหนดเป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (บุษยมาส ลินธูประมา, 2539 : 5)

อย่างไรก็ดี องค์การอนามัยโลก (2525, อ้างถึงใน ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2531: 1-3) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้กว้างๆ สรุปได้ว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่าเมื่อนับตามวัย หรือหมายถึง ผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึง ผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากกำหนดของสังคม วัฒนธรรม หรือวัยสูงอายุเริ่มต้นอย่างน้อยที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยร่น เป็นกระบวนการต่อเนื่องไปตลอดช่วงชีวิต เมื่อนับตามชีววิทยา และได้ให้คำจำกัดความของผู้สูงอายุ (elderly) ว่ามีอายุระหว่าง 60-74 ปี คนชรา (old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี และคนชรามาก (very old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ผู้สูงอายุที่มีอายุปานกลางเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี และผู้สูงอายุที่มีอายุมากเป็นผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

ตามคำจำกัดความของมติสมัชชาโลกที่นครเจนีนา เมื่อพ.ศ. 2525 กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นต่อไป หากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี จะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรม

บริบูรณ์ พรพิบูล (2536, อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจนโณภาส, 2541: 10) กล่าวว่า ความสูงอายุ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับสภาพเสื่อมถอยทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นตามอายุ โดยความสูงอายุ หรือความชราภาพ มี 2 ลักษณะ กล่าวคือ

1. การสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary aging) เป็นความสูงอายุที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคนเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่างๆ หรือเซลล์ต่างๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานานก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการทำงาน ซึ่งการเสื่อมโทรมลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายนี้จะส่งผลให้เห็นเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตายาว พละกำลังเริ่มถดถอยลง เป็นต้น

2. การสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความสูงอายุลักษณะนี้มักจะเกิดจากความพล่อยปละละเลย ไม่ห่วงกังวลหรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การที่ร่างกายมีโรคภัยมาเบียดเบียน เป็นต้น ในการกำหนดพิจารณาอายุเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุนั้นโดยทั่วไปแล้วอาจใช้เกณฑ์การเกษียณอายุการทำงาน แต่ในประเทศที่มีความเจริญทางด้าน การแพทย์ พบว่า ผู้สูงอายุ 60 ปีแล้วยังแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้ดี

เจมส์ และเรนเนอร์ (1998: 5 อ้างถึงใน เพ็ญศกา กาญจโนภาส, 2541: 11) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอวันปัญญา และลักษณะที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. สูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มี

นอกจากนี้ยังมีการให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านสังคมวิทยา กำหนดว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้มีอายุมากจนถึงขั้นให้สังคมอนุเคราะห์มากกว่าที่จะอนุเคราะห์สังคม (รุ่งโรจน์ พุมรี, 2545: 7)

ด้านกฎหมาย กำหนดว่าผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ เข้าสู่ชราภาพ ต้องปลดเกษียณตามพระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือน (วรพจน์ จรัสศรี, 2545: 9)

ส่วนทางด้านจิตวิทยา กำหนดว่าสามารถสังเกตพฤติกรรมได้ว่าเป็นพฤติกรรมของผู้สูงอายุ เช่น มือสั่นน้อย ๆ จำได้ยาก หลงลืมง่าย ช่วงความใส่ใจน้อยลง จิตใจสงบน้อยลง เป็นห่วงกังวลมากขึ้น จับจดในการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ เสถียรภาพทางอารมณ์น้อยลง หงุดหงิดบ่อยขึ้นและหงุดหงิดในเรื่องที่ไร้สาระ นอนหลับได้น้อยลง (อินทราพร พรหมปราการ, 2541: 17)

การศึกษาผู้สูงอายุแต่ละสังคมจะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุโดยเฉลี่ยของการทำงานหรือสภาพทางร่างกาย สภาพทางสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ เช่น

ในประเทศสหรัฐอเมริกากำหนดอายุ 65 ปี กลุ่มประเทศสแกนดิเนเวียกำหนดอายุ 67 ปี สำหรับประเทศไทยกำหนดว่าผู้สูงอายุนั้นต้องมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพมีกำลังถดถอยเชิงข้อจำกัด เป็นผู้สมควรให้ความอุปการะ เป็นผู้ที่มีโรคควรรักษาได้รับความช่วยเหลือ (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 4-5)

จากความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุข้างต้น จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายและจิตใจที่เสื่อมลงและมีความแตกต่างจากวัยอื่น การกำหนดความสูงอายุที่ส่วนใหญ่นิยมใช้ คือ การใช้ระดับความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย การใช้อายุ และการใช้สภาวะทางสังคมเป็นเกณฑ์ ซึ่งในสังคมไทยกำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ และข้อมูลดังกล่าวจะช่วยในการจำแนกผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ออกจากกลุ่มอื่นๆ ได้อย่างชัดเจน

1.2 ประเภทของความสูงอายุ และหลักเกณฑ์การพิจารณาความสูงอายุ

สำหรับเกณฑ์การแบ่งประเภทของความสูงอายุมีหลายประการ เช่น สูงอายุตามวัย (chronological aging) เป็นความสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่าใครมีอายุน้อยเพียงใด สูงอายุตามสภาพร่างกาย (biological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและกระบวนการหน้าที่ ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น สูงอายุตามสภาพจิตใจ (psychological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เชาวน์ปัญญา และลักษณะของบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของแต่ละคนที่มีอายุมากขึ้น และสุดท้ายสูงอายุตามสภาพสังคม (sociological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน่วยงานของราชการ และอื่นๆ เป็นต้น สำหรับประเทศไทยกำหนดว่าเป็นผู้สูงอายุโดยยึดตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกและองค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันซึ่งนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล แบ่งเกณฑ์อายุ ตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น (อรณี ผ่องพรรณลักษณ์, 2543: 197) ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ (elderly) เป็นผู้มีอายุระหว่าง 60-74 ปี
2. คนชรา (old) เป็นผู้มีอายุระหว่าง 75-90 ปี
3. คนชรามาก (very old) เป็นผู้มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

ความสูงอายุนี้เป็นไปตามอายุของมนุษย์โดยนับตั้งแต่ปีที่เกิดเป็นต้นไป คือดูที่จำนวนอายุจริง และจากการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยสูงอายุ ได้กำหนดเกณฑ์ความสูงอายุว่าเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (บุษยามาส สินธุประมา, 2539: 5) และจากการศึกษาของบรรดูลี คีร์พานิช (2540: 3-40) ได้แยกผู้สูงอายุและภาวะสุขภาพออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มผู้สูงอายุระดับต้น (The young old) เป็นผู้ที่มียุ 60-70 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะทางกายภาพ และสรีระวิทยาเปลี่ยนแปลงไม่มาก สามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่

2. กลุ่มผู้สูงอายุระดับกลาง (The middle old) เป็นผู้ที่มียุ 71-80 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยาไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ มีความบกพร่องในการดูแลตนเอง เริ่มมีความจำเป็นหรือความต้องการการดูแลจากบุคคลอื่นทดแทนในส่วนที่พร่องไป

3. กลุ่มผู้สูงอายุระดับปลาย (The old old) เป็นผู้ที่มียุ 81 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยาไปอย่างเห็นได้ชัดเจน มีความบกพร่องในการดูแลตนเอง จำเป็นและต้องการการดูแลจากบุคคลอื่นทดแทนในส่วนที่บกพร่องไป

อัลเฟรด เจ คาห์น (1988, อ้างถึงใน ภาวินี วรประดิษฐ, 2550) แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ได้อธิบายว่าผู้สูงอายุมีได้มีกลุ่มเดียว และมีได้มีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่มีลักษณะที่แตกต่างกันตามปฏิทินอายุถึง 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (The young elderly) มีอายุต่ำกว่า 74 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (The middle aged elderly) มีอายุระหว่าง 74-84 ปี
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยสุดท้าย (The old elderly) มีอายุ 85 ปีขึ้นไป

นิตา ชูโต (2525: 7) ได้เขียนเกี่ยวกับเกณฑ์การพิจารณาผู้สูงอายุในรายงานการวิจัยเรื่องคนชราไทย ซึ่งสรุปเกณฑ์ในการพิจารณาผู้สูงอายุออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความเสื่อมถอยของร่างกาย เวลาของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์นั้น มีความสัมพันธ์กัน โดยตรงกับการเจริญและการเสื่อมถอยของร่างกาย ดังนั้นเมื่อคนมีอายุมากจนสังขารเริ่มเสื่อมถอยลงก็เรียกว่า เริ่มแก่

2. การแบ่งช่วงอายุแต่ละวัย โดยพิจารณาตามแนวคำสอนในพุทธศาสนา ช่วงแรกคือวัยเด็กหรือปฐมวัย อายุระหว่าง 1-25 ปี เป็นวัยที่ต้องขวนขวายหาความรู้และศึกษาเล่าเรียน ช่วงที่ 2 คือวัยผู้ใหญ่หรือมัธยมวัย อายุระหว่าง 25-50 ปี เป็นวัยที่ต้องประกอบอาชีพสะสมทรัพย์สมบัติ และช่วงที่ 3 คือช่วงปัจฉิมวัย อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป อันเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต สังขารเริ่มเสื่อมถอย และเป็นวัยที่ควรหาความสุขของชีวิต

3. หน้าที่และกิจกรรมทางสังคม สังคมได้กำหนดกฎเกณฑ์ของการเป็นผู้สูงอายุไว้ ดังนั้นเมื่อบุคคลดำเนินชีวิตมาถึงจุดที่สังคมกำหนดไว้ เขาจะเริ่มรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปตามเกณฑ์ของสังคม เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้มีพฤติกรรมที่ต่างไปจากกลุ่มคนวัยอื่น

หลักเกณฑ์การพิจารณาความสูงอายุ กล่าวโดยสรุปคือ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยา ไปในทางการเสื่อมถอย เกิดความบกพร่องทาง

ร่างกาย และสภาพจิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป ทำให้บทบาทและหน้าที่ของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสุขในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเกณฑ์กำหนดความเป็นผู้สูงอายุจะมีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ การกำหนดอายุที่พ้นจากวัยทำงาน (เกษียณอายุ) เป็นเกณฑ์ตัดสิน

1.3 ปัญหาสุขภาพและการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ

ในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า มีปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องหลายประการส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ (แจก ณะศิริ, 2542)

การบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงมีสารอาหาร โปรตีน วิตามิน และมีพลังงานเพียงพอ อันจะสามารถรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยได้ อาหารที่เน้นเป็นพิเศษสำหรับผู้สูงอายุได้แก่ เนื้อสัตว์และสิ่งแทนเนื้อสัตว์ที่ให้สารอาหารโปรตีนมากที่สุด จำนวนสารอาหารโปรตีนที่ผู้สูงอายุควรได้รับต่อวันคือ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม สารอาหารโปรตีนที่อุดมด้วยกรดอะมิโนครบองค์ประกอบ จะมีมากในเนื้อปลา นม ตับสัตว์ ปลาเล็กปลาน้อย และจากถั่วเหลือง ผู้สูงอายุควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ควรรับประทานไขมันซึ่งได้จากสัตว์ให้น้อยที่สุด รวมทั้งไขมันจากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์มซึ่งเป็นอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ควรรับประทานผักใบสีเขียวทั้งชนิดดิบและสุกจะได้วิตามินและ แคลเซียม ผู้สูงอายุควรได้รับสารอาหารแคลเซียมประมาณวันละ 400-500 มิลลิกรัมและวิตามินที่จำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุคือ วิตามินบี เพราะมีส่วนช่วยในการทำงานของหัวใจและระบบประสาท นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ส่วนข้าวแป้งน้ำตาล และผลไม้ ควรลดปริมาณลงจากปกติโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาน้ำตาลในเลือดสูง ครอบครัวมีส่วนส่งเสริมวิถีชีวิตด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ซึ่งประเมินได้จากการเตรียมอาหารที่บ้านในสัดส่วนที่เหมาะสม การดูแลน้ำหนักตัว ของผู้สูงอายุไม่ให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไปกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

การระวังภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรระวังภาวะเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ในรถยนต์หรือภายในห้องนอน การดื่มสุรา ขับรถโดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่ข้ามถนนในที่จัดให้ข้าม เช่น ทางม้าลายหรือสะพานลอยข้ามถนน รวมถึงการเสี่ยงต่ออุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุนั้นการดำเนินชีวิตประจำวันส่วนใหญ่จะอยู่ที่บ้าน ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านจึงจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญต่อสภาพแวดล้อมภายในบ้านซึ่งถือว่าเป็นสภาพแวดล้อมทางกายภาพอันได้แก่ สภาพการถ่ายเทอากาศภายในบ้าน การกำจัดขยะมูลฝอย ความเหมาะสมของแสงสว่าง การจัดให้ผู้สูงอายุ

พักในห้องซึ่งอยู่ชั้นล่างของตัวบ้าน ความมั่นคงแข็งแรงของบันได การจัดเครื่อง ใช้อให้เป็นระเบียบ ไม่เกะกะกีดขวางทางเดิน ลักษณะพื้นห้องน้ำที่ไม่ลื่นและมีราวหรืออุปกรณ์ให้ผู้สูงอายุเกาะเดิน ลักษณะส้วมที่ผู้สูงอายุใช้ควรมีที่ยึดเกาะสำหรับเหนี่ยวตัวเวลาลุกจากที่นั่ง การที่ยังคงต้องทำงานประจำโดยการยกของหรือเข็นของหนัก ๆ ก็อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้เช่นกัน การสูบบุหรี่และการดื่มสุราทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้เช่นเดียวกับบุคคลในวัยอื่นโดยพบว่าผู้ชายที่สูบบุหรี่ จะเสียชีวิตด้วยมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 88 และผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะเสียชีวิตด้วยมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 28 การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคและทำให้เพิ่มอาการของโรคต่าง ๆ ที่เป็นอยู่แล้ว เช่น นิโคตินทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การดื่มสุราทำให้เป็นโรคตับแข็ง พิษสุราเรื้อรัง ความต้านทานของร่างกายลดลง และทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การตรวจสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฝ้าระวังภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความสามารถทางด้านร่างกายและความสมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจให้กับผู้สูงอายุ โดยเลือกชนิดของการออกกำลังกายตามความสามารถของตนเอง และมีหลักสำคัญในการออกกำลังกาย คือ เริ่มออกแรงน้อย ๆ เบา ๆ ในตอนแรก แล้วเพิ่มปริมาณการออกแรงมากขึ้นอย่างช้า ๆ ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องการความเร็ว และไม่ใช่นชนิดที่ออกกำลังกายหนักหรือเบาเกินไป การออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกนำไปใช้ได้แก่การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic) ที่ฝึกความอดทนทั่วไป เป็นการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเนื้อมีการยืดออก หรือหดเข้า ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนมากที่สุด ช่วยในการไหลเวียนของเลือดและการหายใจ การออกกำลังกายโดยการเดิน หรือการวิ่งเหยาะ ๆ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ การทำงานหรืองานอดิเรกที่ต้องใช้แรงกายถ้าได้รับการจัดให้พอเหมาะจะเป็นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควรทำทุกวันหรืออาจทำวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งก็ได้ ควรออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที ถ้าออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยมาก เจ็บบริเวณหัวใจหรือร้าวไปที่ไหล่ซ้ายตามัว เหงื่อออกมาก ควรหยุดพักและปรึกษาแพทย์ หรือถ้ามีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ควรออกกำลังกายตามคำแนะนำหรือในความดูแลของแพทย์เท่านั้น

ความเครียดในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุอาจเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้น ถือเป็นสิ่งธรรมชาติที่สำคัญส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต ความตึงเครียดทางอารมณ์จะช่วยกระตุ้นให้คนพร้อมอยู่เสมอที่จะเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เมื่อเกิดความตึงเครียดของอารมณ์ขึ้น คนเรามักจะใช้วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาจัดการกับความเครียดนั้น พฤติกรรมการจัดการกับ

ความเครียดเป็นพฤติกรรมที่กระทำเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยสามารถประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน รู้จักใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้การควบคุมระดับความเครียด การผ่อนคลายความเครียด หลีกเลี้ยงสาเหตุและเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ได้เสนอวิธีการที่จะแก้ปัญหาความตึงเครียดของอารมณ์และปัญหาหนักใจ เช่น ควรหาที่ปรึกษา หลีกเลี้ยงปัญหาสักระยะหนึ่ง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ หางานทำเพื่อระงับความโกรธ ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา ขอมแพ้มบ้างในบางโอกาส ถือว่าการยอมแพ้มให้เป็นจะเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของการบรรลุวุฒิภาวะของบุคคล ความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นของกลุ่มกันหลีกเลี้ยงการหวังอะไรให้ได้หมดทุกสิ่ง อย่าหวังในคนอื่นมากเกินไป จงค่อย ๆ ทำไปทีละอย่างพยายามปรับปรุงทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ให้ดีขึ้น พยายามจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตให้สมดุลมีความกลมไต่และศรัทธา ยึดหลักคำสอนในศาสนาเพื่อลดความตึงเครียดทางอารมณ์

การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ผู้สูงอายุควรมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นนั่นคือการตระหนักถึงความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม การคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน หรือสังคมของผู้สูงอายุ สำหรับการมีสัมพันธ์กับผู้อื่นใกล้ชิดสนิทสนมมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมในทางเสื่อมถอยลง การคงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกันจะทำให้ผู้สูงอายุมีเพื่อนคลายเหงา ไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยว ทำให้อารมณ์ดีขึ้นและช่วยกระตุ้นชีวิตจิตใจ รวมถึงการมีบุคคลช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ผู้สูงอายุไม่สามารถทำคนเดียวได้ การประเมินสัมพันธภาพของผู้สูงอายุนั้นประเมินได้จากการมีคนใกล้ชิดที่จะรับรู้และเป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา การให้ความหมาย และชื่นชมสัมพันธภาพที่มีต่อกัน การรู้สึกชื่นชมในความสำเร็จของผู้อื่น ความพอใจที่จะคบหาผู้อื่น และพร้อมจะมีเพื่อนใหม่เสมอ เกี่ยวกับลักษณะการอยู่อาศัย พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีแนวโน้มของการเกิดโรคต่าง ๆ มากกว่าผู้ที่มีลูกหลานดูแล การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่นโดยทำตนให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใส แสดงความสนใจในสิ่งที่บุคคลอื่นสนใจ แสดงความชื่นชมและยกย่องบุคคลอื่นอย่างจริงใจ รวมทั้งมีความคิดเห็นคล้อยตามบุคคลอื่นบ้าง จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

จากปัญหาสุขภาพและการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุนั้นบ่งบอกถึงสภาวะทางร่างกายของผู้สูงอายุที่มีการลดถอยลง ทำให้ต้องมีการใส่ใจดูแลในเรื่องของสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ด้านโภชนาการ ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการ

ใช้ชีวิตให้มีความสุข ซึ่งสามารถนำข้อมูลทางด้านต่างๆที่ส่งผลกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุมาใช้เป็นแนวทางในการตั้งแนวคำถามถึงความสุขที่แท้จริงของผู้สูงอายุ

1.4 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางกาย

ตามปกติการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายขึ้นอยู่กับกระบวนการทำงานภายในร่างกาย 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต (growth or evolution) กับกระบวนการเสื่อมสลาย (atrophy or involution) กระบวนการทั้งสองจะเกิดคู่กันไปตลอดเวลา ในวัยทารกถึงวัยหนุ่มสาว กระบวนการเจริญเติบโตจะมีมากกว่ากระบวนการเสื่อมสลาย คนในวัยนี้จึงเจริญเติบโตอย่างมาก หลังจากนั้นกระบวนการเจริญเติบโตจะค่อยๆ ลดลง ขณะเดียวกันกระบวนการการเสื่อมสลายจะค่อย ๆ มีมากขึ้น ในขณะที่คนมีอายุมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงของระบบสัมผัสเฉพาะ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทสัมผัสที่ผิวหนังจะค่อย ๆ เสื่อมลง ตามลำดับ เช่น เลนส์ของตาจะหนาขึ้น รูม่านตาจะแคบลง จอตาจะเสื่อมและแยกหลุดออก การเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นไม่ชัด ลานสายตาคจะแคบลงบางรายอาจเป็นต้อกระจก หรือมีความดันในลูกตามากทำให้เจ็บปวด การได้ยินของผู้สูงอายุจะเสื่อมลง ความเสื่อมของการได้ยิน อาจเกิดได้ทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับอวัยวะรับคลื่นเสียงคือ เยื่อแก้วหูและกระดูกหูชั้นต่าง ๆ หรือ อาจเกิดร่วมกันกับความเสื่อมของประสาทหู ซึ่งได้แก่ เซลล์ประสาทที่มีหน้าที่ในการรับส่งคลื่นเสียง ความเสื่อมดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการติดต่อกับผู้อื่น บางครั้งได้ยินเสียงแต่ไม่รู้เรื่องราวเสียงอะไรหรือเสียงใครเป็นต้น ความสามารถในการรับรู้คลื่นและรจะลดน้อยลง ปุ่มรับรสต่าง ๆ ที่ลิ้นก็จะค่อย ๆ เสื่อมและตายไปในขณะที่คนอายุเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงสภาพของเซลล์ทั่วร่างกายทำให้ความดิ่งตัวและความยืดหยุ่นของผิวหนังเสียไป เป็นผลให้ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของผู้สูงอายุลดลง ความสามารถในการทำงานของหัวใจจะลดลง อัตราการเต้นและความแรงในการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจและปอดลดลง ทำให้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจลดลง เลือดจึงไปเลี้ยงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้น้อย โดยเฉพาะอวัยวะส่วนปลายเช่น แขน ขา และเท้า สมรรถภาพการทำงานของปอดจะลดลง (ผานิต อินเจริญศักดิ์, 2541: 12)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมของผู้สูงอายุ ความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุและเป็นปัญหาอุปสรรคสำคัญต่อการติดต่อกับบุคคล รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ จิตใจ ของผู้สูงอายุเป็นผลมาจากการสูญเสียต่าง ๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อันได้แก่ การตายจากของคู่ชีวิต ญาติสนิท เพื่อน ทำให้

ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย การสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุเป็นวัยอันควรที่จะต้องออกจากงาน ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย เนื่องจากหมกมุ่นกับการติดต่อรูทกิจ การงานหรือหมกมุ่นกับภาระหน้าที่รับผิดชอบ จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า และยังมีผลทำให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมหรือชุมชน ขณะเดียวกันก็ขาดรายได้หรือมีรายได้ลดลง ผลจากสิ่งเหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่ขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต นอก จากนี้ ในวัยสูงอายุ บุตร ธิดา มักจะมีครอบครัวแยกย้ายไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะสังคมปัจจุบันมีแนวโน้มจะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยายทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งมีผู้สูงอายุกับลูกหลานของตนเองต้องลดลงกว่าแต่ก่อน บทบาทในการดูแลและเป็นที่ปรึกษาของลูกหลานจึงลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเจ็บเหงาว่าเหว่ เกิดความซึมเศร้าและเบื่อหน่ายในการมีชีวิตอยู่ต่อไป (เอก ธนะศิริ, 2542: 45)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและวัฒนธรรมยังเป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการปรับตัว จนก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจตามมา บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปสู่ผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวซึ่งมีหน้าที่ให้การดูแลและหาเลี้ยงครอบครัว ต้องกลับกลายมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความรู้สึว่าตนเองหมดความสำคัญ ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความอับอายและคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระของสังคม การปลดเกษียณการทำงาน และการที่บุตรหลานหรือสังคมต่างหวังดีที่จะให้ผู้สูงอายุหยุดทำงาน หยุดรับผิดชอบในภารกิจต่าง ๆ ตามที่เคยปฏิบัติมา ทำให้มีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก เกิดความคับข้องใจทางสังคมขึ้น ทั้งนี้เพราะการเป็นผู้สูงอายุมิได้หมายความว่า เป็นผู้ขาดสมรรถภาพการทำงานแต่ความมีอายุ กลับทำให้คนเรารู้สึกต้องการการยอมรับมากขึ้น บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนจะเปลี่ยนไป การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนจะน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นที่จะเข้ากลุ่มและไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดถอย ความสัมพันธ์กับชุมชนที่คุ้นเคยลดลง ต้องเปลี่ยนไปสู่สภาพสังคมกลุ่มใหม่ ดังนั้นผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในชุมชนมาก่อนจึงเกิดความเครียด (วิจิตร บุญยะ โทธร, 2543)

จากเรื่องการเปลี่ยนแปลงและปัญหาของผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นอาจสรุปได้ว่า ปัญหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมิทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อ

ความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไม่มากก็น้อย ขึ้นอยู่กับการเตรียมความพร้อมและการปรับตัวของผู้สูงอายุ ทางผู้วิจัยจึงได้นำเนื้อหาในส่วนนี้มาเป็นแนวคิดและข้อมูลในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุนั้น หนทางการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1 ทฤษฎีกิจกรรม (activity theory)

ทฤษฎีกิจกรรมกำหนดโดย Robert Havighurst ในปี ค.ศ. 1963 ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นแก่นแท้ของชีวิตและจำเป็นสำหรับทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากการมีกิจกรรมที่ดีทางสังคม ของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความแคล่วคล่องว่องไวที่ยังคงอยู่ ทฤษฎีกิจกรรมยืนยันว่า ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้จะเป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง ในด้านบวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาลัทธิปฏิบัตินิยมสูงสุด

นอกจากนี้ทฤษฎีกิจกรรมยังเชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตเมื่อได้ทำกิจกรรมต่อเนื่องจากที่เคยทำมาในอดีต จนเป็นวิถีชีวิตในปัจจุบัน สำหรับกิจกรรมนั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (informal activity) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (formal activity) กิจกรรมที่ทำตามลำพัง หรือทำคนเดียว (solitary) ซึ่งกิจกรรมแต่ละประเภทมีลักษณะดังนี้ เช่น กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (informal activity) กิจกรรมนี้มีลักษณะเป็นกิจกรรมของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นทั้งในครอบครัวและสังคม ไม่มีการกำหนดรูปแบบเวลา การปฏิบัติที่แน่นอนชัดเจน กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุปฏิบัติร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดอื่น เช่น ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน เป็นกิจกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพกาย จิต สังคม มีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ระยะทางความใกล้ชิดกันในเรื่องบ้านที่อยู่อาศัยมีผลต่อการร่วมกิจกรรม กล่าวคือ คนที่อยู่อาศัยอยู่บ้านใกล้กันจะมีกิจกรรมร่วมกันมากกว่าคนที่อาศัยอยู่บ้านที่ห่างไกลกัน มีการนัดพบสังสรรค์กัน มีกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มเดิมเสมอ มีการท่องเที่ยวร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีการทำงานฝีมือเพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจของ

ครอบครัว กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบนี้ให้ประโยชน์ทั้งผู้สูงอายุและครอบครัว (สาวิตรี ลีมีชัยอรุณเรือง, 2536: 55-60)

จากทฤษฎีกิจกรรมนี้จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุนั้นต้องการจะมีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถร่วมทำกิจกรรมนั้นได้ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมใหม่ๆ หรือกิจกรรมเดิมที่เคยทำมา เพราะผู้สูงอายุต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งในสังคมเหมือนอย่างที่เคยมีมาก่อนเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุ และอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุต้องการที่จะทำกิจกรรมนั้นก็เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึกเศร้า โดดเดี่ยว ในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ จากข้อมูลของทฤษฎีนี้สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเข้าถึงความรู้สึกของผู้สูงอายุก่อนที่จะทางผู้วิจัยจะเริ่มทำการเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.2 ทฤษฎีบทบาท (role theory)

ทฤษฎีบทบาทเป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยาโดยมีแนวคิดว่าบทบาท หมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติจริง และพฤติกรรมที่ถูกคาดหวังจากคนอื่นตามสถานภาพหรือตำแหน่ง (สาวิตรี ลีมีชัยอรุณเรือง, 2536: 60-63) แนวคิดพื้นฐานสำคัญสำหรับการทำความเข้าใจทฤษฎีบทบาทมีสามประการ ได้แก่ ประการแรกการมองผู้อื่น บุคคลจะมองและวิเคราะห์สิ่งเร้าตัวผู้ก่อให้เกิดขึ้นเร้าและสถานการณ์ก่อนการเลือกตอบสนองที่เหมาะสม ซึ่งโดยปกติบุคคลจะไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทันที ประการที่สองการมองภาพตนเอง บุคคลเกิดความรู้สึกบางอย่างภายหลังบุคคลนั้นเกิดจินตนาการภาพตนเองเมื่อปรากฏต่อสายตาสายตาผู้อื่นและจินตนาการว่า บุคคลอื่นจะตัดสินหรือประเมินภาพของตนอย่างไร และประการที่สามการแสดงพฤติกรรมตามสถานการณ์ บุคคลจะประเมินสถานการณ์และบุคคลอื่น ๆ ในสถานการณ์ก่อนจะแสดงพฤติกรรมที่คิดว่าเหมาะสมกับสถานการณ์และการคาดหวังของบุคคลเหล่านั้น จากแนวคิดพื้นฐานสามารถพิจารณาแยกแยะลักษณะบทบาทได้ดังนี้

1. บทบาทตามสถานภาพของผู้สวมบทบาท ซึ่งเป็นบทบาทที่เกิดขึ้นตามสถานภาพโดยกำเนิด หรือสถานภาพที่ถูกกำหนดโดยสังคมส่วนใหญ่ยึดเป็นหลักเกณฑ์
2. เป็นบทบาทที่เกิดขึ้นตามสถานภาพโดยการแต่งตั้ง หรือโดยความสามารถซึ่งเป็นสถานภาพที่บุคคลได้รับมาภายหลัง
3. บทบาทตามลักษณะของการแสดงบทบาท โดยบุคคลจะกำหนดบทบาทการแสดงของตนเองและเวลาเดียวกันก็คาดหวังว่าบุคคลอื่นจะต้องแสดงบทบาทอะไร อย่างไร

ในสังคมเมื่อบุคคลสองฝ่ายคาดหวังในบทบาทของแต่ละฝ่ายตรงกัน การแสดงบทบาทนั้นย่อมราบรื่น แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่คาดหวังในบทบาทของสองฝ่ายไม่ตรง กันทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ บทบาทและสถานภาพของผู้สูงอายุไทย ในสังคมและวัฒนธรรมไทย มีสถานภาพสูง

เป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องนับถือ เป็นหลักชัย เป็นร่มโพธิ์ ร่มไทรของครอบครัว ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็น ผู้ถ่ายทอดวิชาความรู้ ขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีชีวิต และควบคุมการใช้จ่ายต่าง ๆ บ่อยครั้งที่ผู้สูงอายุต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำพิธีกรรมทางศาสนา ปัจจุบันสังคมไทยเจริญ ก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีมาก ทำให้คนไทยรับวัฒนธรรมต่างชาติของชาวตะวันตกเข้ามา โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ ทั่วไปมีความทันสมัย สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไป มีลักษณะความเป็นเมืองที่มีประกอบการด้านอุตสาหกรรม และด้านพาณิชยกรรม ซึ่งมีผลโดยตรงต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

ทฤษฎีบทบาทของผู้สูงอายุจากแนวคิดพื้นฐานสามารถแยกออกมาได้ดังนี้ 1. บทบาทตามสถานภาพของผู้สวมบทบาท ซึ่งเป็นบทบาทที่เกิดขึ้นตามสถานภาพโดยกำเนิด หรือสถานภาพที่ถูกกำหนดโดยสังคมส่วนใหญ่ยึดเป็นหลักเกณฑ์ 2. เป็นบทบาทที่เกิดขึ้นตามสถานภาพโดยการแต่งตั้ง หรือโดยความสามารถซึ่งเป็นสถานภาพที่บุคคลได้รับมาภายหลัง 3. บทบาทตามลักษณะของการแสดงบทบาท โดยบุคคลจะกำหนดบทบาทการแสดงของตนเองและเวลาเดียวกันก็คาดหวังว่าบุคคลอื่นจะต้องแสดงบทบาทอะไร อย่างไร ซึ่งจากทฤษฎีนี้สามารถนำมาใช้ในวิจัยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุได้ว่าบทบาทที่ผู้สูงอายุเป็นอยู่นั้นมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุหรือไม่

3. วิธีการสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ส่วนใหญ่ไม่ว่าตัวผู้สูงอายุหรือลูกหลานมักจะสนใจเฉพาะความเป็นอยู่ทั่วไป หรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น ไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การที่จะให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” บางคนคิดว่าเป็นเรื่องยาก เพราะคนเรามักคิดว่า ความสุขเป็นสิ่งที่หายากและพยายามทุกวิถีทางที่จะหาความสุขให้ตนเองบ้างก็ประสบความสำเร็จบ้างก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะยังหาความสุขที่ต้องการไม่พบที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนนั้นอยู่ที่ไหนและมุ่งแสวงหาความสุขจากภายนอกตัวเองโดยไม่มองว่าความสุขนั้นอยู่ภายในตนเองและรอบๆ ตนเองและไม่ใช้เรื่องยากเท่าใดนักที่จะทำให้ตนเองและคนรอบข้างมีความสุขเพียงแต่ผู้สูงอายุและลูกหลานเริ่มต้นที่จะสร้างความสุขให้กันและกัน (พรทิพย์ เกษุรานนท์ ,2549)

วิธีการที่ผู้สูงอายุจะสร้างความสุขให้ตนเอง

1. การปรับตัวของผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นบางคนกับข้อใจในตนเอง บางคนมีความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิดจึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุขการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นสิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำ คือการปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้นไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคมพยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูงชุมชนหรือสังคมมีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่เสมอว่าทำอะไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้ อย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ทำอะไรที่จะให้มีความสุขขัดแย้งกันน้อยที่สุดตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุดและยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็นก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การจะมีความสุขได้นั้นสุขภาพกายและสุขภาพจิตก็ต้องดีด้วยผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องหมั่นไปตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอและรีบไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เมื่อเริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่าเจ็บป่วยระมัดระวังและป้องกันไม่ให้ตนเองเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุหมั่นคอยดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง โดยออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละประมาณ 20-30 นาทีเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเองรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่เหมาะสมกับวัย เป็นอาหารที่ย่อยง่ายและมีปริมาณเพียงพอในแต่ละวันดื่มน้ำให้เพียงพอับความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้วดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้เป็นปกติ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และอยู่ในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทได้ดีเมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเองเป็นอย่างดีแล้วก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอไม่ให้เห็นเองเกิดความเครียด หงุดหงิด จุกเสียด ท้อแท้หรือน้อยใจด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจมิฉะนั้นจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสัมพันธ์ภาพกับลูกหลานและคนอื่น

3. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่นการทำงานอดิเรกต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง เช่นการปลูกต้นไม้ การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยงการเล่นดนตรีการฟังเพลง การสวดมนต์ การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือการเล่นคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การทำกิจกรรมต่างๆของสมาคมหรือชมรม และ/หรือการประกอบอาชีพเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้ เช่นการทำขนมขาย ฯลฯ เป็นต้น เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้นแถมยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วยซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ

4. การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย

การดำเนินชีวิตประจำวันที่เรียบง่ายเป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุข ด้วยการทำตามสบายไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมาย กินง่าย อยู่ง่ายดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียงซึ่งไม่ได้หมายถึงการประหยัดจนอดอดหรือรัดตัวจนเกินไปแต่ให้ดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลาง ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่างๆตามแต่สถานภาพของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ ไม่ทำให้ตนเองหรือคนอื่นเดือดร้อนไม่ทำอะไรเกินตัวหรือเกินฐานะที่ตนเองมี และหาความสุขจากสิ่งใกล้ตัวที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

5. การสร้างอารมณ์ขัน

อารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลงทำให้ผู้สูงอายุที่เกิดอารมณ์ขันรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลงเกิดความรู้สึกที่ดี ใจเบิกบาน การสร้างอารมณ์ขันจึงเป็นเรื่องที่ดีเพราะการที่ผู้สูงอายุได้หัวเราะและยิ้มจากใจจริงๆ ในแต่ละครั้งนั้นเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้นทำให้จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุดีขึ้นเพราะเมื่อหัวเราะก็จะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมาทำให้คนนั้นมีความสุขช่วยทำให้อายุยืนยาวมีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้มหัวเราะ และมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วยการหัวเราะจึงเป็นพลังหรือยาวิเศษที่ช่วยให้คนมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันการสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองสามารถทำได้โดยเริ่มจากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองทำตัวให้ผ่อนคลายแบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด จากนั้น ดูภาพยนตร์ตลกดูการแสดงตลกจากวีซีดีหรือรายการโทรทัศน์ เช่น ละครตลก คดีเต๋อการชมรายการตลกโชว์ที่สอดแทรกความตลกเป็นต้น อ่านหนังสือที่ทำให้เกิดอารมณ์ขันเข้าไปพูดคุยหรืออยู่ในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคนชอบพูดหรือเล่าเรื่องตลกและ/หรือพูดตลกด้วยตนเองด้วยการใช้คำพูดที่เล่นคำเล่นคารม ล้อเลียนหรือเล่าเรื่องตลก เพื่อทำให้คนอื่นและตนเองได้หัวเราะและมีความสุขตลอดจนฝึกยิ้มและหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาสแต่ทั้งนี้ต้องเหมาะสมตามสถานการณ์และอยู่บนความพอดี

วิธีการสร้างความสุขให้แก่ตนเองของผู้สูงอายุ คือการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เน้นการหากิจกรรมหรือสิ่งต่างๆที่จะสามารถทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ไม่ต้องเป็นกังวลในเรื่องนั้นๆ การได้มีชีวิตที่เรียบง่ายกับครอบครัวของตนเองเป็นสิ่งที่ดีกับผู้สูงอายุ ข้อมูลในส่วนนี้จะสามารถทำให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงความต้องการและวิธีที่ผู้สูงอายุใช้เพื่อทำให้ตนเองมีความสุขกับการใช้ชีวิตในแต่ละวันได้

วิธีการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ

ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็น บุคคลที่มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อผู้สูงอายุ ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในปัจจุบันหลายชีวิต วิธีการก็เช่นเดียวกับที่ผู้สูงอายุทำ ด้วยตนเอง แต่ต่างกันที่ลูกหลาน ญาติ พี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นผู้ทำให้ การทำให้นั้นไม่ควรทำ ด้วยหน้าที่ เพราะสิ่งที่ทำนั้นจะไม่อ่อนโยน ไม่นุ่มนวล และไม่ได้เกิดความรู้สึกที่ดี เพราะไม่ได้ ออกมาจากใจ แต่การทำต้องทำด้วยใจ ด้วยความรักและด้วยความปรารถนาดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้ ความสุขก็จะเกิดขึ้น ถ้าใครยังไม่เคยทำ สามารถฝึกหัดทำและค่อยๆ ทำ จะ ทำได้ดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะตั้งใจทำหรือไม่ วิธีทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกระทำได้ ดังนี้

1. การปรับตัวของลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ

เมื่อประสงค์จะให้ผู้สูงอายุปรับตัวเพื่อให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้ว ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุก็ต้องปรับตัว ของตนเองด้วย ที่ยอมรับกับสภาพการณ์ที่ เปลี่ยนแปลงนั้น โดยการปรับใจ ปรับความคิด และหาวิธีการที่จะปรับการทํากิจวัตรประจำวันและ การทำงานของตนเองให้สอดคล้องกับ การดูแลผู้สูงอายุ เพราะถ้าผู้ดูแลทุกคนที่เป็นทั้งลูกหลาน หรือ ญาติพี่น้อง หรือผู้รับจ้างมาดูแลผู้สูงอายุปรับตัวได้แล้ว ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และช่วยทำให้การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ

2. การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก

ผลที่ตามมาคือการที่ผู้ดูแลเอาใจใส่ใคร่ครวญนั้น ต้องถามตนเองว่า “รักเขาหรือเปล่า” เพราะเมื่อเรารักใคร เราก็มักจะทำสิ่งต่างๆ ให้กับคนที่เรารักเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการที่ได้ดูแลบุพการีหรือญาติผู้ใหญ่ที่เรา รัก วิธีการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขนั้น คือ การที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุบ่อยๆ การ ที่ลูกหลานแสดงความรักด้วยการโอบกอด และ/หรือหอมแก้ม เป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึง ความรักและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้ สูงอายุ การให้เวลาในการพูดคุย และ/หรือการทำกิจกรรม ร่วมกับผู้สูงอายุ หรือพาผู้สูงอายุเข้าร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่นๆ ในครอบครัวด้วยเท่าที่ทำได้ตาม สภาพของผู้สูงอายุ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้เกียรติ และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้สึก สภาพความเป็นอยู่ของ ผู้สูงอายุ ขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุเมื่อเวลามีปัญหา ให้ผู้สูงอายุช่วยในการอบรมหลาน หรือดูแล

กิจการภายในบ้านเท่าที่ทำได้ พาไปตรวจสุขภาพประจำปีโดยสม่ำเสมอ เมื่อเจ็บป่วยก็พาไปพบแพทย์ คอยเฝ้าดูแลใกล้ชิด เมื่อเจ็บป่วย หรือให้การช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จัดหาอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ พาไปออกกำลังกาย หรือถ้าไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ก็ต้องช่วยบริหารร่างกายให้ ดูแลในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้สูงอายุด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน และถนอมจิตใจ ดูแลในเรื่องเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ที่นอน และสิ่งแวดล้อมภายในห้องของผู้สูงอายุให้สะอาดและสะดวกในการใช้ การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น การอยู่เป็นเพื่อนเมื่ออยู่คนเดียว ผู้สูงอายุจะได้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง พาไปพบปะเพื่อนๆ หรือเข้าทำกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมในชุมชน และ/หรือสังคม พาไปวัดหรือโบสถ์หรือสุเหร่าเพื่อปฏิบัติธรรม ช่วยจัดหาสิ่งสนับสนุนในการทำงานอดิเรกหรือการทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้มีรายได้ตามที่สมควรแก่โอกาส หรือให้เงินแก่ผู้สูงอายุไว้ใช้จ่ายส่วนตัว จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขต่อการดูแลเอาใจใส่ที่ให้นั้น

3. การสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ

ตามที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่า อารมณ์ขันจะช่วยลดความกดดัน ทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข ฉะนั้น ลูกหลานญาติพี่น้องและผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องพยายามช่วยกันสร้างบรรยากาศในการที่จะทำให้เกิดอารมณ์ขันในผู้สูงอายุ วิธีการสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียนที่ดูแลคุณแม่ พบว่า การได้ยั่วให้คุณแม่ยิ้มและหัวเราะจากใจวันละครั้ง ด้วยการพูดหรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลกหรือขำ ช่วยลดความซึมเศร้าและความเหงาให้กับคุณแม่แถมยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้คุณแม่สร้างอารมณ์ขันให้ตนเองและคนรอบข้างอีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะแต่ละคนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และเกิดความรักต่อกัน

จะเห็นได้ว่าวิธีการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุนั้นส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่ทางครอบครัว

ต้องเป็นผู้ทำให้แก่ผู้สูงอายุ การที่ครอบครัวเข้าใจและขอมใจในสิ่งที่ผู้สูงอายุเป็นอยู่นั้นเป็นสิ่งสำคัญทางครอบครัวจะต้องทำการปรับตัวให้เข้ากับผู้สูงอายุให้ได้และทำการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุให้มากกว่าที่เคยเป็นอยู่ เนื่องจากผู้สูงอายุ เริ่มมีอายุเพิ่มมากขึ้นในทางกลับกันความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ นั้นก็ลดลงไป ครอบครัวจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลในส่วนนี้มาใช้เป็นแนวทางในการเก็บข้อมูลวิจัยและใช้ในการศึกษาว่าวิธีที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขนั้นคืออะไร

4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

แนวคิดและทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะเป็นตัวกำหนดปัจจัยที่ส่งผลต่อ การเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย เพศและอายุ ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบไปด้วยจำนวนสมาชิกภายในครอบครัว และรายได้ของครอบครัว ปัจจัยด้าน ภาวะสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ส่วนปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย แรงสนับสนุน ทางสังคมที่เป็นนามธรรม และแรงสนับสนุนทางสังคมที่เป็นรูปธรรม ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียด ของปัจจัยดังกล่าวได้ดังนี้

ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นตัวแปรเหตุที่มีอิทธิพลต่อการ เปลี่ยนแปลงทางสังคมและ วัฒนธรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ คุณลักษณะของปัจเจกบุคคลและการ ขอมรับสิ่งใหม่ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมส่งผลกระทบต่อ การดำเนิน ชีวิต ของประชาชนในสังคม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาตอบสนองความ ต้องการของตนเอง เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาคุณลักษณะของปัจเจกบุคคล 2 ด้าน คือ เพศ และอายุ เนื่องจากการศึกษาข้อมูลความ จำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.) ปี พ.ศ. 2542 พบว่า คุณลักษณะของปัจเจกบุคคลด้านอื่น ๆ มีความ คล้ายคลึงกัน โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ (สุทิน อ่อนอุบล, 2541: 24)

1. เพศ เป็นตัวกำหนดความแตกต่างของบุคคลในสังคม โดยเฉพาะในสังคมไทย เพศชายถูกกำหนดให้เป็นผู้นำครอบครัว ส่วนเพศหญิงมีบทบาทในการเป็นแม่บ้าน สังคมเคารพยก ย่องเพศชายมากกว่าเพศหญิง จึงทำให้เพศชายมองตนเองว่ามีคุณค่ามากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ เพศหญิงยังมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการ-ทำงานและพึ่งพาตนเองได้ น้อยกว่าเพศชาย

2. อายุ เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับอายุระยะพัฒนาการภาวะสุขภาพ ประสบการณ์ ความเห็น หรือ ความเชื่อเกี่ยวกับสังคม วัฒนธรรม และการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ ความสามารถในการ ดูแลตนเองเริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก และพัฒนาจนสมบูรณ์ระยะหนึ่งในวัยผู้ใหญ่และลดลงเมื่อ ถึงวัยสูงอายุ นอกจากนี้อายุยังมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลถึงการมี พฤติกรรม ตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นจะมีระดับการพึ่งพาผู้อื่นสูง และการพึ่งพาผู้อื่นจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นภาระต่อครอบครัว หรือสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อ การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุด้วย

ปัจจัยด้านครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว สังคมไทยเป็นสังคมที่เริ่มมีการ เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคม อุตสาหกรรม ทำให้ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ไทย มีลักษณะเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยว โดยเฉพาะในสังคมชนบทที่

ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ล้อม ประชาชน วัยแรงงานอพยพ ย้ายถิ่นเข้าจากชนบทเข้าสู่เมืองใหญ่ เพื่อที่จะหางานทำทิ้งให้เด็กและผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังขาดผู้ดูแล ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความว้าเหว่ ขาดคนเข้าใจ จากผลการวิจัยสุทิน อ่อนอุบล (2541: 127) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการบริการด้านสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตชนบทจังหวัดชัยภูมิ พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ครอบครัวขนาดเล็กจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองขาดคนดูแลเอาใจใส่ ว้าเหว่ ทำให้ต้องพึ่งพาองค์กรของรัฐที่จะให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ดังนั้นจำนวนสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่น่าจะส่งผลกระทบต่อ การเข้าร่วม กิจกรรม

ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเสื่อมถอยของร่างกาย ปัญหาสุขภาพกายจึงเป็นปัญหาสำคัญที่สุดปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุ จากการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช (2533: 32) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและสุขภาพแข็งแรง จะทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงและ การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการใช้บริการสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัจจัยด้านสังคม การที่บุคคลจะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ นั้น จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลใกล้ชิดและรอบข้าง

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคม คือ การได้รับความช่วยเหลือสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม ได้แก่ ด้านข้อมูล ข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ ความรักหรือกำลังใจ และการยกย่องนับถือ ซึ่งในแรงสนับสนุนนี้มี 2 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. แรงสนับสนุนทางสังคมในรูปธรรม หมายถึง การตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดจากการสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมโดยตรง
2. แรงสนับสนุนทางสังคมที่เป็นนามธรรม หมายถึง การได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะของการให้กำลังใจการให้ความรัก ความอบอุ่น การยกย่องนับถือ และการให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าปัจจัยทั้ง 4 ประการนี้ล้วนมีความจำเป็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ อันได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ และปัจจัยด้านสังคม ซึ่งทางผู้วิจัยได้นำปัจจัยทั้ง 4 ประการนี้มาใช้เป็นหลักในการสร้างแนวคำถามแก่ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ ณ สวนสาธารณะที่ทางผู้วิจัยได้เลือกเป็นพื้นที่ในการลงสำรวจวิจัยเรื่องนี้

5. บริบทของสวนธนบุรีรมย์ กรุงเทพมหานคร

สวนธนบุรีรมย์ เป็นสวนสาธารณะในความดูแลของกรุงเทพมหานคร จัดเป็นสวนสาธารณะแห่งแรกในฝั่งธนบุรี เป็นที่สำหรับให้ประชาชนพักผ่อน หย่อนใจ มีเนื้อที่ทั้งหมด 63

ไว้ จัดอยู่ในประเภทสวนชุมชน หน่วยงานรับผิดชอบ คือ สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม ที่ตั้งเลขที่ 203 หมู่ 2 ถนนประชาอุทิศ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140 เปิดบริการเวลา 05.00-20.00 น. ของทุกวัน สักส่วนประชาชนผู้มาใช้บริการ ในวันธรรมดา 1,000-2,000 คน และวันหยุดราชการ 6,000-9,000 คน (สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม: 2550)

ประวัติความเป็นมา

บริเวณที่ตั้งสวนสาธารณะแห่งนี้เคยเป็นสวนผลไม้และทุ่งหญ้ามาก่อนโดยเฉพาะสวนส้มบางมดที่ขึ้นชื่อ กรรมสิทธิ์ที่ดินเป็นของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ กรุงเทพมหานครเป็นผู้เช่าทำประโยชน์ใน พ.ศ.2503 ผู้บริหารกรุงเทพมหานครขณะนั้น คือ นายชำนาญ ยุวบูรณ์ ได้มีนโยบายให้ปรับปรุงสถานที่แห่งนี้โดยพัฒนาไปเป็น “สถานที่เพาะชำต้นไม้บางมด” เพราะความเหมาะสมใน ด้านทำเลที่ตั้งและความอุดมสมบูรณ์ของดินและน้ำ จนใน พ.ศ. 2511 พระยามโหสวรรณ นายกเทศมนตรีนครธนบุรี ได้เห็นความเหมาะสม ของพื้นที่ จึงดำเนินการปรับปรุงให้เป็นสวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อน ของประชาชนในย่านฝั่งธนบุรีและเปลี่ยนชื่อเป็น “สวนธนบุรีรมย์”

ลักษณะเด่นและจุดที่น่าสนใจในสวน

สวนธนบุรีรมย์ มีเอกลักษณ์ที่ความร่มรื่นในบรรยากาศในเมืองที่สัมผัสได้ถึงกลิ่นไอแห่งธรรมชาติ แม้ปัจจุบันขบวนการแห่งความเจริญของเมืองจะยึดครองบริเวณโดยรอบให้เปลี่ยนการใช้ที่ดินจากเกษตรกรรมเข้าสู่การพักอาศัยในรูปตึกแถวอาคารชุด แต่บรรยากาศความสงบร่มเย็น เขียวขจีด้วยกลุ่มไม้ยืนต้น และสวยสดด้วยสีส้มของดงไม้ดอก ตกแต่งด้วยซุ้มไม้เลื้อยอ่อนหวานตามทางเดินที่ลัดเลาะตามริมสระน้ำ ที่ทอดตัวคดเคี้ยวมีการปลูกบัววิกตอเรีย และดอกบัวหลายพันธุ์ไว้ให้ชมรวมทั้งเสียงนกร้องที่สร้างชีวิตชีวายังคงอยู่ คู่สวนสาธารณะเก่าแก่ของฝั่งธนบุรีแห่งนี้ไม่เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะในยามเช้าตรู่ที่อากาศบริสุทธิ์สดชื่น ภาพของผู้เดินทางมาออกกำลังกายอย่างเนืองแน่นจะมีให้เห็นเป็นกิจกรรมทุกวันอันแสดงถึงความต้องการใช้สวนหนึ่งของชีวิตประจำวันเพื่อกลับสู่ธรรมชาติของประชาชน

ในอนาคตสวนธนบุรีรมย์จะพัฒนาเป็น “สวนสมุนไพรเมืองร้อน” พืชพันธุ์ที่เป็นมรดกจากภูมิปัญญาพื้นบ้านของคนไทยที่น่าสนใจศึกษาพันธุ์ไม้แปลกตาหายากภายในสวนสามารถพบไม้ท้องถิ่นหายากใน เมืองหลวงเช่น ทุ่งฟ้า คงคาเดือดศาลาชมวิว ศาลาทรงสูงที่เป็นจุดชมนกชมไม้ วิวธรรมชาติเหนือระดับสายตาได้กว้างไกล เพิ่มเสน่ห์ในการชมสวนสวนจรรยาจรเขยชนธนบุรีรมย์จัดเป็นเส้นทางจักรยานคิปปายะเครื่องหมายจรเขยนำเสนอกิจกรรมนันทนาการฝึกทักษะในการขี่จักรยานและปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างถูกต้องให้เด็กและเยาวชนเพื่อสร้างสำนึกที่ดีในการใช้รถใช้ถนนให้เหล่านักของชาติผ่านความสนุกตื่นเต้นในบรรยากาศธรรมชาติกิจกรรม

คุณคุณค่าของพื้นที่สีเขียวผืนใหญ่แห่งนี้ต่อระบบนิเวศของเมืองคูได้จากการแสดงบทบาทในการเป็นแหล่งอาศัยของสรรพชีวิตเล็ก ๆ สามารถอนุรักษ์ระบบนิเวศธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ไว้ได้ ส่วนหนึ่งภายในสวนแห่งนี้ ณ ที่นี้จึงเป็นจุดนัดพบของผู้รักการดูแลรักษาที่พบกันได้กว่า 30 ชนิด

สวนธนบุรีรมย์นั้นเป็นสวนสาธารณะที่มีความร่มรื่น มีการจัดสภาพแวดล้อมของสวนให้มีความสวยงาม น่าเข้าไปใช้บริการในการทำกิจกรรมต่างๆ จากการได้ศึกษาข้อมูลของสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจและได้ทำการลงสำรวจในสวนสาธารณะแห่งนี้ และจึงได้ตัดสินใจใช้สวนสาธารณะแห่งนี้ในการเก็บข้อมูลวิจัย เนื่องจากสวนสาธารณะแห่งนี้ผู้ที่มาใช้บริการส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ พบว่ามีการศึกษาเรื่องของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละพื้นที่โดยส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังมีการศึกษา รูปแบบการดำรงชีวิต รวมทั้งการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ชุตติเดช เจียนดอน, นวรัตน์ สุวรรณพ่อง, ฉวีวรรณ บุญสุยา และนพพร โทวธีระกุล (2553) ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา และหาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิต SF-36 V2.0 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 478 คน ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน–31 กรกฎาคม 2553 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติไคสแควร์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพอใจกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายร้อยละ 50.4 และพอใจด้านจิตใจร้อยละ 52.7 ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 6 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม การศึกษา อาชีพและอายุ โดยสามารถอธิบายคุณภาพชีวิตด้านร่างกายได้ร้อยละ 30.5 ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ 4 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม และสัมพันธภาพในครอบครัว โดยสามารถอธิบายคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้ร้อยละ 21.5 บุคลากรสาธารณสุขควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว

องค์กรท้องถิ่นควรร่วมให้การส่งเสริมกิจกรรมเหล่านี้ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุในชนบท

ธาริน สุขอนันต์, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์, ทศนันท์ ทูมมานนท์ และปิยรัตน์ จิตรภักดี (2553) ทำการศึกษาเรื่องระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรีและเปรียบเทียบคุณภาพชีวิต จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 335 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลาย ขั้นตอนเก็บข้อมูลระหว่าง วันที่ 1-30 เมษายน 2553 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุซึ่งดัดแปลงมาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อภาษาไทย วิเคราะห์ ข้อมูลด้วยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที ความแปรปรวน ทางเดียว และ Tukey's HSD

ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (= 93.76) โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง (= 91.49) ร้อยละ 64.2 รองลงมาเป็น ระดับดี (= 108.73) ร้อยละ 24.8 และระดับไม่ดี (= 73.43) ร้อยละ 11.0 เมื่อพิจารณารายได้พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับปานกลางได้แก่ ด้านร่างกาย สภาพแวดล้อม และจิตใจ ตามลำดับ (= 27.51, 25.06 และ 21.15) ส่วนที่อยู่ในระดับดี คือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (= 20.04) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า คุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในปีวิจัยต่อไปนี้ คือ อายุ, ระดับ การศึกษา, อาชีพ, รายได้, การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคมและการรับสวัสดิการกองทุนผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60-69 ปี, การศึกษาตั้งแต่อนุปริญญาขึ้นไป, อาชีพข้าราชการบำนาญ, รายได้เฉลี่ยมากกว่า 5,001 บาท, เป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม, และไม่รับสวัสดิการกองทุนผู้สูงอายุ จะมีคุณภาพชีวิตที่ ดีกว่ากลุ่มอื่น จากผลการศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเน้นการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจและ สภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุคุณภาพชีวิตให้มากขึ้นเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตจากปานกลาง ไปสู่ ระดับดี

สมโภชน์ อเนกสุข และ กชกร สังขชาติ (2548) ทำการศึกษาเรื่องการดำรงชีวิตของผู้ สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำรงชีวิต ของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี เปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามการรับรู้ ของผู้สูงอายุที่มีความสุขและไม่มีความสุข และเปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตตาม สภาพแวดล้อมทางกายภาพคือผู้สูงวัยที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปีในอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรีจำนวน 10 ท่านผู้ให้ข้อมูลคือผู้สูงวัย

เองและลูกหลานหรือผู้ดูแลการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์ระดับลึกประกอบการสังเกตสภาพแวดล้อมและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานใช้สถิติร้อยละการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาโดยการจำแนกข้อมูลและจัดหมวดหมู่ตามประเด็นเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปีตามกลไกที่สังคมกำหนดแบ่งผู้สูงวัยออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มที่ช่วยตัวเองได้กับกลุ่มที่ช่วยตัวเองไม่ได้พบว่าผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้จะทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะคอยช่วยเหลือตามความจำเป็นส่วนผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมดเวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการนอนในภาพรวมพบว่าผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะมีระบบขับถ่ายดีทุกวัน ท้องไม่ผูกรับประทานอาหารพื้นบ้านหรืออาหาร จากธรรมชาติคั้นน้ำธรรมดาไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่สูบบุหรี่ ไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยและไม่ค่อยได้ออกไปนอกบ้าน 2. รูปแบบการดำรงชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุขพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการเอาใจใส่จากครอบครัวไม่แตกต่างกันผู้สูงวัยที่ไม่มีความสุขเกิดจากช่วยตัวเองไม่ได้โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกายในภาพรวมผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้มีความสุขมากกว่าผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ 3. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพคือผู้สูงวัยที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีรูปแบบการดำรงชีวิตคล้ายคลึงกัน ในด้านภาวะทางสุขภาพรายได้ที่ต้องพึ่งพาบุตรหลานความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวกิจกรรมทางสังคมที่ไม่สามารถทำได้และความปลอดภัยแต่ลักษณะที่อยู่อาศัยแตกต่างกันคือผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมักอยู่ในบ้านที่ใกล้กับบ้านหลังอื่นๆ หรือเป็นอาคารพาณิชย์ ส่วนผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมักอยู่ในบ้านเดี่ยวหรือบ้านที่มีพื้นที่บริเวณกว้างลักษณะร่วมกันทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลคือถ้าเป็นบ้านของผู้สูงวัยเองจะเป็นบ้านเก่าหลังใหญ่และมีสภาพชำรุดแต่ถ้าเป็นบ้านของลูกหลานบ้านจะมีลักษณะใหม่และทรงทันสมัยหรือเป็นอาคารพาณิชย์ตามลักษณะอาชีพของลูกหลาน

ประสิทธิ์ ลีระพันธ์ และเพ็ญประภา ศิวโรจน์ (2542) ทำการศึกษาเรื่องการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ และชี้ให้เห็นเงื่อนไขและปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาชมรม การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ และชี้ให้เห็นเงื่อนไขและปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาชมรม โดยเน้นหนักที่นโยบายขององค์กรรัฐและเอกชน โครงสร้างชมรมผู้สูงอายุ และการบริหารจัดการ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะต่อรูปแบบชมรมผู้สูงอายุที่เหมาะสมสำหรับชมรมและวัฒนธรรมไทย

ผลการวิจัยพบว่า นโยบายของรัฐได้กำหนดอย่างชัดเจนให้หน่วยงานต่างๆ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ แต่ยังคงขาดรูปธรรมของแผนงานโครงการ และสิ่งสนับสนุนต่างๆ แก่หน่วยปฏิบัติการในพื้นที่ และเจ้าหน้าที่ทั้งด้านความคิดและวิธีปฏิบัติ โดยกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยหลักที่รับเอานโยบายมาปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยการช่วยเหลือและสนับสนุนในการจัดตั้งชมรมขึ้นที่โรงพยาบาล สถานีอนามัย และศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ส่วนกรมประชาสัมพันธ์ส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุทางอ้อมด้วยการจัดตั้งสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยให้เป็นองค์กรเอกชนที่เป็นศูนย์กลางทางการติดต่อและสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ นอกจากนี้กรุงเทพมหานครได้ร่วมมือในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโดยผ่านทางโรงพยาบาล และศูนย์บริการสาธารณสุขที่กระจายอยู่ในพื้นที่ด้วย การสนับสนุนของแต่ละหน่วยงานต่อการจัดตั้ง และดำเนินการชมรมเหล่านั้น ขึ้นอยู่กับความสนใจของเจ้าหน้าที่แต่ละหน่วยว่าให้ความสำคัญต่อชมรมมากน้อยเพียงไร และส่วนใหญ่กิจกรรมที่จัดทำคือ การให้บริการรักษาพยาบาล และความรู้เรื่องสุขภาพแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่า ผลการศึกษาจะมีความแตกต่างกันตามลักษณะของแต่ละสังคม โดยปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ปัจจัยด้านร่างกาย และปัจจัยด้านจิตใจ และการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้น สามารถแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การแบ่งตามกลไกของสังคม และจากการรับรู้ของผู้สูงอายุที่มีต่อความสุข ซึ่งข้อมูลที่ได้ศึกษามานั้น ใช้เป็นแนวทางการศึกษา กำหนดขอบเขตการศึกษา รวมทั้งแนวคำถามในการสัมภาษณ์อีกด้วย

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาเรื่อง “การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะสวนชนบุรีรัมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” ผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในรูปแบบปรากฏการณ์นิยมเป็นวิธีที่เชื่อว่ามนุษย์เราจะรู้ดีในเรื่องที่ตนมีประสบการณ์มาก่อน โดยการรับรู้และเข้าใจความหมายในขณะที่มีสติสัมปชัญญะอยู่ ผู้ศึกษาได้ทำการสืบค้น โดยการศึกษาความหมายของคำว่า ความสุขในการใช้ชีวิต แนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขในการใช้ชีวิต และศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็น แล้วส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยผู้ศึกษาได้เลือกใช้วิธีการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการศึกษาและการเก็บข้อมูลนั้นเน้นการสัมภาษณ์จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญหรือกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงและสอบถามถึงรายละเอียดที่ต้องการทราบได้อย่างตรงจุด

การเลือกพื้นที่ศึกษา

กรุงเทพมหานคร เป็นจังหวัดที่มีประชากรมากที่สุดในประเทศไทย (ในปัจจุบันสัดส่วนประชากรทั้งหมด สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นจากเดิมเป็นจำนวนมากจากการพัฒนาด้านการแพทย์ที่มีความเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง) อีกทั้งในกรุงเทพมหานคร ยังเป็นจังหวัดมีสถานที่สำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหลากหลาย รวมถึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สถานที่ที่เราพบเห็นการรวมตัวกันทำกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นประเภทกลุ่มหรือเดี่ยวเป็นประจำนั้นก็ คือ สวนสาธารณะ ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีความเป็นเสรี เปิดกว้าง ทุกคนสามารถเข้าไปใช้สถานที่ในการทำกิจกรรมได้หลากหลายรูปแบบ อาทิ เช่น การรำไทเก๊ก การวิ่งจ็อกกิ้ง การรวมกลุ่มเพื่อพบปะสังสรรค์ เป็นต้น สวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร มีมากหลายหลายแห่ง และสวนชนบุรีรัมย์ก็เป็นอีกหนึ่งสวนสาธารณะที่มีผู้สูงอายุมาใช้บริการในการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นจำนวนมาก ดังนั้นกลุ่มผู้ศึกษาจึงเลือกสวนชนบุรีรัมย์ ซึ่งอยู่ในเขตทุ่งครุ เป็นพื้นที่ในการทำการศึกษา เพื่อศึกษาถึงการใช้ชีวิตอย่างไรให้เป็นสุขของผู้สูงอายุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร และทราบถึงความหมายของคำว่า ความสุข ในการใช้ชีวิต แนวคิดหรือ วิธีการสร้างความสุขในการใช้ชีวิต และศึกษาถึงปัจจัย

ต่างๆ ที่มีความจำเป็น แล้วส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร อย่างแท้จริง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์และสังเกตจากผู้ที่มาใช้บริการในสวนธนบุรีรมย์ ซึ่งเป็นสวนสาธารณะที่มีขนาดใหญ่ มีผู้สูงอายุมาใช้บริการในการทำกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ในการสัมภาษณ์และสังเกตครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในสวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงและทราบถึงความหมายของคำว่าความสุข ในการใช้ชีวิต แนวคิดหรือ วิธีการสร้างความสุขในการใช้ชีวิต และศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็น และส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาทำการศึกษาจากเอกสารและรายงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การศึกษางานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจะแบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ข้อมูลเอกสาร เอกสารที่ได้มีการรวบรวมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับวิธีสร้างความสุขของผู้สูงอายุไว้แล้ว จากหน่วยงานราชการ เอกชนและสถาบันต่างๆ โดยมีแหล่งที่มาของข้อมูล อาทิเช่น
 1. หนังสือ สิ่งพิมพ์และเอกสารที่เกี่ยวข้อง
 2. หอสมุดสาธารณะ ณ สวนธนบุรีรมย์
 3. หอสมุดมหาวิทยาลัยศิลปากร

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้มีการรวบรวมข้อมูลค้นเอกสาร เพื่อเป็นการทบทวนว่ามีผู้วิจัยท่านใดเคยศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้บ้าง และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย โดยผู้ศึกษาได้ค้นคว้าศึกษาจากเอกสารต่างๆ ได้แก่ หนังสือ วารสาร และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการศึกษา

2. ข้อมูลภาคสนาม ข้อมูลในการสำรวจภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์และสังเกตผู้สูงอายุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

2.1 การสัมภาษณ์ (Interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบความหมายที่แท้จริงและชัดเจนของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุ รวมถึงแนวคิด และวิธีการในการสร้างความสุขให้แก่ตัวเองของผู้สูงอายุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

- การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal interview) ผู้วิจัยจะมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์นี้ แต่จะทำควบคู่ไปกับการสังเกต เพื่อให้เห็นภาพและเข้าใจในเรื่องที่สัมภาษณ์มากยิ่งขึ้น

- การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ผู้วิจัยจะให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมานั่งสนทนาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้เริ่มหัวข้อในการสนทนา

2.2 การสังเกต (Observation) เพื่อให้เห็นภาพและเข้าใจมากยิ่งขึ้น

- การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation observation) เป็นการสังเกตก่อนหรือหลังการสัมภาษณ์ โดยผู้ถูกสังเกตจะไม่มีสติถูกรบกวน

- การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation observation) ผู้วิจัยจะทำการศึกษาโดยเข้าไปมีส่วนร่วมในการรับรู้ข้อมูลการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในพื้นที่ดังกล่าว เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลเชิงลึก เช่น รูปแบบในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ การพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อให้ทราบข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการนำแนวคิดที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้ให้ความสำคัญกับเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีความสำคัญต่อความรู้สึนึกคิด การแสดงความคิดเห็น โดยมีเครื่องมือสำคัญ ดังนี้

1. ตัวผู้วิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ในการเข้าไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ
2. แนวคำถาม ผู้วิจัยใช้แบบแนวคำถามเป็นแนวทางในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

ผลงานวิจัยนันทศึกษา ของชัยปิติ สุขุมศรี

ส่วนที่ 1 ความหมายของคำว่า ความสุข ในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 แนวคิด หรือ วิธีการสร้างความสุข ในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

3. แบบสอบถามเพิ่มเติม

ส่วนที่ 1 ปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็น และส่งผลในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

4. อุปกรณ์การบันทึกข้อมูล ผู้ศึกษาทำการจดบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกต และทำการพูดคุย สอบถามนอกเหนือจากแบบสอบถาม โดยมีการใช้อุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการเก็บข้อมูล ดังนี้ สมุดโน้ต ปากกา เครื่องอัดเสียง กล้อง เป็นต้น

การตรวจสอบ และการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบ เรียบเรียง แล้วนำมาวิเคราะห์ตีความ โดยเปรียบเทียบกับแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย ใช้การวิเคราะห์แบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analysis) เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ และทำการสรุปผลจากผลสรุปการศึกษารวมทั้ง แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางหรือสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการใช้ชีวิต

การตรวจสอบข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพในการวิจัยนี้ใช้วิธี **การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า** ด้านผู้วิจัย คือ การที่ผู้วิจัยคนที่หนึ่งทำการเก็บข้อมูลในลักษณะการสนทนา การสอบถาม ส่วนผู้วิจัยคนที่สองทำการสังเกตพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง อิริยาบถต่างๆของผู้ถูกสัมภาษณ์และทำการสลับหน้าที่กัน เพื่อความแม่นยำของข้อมูลวิจัย แล้วจึงนำมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้แนวคิดทฤษฎีเป็นกรอบในการวิเคราะห์ โดยวิธีการ ตีความ (Interpretation) ซึ่งได้จากการสังเกต และการสัมภาษณ์ที่ได้จัดบันทึกไว้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรมหรือปรากฏการณ์ที่มองเห็น

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้ศึกษาจะทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่ เดือนสิงหาคม - เดือนธันวาคม พ.ศ. 2555 โดยมีวิธีการดำเนินงานดังนี้

เดือนสิงหาคม - เดือนกันยายน พ.ศ. 2555 เก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา

เดือนตุลาคม พ.ศ.2555 เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

เดือนพฤศจิกายน - เดือนธันวาคม พ.ศ.2555 นำข้อมูลจากเอกสารและข้อมูล

ภาคสนามมาวิเคราะห์ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ทำการสรุปผล และให้คำแนะนำ

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเป็นการศึกษาการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ซึ่งในกรณีนี้เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) โดยทางผู้วิจัยได้ลงภาคสนามทำการสัมภาษณ์ และการสังเกต การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลและคำตอบที่เป็นจริง ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษาการให้ความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนธนบุรีรมย์

ตอนที่ 2 เพื่อศึกษาแนวคิด หรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนธนบุรีรมย์

ตอนที่ 3 เพื่อศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็น และส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ สวนธนบุรีรมย์

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษาการให้ความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนธนบุรีรมย์

จากการศึกษาวิจัยด้านข้อมูล นิยามความสุขของนักจิตวิทยา ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิตของเรา ซึ่งเราจำเป็นต้องเป็นคนประเมินความพึงพอใจในชีวิตของเราเอง ความสุขเป็นสภาพการณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความสำราญ การปลอดโปร่งจากสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ ความพึงพอใจ และความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีเป้าหมาย หรือเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นๆ ในสังคม ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและพากันค้นหาด้วยวิธีการต่างๆ ตามแต่ระดับของสติ ปัญญา ความสามารถของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือแม้แต่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีความต้องการความสุขในลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละช่วงอายุ และในแต่ละช่วงอายุนั้นๆ ก็จะมีความต้องการที่หลากหลาย แตกต่างกันตามพื้นฐาน และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล มีการวิจัยเกี่ยวกับการวัดระดับความสุขของบุคคลในแต่ละช่วงวัย พบว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความสุขมากที่สุด เนื่องจากมีความต้องการน้อยที่สุด แต่ถึงกระนั้นความสุขก็ยังเป็นสิ่งที่คุณต้องการ

ผู้สูงอายุได้อธิบายความหมายของคำว่า “ความสุข” ในทัศนคติของตนว่า ความสุข คือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยใดๆ และการร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน ณ ช่วงเวลาหนึ่ง โดยมีพื้นฐานที่สมบูรณ์ อันได้แก่ การศึกษา อาชีพก่อนเกษียณ รายได้ ฐานะ และการได้รับการดูแล เอาใจใส่ เลี้ยงดูจากครอบครัว บุตรหลาน ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในสวนธนบุรีรมย์ จากการสนับสนุนหลายๆ ฝ่ายด้วยกัน ทั้งทางครอบครัว เพื่อนฝูง องค์กรส่วนกลางของภาครัฐ องค์กรอนามัย มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ฯลฯ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังได้อธิบายถึงช่วงเวลาของความสุข ที่ถึงแม้จะเป็นเพียงแค่ช่วงเวลาสั้นๆ ในวันหนึ่งๆ แต่นั่นก็ถือว่าวันนี้เรามีความสุขแล้ว ในเมื่อเราทำให้ทุกๆ วันมีรอยยิ้ม มีความสุข นั่นก็เป็นสิ่งที่เพียงพอแล้ว ในวันหนึ่งๆ เราไม่จำเป็นต้องมีความสุขตลอดทั้งวัน เพียงแค่ช่วงเวลาหนึ่งที่เรามีความสุขก็มากเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตในวันต่อไปแล้ว

ตอนที่ 2 เพื่อศึกษาแนวคิด หรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนธนบุรีรมย์

การสร้างความสุขในชีวิตของคนเรา สามารถทำได้หลากหลายวิธี มีผู้ที่จะให้คำแนะนำในแนวทางที่หลากหลาย ทั้งนักจิตวิทยา แพทย์ หรือธรรมะ ซึ่งวิธีต่างๆ ถึงแม้จะมีความแตกต่าง แต่ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือผู้ที่ปฏิบัติมีความสุข นอกเหนือจากแนวทางเหล่านี้ ยังมีวิธีการสร้างความสุขอีกมากมาย ที่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งแนวทางของแต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกัน สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญและเห็นได้อย่างชัดเจนสำหรับพื้นฐานของความสุขในแต่ละช่วงวัย คือสภาพร่างกาย ที่มนุษย์เราให้ก่อนข้างให้ความสำคัญและมีความกระตือรือร้นเป็นอย่างมาก ในการรักษาร่างกายให้แข็งแรงมากขึ้น ในปัจจุบันมีนวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาช่วยเหลือทางด้านทางการแพทย์ ช่วยให้มีมนุษย์มีอายุที่ยืนยาว ซึ่งในเรื่องของสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุจะมีปัญหาเป็นอย่างมาก แนวทางในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับเรื่องของสุขภาพร่างกายเป็นหลัก

แนวทางหรือวิธีการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร เริ่มจากการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างความสุขของผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้สูงอายุจะมาร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน ณ สวนธนบุรีรมย์ ตั้งแต่เวลา 6.00 น. จนถึงเวลา 10.00 น. ในทุกๆ วัน ซึ่งจะเลือกทำกิจกรรมตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง เพื่อไม่ให้เกิดการหักโหมจนเกินไป จะ

ใช้เวลาเพียงเล็กน้อย ประมาณ 5-10 นาที ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุบางส่วนยังออกมาที่สวนธนบุรีรมย์เพื่อพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนในช่วงวัยเดียวกัน และยังมีการนำอาหารและเครื่องดื่มมาแบ่งปันกัน หลังจากการทำกิจกรรมต่างๆเสร็จเรียบร้อยแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นการสร้างภาวะสุขภาพจิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากการพูดคุยกับบุคคลที่มีช่วงวัยเดียวกัน พบเจอปัญหาต่างๆในลักษณะเดียวกัน ทำให้การปรึกษาหรือการพูดคุยนั้นมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่าการพูดคุยกับบุคคลที่ช่วงวัยต่างกัน เพราะมีความคิดที่คล้ายคลึงกัน ผู้สูงอายุสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมต่างๆได้โดยไม่ต้องกังวล ทั้งการแสดงสีหน้า ท่าทาง หรือแม้แต่การหัวเราะที่บ่งบอกว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าเมื่อเทียบกับการที่ต้องอยู่กับครอบครัว บุตรหลาน ถึงแม้ว่าการอยู่กับทางครอบครัว บุตรหลานจะมีความสุขเช่นกันแต่เมื่ออยู่กับครอบครัว บุตรหลาน ผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากวุฒิภาวะที่สูงกว่าทุกคนภายในบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ เมื่ออยู่ภายนอกบ้านมากกว่าอยู่กับครอบครัว บุตรหลาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีความรู้สึกเหมือนลดอายุของตนลงมา แม้จะเป็นแค่ช่วงเวลาสั้นๆ ก็ตาม

ตอนที่ 3 เพื่อศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็น และส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่มาใช้บริการ สวนธนบุรีรมย์

จากการศึกษาวิจัยด้านข้อมูล ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมหลักๆ มี 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ และปัจจัยด้านสังคม

ปัจจัยด้านส่วนบุคคล เป็นตัวแปรที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ หรือไม่ การยอมรับสิ่งใหม่จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องการแสวงหาลิขิตต่างๆ ปัจจัยย่อยที่สำคัญ ได้แก่ เพศ และอายุ

ปัจจัยด้านครอบครัว ครอบครัวคือหน่วยย่อยที่สุดในสังคม แต่มีความสำคัญที่สุดในสังคม จำนวนสมาชิกในครอบครัวสังคมไทยเป็นสังคมที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม ทำให้ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวไทยมีลักษณะเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยว โดยเฉพาะในสังคมชนบทที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ประชาชน ว่างแรงงานอพยพ ย้ายถิ่นเข้าจากชนบทเข้าสู่เมืองใหญ่เพื่อที่จะหางานทำทำให้เด็กและผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังขาดผู้ดูแลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหวาดหวั่น ขาดคนเข้าใจ

ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในภาวะความสูงอายุหรือสุขภาพ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่มีการเสื่อมถอยของร่างกายปัญหาสุขภาพกายจึงเป็นปัญหาสำคัญที่สุดปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุ

ปัจจัยด้านสังคม สังคมคือกลุ่มของมนุษย์ที่ใช้ชีวิตร่วมกัน ช่วยเหลือกันเป็นเวลานานจนพวกเขาสามารถจัดองค์ประกอบของพวกเขา การที่บุคคลจะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้นั้น จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลใกล้ชิดและรอบข้าง

จากการที่ผู้ศึกษาวิจัยได้ลงภาคสนามทำการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับปัจจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัยเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญใกล้เคียงกันมาก ซึ่งสามารถลำดับความสำคัญที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ ดังนี้

1. **ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ** เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุในการตัดสินใจเข้าร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย ที่ต้องใช้ความแข็งแรงของร่างกายในการร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีภาวะสุขภาพที่ค่อนข้างแข็งแรง สามารถดูแลตัวเองได้ มีความพร้อมในการออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม หากสภาพร่างกายไม่แข็งแรง อ่อนแอ ไม่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุก็จะไม่สามารถออกมาทำกิจกรรมต่างๆ ได้

2. **ปัจจัยด้านส่วนบุคคล** เป็นปัจจัยที่สำคัญเป็นอันดับสอง เมื่อมีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ เหมาะสมแก่การออกกำลังกายแล้ว ในส่วนของปัจจัยด้านส่วนบุคคล ผู้สูงอายุจะต้องการด้านกายภาพของตนเอง ว่ากิจกรรมใดเหมาะสมกับเพศ และอายุของตน รวมถึงเป็นการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย

3. **ปัจจัยด้านครอบครัว** เป็นปัจจัยรองลงมา เมื่อมีภาวะสุขภาพร่างกายที่พร้อม และการตัดสินใจส่วนบุคคลที่เหมาะสมแล้ว ในการที่ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ควรได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวอีกด้วย การให้การสนับสนุนของบุตรหลาน ในการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ อาทิเช่น การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุหรือแม้แต่อนุญาตผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม การขับรถไปส่งผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

4. **ปัจจัยด้านสังคม** นอกเนื่องจากปัจจัยข้างต้น สังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม การส่งเสริมและสนับสนุนจากคนในสังคมช่วยให้กิจกรรมของผู้สูงอายุดำเนินไปได้ด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นสังคมเพื่อนผู้สูงอายุที่มาร่วมกันทำกิจกรรม สอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่เพื่อนสูงอายุด้วยกัน การพบปะพูดคุยอย่างเป็นมิตรทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขและอยากเข้าร่วมกิจกรรมต่อไปเรื่อยๆ หรือแม้แต่ส่วนของภาครัฐที่ให้การสนับสนุนสร้าง

สวนสาธารณะเพื่อเป็นสถานที่ทำกิจกรรมต่างๆ มูลนิธิป่อเต็กตึ๊งที่เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุหรือบุคคลที่มารับบริการสวนสาธารณะเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินเพื่อการดูแลได้ทันท่วงที สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในสวนสาธารณะ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในทุกๆ วัน



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง การใช้ชีวิตอย่างเป็นความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรัมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร มีสามารถสรุปผลได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรัมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร คือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยใดๆ และการร่วมทำกิจกรรม ออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน ณ ช่วงเวลาหนึ่ง โดยมีพื้นฐานที่สมบูรณ์ อันได้แก่ การศึกษา อาชีพก่อนเกษียณ รายได้ ฐานะ การได้รับการดูแล เอาใจใส่ เลี้ยงดูจากครอบครัว บุตรหลาน และที่สำคัญยังได้รับการส่งเสริมจากครอบครัวให้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆกับผู้สูงอายุด้วยกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุนั้นต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ เนื่องจากว่าผู้สูงอายุบางคนนั้นมีปัญหาเกี่ยวกับสภาพร่างกายที่แตกต่างกันไป ในการออกกำลังกายจึงต้องเลือกการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน เพราะหากหักโหมอาจจะทำให้สุขภาพแย่ลงกว่าเดิมได้ ซึ่งในสวนสาธารณะ สวนชนบุรีรัมย์นั้นจะมีการแบ่งกลุ่มการออกกำลังกายออกเป็นหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น ผู้สูงอายุที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวช้าๆในการออกกำลังกาย ก็จะเป็นกลุ่มรำไทเก๊ก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆเป็นจังหวะเพื่อจะได้ไม่เป็นการออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุมากแล้ว บางกลุ่มที่ยังแข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวได้เร็วหน่อยก็จะมีกลุ่มรำพัดจีน เป็นการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะบริหารได้ทุกส่วนของร่างกาย หรือผู้สูงอายุเพศชายที่ยังแข็งแรงบางกลุ่มก็จะออกกำลังกายประเภทใช้เครื่องออกกำลังกาย ลักษณะคล้ายกับฟิตเนส ซึ่งการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ผู้สูงอายุบางกลุ่มมีการออกกำลังกายแบบนี้เป็นประจำทุกวัน จากที่ตอนแรกมีอาการเจ็บหรือปวดตามตัวก็ทำให้อาการปวดเมื่อยของร่างกายที่เคยมีนั้นลดลงและหายไป ทำให้เดินได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น จะไปไหนทำอะไรด้วยตัวเองก็ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุจากที่ได้ศึกษามาว่าผู้สูงอายุต้องการที่จะทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่ต้องการเป็นภาระของลูกหลาน ต้องการเป็นส่วนหนึ่ง

ของสังคม และนี่เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนั้นทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขได้อย่างแท้จริง

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ณ สวนธนบุรีรมย์ ได้แก่ ตัวของผู้สูงอายุ ครอบครัว ภาวะสุขภาพ และสังคมรอบข้าง โดยปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัยนี้เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญใกล้เคียงกันมาก ซึ่งการเรียงลำดับความสำคัญนี้จะแล้วแต่สถานการณ์ แต่ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญหลักๆ ดังนี้

1. **ภาวะสุขภาพ** คือ เมื่อผู้สูงอายุเริ่มมีอายุเพิ่มมากขึ้น สุขภาพหรือความสามารถในด้านต่างๆ ก็ถดถอยลง ดังนั้นการดูแลสุขภาพก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสนใจมากขึ้นเช่นกัน
2. **ตัวของผู้สูงอายุ** คือ ผู้สูงอายุนั้นเริ่มคำนึงถึงสุขภาพร่างกายของตนเอง ต้องการที่จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผู้สูงอายุจึงเริ่มหันมาใส่ใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
3. **ครอบครัว** คือ การที่ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นหันมาสนใจและร่วมทำกิจกรรมภายนอกบ้านกับกลุ่มคนวัยเดียวกัน นอกจากผู้สูงอายุได้มีความสุขที่ดีแล้วยังได้มีสังคมและพบกับเพื่อนใหม่ๆ ในวัยเดียวกันอีกด้วย
4. **สังคมรอบข้าง** คือ สังคมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งได้ สามารถร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยไม่รู้สึกรู้สว่าตนเองเป็นส่วนเกินหรือภาระ เป็นกลุ่มที่มีอายุหรือช่วงวัยที่ใกล้เคียงกัน มีความคิดและความต้องการที่คล้ายคลึงกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง “การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” มีข้อค้นพบเกี่ยวกับ การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ มีประเด็นสำคัญควรนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. **ความสุขในความหมายของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์** พบว่า ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะนี้ให้ความหมายของคำว่าความสุข ได้ดังนี้ 1) ความสุขของผู้สูงอายุนั้นคือการที่ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ 2) ความสุขของผู้สูงอายุคือการได้ออกมาพบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันหรือวัยที่ใกล้เคียงกัน ได้ออกมาทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน 3) ความสุขของผู้สูงอายุคือ การที่ครอบครัวของทางผู้สูงอายุสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำในสิ่งต่างๆ ตามที่ผู้สูงอายุต้องการ แสดงให้เห็นว่า ความสุขของผู้สูงอายุนั้นคือการที่ผู้สูงอายุได้ออกมาร่วมทำกิจกรรมกับสังคมภายนอก โดยมีทางครอบครัวคอยสนับสนุนและให้กำลังใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของชุตติเดช เจียนคอน, นวรัตน์ สุวรรณผ่อง, ฉวีวรรณ บุญสุยา และ นพพร โหวธีระกุล (2553) ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัด

นครราชสีมา พบว่าผู้สูงอายุมีความพอใจกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและด้านจิตใจ ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 6 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม การศึกษา อาชีพและอายุ

2. แนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ มีแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุข ดังนี้ 1) การออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน การออกกำลังกายในที่นี้คือการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เนื่องจากสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแข็งแรงไม่เท่ากัน ทำให้ในการออกกำลังนั้นจะต้องมีการแบ่งกลุ่มการออกกำลังกายในแต่ละส่วนที่แตกต่างกันออกไป เพื่อที่จะได้ไม่ส่งผลเสียกับร่างกาย เมื่อออกกำลังกายได้ถูกวิธีก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง 2) การสังสรรค์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน เมื่อผู้สูงอายุมาออกกำลังกายนอกบ้านก็ทำให้ได้สังคมใหม่ๆ ได้พบเพื่อนใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุนั้นกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง 3) การได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวและมีบทบาทในครอบครัว แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย แต่เมื่อผู้สูงอายุได้มีส่วนในการช่วยเหลือก็ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีได้ ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน สามารถช่วยแบ่งเบาภาระลงได้ แสดงให้เห็นว่าแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขผู้สูงอายุนั้นคือการที่ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสามารถช่วยเหลือหรือมีบทบาทต่อทางครอบครัวและทางสังคมในระดับหนึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของสมโภชน์ อเนกสุข และกชกร สังขชาติ (2548) ศึกษาเรื่อง การดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี เปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามการรับรู้ของผู้สูงอายุที่มีความสุขและไม่มีความสุขและเปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อมทางกาย พบว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้จะทำกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้มีความสุขในการออกกำลังกายมากกว่าผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

3. ปัจจัยต่างๆที่มีความจำเป็นและส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ พบว่า ปัจจัยที่จำเป็นและส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุนั้นมี 4 ประการ ดังนี้ 1) ภาวะสุขภาพ คือ การจะเข้าร่วมกิจกรรมภายนอกของผู้สูงอายุนั้น ตัวผู้สูงอายุเองจะต้องมีสภาพร่างกายที่เอื้อต่อการออกไปร่วมทำกิจกรรมภายนอก สามารถดูแลตนเองได้ 2) ตัวของผู้สูงอายุ คือ นอกจากการมีสุขภาพที่พร้อมต่อการออกไปทำกิจกรรมภายนอกแล้ว ตัวผู้สูงอายุเองจะต้องมีความสนใจและต้องการที่จะออกไปร่วมทำกิจกรรมนั้นๆด้วย 3) ครอบครัว คือ เมื่อผู้สูงอายุมีความสนใจและต้องการที่จะออกไปทำกิจกรรมภายนอก ทางครอบครัวควรมีการสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ คอยให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มความมั่นใจกับตัวผู้สูงอายุ 4) สังคมรอบข้าง คือ การได้รับการสนับสนุนและ

ส่งเสริมจากทางครอบครัวอย่างเดียวนั้นไม่พอ ทางสังคมจะต้องมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนั้นๆ จะต้องให้ความสนใจและทำการสนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความคิดในการจัดกิจกรรมภายนอกบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่เป็นภาระของใคร แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยทั้ง 4 ประการนี้มีความจำเป็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับ งานวิจัยของประสิทธิ์ ลีระพันธ์ และเพ็ญประภา ศิวโรจน์ (2542) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์และ ประเมินสถานการณ์การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุและชี้ให้เห็นเงื่อนไขและปัจจัยที่มีผลต่อการ พัฒนาชมรม พบว่า นโยบายของรัฐได้กำหนดอย่างชัดเจนให้หน่วยงานต่างๆ ส่งเสริมและ สนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ โดยกระทรวงสาธารณสุขเป็น หน่วยหลักที่รับเอานโยบายมาปฏิบัติอย่างจริงจัง ส่วนใหญ่กิจกรรมที่จัดทำคือ การให้บริการ รักษาพยาบาลและให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากการวิจัยพบว่าความหมายของคำว่า ความสุข ของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ สวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์คือ การมีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ผู้สูงอายุกล่าวว่า การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้อง เป็นภาระของลูกหลานที่จะต้องมาคอยดูแลและเป็นห่วง ดังนั้นทางครอบครัวหรือสถาบันที่ เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุนั้นควรที่จะมีการส่งเสริมและรณรงค์การออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงและมีความสุขกับการใช้ชีวิต

2. วิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุนั้นคือการได้มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ การได้มาพบปะกับกลุ่มคนวัยเดียวกัน ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ซึ่งหากการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขทางสถาบันที่ดูแลเกี่ยวกับผู้สูงอายุหรือทาง ครอบครัวน่าจะมีการสรรหาวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยว่าการ ออกกำลังกายแบบใดเหมาะสมกับผู้สูงอายุกลุ่มไหน มีการให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อ ช่วยให้ร่างกายของผู้สูงอายุนั้นมีความแข็งแรงอย่างแท้จริง เพราะการออกกำลังกายผิดหลักอาจ ก่อให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายของผู้สูงอายุได้

3. จากการศึกษาวิจัยพบว่าปัจจัยต่างๆ ที่มีความจำเป็นและส่งเสริมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ต่างๆ ของผู้สูงอายุนั้นมี 4 ประการ ได้แก่

1. ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ คือ สุขภาพของของผู้สูงอายุแต่ละคนจะต้องมีความพร้อมในการออกกำลังกาย จะต้องสามารถดูแลตัวเองได้ เพราะถ้ามีสุขภาพที่ไม่อำนวยในการออก

กำลังกายก็อาจจะส่งผลเสียกับร่างกายได้ ดังนั้นผู้สูงอายุหรือคนรอบข้างควรมีการให้ความสนใจในจุดนี้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุเหมาะสมกับการใช้กำลังมากหรือน้อยเพียงใด เพื่อไม่ให้เป็นการหักโหมจนเกินไป

2. ปัจจัยด้านส่วนบุคคล คือ นอกจากร่างกายที่มีความพร้อมแล้วจะต้องคำนึงถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมอีกด้วย ตัวผู้สูงอายุเองควรมีการศึกษาว่าการออกกำลังกายประเภทใดช่วยส่งเสริมส่วนใดของร่างกาย จะได้ไม่เป็นการออกกำลังกายที่ผิดวิธีและให้ผลเสียกับร่างกาย

3. ปัจจัยด้านครอบครัว คือ ทางครอบครัวนั้นมีการเห็นด้วยหรือไม่กับการออกมาทำกิจกรรมนอกบ้านกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ซึ่งการที่ผู้สูงอายุหันมาใส่ใจตนเองและต้องการทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ทางครอบครัวควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมผู้สูงอายุมากกว่าการมองว่าเป็นเรื่องเสียเวลาหรือไร้สาระ เพราะกิจกรรมต่างๆจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีความสุข

4. ปัจจัยด้านสังคม คือ นอกจากการส่งเสริมจากทางครอบครัวแล้วการส่งเสริมกิจกรรมจากสังคมนอกบ้านก็มีส่วนเช่นกัน เพราะผู้สูงอายุนั้นต้องการที่จะมีบทบาทในสังคม เช่นเดียวกับคนในวัยอื่นๆ ดังนั้นทางสังคมควรมีการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาต่างๆ ให้ผู้สูงอายุนั้นได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งในสังคม ไม่ได้ถูกสะเลยและมองข้ามไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไป

1. จากการศึกษาวิจัยเรื่องการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุในครั้งนี้สามารถนำผลไปเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมของผู้วิจัยที่สนใจในเรื่องความสุขของผู้สูงอายุได้ และยังสามารถนำมาขยายผลให้กว้างขึ้น โดยการเก็บข้อมูลจากสถานที่ใหม่ๆ เลือกรูปแบบการเก็บข้อมูลในเชิงลึก หรือวิธีที่สามารถเก็บข้อมูลใหม่ๆ ได้มากกว่าเดิม

2. ผลของการวิจัยในครั้งนี้ การออกกำลังกายให้มีสุขภาพแข็งแรง และการได้พบปะเพื่อนฝูง ได้ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันของผู้สูงอายุนั้นคือความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับวิจัยเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยไม่จำเป็นต้องคล้ายหรือเหมือนกับวิจัยตัวเดิมก็ได้ ผู้ศึกษาวิจัยใหม่อาจสนใจในเรื่อง การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ หรือการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ ก็สามารถนำวิจัยนี้ไปศึกษาและเป็นข้อมูลอ้างอิงได้

3. การเก็บข้อมูลวิจัยนั้นเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งและเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน ผู้วิจัยจะต้องให้เวลากับการเก็บข้อมูลในระยะหนึ่ง โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุ ในการสอบถามจะต้องมีวิธีการพูดและคำถามที่ดี ไม่กระทบกระเทือนต่อจิตใจของผู้ที่เราสัมภาษณ์ และควรจะขออนุญาตในการถามคำถามบางเรื่องที่เป็นเรื่องส่วนตัวของผู้ถูกสัมภาษณ์

รายการอ้างอิง

- เกื้อ วงศ์บุญสิน และคณะ. (2542). ข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทย. เข้าถึงเมื่อ 29 กันยายน. เข้าถึงได้จาก http://www.cps.chula.ac.th/pop_info/thai/nop7/aging98.html
- เฉก ธนะสิริ. (2542). **ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คลังวิชา.
- ชุตติเดช เจียนดอน, นวรัตน์ สุวรรณพ่อง, จวีวรรณ บุญสุยา และนพพร ไหวธีระกุล (2554) “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา.” วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 41, 3 (กันยายน-พฤศจิกายน): 229-239.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2554). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธาริน สุขอนันต์. (2553). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี” วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 41, 3 (กันยายน ธันวาคม): 240-249
- นิตา ชูโต. (2525). **คนชราไทย**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). **ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บุญymas สันธูประมา. (2539). **สังคมวิทยาความสูงอายุ**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์สมพรการพิมพ์.
- ประสิทธิ์ ธีระพันธ์ และเพ็ญประภา ศิริโรจน์. (2542). **สถานการณ์และแนวทางการพัฒนารูปแบบชมรมผู้สูงอายุ**. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติเรื่องบทบาทรัฐ เอกชน และองค์กรชุมชนกับผู้สูงอายุไทย จัดโดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพมหานคร, 23 มีนาคม.
- ผานิต อินเจริญศักดิ์. (2541). “ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะประชากรและวิถีชีวิตกับสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรชูลีย์ นิลวิเศษ. (2550). **นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ**. เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน. เข้าถึงได้จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html
- พรทิพย์ เกษรานนท์. (2550). **การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ**. เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน. เข้าถึงได้จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html

เพ็ญผกา กาญจนภาส. (2541). “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูง อายุอำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาดุษฎีบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาวิณี วรประดิษฐ. (2555). **ผู้สูงอายุและภาวะผู้สูงอายุ.** เข้าถึงเมื่อ 29 กันยายน. เข้าถึงได้จาก trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=10

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2550). **อยู่อย่างผู้สูงอายุ ที่มีความสุข.** เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน. เข้าถึงได้จาก www.ku.ac.th/e-magazine

รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว. (2545). **สวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ และบทบาทของสุขศึกษาในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการพิมพ์.

วรพจน์ จรัสศรี. (2545). “มาตรการทางกฎหมายในการคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาดุษฎีบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วิจิตร บุญยะโทด. (2543). **หนังสือชุดวัยทอง คุณแจปรีศนา เปลี่ยนวัยชราให้เป็น... วัยทอง.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รักสุขภาพ.

สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง. (2536). “ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุรกุล เจนอบรม. (2534). **วิทยาการผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุทิน อ่อนอุบล. (2541). “ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบทจังหวัดชัยภูมิ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สมโภชน์ อเนกสุข และ กชกร สังขชาติ. (2548). “รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ 100 ปี จังหวัดชลบุรี.” **วารสารศาสตร์**, 1 (มิถุนายน - ตุลาคม): 95-108

สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม. (2555) **สวนธนบุรีรมย์.** เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน, เข้าถึงได้จาก <http://203.155.220.217/office/ppdd/publicpark/thai/2011/park16.asp>

อรณี ผุงวรรณลักษณ์. (2543). **ผู้สังคมคนสูงวัย เตรียมพร้อมในภาคธุรกิจ และการบริหารนโยบายสาธารณะ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อินทราพร พรหมปรากกร. (2541). “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดอ่างทอง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

แนวคำถาม

การศึกษาการใช้ชีวิตอย่างเป็นความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ
สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

การให้ความหมายของคำว่า “ความสุข”

1. ท่านคิดว่าความสุขหมายถึงอะไร?
2. ท่านคิดว่าปัจจุบันมีความสุขในการใช้ชีวิตแล้วหรือไม่ เพียงพอแล้วหรือยัง?
3. การใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว บุตร หลาน ท่านมีความสุขหรือไม่? แตกต่างกับการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร?
4. ช่วงที่มาทำกิจกรรม ณ สวนธนบุรีรมย์แห่งนี้ ท่านมีความสุขหรือไม่ เพราะเหตุใด?

การสร้างความสุข

1. ครอบครัวและลูกหลานมีส่วนช่วยท่านในการปรับตัวเข้าสู่ช่วงการเปลี่ยนแปลงและการใช้ชีวิตเมื่อเข้าสู่ช่วงสูงอายุหรือไม่ อย่างไร?
2. ท่านและคนรอบข้างมีวิธีการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจอย่างไรบ้าง?
3. ท่านใช้เวลาว่างในการทำสิ่งใดที่ก่อให้เกิดความสุขแก่ตัวท่านเองบ้าง?
4. เมื่อรู้สึกเศร้า ท้อแท้ สิ่งที่ทำให้ท่านมีความสุขคืออะไร?
5. ท่านมีวิธีในการสร้างความสุขอย่างไร?

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

1. กิจกรรมในสวนสาธารณะธนบุรีรมย์คือกิจกรรมใด
2. สาเหตุใดท่านจึงเข้าร่วมกิจกรรมในสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์?
3. ท่านคาดหวังอะไรในการทำกิจกรรมในสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์?
4. ท่านคิดว่าช่วงเวลาที่ท่านได้มาเข้าร่วมกิจกรรมเหมาะสม และเพียงพอหรือไม่ สำหรับความสุขในการใช้ชีวิต?
5. ท่านมีความสุขหรือไม่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์?

แบบสอบถามเพิ่มเติม

การศึกษาการใช้ชีวิตอย่างเป็นความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ
สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา เพื่อการงานวิจัย สาขาการจัดการธุรกิจ
ทั่วไป มหาวิทยาลัยศิลปากร ข้อมูลที่ตอบแบบสอบถามนั้น จะไม่ส่งผลกระทบต่อไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม
แก่ผู้ตอบแบบสอบถาม แต่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษา จึงขอความร่วมมือในการกรอกข้อมูลและ
ขอขอบพระคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

1. ท่านคิดว่าปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์คืออะไร

- ตัวเอง ครอบครัว ภาวะสุขภาพ สังคมรอบข้าง

2. ถ้าให้ลำดับความสำคัญของปัจจัยข้างต้น ท่านคิดว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมใน
สวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์ของท่าน คืออะไร?

(คำชี้แจง : ให้ใส่หมายเลข 1-4 ลงในกรอบ ตามลำดับความสำคัญ)

ตัวเอง

ครอบครัว

ภาวะสุขภาพ

สังคมรอบข้าง

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวโชษิตา วรรณญาพร
ที่อยู่	90/607 หมู่บ้านมณฑนา ซอย 129 ถนนประชาอุทิศ ตำบลบางครุ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบูรณะศึกษา เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2551	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีวิกรม์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2555	ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวประภาพร สวณะมงคล
ที่อยู่	99/2 หมู่ 5 ตำบลหินลาด อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนร่วมเกล้า กาญจนบุรี อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2551	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนร่วม เกล้า กาญจนบุรี อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2555	ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี