



การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอดอนตูม
จังหวัดนครปฐม



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 430 จุลนิพนธ์
ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2555

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอดอนตูม
จังหวัดนครปฐม



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 430 จุลนิพนธ์
ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2555

**LIVING WITH HAPPINESS OF THE ELDERLY IN THE SENIOR CITIZENS CLUB IN
TAMBON HUAYPHRA, AMPHER DONTOOM, NAKHONPATHOM PROVINCE**



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 อนุมัติให้การวิจัยเรื่อง “การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนคาญ จังหวัดนครปฐม” เสนอโดยนางสาววิลาวัลย์ บริรักษ์ และ
นางสาวอรรณพ ลอยฟู มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชาจุดนิพนธ์
ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ

การวิจัยเรื่อง “การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ
อำเภอคอนคาญ จังหวัดนครปฐม” ได้ผ่านการนำเสนอในโครงการสังคมศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 9
การประชุมวิชาการเรื่อง การวิจัยเพื่อชุมชน ท้องถิ่น: พลังคนเพื่อพลังท้องถิ่น วันที่ 13-14
กุมภาพันธ์ พ.ศ.2556 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

.....
(อาจารย์ ดร. ธนินท์รัฐ รัตนพงษ์กิจโย)

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ เดือน พ.ศ.

.....
(อาจารย์นพดล โตวิชัยกุล)

รักษาราชการแทน

หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา รหัสบัณฑิตศึกษานิติ
วันที่ เดือน พ.ศ.

12520140, 12520173 : สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ : การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

วิลาวัลย์ บริรักษ์ และ อรวรรณ ลอยฟู : การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ
ใน ชมรม ผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม
อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร. ธนินทร์รัฐรัตนพงศัณญ์ . 72 หน้า.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการให้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาแนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ 3) เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก สังกัดอย่างมีส่วนร่วมและการศึกษาเอกสาร ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชุมชนตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุให้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขว่า การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ ได้เห็นลูกหลานประสบความสำเร็จ สามารถทำงานช่วยเหลือคนในครอบครัวหรือสังคมได้ แนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุคือการเข้าวัดทำบุญ นั่งสมาธิ ทำงานเล็ก ๆ น้อยๆ ภายในบ้าน ให้เกิดสติในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุได้พบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันของผู้สูงอายุ มีโอกาสได้ทำอะไรใหม่ ๆ เช่น การช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนและสังคม ได้รับบทบาทหน้าที่ภายในชมรมและนำความรู้ที่ได้จากภายในชมรมมาปรับใช้กับการดำเนินในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังเป็นแรงพลังขับเคลื่อนของกลุ่มผู้สูงอายุให้ทุกภาคส่วนให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้นและจัดงบประมาณสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อการใช้ชีวิตที่มีความสุขของผู้สูงอายุ

คณะวิทยากรจัดการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2555

ลายมือชื่อนักศึกษา 1.....2.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

12520140, 12520173 : MAJOR: GENERAL BUSINESS MANAGEMENT

KEY WORD : LIVING WITH HAPPINESS

WIRAWAN BORIRAG AND ORAWAN LOYFOO : LIVING WITH HAPPINESS OF THE ELDERLY IN THE SENIOR CITIZENS CLUB IN TAMBON HUAYPHRA, AMPHER DONTOOM, NAKHONPATHOM PROVINCE. RESEARCH ADVISOR : TANINRAT RATTANAPONGPINYO, Ph.D. 72 pp.

Abstract

This research was a qualitative research with three objectives: to study the meaning of living with happiness of elderly in the Senior Citizens Club, to study approach that lead to the happiness of elderly in the Senior Citizens Club, and to study the activity participation lead to live together happily for the elderly. This research collected the data by depth interviews, participant observation, and the research documentation. The main informants are elderly members of Senior Citizens Club in Tambon Huayphra, Ampher Dontoom, Nakornpathom province.

The results showed that, the elderly provide the meaning of living and happiness is a being healthy and mentally completely healthy, and see their children succeeded or can work for the family or society. The Approach lead to the happiness of elderly is going to the temple and beneficence, meditation, in-house working, and these things causes a conscious of living in the present. Participation in the activities of Senior Citizens Club makes elders has met to talk and share ideas with each other. Have the chance to do something new for example to support the elderly in the community and society, has been roles and responsibilities within the Senior Citizens Club and use the knowledge gained from within the club adjust for daily life, so it is the motive power of the elderly to all sectors with a focus on the elderly more and more and have budgeting to support activities for a happy life of the elderly.

Faculty of Management Science SILPAKORN UNIVERSITY Academic Year 2012

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

Research Advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดี โดยได้รับความกรุณาจากอาจารย์ ดร. ธนินท์รัฐ รัตนพงษ์ภิญโญ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาในงานวิจัยและได้ให้ข้อคิดเห็น ให้คำปรึกษา แนะนำ กระตุ้นให้การสนับสนุน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา คณะผู้วิจัยจึง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุทุกท่าน ในอำเภอห้วยพระ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐมซึ่งให้ความร่วมมือและความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล และที่ลืมไม่ได้คือผู้สูงอายุทุกท่านในตำบลห้วยพระ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม ที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ด้วยความเต็มใจเป็นอย่างยิ่ง

สุดท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบูชาคุณพระบิดามารดา ครูอาจารย์ที่อบรมสั่งสอน แนะนำ ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจอย่างดียิ่งเสมอมา

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	3
ขอบเขตการศึกษา.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
นิยามคำศัพท์.....	4
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	6
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	6
ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	8
ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา.....	8
ทฤษฎีทางจิตวิทยา.....	9
ทฤษฎีทางสังคมวิทยา.....	10
การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ.....	11
ความสุขของผู้สูงอายุ.....	15
ผลการวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี	21
ทฤษฎีการมีส่วนร่วม.....	22
กระบวนการกลุ่ม.....	26
กิจกรรมผู้สูงอายุ.....	29
ข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษา.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
3 วิธีดำเนินการวิจัย	38
การศึกษาเอกสาร ตำรา และรายการวิจัยต่างๆ.....	38
ผู้ให้ข้อมูลและแหล่งข้อมูล.....	38

บทที่	หน้า
การเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
ระยะเวลาที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	40
ตรวจสอบข้อมูล.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
การสรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	40
แนวคำถามในการสัมภาษณ์.....	40
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ตอนที่ 1 บริบทของชมรมที่ศึกษา เพื่อให้มองเห็นภาพรวมของชมรม ผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนคาญ จังหวัดนครปฐม.....	42
ตอนที่ 2 เพื่อศึกษาการให้ความหมายการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ.....	44
ตอนที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุใน ชมรมผู้สูงอายุ.....	48
ตอนที่ 4 เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อ นำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกัน อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ.....	49
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
การอภิปรายผล.....	52
กระบวนการวิจัย.....	52
ผลการวิจัย.....	53
ข้อเสนอแนะ.....	55
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	55
ข้อเสนอแนะในการศึกษาต่อไป.....	56
รายการอ้างอิง	57
ภาคผนวก.....	62
ตัวอย่างบทสัมภาษณ์.....	63
ประวัติผู้วิจัย.....	71

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุข เป็นการประเมินความรู้สึกภายในของบุคคลแต่ละคนในขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา เป็นความดีสูงสุดและเป็นแรงจูงใจสุดท้ายของการกระทำของมนุษย์ ความสุขเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต อริสโตเติล เชื่อว่า ความสุขมิได้เป็นวิถีไปสู่สิ่งใดแต่เป็นสิ่งดีสุดท้าย (final good) หรือจุดหมายสุดท้าย (final end) ที่มีคุณค่าเป็นเหตุผลให้มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้ นอกจากนี้ (กนกวรรณ วังมณี, 2554: 14-15) ยังกล่าวอีกว่าในความเป็นจริงแล้วไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา นอกจากความสุข สาเหตุเพราะความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการและแสวงหา เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในตัวเอง ทำให้มีการศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นจำนวนมาก (ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543: 30) การศึกษาเรื่องความสุขนั้นมีรากฐานมาจากการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีรูปแบบการประเมินที่ไม่กว้างและไม่ละเอียด แต่ในปัจจุบันการศึกษาเรื่องความสุขมีความก้าวหน้ามากกว่าศตวรรษที่ผ่านมา มีการนำเอาระเบียบวิธีวิจัยและการใช้สถิติเข้ามาวัดและประเมินผลที่ได้จากการทดลองทำให้การอธิบายกระบวนการ และความรู้ที่เกี่ยวกับความสุข มีความชัดเจนถูกต้องเป็นรูปธรรมมากขึ้น (กัญจิกา ชัยสวัสดิ์, 2546: 12) ความสุขในชีวิตของบุคคลเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยที่แตกต่างกัน เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยทางสังคม ซึ่งความสุขที่เกิดขึ้น เป็นการประเมินโดยใช้องค์ประกอบทางความคิด รวมกับองค์ประกอบทางอารมณ์ ประเมินออกมาในรูปความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางด้านบวก อารมณ์ทางด้านลบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบของการประเมินความสุข (ชุตีไกร ตันติชัยวนิช, 2551: 25)

ความรู้สึกเป็นสุขจะทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นยอมรับบุคคลอื่นมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นมีความเคารพในตนเองสูงมองโลกในแง่ดี มองตนเองและผู้อื่นทางด้านบวก มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ไม่มีความขัดแย้งภายในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ (วิทยากร เชียงกูร, 2548: 78-79) กล่าวว่า การที่บุคคลได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนและมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือคนที่แท้นั้นจะเป็นสิ่งที่นำพาความสุขมาสู่ชีวิต นอกจากนี้ยังมีการศึกษาทางจิตวิทยาสมัยใหม่ในการสร้างสุข

เชื่อว่า จิตวิทยาเชิงบวก โดยมาติน ซีลิกแมน ที่ศึกษาค่านิยมของการตระหนักในตนเอง พฤติกรรม ที่มีเป้าหมายในชีวิตการทำงานเพื่อส่วนรวม ความปลื้มปิติ และด้านอื่นๆ ของการใช้ชีวิตได้คุณค่าสูงสุด ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ชีวิตในทางบวกและมีความสุขเพิ่มขึ้น รวมทั้ง การทำให้คนรอบข้างและสังคมพลอยมีความสุขเพิ่มขึ้นไปด้วย

สังคมไทยในปัจจุบันนี้พบว่าสังคมไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น อันหมายถึงการ มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นแบบนี้ก็อันเนื่องมาจากที่มีนโยบายวางแผนประชากร ทำให้อัตราการเกิดลดลง ประกอบกับการมีวิทยาการทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้คนมีอายุ ยืนยาวขึ้นและส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงอายุมีปริมาณเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากการคาดประมาณประชากร เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ของประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีและมากกว่า) การประมาณการเพิ่มขึ้นของ ประชากรผู้สูงอายุ โดยองค์การสหประชาชาติระหว่างปี พ.ศ. 2533 ถึง พ.ศ. 2593 แสดงว่า เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรไทยทั้งหมดในปี พ.ศ. 2523 ร้อยละการเพิ่มขึ้นของประชากร สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 47 ในปี พ.ศ. 2533 และเพิ่มขึ้นเป็นประมาณร้อยละ 770 ในปี พ.ศ. 2593 (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,ฐานข้อมูลประชากร, 2533-2593) จากสถานการณ์เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ ดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อทุกหน่วยในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น กระบวนการทางสังคม อย่างการปฏิบัติต่อกันในเชิงแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกในสังคม ส่งผลกระทบต่อด้านคุณภาพชีวิต ในด้านความเป็นอยู่ สุขภาวะของประชากรในสังคม และระบบเศรษฐกิจของสังคมเป็นต้น

ในปัจจุบันนี้พบว่าทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ซึ่งในอดีตจะพบว่าผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องนับถือว่าเป็นผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูง เป็นที่พึงรม โพร้รม ไทรของครอบครัว เป็นเสาหลักของชุมชน ได้รับการยกย่องให้เป็นปูชนียบุคคล แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกลดบทบาททางสังคม อาจมาจากกระแสการแข่งขันและความคิดค่านิยมของ คนบางกลุ่มจึงทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นคนด้อยศักยภาพในสายตาของสังคม จากที่เคยเป็นร่มโพธิ์ ร่มไทร เป็นที่พึ่งให้กับครอบครัวและสังคม ก็กลับถูกมองเป็นภาระและเป็นส่วนหนึ่งที่เกิด ปัญหาต่อการพัฒนาประเทศทางด้านเศรษฐกิจและสังคม เป็นเหตุจากพื้นฐานความคิดเดิมที่เชื่อว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระที่ต้องพึ่งพิง จัดเป็นประชากรที่ไม่ใช่ผู้ผลิต ไม่ใช่ช่วยแรงงาน เป็นคนที่ไร้ประโยชน์ ไร้คุณค่า ต้องหยุดทำงานเป็นต้น

เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันมีการแข่งขันที่สูง ทำให้ทุกคนอาจจะละเลยกับสิ่งแวดล้อม รอบๆตัว มุ่งเน้นแต่การทำงานมากกว่าการใส่ใจคนในครอบครัว และในบางครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ก็อาจมีการใส่ใจที่น้อยลงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา ซึมเศร้า และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทางกาย สุขภาพทางใจของผู้สูงอายุโดยตรง เพราะผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ไม่ต่าง จากวัยเด็ก ดังนั้น การที่เราไม่ใส่ใจดูแลก็อาจทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุแย่ลงไปด้วย ดังนั้น

ในหลายๆพื้นที่จึงมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้น เพื่อเป็นการรวมกลุ่มของบุคคลวัยเดียวกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการจัดกิจกรรมเสริมสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขระหว่างที่ได้ทำกิจกรรมที่ถูกจัดขึ้นในชมรม ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุมีความสุข ก็จะส่งผลต่อระบบการทำงานภายในร่างกายของผู้สูงอายุ ลดความตึงเครียด เพิ่มสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางใจและทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถสร้างความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมได้ ทำให้ลดปัญหาของผู้สูงอายุที่มีความซึมเศร้า ว้าเหว่ ที่เกิดจากบุคคลในครอบครัวละเลยการเอาใจใส่

ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มเป้าหมายที่จะลงพื้นที่ไปสัมภาษณ์ในชมรมของผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม โดยที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มนี้อยู่บ้างจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุกลุ่มนี้มากขึ้น ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า ชมรมผู้สูงอายุนี้ในทุก ๆ เดือนจะมีการรวมกลุ่มกันเพื่อการประหม่นำเสนอ และแจ้งข่าวสารต่าง ๆ ที่มีความสำคัญแก่ตัวผู้สูงอายุได้ทราบหรือสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุ ในบางครั้งยัง มีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มกันสนทนาเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเดินทางไปเที่ยวชมสถานที่ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนและเปลี่ยนแปลงบรรยากาศบ้าง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ เพื่อสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นสิ่งกระตุ้นให้สังคมเปลี่ยนมุมมองภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางให้รัฐ หน่วยงาน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการให้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาแนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตด้านประชากร โดยศึกษาข้อมูลหลักจาก ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยเป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม แล้วทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 20 คน
2. ขอบเขตด้านพื้นที่ โดยเลือกใช้พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม
3. ขอบเขตด้านเนื้อหา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม
4. ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้วิจัยทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้เริ่มตั้งแต่เดือนกันยายน ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2555 เป็นระยะเวลา 2 เดือน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการให้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม
2. ทำให้ทราบแนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม
3. ทำให้ทราบการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ
4. ทำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จัดหากิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น

นิยามคำศัพท์

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม โดยเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ

ความสุข หมายถึง สิ่ง queทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาด้วยวิธีการต่างๆ ตามแต่ระดับของสติและปัญญา ที่จะอำนวยให้ได้ แต่ถ้ระดับของสติและปัญญาอ่อนลงมากเท่าไรการแสวงหาความสุขนั้นๆ ก็ย่อมจะพาเอา ความทุกข์พ่วงเข้ามาด้วยมากเข้าเท่านั้น

ชมรม หมายถึง การรวมกลุ่มของบุคคลที่มีจุดประสงค์เพื่อประโยชน์บางประการร่วมกัน

กิจกรรม หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้มีการดำเนินงานร่วมกับ ทรัพยากรอื่นๆ เช่น การสอนแบบโปรแกรม สถานการณ์จำลองและเกม ทักษะศึกษา กระบวนการกลุ่ม และกิจกรรม บทบาทสมมุติ



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- ความหมายของผู้สูงอายุ

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา
- ทฤษฎีทางจิตวิทยา
- ทฤษฎีทางสังคมวิทยา

3. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

4. แนวคิดทฤษฎีและความสุข

5. การมีส่วนร่วม

- ทฤษฎีการมีส่วนร่วม
- กระบวนการรวมกลุ่ม
- กิจกรรมผู้สูงอายุ

6. ข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษา

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

ความหมายของคำว่า “ชรา” หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและ กลุ่มนักวิชาการ เพราะคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และถดถอยสิ้นหวัง ดังนั้น ที่ประชุมคณะผู้อาวุโส โดยมี พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิ สิทธิสุนทร เป็นประธานได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นแทนตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2512 เป็นต้นมา

ซึ่งคำนี้ได้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์

มาร์เรย์และเซ็นเนอร์ (Murray and Zentner, 1993, อ้างถึงใน นิรมล อินทฤทธิ์, 2547) กล่าวว่า ผู้สูงอายุหรือวัยสูงอายุเป็นสภาวะของการมีอายุสูงขึ้นหรือแก่มากขึ้น อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะมีอาการอ่อนแอของร่างกายและจิตใจตลอดจนการเจ็บป่วยหรือความพิการร่วมกันว่าชราอย่างแท้จริง

มัลลิกา มติโก และคณะ (2542: 126-127) กล่าวว่าไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” คือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสุขภาพแข็งแรง เป็นวัยที่ทำงานและกิจกรรมต่างๆ ได้ ฟังตนเองและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ “คนแก่” คือบุคคลที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปมีสภาพและบทบาทหน้าที่ลดลงตามความสามารถของกำลังหรือความแข็งแรงของร่างกาย เป็นกลุ่มที่สังคมเริ่มทอดถอนตามสถานภาพที่มีอำนาจทางเศรษฐกิจ ส่วนคำว่า “ชรา” คือ ผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ต้องพึ่งพาบุตรหลานในทุกๆด้าน

สุพัตรา สุภาพ (2540: 101) ได้กล่าวว่า คำจำกัดความของคำว่าผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The Old Age) ในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมจะให้ไว้แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุโดยเฉลี่ยของการทำงานหรือสภาพร่างกาย สภาพสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของประเทศ

สุรกุล เจนอบรม (2534: 2) ได้ให้ความหมายของการสูงอายุ (Aging) ไว้ว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้นความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ

รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว (2542: 8) ในข้อพิจารณาของการเป็นผู้สูงอายุไว้ 2 ประเด็นคือ

1. กำหนดนโยบายกาลเวลา หรือการตัดสินใจโดยอายุ เช่น ในประเทศไทยถือว่าผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

2. เกิดขึ้นตามความเป็นจริงหรือตามสภาพที่พบเห็น โดยพิจารณาจากความเสื่อมโทรมของสังขารและสภาพอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล เนื่องจากผู้ที่มีอายุเท่ากันอาจมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกันและผู้ที่มีอายุต่างกันอาจจะมีสภาพที่ใกล้เคียงกันได้

ชื่น เตชามหาชัย (2540: 92) กล่าวว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิงเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่บุตรหลาน อีกทั้งยังเป็นผู้นำ และผู้ทำประโยชน์แก่สังคม ตลอดจนเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมอันดีงามแก่บุตรหลาน

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Gerontologists) ได้กำหนดหลักเกณฑ์ของความเป็นผู้สูงอายุไว้ 5 ประเภท คือ (จิตติมา วุฒิอิน 2549)

1. การสูงอายุดามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การนับจำนวนอายุจริงตามปีปฏิทินโดยนับจากปีเกิดเป็นต้นไป

2. การสูงวัยตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นทั้งด้านสภาพร่างกาย เช่น ผิวหนังเหี่ยวขุ่น ผมหงอก เป็นต้น และกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น

3. การสูงอายุดามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้แนวคิด ความจำ การเรียนรู้ เชาวน์ปัญญาและลักษณะ

4. บุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคน เช่น เกิดความกลัวในการถูกทอดทิ้ง ความจำเสื่อม ใจน้อย เป็นต้น

5. การสูงอายุดามสภาพสังคม (Sociological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคล ในระดับสังคม เช่น ครอบครัว หน่วยงานราชการ สโมสร และอื่น ๆ เป็นต้น

ผู้สูงอายุเป็นระดับได้ 3 ระดับดังนี้คือ

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

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

ระดับที่ 3 ผู้สูงอายุวัยสูงอายุ (Old Old) คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 85 ปีขึ้นไป

จะเห็นได้ว่ามีผู้ได้ให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุไว้หลากหลาย แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม โดยเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1 ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา

ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุทางด้านชีววิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุของความชราเชิงชีววิทยา ฤตินันท์ นันทิโร (2543: 134) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีพันธุกรรม (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนชราเกิดขึ้นตามพันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุและลักษณะนั้นแสดงออกเมื่ออายุมากขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน และเดินหลังค่อม

2. ทฤษฎีการเสื่อมของเนื้อเยื่อ (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า สารที่เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มมากขึ้น และมีการจับตัวกันมากขึ้นทำให้ Collagen fiber หดสั้นเข้าเมื่อถึงวัยสูงอายุทำให้ปรากฏรอยย่นมากขึ้นและดึงอยู่ตรงบริเวณข้อต่อซึ่งจะมองเห็นปมกระดูกชัดเจน

3. ทฤษฎีการทำลายตัวเอง (Auto Immune Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง พร้อม ๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองมากขึ้น ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงจะทำให้ร่างกายต่อสู้กับโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายและเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

4. ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Catastrophe Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะค่อย ๆ เกิดความผิดพลาดในการทำงานของเซลล์ และความผิดพลาดนี้จะเพิ่มมากขึ้นจนถึงขั้นที่จะทำให้เซลล์ต่างๆของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลงได้

5. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ภายในร่างกายมนุษย์ และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่มีเรดิคัลอย่างอิสระอยู่มากมายตลอดเวลา เรดิคัลเหล่านี้จะทำให้ยีนส์เกิดความผิดปกติ และทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อเหนียวเกิดขึ้นมาก จนทำให้เสียความยืดหยุ่นไป

สรุป การสูงอายุตามแนวคิดทฤษฎีว่าด้วยการสูงอายุทางด้านชีววิทยาเป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุของความชราที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

2.2 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ประกอบด้วย 2 ทฤษฎี ได้แก่

2.2.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความมั่นคง ความอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น รักคนอื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับลูกหลานหรือผู้อื่นได้โดยไม่มีความเคียดแค้นใจ แต่ในทางกลับกัน ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่เป็น ไม่อยากให้ความช่วยเหลือผู้ใด จิตใจแคบ ผู้สูงอายุนั้นมักจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยมีความสุข

2.2.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องและคงอยู่ความเป็นปราชญ์อยู่ได้ เพราะเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ได้ ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

จากทฤษฎีบุคลิกภาพ และทฤษฎีความปรารถนา สรุปลงได้ว่า ทฤษฎีทางจิตวิทยามีความคล้ายคลึงกันตรงที่มองว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุเป็นการพัฒนาและการปรับตัวทางด้านความรู้สึกรู้จักคิด ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวง ตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุ นั้น ๆ อาศัยอยู่

2.3 ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ประกอบด้วย 5 ทฤษฎี ได้แก่

2.3.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้ให้แนวคิดว่าการปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุน่าจะเกี่ยวข้องกับทฤษฎีบทบาท คือ บุคคลผู้นั้นจะรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันไปตลอดชีวิตของเขา เช่น บทบาทการเป็นพ่อ แม่ สามี ภรรยา ฯลฯ ความเป็นอยู่ของบุคคลจะถูกกำหนดโดยบทบาทหน้าที่ที่ตนกำลังรับผิดชอบอยู่ บุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและดีเพียงใดนั้น จะขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนต่อบทบาทที่กำลังเป็นอยู่ได้อย่างเหมาะสมเพียงใด โดยบทบาทอาจจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง อันจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึงหรือกำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต

2.3.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีพัฒนามาจากการวิเคราะห์ของโรเบิร์ต ฮาร์วิกเฮิร์สต์ (Robert Harvighurst) ซึ่งกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอ ๆ จะมีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง มีความพึงพอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ใดๆ มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก และชอบในการเข้าร่วมกิจกรรม และการเข้าร่วมกิจกรรมยังเป็นการทดแทนบทบาททางสังคมที่สูญเสียไปได้

2.3.3 ทฤษฎีการแยกตนเอง (disengagement Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เป็นเรื่องธรรมดา และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรม และบทบาท ของตนเองทางสังคมเมื่อตนเองต้องเข้าสู่วัยอายุ ผู้สูงอายุพยายามจะหลีกเลี่ยงจากความกดดันและความตึงเครียดโดยการถอนตัว (withdrawal) ออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลจากการที่รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลง นอกจากนี้ นักทฤษฎีการแยกตนเองเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกักิจกรรมและบทบาททางสังคมนั้น เป็นการถอนสถานภาพและบทบาทของตนเองให้แก่คนหนุ่มสาว หรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ที่ดีกว่า ในขณะที่จะปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการเป็นผู้สูงอายุ

2.3.4 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุอีกทฤษฎีหนึ่ง ตามแนวคิดทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมให้มาทดแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และยังคงสภาพที่จะพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ

2.3.5 ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดภายในกลุ่มอายุ และระหว่างชั้นอายุที่แตกต่างกัน ทฤษฎีนี้ถือว่าอายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะกำหนดบทบาท สิทธิหน้าที่ เป็นต้น ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามชั้นของอายุ จากอายุหนึ่งไปสู่อีกอายุหนึ่ง

จากทฤษฎีทางสังคมวิทยาดังกล่าวสรุปได้ว่ามีแนวคิดต่างกัน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่อธิบายถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีบทบาท ทฤษฎีกิจกรรม ทฤษฎีความต่อเนื่อง และทฤษฎีระดับชั้นอายุ และอีกกลุ่มหนึ่งอธิบายถึงการแยกตัวออกจากสังคม ได้แก่ ทฤษฎีการแยกตนเอง

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบข้อมูลทั้งทางด้านชีววิทยาเป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความชราที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ รวมถึงทฤษฎีทางจิตวิทยา และสังคมวิทยาซึ่งอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านบุคลิกภาพและการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวทางที่ผู้ทำวิจัยได้นำไปตั้งคำถามในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุให้ตรงประเด็นของหัวข้อวิจัย และได้คำตอบที่เป็นเชิงลึกมากขึ้น

3.การเตรียมตัวผู้สูงอายุ

วงจรชีวิตของเราก็มีอยู่ด้วยกัน 4 อย่างคือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งเป็นวัฏจักรธรรมดาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นใครก็หลีกเลี่ยงไปไม่ได้ แต่ทุกคนไม่รู้หรือทราบดีว่าเมื่อถึงช่วงวัยนั้นแล้วจะเป็นอย่างไร โดยเฉพาะเมื่อไปถึงวัยผู้สูงอายุหรือวัยชรานั้นที่จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันทัศนคติที่คนส่วนใหญ่มีต่อวัยผู้สูงอายุนั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จากที่เคยมองเป็นที่พึ่ง ก็มองเป็นภาระ ซึ่งการที่คนมองต่อผู้สูงอายุเหล่านั้น ก็เหมือนกับเป็นการคาดเดาได้ว่า ในอนาคตเมื่อเราต้องดำเนินไปถึงช่วงวัยชราหรือวัยผู้สูงอายุนั้นก็จะเป็นตัวสะท้อนกลับมามีภาระให้กับลูกหลาน เหมือนที่บอกกับผู้สูงอายุเหล่านั้นไปซึ่งภาระของวัยชรานี้ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้อย่างแน่นอนและถ้าหากไม่อยากเป็นแบบนั้นคนก็ต้องมีการวางแผนรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ นั่นถือเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อจะทำให้เมื่อก้าวสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว ก็จะเกิดความมั่นใจและเกิดคุณค่าในการเป็นผู้สูงอายุโดยเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่มสาวได้ เช่น

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

การดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรงทั้งกายและใจเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต เพราะการเจ็บป่วยนำมาซึ่งค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุงรักษาสุขภาพและการต้องพึ่งพิงผู้อื่นในการปรนนิบัติดูแล

ตั้งสมมติฐาน ไม่เพียงแต่ตั้งสมมติฐานและความสำเร็จและความชำนาญในวิชาชีพของคนเท่านั้น คนหนุ่มสาวยุคนี้จำเป็นต้องแสวงหาความรู้ในด้านต่างๆ เช่น ความรู้เรื่องเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่ออนาคตข้างหน้าไม่ได้ทำงานประจำแล้วก็ยังสามารใช้ความรู้ที่มีทำงานที่ไม่ต้องใช้กำลังมากเหมือนวัยหนุ่มสาว เพื่อให้มีรายได้เลี้ยงตนเอง หรืออาจจะเพื่อวัตถุประสงค์อื่น เช่น เพื่อคลายเหงา แก้เครียด ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าสร้างคุณค่าความภาคภูมิใจให้กับตนเอง เป็นต้น

การเตรียมความพร้อมของตนเองตั้งแต่วัยหนุ่มสาวดังกล่าวข้างต้น จะทำให้เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุแล้วก็จะทำให้กลายเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและอยู่อย่างมีความสุข แต่เมื่อคนที่ได้ก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วนั้น สิ่งที่ต้องปฏิบัติให้กับตนเอง ได้แก่

1. การเตรียมทางด้านร่างกาย
2. การเตรียมทางด้านจิตใจ
3. การเตรียมทางด้านสังคม

3.1 **เตรียมทางด้านร่างกาย** ในวัยผู้สูงอายุนี้ อวัยวะทุกส่วนมีแต่ความเสื่อม พลังสำรองค่อยๆ ลดลง การปรับสภาพสมดุลทางกายก็ลดลงด้วย ทำให้เกิดภาวะไม่สุขสบาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเหล่านี้ และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นอยู่โดยปฏิบัติตัวดังนี้

1. ลดภาระหน้าที่ให้น้อยลง ทำงานให้ดีกับสภาพ ไม่หักโหม ไม่เร่งร้อน งานที่ควรเป็นงานที่ให้ความเพลิดเพลิน และให้ความภาคภูมิใจ ไม่บังคับตนเอง ให้สนองความโลภในลาภยศ สรรเสริญ

2. กระจายงานที่เคยรับผิดชอบ ไปสู่บุตร หลาน บริวาร หรือ จัดหาเครื่องผ่อนแรงไว้ใช้

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

3. เจ็บไข้เล็กน้อยรีบรักษา อย่าปล่อยไว้นานจนกลายเป็น โรคเรื้อรังจะฟื้นฟูได้ยาก
4. หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนชีวิต ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจต้องมีการปรับตัวอย่างหนักจนเกิดความเครียดทางกายและจิตขึ้น

5. สนใจในการตอบสนองความต้องการที่จำเป็นพื้นฐานให้แก่ตนเอง ได้แก่

- 5.1 อาหารที่เป็นปัจจัยสำคัญของร่างกาย ต้องได้รับครบถ้วน ทั้ง 5 หมู่ โดยกินอาหารที่เหมาะสมแก่วัย ย่อยง่าย ปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย น้อยครั้งแต่บ่อย ๆ เพื่อป้องกันการท้องอืด ท้องเฟ้อ

- 5.2 น้ำ ผู้สูงอายุควรได้รับน้ำวันละอย่างน้อย 10 แก้ว หรือดื่มน้ำผลไม้ก็ดื่มมากๆ

5.3 อยู่ในที่ๆ มีอากาศหมุนเวียนดี โดยเปิดประตูหน้าต่าง และหาเวลาออกไปเดินนอกอาคาร เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์

5.4 สร้างสุขนิสัยในการขับถ่ายอุจจาระ โดยทุกวัน ไม่ควรกลั้นอุจจาระและปัสสาวะ เมื่อรู้สึกปวดถ่าย แสดงว่าร่างกายต้องการขับออก การเก็บของเสียไว้โดยการกลั้น จะยิ่งทำให้เกิดอาการบวมเน่าเป็นพิษต่อร่างกายมากขึ้น เป็นทางหนึ่งที่ทำให้เกิดเจ็บไข้

5.5 บริหารร่างกาย และออกกำลังกายทุกวันอย่าสม่ำเสมอ วันละประมาณ 30 นาที โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับวัย ให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ถ้ารู้สึกเหนื่อย ควรพักผ่อน การออกกำลังกายที่ดี ไม่หักโหม จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้อวัยวะทุกส่วนได้รับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ และมีการขับถ่ายของเสียจากเซลล์ได้ดี ทำให้เซลล์ทุกส่วนแข็งแรงไม่เจ็บ ไม่ไข้ เมื่อเจ็บไข้ก็หายเร็ว

5.6 นอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ถ้ากลางคืนนอนไม่พอ ก็นอนกลางวันเพิ่มเติมได้ เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนเพียงพอ แต่ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวันมาก กลางคืนจะนอนไม่หลับ ทำให้กระวนกระวายใจ เวลากลางวันเป็นเวลาที่เหมาะสมในการนอนที่สุด เพราะสิ่งรบกวนต่าง ๆ ลดลง ไม่ต้องรับประทานอาหารเช้าตอนกลางวัน จึงทำให้ทุกระบบได้พักผ่อน

5.7 ที่อยู่อาศัยสำหรับคนควรมีลักษณะดังนี้

- ก. ห้องนอนไม่ควรอยู่ชั้นบน พื้นบ้านควรอยู่ในระดับเดียวกัน
- ข. ห้องนอนอยู่ใกล้ห้องส้วมห้องน้ำ และใช้วัสดุที่ไม่ลื่นเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- ค. แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเท จัดสิ่งของเรียบร้อยไม่เกะกะ เดินสะดวก

3.2 เตรียมทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุย่อมมีพลังสำรองทางจิตน้อยลง เพราะสภาพกายเสื่อมลง บทบาทต่างๆ ในชีวิตลดลง เศรษฐกิจและรายได้ลดลง สังคมเปลี่ยนไป ต้องจำใจกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หวนไห้มากขึ้น ใจน้อย เพราะคิดว่าตัวเองไร้ค่า ลูกหลานไม่สนใจ หงุดหงิดเพราะทำอะไรด้วยตนเองได้น้อยลง ใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจ จึงกลายเป็นคนจู้จี้ ขี้บ่น แสลงอน ว้าเหว เพราะขาดเพื่อนคู่ชีวิต เพื่อนคู่ใจ ขาดคนที่คุ้นเคย ต้องผจญโลกด่าฟัง บุตรหลานต้องไปประกอบอาชีพนอกบ้าน อารมณ์หวนไห้ต่าง ๆ นี้ เป็นยาพิษที่ทำลายสุขภาพ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องพยายามปรับตัวเอง มิให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ ผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง ครอบครัว และสังคม

2. ฝึกตน ฝึกจิต ให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ใน ลาภ ยศ สรรเสริญ ทำความดีเพื่อความดี ให้ความดีเกิดความภาคภูมิใจ
3. ทำตนให้เป็นที่เคารพรักของคนทั่วไป ด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทางกาย วาจา ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน และเคารพในความคิดเห็นของบุคคลทั่วไป จะทำให้เข้ากับคนได้ทุกระดับ
4. ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และตนเอง เท่าที่ กำลังกาย กำลังสมอง จะอำนวย เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ เป็นที่เคารพ รักของคนในครอบครัวและสังคม
5. ใช้จ่ายให้พอดีกับเศรษฐกิจของตน จะทำให้เกิดความสุขใจโดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น
6. ทดแทนความเหงา และว้าเหว ด้วยการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ หรือหาความบันเทิงจากสิ่งอื่นที่ตนพอใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ประกอบอาหาร ฯลฯ

3.3 เตรียมทางด้านสังคม ผู้สูงอายุจะถูกจัดให้อยู่กับบ้านมากขึ้นตามลำดับ บางคนอยู่แต่ในห้อง เพราะทางเดินไม่สะดวก จึงได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่มีโอกาสเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบ่อย ๆ มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นน้อยลง ขาดเพื่อนวัยเดียวกัน คู่ชีวิตก็ตายจากกัน เพื่อนที่เหลืออยู่ ก็น้อยลง ขาดการเยี่ยมเยียนเพราะต่างฝ่ายก็มีอุปสรรคต่าง ๆ กัน คนในบ้านก็ออกไปประกอบอาชีพกันหมด ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุห่อเหี่ยวลงทุกวันจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. ต้องมีเพื่อนต่างวัย เพื่อนพุด เพื่อนคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุต้องทำตัวให้เป็นที่รักของคนทุกวัย โดยมีการขัดแย้งให้น้อยที่สุด ทั้งกาย วาจา ใจ ปรับตัวเองให้ทันกับสังคมในปัจจุบัน ไม่ยึดมั่นในความคิดดั้งเดิม ไม่ยึดถือ ในความเป็นตัวตนของตนเอง แต่ต้องฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง จะทำให้อยู่ร่วมกับคนต่างวัยได้
2. สนใจรับรู้สิ่งใหม่ ๆ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไม่รู้จบได้อย่างมีความสุข
3. ออกสังคมเป็นครั้งคราวเพื่อจะได้พุด คุย สังสรรค์กับคนอื่น เช่น ไปวัด ปฏิบัติธรรม ไปทัศนศึกษาเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
4. เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด แต่ละชมรมมีจุดมุ่งหมายคล้าย ๆ กัน คือ ต้องการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อชะลอความเสื่อม และป้องกันความเจ็บไข้ หรือมีคลินิกเพื่อรักษา และส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และแต่ละชมรมจัดกิจกรรมต่างรูปแบบ ต่างเวลา เช่น บางแห่งจัดบริหารกายทุกเช้า บางแห่งจัดทุกเย็น บางแห่งจัดเฉพาะประชุมวิชาการเพื่อเผยแพร่ความรู้ในการรักษาสุขภาพเดือนละครั้ง ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้าชมรมได้ตามความพอใจของตนเอง

5. ทางด้านกฎหมาย ผู้สูงอายุควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ อาจเป็นพินัยกรรมลับ หรือแจ้งให้ผู้อื่นทราบก็ได้ เพื่อให้บุตรหลานปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตน เช่น เกี่ยวกับมรดกทรัพย์สินต่าง ๆ การปฏิบัติต่อศพ พิธีการจัดการศพ และอื่นๆ ไว้ล่วงหน้าตั้งแต่มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ผู้สูงอายุทำงานมานาน ย่อมสะสมทรัพย์สินสมบัติเงินทองเอาไว้มากน้อยตามส่วนที่ห่มนทาห่มนเก็บ บางคนก็เก็บออมเป็นกอบเป็นกำ แล้วไม่ได้จัดการแบ่งสันปันส่วนให้ลูกหลาน ครั้นตัวตาย ก็เกิดปัญหาแก่งแย่งสมบัติกันระหว่างทายาทโดยธรรม จนทะเลาะเบาะแว้งผิดพ้องหมองใจกัน ถึงกับฆ่ากันระหว่างพี่น้องก็มี ดังนั้น ผู้สูงอายุอาจจัดการเรื่องทรัพย์สินสมบัติให้เรียบร้อยได้ 2 วิธี

1. จัดแบ่งให้ลูกหลานหรือทายาทคนใดก็ได้แต่จะเห็นสมควร ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ ให้เหลือไว้เฉพาะที่จำเป็นต้องกิน ต้องใช้ไปวันๆหนึ่ง จนตลอดชีวิต ถ้าบุตรธิดาได้รับการสั่งสอนมาดี ได้รับความอบอุ่นจากบิดามารดาด้วยความเมตตารักใคร่ ไม่มีใครใจร้ายถึงกับทอดทิ้งบิดามารดาของตนให้อดอยากลำบากแน่ แต่ถ้ายังไม่แน่ใจก็ควรพิจารณาต่อไปในข้อ 2.

2. เขียนเป็นหนังสือพินัยกรรม ระบุให้ชัดเจนว่าทรัพย์สินใดมอบให้บุตรธิดาหรือหลาน หรือพี่น้องคนไหน หรือมอบให้องค์กรกุศล หรือวัดวาอาราม หรือจะให้ตั้งเป็นมูลนิธิขึ้น โดยกำหนดวัตถุประสงค์และบุคคล ที่จะเป็นผู้ดำเนินการจัดตั้งมูลนิธิก็ได้ พินัยกรรมจะเป็นผลต่อเมื่อเจ้าของพินัยกรรมถึงแก่กรรมเท่านั้น ระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่จะยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงก็ทำได้ สรุป ในหัวข้อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลความต้องการของผู้สูงอายุทั่ว ๆ ไปว่าอะไรคือความต้องการและความเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ ประเด็นที่ได้ศึกษาทำให้ผู้วิจัยนำไปเป็นแนวทางการตั้งคำถามในส่วนของความต้องการสูงสุดที่ผู้สูงอายุต้องการที่จะได้รับทั้งจากในครอบครัวและในชมรมผู้สูงอายุ

4. ความสุขของผู้สูงอายุ

ชาวตะวันตกให้ความสำคัญกับความสูงมาก โดยศึกษาความสุขจากคุณภาพชีวิตในรัฐที่มีรายได้สูง ซึ่งมีหัวข้อในการพิจารณา ได้แก่ ความสุขคืออะไร เราวัดความสุขจากคุณภาพชีวิตได้หรือไม่อย่างไร สถานการณ์ใดที่เอื้อต่อความสุข จะเสริมสร้างความสุขได้หรือไม่ และควรเสริมสร้างความสุขหรือไม่ ซึ่งวินโฮเวน (Veenhoven, 1991: 20) สรุปแนวทางการสร้างความสุขไว้ 3 ทาง ดังนี้

1. มีผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมพิเศษทางการศึกษาสามารถทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะที่พึงปรารถนาได้
2. ผลงานของนักจิตบำบัดได้แสดงให้เห็นว่าสามารถช่วยแก้ปัญหาของบุคคลได้แต่เพียงบางปัญหาเท่านั้น

3. การได้รับการถ่ายทอดทางสังคมจากครอบครัวค่อนข้างทรงพลังและมีอิทธิพลต่อการสร้างสรรค์ความสุขของบุคคล

นอกจากนี้จากการประมวลสรุปแนวคิดเกี่ยวกับความสุขต่างๆ วินโฮเวน(Veenhoven, 1991: 20) สรุปได้ว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หมายถึง ระดับที่บุคคลตัดสินค่าโดยรวมว่า คุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเองเพียงใด ซึ่งประกอบด้วยจิตใจหรือความรู้สึก ระดับความรู้สึกจิตใจคือ มีความรู้สึกที่ดีบ่อยเพียงใด มีความอึมอึม คือ ระดับที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตเพียงใด ซึ่งจากการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข พบว่า ความสุขมีลักษณะตรงกันข้ามกับการไม่มีความสุขและมาจากสาเหตุที่ต่างกัน โดยความสุขมี 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความถี่และระดับผลทางบวกหรือความสนุกสนาน 2) ระดับของความพึงพอใจในช่วงเวลาหนึ่ง 3) การปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความรู้สึกเศร้า เป็นต้น

4.1 แนวคิดทฤษฎีและความสุข

เป็นระยะเวลากว่า 20 ปี ที่ความสุขทางจิตใจ (Psychological well-being) ถูกชี้้นำด้วยความคิดรวบยอดจากสองสาขาวิชา คือ จิตวิทยาและสังคมวิทยา ซึ่งความสุขใจตามแนวคิดรวบยอดทางจิตวิทยา ซึ่งความสุขใจตามแนวคิดรวบยอดทางจิตวิทยาเป็นรากฐานของการด้านบวก (Positive functioning) โดยจำแนกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกด้านบวกกับความรู้สึกด้านลบ (Positive affect and negative affect) และให้ความหมายคำว่า ความสุข (Happiness) ว่าเป็นสภาวะสมดุลระหว่างความรู้สึกสองประเภทดังกล่าว สำหรับความสุขตามแนวคิดรวบยอดทางสังคมวิทยา จะเน้นว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวบ่งชี้พื้นฐานของความสุข (Well-being) แนวความคิดนี้ถูกมองว่า เป็นองค์ประกอบด้านการรู้คิดและเป็นประเด็นที่เพิ่มความสมบูรณ์ให้แก่ความหมายของคำว่า “ความสุข” (Happiness) ซึ่งเป็นมิติของความรู้สึกที่ทำหน้าที่ด้านบวก

ประกา รัตนเมฆานนท์ (2532: 13) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ความรู้สึกเป็นปกติสุข (Sense of well being) ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายเหมือนกัน คือ คำว่าความพึงพอใจในชีวิต(Life satisfaction) และมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า ความสุข (Happiness) ซึ่งเป็นผลรวมของการตอบสนองความรู้สึกภายในบุคคล

ความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ การใช้ชีวิตและแสวงหาความสุขของคนเรานั้นแตกต่างกัน บางคนมีความสุขจากการได้กินอาหารดีๆ บางคนมีความสุขจากการได้ทรัพย์สินเพื่อแสดงฐานะที่ร่ำรวยบางคนมีความสุขจากการเอาชนะผู้อื่น หรือบางคนมีความสุขจากการมีครอบครัวที่อบอุ่น สมัย ศิริทองถาวร และคณะ (2547: 10) กล่าวว่า ความสุขเป็น

สภาพอารมณ์ที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะมี และสามารถมีได้ทุกสภาพทุกกรณี แม้ว่าความสุขจะมีการกล่าวถึงมาก จนทำให้เกิดความเข้าใจ ที่บิดเบือนไปบ้าง อาจถึงกับต้องคืนรนเพื่อให้มีความสุข แท้จริงแล้วคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร

ความสุข ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Happiness, Subjective well-being หรือ Life satisfaction ซึ่งใช้แทนกันได้ และกล่าวว่า ความสุขเป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ซึ่งอาจแปรเปลี่ยนตามกาลเวลา เป็นแนวคิดทางอัตวิสัย (Subjective) ขึ้นอยู่กับคำจำกัดความของแต่ละบุคคล และสามารถวัดเชิงปริมาณได้เช่นเดียวกัน แต่ละบุคคลตัดสินใจว่ามีความสุขมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการวิหิกคิด ประสบการณ์ชีวิตอาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ และระดับความสุขและความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นจะจดจำประสบการณ์ชีวิตนั้นได้มากหรือน้อย

พระศกดิ์ ศรีฤชา (กล่าวว่า ความหมายของชีวิตที่มีความสุขนั้น แม้จะแตกต่างกันบ้าง แต่ผู้สูงอายุก็นองว่าเป็นสภาวะของความสุขล้าราญทั้งกายและใจ ความสงบและความพอเพียง โดยเปรียบเทียบค่าของการมีชีวิตที่มีความสุขเหมือนกับการมีบุญ ความสุขทางใจสำคัญกว่าความสุขทางกาย ความสุขของแต่ละคนเป็นอัตวิสัยและอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มีสถานะใกล้เคียงกับตน ความเชื่อที่เกี่ยวกับความสุข ได้แก่ ความเชื่อในเรื่องชะตาชีวิตหรือวาสนาและความเชื่อเรื่องเวรกรรม การปฏิบัติตนเพื่อให้ชีวิตมีความสุข ได้แก่ การรักษาสุขภาพ การทำบุญและปฏิบัติธรรม การทำตามความคาดหวังทางสังคมต่อผู้สูงอายุ บริบททางสังคมวัฒนธรรมของความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ระบบเครือข่ายญาติใกล้ชิดกัน ระบบสังคมและครอบครัวที่มีให้คุณค่าเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุภายใต้อิทธิพลของพระพุทธศาสนา สังคมเกษตรกรรมที่ต้องพึ่งพิงกันเป็นชุมชนเก่าแก่ที่อยู่กันแบบกระจุกและมีขนาดเล็ก

พระมหาสุทิตย์ อภากโร และเขมณัฎฐ อินทรสุวรรณ (2553: 63-65) กล่าวว่าความสุขนั้นสามารถจำแนกออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1. ความสุขในระดับบุคคล คือการมีสุขภาพดีทั้งกาย จิต ปัญญาและสังคม
2. ความสุขในระดับสังคม คือ การพัฒนาสังคมแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะความสุขด้านจิตใจ (Mental Health)

ความสุขในระดับบุคคลนั้น คือ ตัวแปรสำคัญต่อการมีสุขภาพทางกายที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาทางการแพทย์ที่กล่าวถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นผลสืบเนื่องจากภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี กล่าวคือ ความรู้สึกเครียด วิตกกังวล โกรธแค้น หวาดกลัว

การว่างงาน รายได้ ความแตกต่างด้านการศึกษา และการถูกแปลกแยกของคนชายขอบในสังคม เป็นต้น ทั้งหมดเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอันจะก่อให้เกิดโรคร้ายทางกายตามมาได้

ดังนั้น คนที่มีความสุขอย่างแท้จริงนั้นขึ้นอยู่กับวิธีคิด หรือท่าทีมุมมองต่อชีวิต และการใช้ชีวิต ดังเช่น การรู้จักพอในสิ่งที่ตนมีอยู่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การมีจุดหมายและการเคารพในตนเอง การเป็นคนที่มึนงานและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความถนัด ความชอบของตนเอง การเป็นผู้ที่ออกกำลังกายประจำและการเป็นผู้ที่มีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการมีศรัทธาในศาสนาหรือปรัชญาชีวิตที่มีความหมาย หรืออีกนัยหนึ่งความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับวิธีคิด ท่าทีหรือ มุมมองของเรา ว่ามีทัศนคติในเชิงบวกต่อการมีชีวิตมากน้อยเพียงใด ความสุขจึงขึ้นกับปัจจัยที่ตัวเราสามารถสร้างขึ้นได้เอง โดยไม่จำเป็นต้องถูกกำหนดหรือควบคุมให้ไปตามความเชื่อหรือการให้คุณค่าของใคร เพราะเป้าหมายความสุขไม่ใช่สิ่งสำคัญที่ว่าเราจะเป็นอย่างอะไร แต่ที่สำคัญที่สุดคือ การได้กำหนดเป้าหมายความสุขของตนด้วยตัวเอง

4.2 องค์ประกอบความสุขของผู้สูงอายุ

จิราพร เกศพิชญ์วัฒนา และคณะ (2543: 25) ได้กล่าวว่า มิติความผาสุกของผู้สูงอายุไทยประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) ความสงบสุขและการยอมรับ (Acceptance and Calmness) ความเคารพนับถือ (Respect) การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence) และความเบิกบาน (Enjoyment) ซึ่งแสดงถึงอิทธิพลของสังคมและวัฒนธรรมอย่างเด่นชัดต่อการรับรู้ของบุคคลเรื่องความผาสุกทางใจ โดยที่ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทยจะแสดงถึงความสุข สบายใจในมิติที่เกี่ยวข้องกับสังคม ชุมชน ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน บุคคลต่างๆที่อยู่รอบตัวของผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ โดยแต่ละมิติ มีรายละเอียดดังนี้

ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น ลูกหลาน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อน เพื่อนบ้าน ตลอดจนความสำเร็จ ความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัว ลูกหลาน นำมาซึ่งความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence) ผู้สูงอายุแสดงถึงความรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการที่ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือลูกหลาน บุคคลในครอบครัว ในขณะที่เดียวกันบุคคลในครอบครัวหรือลูกหลานตอบแทนโดยการเลี้ยงดู ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในยามเจ็บป่วย ความสบายใจเกิดจากความมีคุณค่าในตนเองที่ผู้สูงอายุรู้สึกกว่าตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีประโยชน์แก่ลูกหลาน มิใช่พึ่งพาลูกหลานฝ่ายเดียว

ความสงบสุขและการยอมรับ (Acceptance and Calmness) การทำใจให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ ปล่อยกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ ทำใจให้สงบ ไม่คิดมากหรืออารมณ์เสีย ไม่ก่อกวนกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ

ความเคารพนับถือ (Respect) การที่ผู้สูงอายุรับรู้ มีความรู้สึกรับถึงการเคารพ ให้เกียรติหรือคำแนะนำแก่ผู้อาวุโสน้อยกว่า มีผู้รับฟังหรือปฏิบัติตาม การเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากบุคคลอื่น แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้นๆ

ความเบิกบาน (Enjoyment) ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา และสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัว ความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน เช่น ร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ไปวัด หรืออาจเป็นความเบิกบานจากการทำสิ่งที่ตนเองชอบ งานยามว่าง หรือเกี่ยวความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งการมีอารมณ์ขัน

(ระพีพรรณ คำหอม และคณะ, 2547) กล่าวว่า ความสุขของผู้สูงอายุนั้นมีเลออร์ได้จำแนกองค์ประกอบที่ทำให้ผู้สูงอายุที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์และเข้มแข็งไว้ดังนี้

1. มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต
2. มีความรัก คือ พร้อมที่จะให้และรับความรักจากผู้อื่น
3. มีความศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องแน่นอน
4. มีอารมณ์ขัน
5. มีความยึดมั่นในตนเองในทางที่เหมาะสม
6. ให้อำนาจแก่ตนเอง
7. มีการจัดการกับความเครียด
8. มีความสัมพันธ์กับสังคม

สุขภาพจิตคือ ความสุขประกอบด้วยภาวะจิตใจและร่างกายมีความสุข (กายและใจแยกออกจากกันไม่ได้)

และสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยสำคัญ โดยแบ่งความสุขของคนเรามี 8 เรื่องใหญ่ ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพจิต คือ

1. ความสุขจากการที่มีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแลไม่เป็นไปตามบุญ ตามกรรม และการมีทรัพย์สินที่ดินทำกิน
2. ความสุขจากการที่สุขภาพกายและทางใจดี
3. ความสุขจากการที่มีครอบครัวที่อบอุ่น
4. ความสุขจากการมีชุมชนที่เข้มแข็ง

5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลาน ได้ดีพึ่งตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลาน และผู้สนใจ
6. ความมีอิสรภาพ การมีอิสระในการคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม รวมทั้งไม่มีหนี้
7. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึง การมีปัญญาที่จะเท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม
8. มีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ป่า ต้นไม้ใหญ่

4.3 การวัดความสุข

สำหรับเครื่องมือที่ใช้วัดความสุขในครั้งนี้ ปรับปรุงจากดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (THI-15) ของ อภิชาติ มงคลและคณะ เป็นแบบวัดภาวะสุขภาพจิตของคนไทยซึ่งพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของความหมายสุขภาพจิต มิติของสุขภาพจิตและแบบวัดที่ใกล้เคียงกัน ที่สามารถบ่งบอกภาวะสุขภาพดีหรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิต คือ แบบวัดสุขภาพจิตแบบวัดคุณภาพชีวิตและแบบวัดความผาสุก นำมาประกอบในการสร้างดัชนีชี้วัดความสุขซึ่งประกอบด้วย 4 มิติ คือ

มิติที่ 1 สภาพจิตใจ (Mental state) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต

มิติที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

มิติที่ 3 คุณภาพของจิตใจ (Mental quality) หมายถึง คุณลักษณะที่ดึงมาของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

มิติที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยเป็นแบบวัดประเภทมาตรประเมินค่า 4 ระดับ คือ มากที่สุด มากเล็กน้อย และไม่เลยจำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .81

สรุป ความสุขของผู้สูงอายุ หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองโดยมีการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพ

ที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงาม ภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งภายในและภายนอก

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องการการเอาใจใส่ดูแลทั้งจากครอบครัว และความใส่ใจดูแลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในปัจจุบัน คือ การที่ผู้สูงอายุ ถูกทอดทิ้งและขาดการใส่ใจดูแลที่แท้จริง ทั้งนี้เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงมากเรื่อย ๆ คือการที่บุคคลภายนอกครอบครัวสนใจแต่เรื่องของตนเอง จนมองข้ามผู้สูงอายุในครอบครัว ส่งผลให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุแย่ลง ขาดความรักความสุขของผู้สูงอายุ เริ่มลดลงทำให้ผู้วิจัยเกิดประเด็นสงสัยว่าอะไรที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้จึงเกิดเป็นหัวข้อให้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา

5. การมีส่วนร่วม

5.1 ความหมายของการมีส่วนร่วม

ปาริชาติ วลัยเสถียร (2542) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมใน 2 ลักษณะ กล่าวคือ การมีส่วนร่วมในลักษณะที่เป็นกระบวนการของการพัฒนาโดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดโครงการ เช่น การร่วมกันค้นหาปัญหา การวางแผน การตัดสินใจ การระดมทรัพยากรและเทคโนโลยีท้องถิ่น การบริหารจัดการ การติดตามประเมินผล รวมถึงการรับผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากโครงการ โดยที่โครงการพัฒนาดังกล่าวจะต้องมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชน

การมีส่วนร่วม (Participation) คือ การที่องค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งครู ผู้เรียน ผู้บริหาร การศึกษา ผู้นำชุมชน หรือสมาชิกชุมชน มาร่วมกันดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยในการดำเนินการนั้นมีลักษณะของกระบวนการ (Process) มีขั้นตอนที่มุ่งหมายจะให้เกิดการเรียนรู้ (Learning) อย่างต่อเนื่อง มีพลวัต (Dynamic) คือ มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ มีการแก้ปัญหา การร่วมกันกำหนดแผนงานใหม่ ๆ เพื่อสร้างความยั่งยืนในความสัมพันธ์ของทุกฝ่ายที่เข้าร่วม ซึ่งมีความหลากหลายตามความเกี่ยวข้องของกิจกรรมที่จะทำ เช่น การสร้างหลักสูตรท้องถิ่นร่วมกันในประเด็นอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและพลังงาน อาจมีภาคีและตัวแทนชุมชนที่เข้าร่วม แตกต่างไปจากกิจกรรมค่ายอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นแค่กิจกรรมทั่วไป เนื่องจากหัวใจสำคัญของการมีส่วนร่วมนั้นคือ การระดมความคิด ซึ่งคือ การกระจายอำนาจอย่างหนึ่ง กับความสัมพันธ์ที่เป็นแนวราบ เสมอภาคกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

เสนห์ จามริก (2541) ให้ความหมายว่าการมีส่วนร่วมของประชาชนคือ การให้ประชาชนเป็นผู้คิดค้นปัญหา เป็นผู้นำทุกอย่าง ซึ่งไม่ใช่การกำหนดภายนอกแล้วให้

ประชาชนเข้าร่วม ต้องเป็นเรื่องที่ประชาชนคิดเอง โดยแบ่งการมีส่วนร่วมออกเป็น 5 ขั้นตอนคือการมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาพร้อมในการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและที่มาของปัญหาพร้อมในการเลือกวิธีการ และวางแผนร่วมกันในการแก้ปัญหาพร้อมในการดำเนินงานตามแผน และร่วมในการประเมินผล วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค และปัจจัยที่มีส่วนทำให้เกิดผลสำเร็จ และหมายถึงการเข้าร่วมอย่างกระตือรือร้น และมีพลังของประชาชนในการตัดสินใจเพื่อกำหนดเป้าหมายของสังคมจัดทรัพยากรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และเป็นการปฏิบัติตามแผนการหรือโครงการต่าง ๆ

ในความหมายที่เป็นนัยทางการเมืองนั้น การมีส่วนร่วม เป็นการเปลี่ยนแปลงกลไกในการพัฒนาจากการพัฒนาโดยรัฐ มาเป็นการพัฒนาที่ประชาชนมีบทบาทหลัก ดังนั้น การมีส่วนร่วมของประชาชนจึงหมายถึง การคืนอำนาจ (Empowerment) ในการกำหนดการพัฒนาให้แก่ประชาชน อย่างน้อยที่สุดประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการริเริ่มวางแผน และดำเนินการในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ และอนาคตของเขา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมของประชาชนในความหมายกว้างซึ่งมักจะคาบเกี่ยวกับกับการพัฒนานั้นก็คือ การให้โอกาสประชาชนเป็นฝ่ายการตัดสินใจ กำหนดปัญหา ความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง เป็นการเสริมพลังอำนาจ ให้แก่ประชาชน/กลุ่ม/องค์กรชุมชนให้สามารถระดมขีดความสามารถในการจัดการทรัพยากร การตัดสินใจ และควบคุมดูแลกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนมากกว่าที่จะเป็นฝ่ายตั้งรับ สามารถกำหนดการดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองให้มีชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามความจำเป็นอย่างมีศักดิ์ศรี และสามารถพัฒนาศักยภาพของประชาชนชุมชนในด้านภูมิปัญญา ทักษะ ความรู้ ความสามารถ และการจัดการและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ และประชาชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการอย่างมีอิสระ การทำงานต้องเน้นในรูปกลุ่มหรือองค์กรชุมชนที่มีวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมอย่างชัดเจน เนื่องจากพลังกลุ่มจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้งานพัฒนาต่าง ๆ บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมายได้ ทั้งนี้ การจะเกิดสภาพของการมีส่วนร่วมของประชาชนตามความหมายที่กล่าวถึงข้างต้น จะต้องเกิดสภาพการณ์หรือเงื่อนไขสำคัญคือ การมีความตระหนักและความเห็นพ้องต้องกันของประชาชนที่มีจำนวนมากพอต่อการริเริ่มโครงการหรือกิจกรรมหนึ่งกิจกรรมใด เพื่อที่จะการเปลี่ยนแปลงที่เป็นความต้องการของส่วนรวม ทั้งนี้ความร่วมมือของประชาชนไม่ว่าของปัจเจกชน บุคคลหรือกลุ่มคนที่เห็นพ้องต้องกัน และเข้ามารับผิดชอบเพื่อการดำเนินการพัฒนา และการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ต้องการ โดยมีลักษณะเป็นการกระทำผ่านกลุ่ม หรือองค์กรเพื่อให้บรรลุถึงความเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์

5.2 ทฤษฎีการมีส่วนร่วม

ดิน ปรัชญพฤษดิ์ (2532) ได้จำแนกทฤษฎีการมีส่วนร่วมออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่คือ

1. ทฤษฎีความเป็นผู้แทน (Representative) ทฤษฎีนี้เน้นความเป็นผู้แทนของผู้นำ และถือว่าการมีส่วนร่วมในการเลือกตั้งหรือถอดถอนผู้นำ เป็นเครื่องหมายของการที่จะให้หลักประกันกับการบริหารงานที่ดี อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้ เน้นเฉพาะการวางโครงสร้างสถาบัน เพื่อเป็นเครื่องมือในการให้ผู้ตามเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจขององค์กรอย่างแท้จริง ผู้ที่มีส่วนร่วมอย่างแท้จริงในการตัดสินใจได้แก่ บรรดาผู้นำต่าง ๆ ที่เสนอตัวเข้ามาสมัครรับเลือกตั้ง ส่วนผู้ตามนั้นเป็นเพียงไม้ประดับเท่านั้น

2. ทฤษฎีประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Democracy) ทฤษฎีนี้การมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์ไม่เฉพาะแค่การเข้าไปพิจารณาเลือกตั้ง หรือถอดถอนผู้นำเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการเข้าไปมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการวางนโยบาย ยิ่งกว่านั้น ทฤษฎีนี้ยังมองการมีส่วนร่วมเป็นการให้การศึกษา และพัฒนาการกระทำทางการเมืองและสังคมที่มีความรับผิดชอบนั้นคือการไม่ยอมให้มีส่วนร่วมที่นับว่าเป็นการคุกคามต่อเสรีภาพของผู้ตาม

5.3 กระบวนการมีส่วนร่วม

หลักการและกระบวนการของ “การมีส่วนร่วม” ได้แก่

1. การระดมความคิด คือ การคิดค้นและวิเคราะห์ปัญหาาร่วมกัน ในลักษณะของการร่วมคิด มิใช่จากฝ่ายหนึ่งฝ่ายเดียว บนพื้นฐานความศรัทธาว่าทุกคนที่เข้ามามีส่วนร่วมนั้นมีศักยภาพ

2. การวางแผนคือ นำสิ่งที่ร่วมกันคิดมากำหนดเป็นแผนปฏิบัติการร่วมกันด้วยการระดมทรัพยากรจากทุกฝ่าย (คน สิ่งของ งบประมาณ เวลา ฯลฯ)

3. การลงมือทำคือ การนำแผนงานที่ได้ ไปร่วมกันทำหรือแบ่งงานกันรับผิดชอบ เพื่อให้เป็นไปตามแผนหรือเป้าหมายที่วางไว้

4. การติดตามประเมินผลคือ ร่วมกันติดตามผลงานที่ทำ และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน ร่วมกันคิดพัฒนาปรับปรุงให้งานดีขึ้น

5. การรับประโยชน์ร่วมกัน มีทั้งผลประโยชน์ทางรูปธรรมที่ต้องการให้เกิดตามกิจกรรมที่ทำนั้น และผลประโยชน์โดยอ้อม แต่มีความสำคัญมาก คือการเรียนรู้จากการร่วมคิดร่วมทำ และความสัมพันธ์ระหว่างภาคีที่พัฒนาไปสู่การมีส่วนร่วมที่สมานฉันท์ เสมอภาค และเอื้ออาทรกันมากขึ้นเป็นลำดับ

กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในงานพัฒนานั้น ประชาชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติงาน กระบวนการมีส่วนร่วมนั้นมีหลายระดับ ตั้งแต่การถกเถียงแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การค้นหาปัญหา การวิเคราะห์ปัญหาร่วมกัน การวางแผนร่วมกันโดยชาวบ้านเพื่อชาวบ้าน การปฏิบัติตามแผนมีการทำงานร่วมกัน

และการประเมินผลร่วมกัน ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องหรือใกล้เคียงกับที่ อคิน รพีพัฒน์, (2531)และบัณฑิต อ่อนดำ, (2528, อ้างถึงใน ทศพล กฤตยพิสิฐ, 2537) ได้กล่าวถึง กระบวนการมีส่วนร่วมตามขั้นตอนการพัฒนา ซึ่งเป็นการวัดเชิงคุณภาพออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การมีส่วนร่วมในขั้นการริเริ่มการพัฒนา ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหาภายในชุมชนตลอดจนมีส่วนร่วมในการกำหนดความต้องการของชุมชน และมีส่วนร่วมในการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการด้วย

ขั้นตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในขั้นตอนการวางแผนการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายและวัตถุประสงค์ของโครงการ กำหนดวิธีการและแนวทางการดำเนินงานตลอดจนกำหนดทรัพยากร และแหล่งทรัพยากรที่จะใช้

ขั้นตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในขั้นการดำเนินการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ โดยการสนับสนุนทรัพยากร วัสดุอุปกรณ์ และแรงงาน หรือเข้าร่วมบริหารงาน ประสานงาน และการดำเนินการขอความช่วยเหลือจากภายนอก

ขั้นตอนที่ 4 การมีส่วนร่วมในขั้นการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วม ในการรับผลประโยชน์ที่พึงได้รับจากการพัฒนา หรือยอมรับผลประโยชน์อันเกิดจากการพัฒนาทั้งด้านวัตถุและจิตใจ

ขั้นตอนที่ 5 การมีส่วนร่วมในขั้นประเมินผลการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนเข้าร่วมประเมินว่า การพัฒนาที่ได้กระทำไปแล้วนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์เพียงใด ซึ่งในการประเมินอาจปรากฏในรูปของการประเมินย่อย เป็นการประเมินผลการหน้าเป็นระยะ ๆ หรือกระทำในรูปของการประเมินผลรวม ซึ่งเป็นการประเมินผลสรุปรวบยอด

ในกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา การตัดสินใจ เป็นส่วนสำคัญที่จะต้องเปิดโอกาสให้ประชาชนได้กระทำการตัดสินใจ ในการดำเนินกิจกรรมพัฒนา จึงจะถือว่าเป็นการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง เพราะเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของประชาชนองค์กรชุมชนให้มีความเข้มแข็ง สามารถกำหนดความต้องการที่แท้จริงในการแก้ปัญหาของชุมชนด้วยตนเองได้ ทั้งนี้ ในทางปฏิบัตินั้น ประชาชนอาจไม่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน เพราะมีข้อจำกัดหลายประการ

ขั้นตอนการมีส่วนร่วมของประชาชน พิจารณาได้จากความเห็นของ (อาภรณ์พันธ์ จันท์สว่าง, 2524) ซึ่งได้จัดลำดับขั้นของการมีส่วนร่วมในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. การร่วมประชุม
2. การออกความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
3. การตีปัญหาให้กระจ่าง

4. การออกเสียงสนับสนุนหรือคัดค้านปัญหา
5. การออกเสียงเลือกตั้ง
6. การบริจาคเงิน
7. การบริจาควัตถุ
8. การช่วยเหลือด้านแรงงาน
9. การใช้โครงการที่เป็นประโยชน์ถูกต้อง
10. การช่วยเหลือในการรักษาโครงการ
11. การทำงานกับตัวนำการเปลี่ยนแปลง

เดิมศักดิ์ ปิ่นทอง (2526) ได้แบ่งขั้นตอนของการมีส่วนร่วมไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหา
2. การมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินการ
3. การมีส่วนร่วมในการลงทุนและปฏิบัติงาน
4. การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล

ในแง่ของหลักการพัฒนาชุมชน การมีส่วนร่วมของประชาชน นับได้ว่าเป็นแนวคิดที่จะนำประชาชนให้บังเกิดความศรัทธาในตัวเอง (Self Reliance) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Sense of Belonging) ในการดำเนินงานโครงการพัฒนาต่าง ๆ ในชุมชน ซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถ และประสิทธิภาพในการปกครองตนเองตามระบอบประชาธิปไตย โดยที่สาระสำคัญของการมีส่วนร่วมของประชาชนนั้น เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การค้นหาปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การวางแผน การพิจารณาตัดสินใจแก้ไขปัญหา การร่วมปฏิบัติและการร่วมรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ อันมีผลกระทบมาถึงตัวประชาชนเอง

สรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชนชนบท ในรูปกลุ่ม/องค์กรชุมชนนั้น เป็นการเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ของกลุ่มบุคคลผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในทุกขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งสามารถจำแนกขั้นตอนต่าง ๆ โดยเริ่มตั้งแต่

ขั้นตอนแรก เป็นขั้นตอนที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษาชุมชน วิเคราะห์ชุมชน ค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหาภายในชุมชนร่วมกัน และมีส่วนในการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการด้วย เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนได้เรียนรู้สภาพของชุมชน วิถีชีวิตสังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมเพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการทำงาน

ในส่วนขั้นตอนที่สอง เป็นการมีส่วนร่วมของประชาชน ในขั้นการวางแผนการพัฒนา หลังจากได้ข้อมูลเบื้องต้นของชุมชนแล้ว และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาปัญหา สาเหตุของปัญหา

เรียบร้อยแล้ว ก็นำมาอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อกำหนดนโยบาย และวัตถุประสงค์ของโครงการ การกำหนดวิธีการและแนวทางการดำเนินงาน ตลอดจนกำหนดทรัพยากรและแหล่งทรัพยากรที่จะใช้

ขั้นตอนที่สาม เป็นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินการพัฒนา หรือเป็นขั้นตอนปฏิบัติการตามแผนที่วางได้ไว้ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับชุมชน โดยการสนับสนุนด้านเงินทุน วัสดุอุปกรณ์ และแรงงาน รวมทั้งการเข้าร่วมในการบริหารงาน การประสานขอความช่วยเหลือจากภายนอก

ขั้นตอนที่สี่ เป็นขั้นการใช้ประโยชน์จากกิจกรรมการพัฒนา ซึ่งขั้นตอนนี้ประชาชนมีส่วนร่วมในการใช้ความสามารถ ในการนำเอาผลจากกิจกรรมมาใช้ให้เกิดผลประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ เป็นการพัฒนาศักยภาพของประชาชน /องค์กรชุมชนในการพึ่งตนเองให้สูงขึ้นและควบคุมทางสังคม

ขั้นตอนที่ห้า เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ โดยประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการกำหนดการแจกจ่ายผลประโยชน์จากกิจกรรมการพัฒนาในชุมชนในพื้นที่เท่าเทียม เสมอภาคกัน

ขั้นตอนที่หก เป็นขั้นตอนของการมีส่วนร่วมในการติดตามประเมินผลการพัฒนาที่ได้ดำเนินการไปแล้วนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือไม่ มีปัญหาอุปสรรค และข้อจำกัดอย่างไร เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ทันที และนำข้อผิดพลาดไปเป็นบทเรียนในการดำเนินการต่อไป

จะเห็นได้ว่า จากกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในงาน หรือกิจกรรมพัฒนาของชุมชนในทุกขั้นตอนนี้ อยู่บนพื้นฐานการตัดสินใจร่วมกันของประชาชน ในรูปกระบวนการกลุ่ม หรือรูปองค์กรชุมชน จะเป็นส่วนสำคัญที่จะสามารถพัฒนาชุมชนให้ถึงขั้นพึ่งพาตนเองได้ และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเสริมสร้างให้องค์กรชุมชนมีความเข้มแข็ง สามารถที่จะบริหารจัดการพัฒนาชุมชนชนบทได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งงานวิจัยนี้ได้ใช้การมีส่วนร่วมในขั้นตอนของการระดมความคิดเพื่อค้นหาปัญหาด้านสุขภาพหาสาเหตุ วางแผน ดำเนินการและประเมินผลร่วมกันของผู้สูงอายุ

5.4 กระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่ม เป็นวิทยาการที่ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ของคน และกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งครอบคลุมถึงองค์ประกอบที่สำคัญต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ และการพัฒนาตนเอง

5.4.1 ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มมีชื่อเรียกหลายอย่างด้วยกัน เช่น พลวัตรกลุ่ม กลศาสตร์ของกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ พลังกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม ซึ่งชื่อภาษาอังกฤษจะใช้อยู่หลายคำเช่นกัน ได้แก่ Group Dynamics, Group Psychology Human Relations และ Group Process ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า กระบวนการกลุ่ม (Group Process) ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้แตกต่างกัน ดังนี้

Cartwright and Zander (1968) ได้ให้ความหมายกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1. กระบวนการกลุ่ม หมายถึง อุดมการณ์ทางการเมืองแบบหนึ่งที่กลุ่มควรจัดให้มีและควรดำเนินการโดยอุดมการณ์ จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเป็นผู้นำในระบบประชาธิปไตยรวมถึงการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของสมาชิก คุณค่า และประโยชน์ที่สมาชิกและสังคมควรได้รับ ซึ่งการรวมกลุ่มดังกล่าวจะมีคุณค่าต่อสมาชิก ซึ่งนับว่าเป็นการรวมกลุ่มในอุดมคติที่สมาชิกทุกคนจะมีความเท่าเทียมกัน ไม่มีการกำหนดการเป็นผู้นำผู้ตาม ทุกคนจะใช้สติปัญญาและความสามารถที่ตนมีอยู่อย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนและสังคม

2. กระบวนการกลุ่ม หมายถึง ชุดเทคนิค เช่น การเล่นบทบาทสมมติ (Role Playing) การสังเกต การส่งผลย้อนกลับของกระบวนการกลุ่ม (Feed Back of Group Process) และการตัดสินใจของกลุ่ม (Group Decision) ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ นี้ถูกนำมาใช้กันอย่างกว้างขวาง เพื่อนำมาใช้ในการอบรมและปรับปรุงทักษะต่าง ๆ ของบุคคล

3. กระบวนการกลุ่ม หมายถึง แหล่งที่ใช้เสาะแสวงหา เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่มและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและระหว่างกลุ่มต่าง ๆ

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541) สรุปถึงกระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมที่บางครั้งเป็นปัญหาควรแก้ไข โดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าใจความต้องการของตนเองและผู้อื่น จากการสัมผัสด้วยการปฏิบัติจนเกิดการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ชญญา อภิบาลกุล (2542) กลุ่มสัมพันธ์คือ การศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคนเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องทัศนคติ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มอันจะเป็นประโยชน์ต่อความเป็นอยู่ และการทำงานร่วมกันของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า กระบวนการกลุ่มคือ การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่ม ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยให้เกิดพัฒนาการในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วม

ของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ความต่อเนื่องของการจัดกิจกรรม และเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

5.4.2 การเรียนรู้ภายในกลุ่ม

หลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม (ผกา สัตยธรรม, 2524) เป็นวิธีการวัดการ เรียนรู้ ให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ สมาชิกจะต้องมีความรับผิดชอบ ต่อการเรียนรู้ของตน ได้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้สภาพ อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในกลุ่ม ได้แนวคิดต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้แก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่ หรืออาจใช้ปรับปรุงตนเองให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข ผลที่พึงได้รับจากการเรียนรู้แบบกลุ่ม นั้นได้ทั้งความรู้ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ที่มีความรู้สึกในด้านต่างๆ จากการเรียนรู้สภาพความ เป็นไปของบุคคลแต่ละกลุ่ม จะทำให้เกิดการเรียนรู้ ในแง่ต่าง ๆ มีโอกาสได้พัฒนาในด้านอารมณ์ และสังคมอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง มากขึ้นในขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นได้ดี มีคุณลักษณะต่าง ๆ มากขึ้น เช่น การยอมรับผู้อื่น การแสดงออก การฝึกความเชื่อมั่นในตัวเอง และฝึกนิสัยในการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ภายในกลุ่ม จะต้อง มี 3 ระยะ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ (The Introductory Phase or Initiating Phase) เป็น ระยะเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกับสมาชิกในกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร สร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้กับสมาชิกกลุ่ม สร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับสมาชิกด้วยการแสดงท่าทีที่อบอุ่น สนใจ ตั้งใจฟัง เข้าใจ ยอมรับ ในความคิดเห็นและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยไม่ใช้ความคิดของตนเป็นเครื่องตัดสิน การประสานสายตาในระหว่างการสนทนา เป็นการสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นได้ เมื่อมีความ ไว้วางใจ สมาชิกกลุ่มจะเต็มใจเปิดเผย ระบายความรู้สึก และประสบการณ์ของตน จะมีความมั่นใจในการให้ และรับความช่วยเหลือจากสมาชิกอื่น ๆ

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase) ระยะนี้สมาชิกมักจะมีความรู้สึกไว้วางใจ และเชื่อมั่นในกลุ่มตลอดจนผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกในกลุ่ม มีการระบายความรู้สึกนึกคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น สมาชิกจะมุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหา ยอมรับว่าตนมีปัญหา หาทางแก้ปัญห และเลือกวิธีแก้ปัญห โดยมีเพื่อนสมาชิกคอยช่วยเหลือ สนับสนุน การที่ได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มนี้ จะทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ มาใช้ในการปรับปรุง แก้ไขปัญหาของตน นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกรับรู้ ข้อมูลย้อนกลับไปยังเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม (Final Phase) เป็นระยะที่ผู้นำกลุ่ม จะต้องสรุปผลของประสบการณ์ทั้งหมดในการทำกลุ่ม จะต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้ประเมินความก้าวหน้า ความเปลี่ยนแปลงในทางองงามของตนเอง ความสำเร็จของกลุ่ม นอกจากนี้ใช้การประเมินด้วยวาจาของสมาชิกในกลุ่มแล้ว ยังต้องประเมินจากพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกจากการประเมินของผู้อื่น บางครั้งอาจมีเกณฑ์ที่ตั้งไว้เฉพาะ เช่น สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์เต็มที่จากการทำกลุ่มหรือไม่ สมาชิกรู้ว่าตนเองสามารถเผชิญปัญหาและจัดการชีวิตด้วยตนเองหรือไม่ เป็นต้น ก่อนสิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรบอกสมาชิกให้ทราบล่วงหน้า และในกรณีที่สมาชิกบารายเกิดความวิตกกังวลหลังสิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องให้โอกาสสมาชิกได้ระบายความรู้สึกของตนเองเต็มที่ พร้อมทั้งพยายามชี้แนะให้เห็นประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับเมื่อออกจากกลุ่มไป

กล่าวคือ การเรียนรู้ภายในกลุ่ม มี 3 ระยะคือ ระยะสร้างสัมพันธภาพ ระยะดำเนินการ และระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม โดยจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมกลุ่มในการสร้างสัมพันธภาพ ส่วนในระยะดำเนินการ ได้ให้กลุ่มมีส่วนร่วมในการคิดกิจกรรมดำเนินการต่อไปและในระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้วิจัยได้ส่งมอบให้กลุ่มไปดำเนินการเองอย่างอิสระ โดยมีกรอบคร่าว ๆ ชุมชน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องช่วยสนับสนุนในด้านงบประมาณ และส่งเสริมให้เกิดโครงการและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

5.5 กิจกรรมของผู้สูงอายุ

5.5.1 กิจกรรม

การมีกิจกรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากมนุษย์นับเป็นสัตว์สังคมประเภทหนึ่ง ดังนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ ก็ตามจึงเป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตกิจกรรม การที่ผู้เรียนปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้ส่วนกิจกรรมในความหมายของเลมอน เบนต์สัน และปีเตอร์สัน (Lemon, Bengtson, & Peterson, 1972) หมายถึงรูปแบบของการกระทำใด ๆ หรืองานต่าง ๆ ที่สนใจ นอกเหนือจากการทำงานเพื่อดำรงชีวิต แอชลีย์ (Atchley, 1997) กล่าวว่ากิจกรรม สามารถให้ความหมายได้หลายอย่างซึ่งแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลเกี่ยวกับการมีความคิดเห็น ทักษะติดต่อกิจกรรมนั้น ๆ กิจกรรมที่บุคคลได้ปฏิบัติ จะแสดงออกถึงบุคลิกภาพ พัฒนาการของบุคคลรวมไปถึงประสบการณ์และเป้าหมายของกิจกรรมที่บุคคลได้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมประเภทใดก็ตาม

5.5.2 ประเภทของกิจกรรม

กิจกรรมถือว่าเป็นรูปแบบของการกระทำใด ๆ หรืองานต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคล นอกเหนือจากการทำงานเพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน (Lemon, Bengtson, & Peterson, 1972) ซึ่งสามารถแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว
2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรมต่างๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเข้ากลุ่มทางการเมือง การทำศนศึกษา และการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว
3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or Leisure Activity and Hobby) ได้แก่ การทำงานเบา ๆ ในยามว่าง กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมนันทนาการการทำสวน การปรับปรุงตกแต่งบ้าน

สำหรับในประเทศไทยได้มีการแบ่งประเภทของกิจกรรมของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประเภทดังนี้ (เกษมชยามะรัตน์, 2527)

1. การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ซึ่งแบ่งเป็น การมีส่วนร่วมทางสังคมภายในครอบครัว ได้แก่ การมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวของตน และการมีส่วนร่วมทางสังคมภายนอกครอบครัว เช่น การมีกิจกรรมร่วมกับองค์กรอื่น ๆ นอกครอบครัว เช่น กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง ศาสนา การเมือง หรือสมาคมต่าง ๆ ที่ตนเป็นสมาชิก
2. การมีงานอดิเรก (Hobby) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมของตนในเวลาว่าง หรือเป็นการพักผ่อน อาจเป็นการกระทำหรือปฏิบัติร่วมกับเพื่อนฝูงหรือเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้เองโดยลำพัง
3. การทำงานเพื่อรายได้เสริม (Work) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ ซึ่งอาจจะเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราว

5.5.3 กิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมอาชีพะบำบัด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ช่วยฟื้นฟูสภาพและป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากโรคต่าง ๆ ลักษณะของกิจกรรม เช่น การทอผ้าเย็บผ้า แกะสลัก จักสาน เป็นต้น

2. กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขทางใจให้แก่ผู้สูงอายุ และเป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในด้านต่าง ๆ ตามวัยของผู้สูงอายุ เช่น การเล่นเกมต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน

3. กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย รื่นรมย์ เกิดความสุขทางใจ และความเพลิดเพลินแก่ผู้สูงอายุได้

4. กิจกรรมด้านอาชีพเป็นการฝึกอบรมให้ผู้สูงอายุมีงานทำ มีอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การทอผ้า การทำอาหารสำเร็จรูป การทำสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เป็นต้น

5. กิจกรรมด้านการศึกษา เป็นการจัดการศึกษาต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาต่อ ได้มีโอกาสพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้กับคนในวัยเดียวกัน ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษาตามความสนใจและความถนัดของตนเอง กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การศึกษาในเรื่องของพระพุทธศาสนา เช่น การศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธรูปและพระเครื่องในสมัยต่าง ๆ การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับงานที่ตนเองทำอยู่ในอดีต และการศึกษาในลักษณะของงานวิชาชีพในกรณีที่มีความสามารถในด้านนั้น ๆ อยู่ก่อนแล้ว เช่น ช่างไม้ การตัดเย็บเสื้อผ้างานหัตถกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

6. กิจกรรมบริการห้องสมุด เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือออกได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดโดยการอ่านหนังสือที่ตนเองสนใจ

7. กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย การตรวจสอบความดันโลหิต การให้ความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติตนให้พ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การใช้ยาเบื้องต้น และความรู้เกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตลอดจนการให้ความรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวของผู้สูงอายุและบุคคลอื่นในสังคม และการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

8. กิจกรรมตามประเพณี วัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ได้แก่ การจัดให้มีงานในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการผ่อนคลายอารมณ์ และได้มีโอกาสสนุกสนานรื่นเริงเหมือนกลุ่มบุคคลอื่น ๆ ตลอดจนทำให้เกิดความรู้สึกว่าสังคมยังให้ความสนใจต่อตนเองอยู่

9. กิจกรรมด้านศาสนา ได้แก่ การจัดให้มีการทำบุญ การประกอบพิธีทางศาสนา เช่น การจัดให้มีการนิมนต์พระมาเทศน์ การจัดบำเพ็ญกุศลในโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ ทางพุทธศาสนา เช่น มาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษาและวันออกพรรษา เป็นต้น

10. กิจกรรมด้านการเมือง ได้แก่ การจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการเมือง เช่น การเลือกตั้งต่าง ๆ การร่วมประชุมเกี่ยวกับการเมืองระดับท้องถิ่น การฟังอภิปรายเกี่ยวกับการเมือง เป็นต้น

11. กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ ได้แก่ การเผยแพร่ความรู้ในเรื่องข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ การจัดบรรยายและสัมมนาในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยการเชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยาย

12. กิจกรรมด้านพัฒนาสังคม ได้แก่ การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคม เช่น การพัฒนาให้มีการทำความสะอาดวัดและศาสนสถานในโอกาสสำคัญต่าง ๆ ของชาติ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันฉัตรมงคล เป็นต้น

13. กิจกรรมการทัศนศึกษา ได้แก่ การจัดการนำเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ นอกสถานที่ เช่น โบราณสถานและสถานที่สำคัญต่าง ๆ ทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัด เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเกิดความสมัครสมานสามัคคีในกลุ่มวัยเดียวกันและระหว่างกลุ่มต่างวัย ซึ่งร่วมเดินทางไปด้วยกัน

14. กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษเพื่อถ่ายทอดความรู้ในด้านต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุมีความชำนาญและมีประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง ได้แก่ การทำยาสมุนไพร การทอผ้า การดนตรี และการเล่นพื้นบ้านต่าง ๆ ลักษณะของกิจกรรมต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความมีความมั่นใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเองและรู้สึกว่าตนเองยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคมต่อไปอีก ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนตามที่ตนเองชอบหรือถนัดเพื่อสร้างความพึงพอใจในการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

5.5.4 แนวคิดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีความต้องการที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตของตนร่วมกับบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ในสังคม แนวความคิดของผู้สูงอายุที่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและต้องการจะช่วยเหลือสังคมมีแนวโน้มค่อนข้างสูงในปัจจุบัน (วรรณิกา บุญระยอง, 2540) สำหรับกิจกรรมด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุนั้น มีแนวคิดที่สรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) แนวคิดนี้มองว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุบุคคลต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมของร่างกาย จิตใจและ

สังคม โดยไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ ในขณะที่ความต้องการการดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพกาย จิต และสังคม ยังคงอยู่และต้องการจะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมือนขณะเป็นวัยผู้ใหญ่ ให้มากที่สุด ในเมื่อผู้สูงอายุยังคงมีความสามารถ ความกระฉับกระเฉง และสภาพร่างกายยังเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมได้ ผู้สูงอายุควรที่จะมีการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมทางสังคม ต่อไป

2. แนวคิดเรื่องสนองความต้องการของผู้สูงอายุ โดยใช้ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow) ที่ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ขึ้นพื้นฐานจากชั้นความต้องการต่ำสุดไปถึงชั้นสูงสุด อันได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการสมหวังในชีวิต

3. แนวคิดเรื่องการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุจากการเสื่อมตามวัย โดยทั่วไปจะพบว่าผู้สูงอายุนั้นจะมีปัญหาอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากธรรมชาติของผู้สูงอายุ แนวคิดนี้มุ่งไปที่การจัดกิจกรรมเพื่อการเตรียมตัว การป้องกัน หรือชะลอความเสื่อมถอยไปตามวัย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรับและพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต อันจะเป็นการบรรเทา ความรุนแรงต่าง ๆ ของโรคหรือความเสื่อมได้ โดยมีวัตถุประสงค์คือ การช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

6. ข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษา

ประวัติความเป็นมา :

เมื่ออดีตบริเวณวัดห้วยพระ มีถ้ำธารสายหนึ่งเป็นห้วยทราย ชาวบ้านยึดถือว่าเป็นห้วยศักดิ์สิทธิ์ ต่อมาเมื่อมีพระภิกษุหนึ่งองค์มาเล่นน้ำที่ห้วยทรายแล้วถูกทรายดูด ซึ่งชาวบ้านเชื่อว่า ธรณีสูบ ห้วยแห่งนี้เลยถูกเรียกว่าห้วยพระและได้เป็นชื่อตำบลตลอดมา

สภาพทั่วไปของตำบล :

ตำบลห้วยพระมีสภาพพื้นที่เป็นที่ดอน อาศัยน้ำชลประทาน น้ำบาดาล และแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ในการประกอบอาชีพ

อาณาเขตตำบล :

ทิศเหนือ ติดกับ ตำบลสามง่าม อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

ทิศใต้ ติดกับ ตำบลตาก้อง อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม

ทิศตะวันออก ติดกับ ตำบลคอนพุทรา อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

ทิศตะวันตก ติดกับ ตำบลลำเหย อำเภอคอนตูม, ตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน
จังหวัดนครปฐม

จำนวนประชากรของตำบล :

จำนวนประชากรในเขต อบต. 6,896 คน และจำนวนหลังคาเรือน 1,763 หลังคาเรือน

ข้อมูลอาชีพของตำบล :

อาชีพหลัก ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงสัตว์

อาชีพเสริม รับจ้าง

ข้อมูลสถานที่สำคัญของตำบล :

1) วัดห้วยพระ

2) วัดเลาเต่า

ข้อมูลชมรมชมรมผู้สูงอายุ :

ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

น.อ. พิษณุ ถมั่งศรีรักษ์สัตว์ ประธานชมรม

นายสุรินทร์ บริรักษ์ รองประธาน

นางสาววิชาดา บริรักษ์ เหนือญาติ

นายแสงทอง บุญยสุภา เลขานุการ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐมได้เริ่มก่อตั้งมาตั้งแต่วันที่ 12 มิถุนายน 2544 เป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งชมรมเพื่อเป็นการยกย่องให้เกียรติผู้สูงอายุด้วยความเคารพนับถือ เป็นการดูแลรักษาส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพพลานามัยที่ดี เสริมสร้างจิตใจให้ผู้สูงอายุได้มีความเข้มแข็ง สุขสดชื่น ได้มาพบปะสนทนาทำกิจกรรมกันอย่างมีความสุข ได้ปรับปรุงตนเองด้านสุขภาพกาย จิตใจ และการประกอบอาชีพ ส่งเสริมอาชีพโดยจัดทำโครงการส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ ปัจจุบันมีสมาชิกชมรม ประมาณ 350 คน นอกจากนี้ยังมีวัตถุประสงค์ให้ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณค่าได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ประสบการณ์ที่ผ่านมามาในด้านต่างๆ เช่น อาชีพขนบธรรมเนียมประเพณีต่อไปอีกด้วย (เอกสารประกวดชมรมผู้สูงอายุดีเด่นระดับจังหวัด ชมรมผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม, 2550)

7.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภัทร ถามล (2554) ได้ศึกษาศึกษาระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุและศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความสุข

ในระดับมาก โดยมีองค์ประกอบของความสุขในชีวิต ด้านการให้อำนาจแก่ตนเองในระดับมากที่สุดคือร้อยละ 65.1 รองลงมาคือความพอใจในชีวิต ด้านความสามัคคีปรองดองและด้านความเบิกบาน ผลการประเมินภาวะต่างๆของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ประเมินตนเองว่ามีสถานภาพทางสังคมดีมากกว่าสถานภาพด้านสุขภาพจิต สถานภาพด้านสุขภาพกายและสถานภาพด้านเศรษฐกิจ ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตด้านความพอใจในชีวิตและด้านความเบิกบานแตกต่างกัน และกลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยด้านสุขภาพจิตแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตด้านความพอใจในชีวิต

วิทวัสส์ จันทร์ชนสมบัติ (2552) ได้ศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย การส่งเสริมดูแลสุขภาพจิต และการมีปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต และเพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัวด้านการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีครอบครัวอบอุ่น และเพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชน ด้านการมีส่วนร่วมต่อชุมชนและการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชน ผลการศึกษารูปได้ว่า ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในภาพรวมมีความคิดเห็นในการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเองในระดับมาก ด้านการดูแลสุขภาพกาย ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต และด้านการมีปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต ส่วนทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัวด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจและด้านครอบครัวอบอุ่นอยู่ในระดับมาก

อุสรพร กล้าถึก (2550) ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ พบว่าปัญหาเบื้องต้นของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุคือปัญหาทางด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งขาดความรู้ในการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี การรักษาใช้วิธีการทางการแพทย์สมัยใหม่ และแผนโบราณ ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีพัฒนาการตระหนักรู้และเข้าใจในแนวทางการดูแลตนเองให้ดีขึ้น สมาชิกชมรมผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในการจัดตั้งชมรมกิจกรรมของสมาชิกชมรม ได้รับการยอมรับและสนใจอย่างต่อเนื่องทั้งจากสมาชิกญาติพี่น้อง และคนในชุมชนรวมทั้งขยายผลการดำเนินกิจกรรมไปสู่การสร้างอาชีพให้กับสมาชิก สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีข้อสรุปต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางสุขภาพคือการดูแลตนเอง โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของการดูแลสุขภาพ

สมโภชน์ อเนกสุข และคณะ (2548) ได้ศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี เปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามการรับรู้ของผู้สูงวัย

ที่มีความสุขและไม่มีความสุข ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดำรงชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการเอาใจใส่จากครอบครัวไม่แตกต่างกัน ผู้สูงวัยที่ไม่มีมีความสุขเกิดจากช่วยตัวเองไม่ได้โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย ในภาพรวมผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้มีความสุขมากกว่าผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้

ดวงรัตนา สุขบูรณ์ (2547) ได้ศึกษาบทบาทของสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมีความประสงค์จะศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุและบทบาทของสมาชิกครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุตามการรับรู้ของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการดูแลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการทางด้านอารมณ์จิตใจ ความต้องการทางด้านสังคม ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ และความต้องการทางด้านสันตนาการ ผู้สูงอายุมีความเห็นว่าสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทในการดูแล โดยรวม 4 ด้าน คือ การดูแลด้านสังคม ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ เศรษฐกิจและสันตนาการ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะช่วยให้สมาชิกครอบครัวได้ตระหนักถึงความต้องการ และบทบาทของสมาชิกในครอบครัวที่จะให้การใส่ใจดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถจัดอบรม เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

ทรงศักดิ์ มีชัย (2544) ได้ศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ลักษณะ ขั้นตอน และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าขาม ตำบลเวียงใต้ อำเภอป่าฝาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผลการศึกษาพบว่าลักษณะการมีส่วนร่วมในด้านพื้นฐานการเข้าร่วมของผู้สูงอายุในชมรมบ้านป่าขามนั้น ส่วนใหญ่จะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและเต็มใจ มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมและในกิจกรรมทุกครั้งส่วนรูปแบบในการดำเนินงาน ผู้สูงอายุจะมีส่วนร่วมโดยตรงในการบริหารจัดการ และปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับของชมรม และมีส่วนร่วมโดยอ้อมในกิจกรรมที่จัดขึ้น เช่น วันพ่อแห่งชาติ วันแม่แห่งชาติ และวันปิยะมหาราช การดำเนินงานของชมรมเน้นให้เกิดความอิสระในการดำเนินกิจกรรม และในการที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมในทุกขั้นตอนทำให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาศักยภาพของตนเองและกลุ่มอันเป็นแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในระยะยาวมากขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ในเรื่องของการศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย การส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตและการมีปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต และศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี เปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มี

ความสุข ทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการศึกษาถึงการให้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถนำมาเป็นแนวทางในการตั้งคำถาม และขอบเขตของการวิจัย



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุโดยมองในมุมมองของผู้สูงอายุที่มองตนเอง ซึ่งการวิจัยดังกล่าวเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และเป็นการศึกษากรณีของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้มีการศึกษาเอกสารรายงานการวิจัยต่าง ๆ โดยมีรายละเอียดดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การศึกษาเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยต่างๆ

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำราและรายงานการวิจัยต่าง ๆ ตามหัวข้อดังนี้

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- ความหมายของผู้สูงอายุ

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา จะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ
- ทฤษฎีทางจิตวิทยา จะเกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นลักษณะของการพัฒนาและการปรับตัว ความนึกคิดการยอมรับและความพึงพอใจ
- ทฤษฎีทางสังคมวิทยา จะเกี่ยวกับบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว สังคมและชุมชน

1.3 การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

1.4 แนวคิดทฤษฎีและความสุข

1.5 ข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษา

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ผู้ให้ข้อมูลและแหล่งข้อมูล

ผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

แหล่งข้อมูล

ข้อมูลปฐมภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ภูมิศึกษา ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนคม จังหวัดนครปฐม

ข้อมูลทุติยภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสาร การค้นหาหนังสือ วารสาร บทความในนิตยสาร วิทยานิพนธ์และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ รวมไปถึงข้อมูลของหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างขึ้น ซึ่งข้อมูลที่เก็บรวบรวมนั้นเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุและนำมาเป็นแนวทางในการตั้งคำถามเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในลำดับต้น

3. การเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะกำหนดหัวข้อและคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้วิธีเก็บข้อมูลโดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และที่ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น จะทำให้ได้ข้อมูลที่ต้องการมากกว่าการใช้แบบสอบถาม เมื่อเราไปสัมภาษณ์ก็สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมได้ง่ายขึ้น

3.2 บันทึกข้อมูลจากการลงภาคสนาม ผู้วิจัยจะทำการบันทึกข้อมูลในประเด็นต่าง ๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสังเกต นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาตอบปัญหาในการวิจัยครั้งนี้

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. กล้องดิจิทัลในการบันทึกภาพการทำกิจกรรม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเข้าไปสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนคม จังหวัดนครปฐม ขณะที่สัมภาษณ์ก็จะทำการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุเหล่านั้นไปด้วยทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (สุภางศ์ จันทวานิช, 2553) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการด้านข้อมูล(data triangulation) เป็นขั้นตอนการตรวจสอบข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้น ถูกต้องหรือไม่ ในด้านของบุคคลเมื่อมีการเปลี่ยนบุคคลผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลที่ได้เหมือนกันหรือไม่ และจากการตรวจสอบแล้วทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุทุกคนล้วนมีความต้องการในความสุขที่เหมือนกัน

5. ระยะเวลาที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน ถึง 1 พฤศจิกายน พ.ศ.2555 เป็นระยะเวลา 2 เดือน

6. ตรวจสอบข้อมูล

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับ โดยในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้มีการทวนคำตอบของผู้ถูกสัมภาษณ์อีกครั้งเพื่อความแน่ใจ และถามคำถามที่มีความต่อเนื่องกับคำถามเดิม เพื่อให้ได้รับคำตอบที่น่าเชื่อถือมากขึ้น และหากข้อมูลที่ได้รวบรวมมานั้นมีข้อติดขัดที่ตัวผู้วิจัยสงสัยก็สามารถกลับไปพบปะและพูดคุยกับผู้ถูกสัมภาษณ์บางรายเพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนขึ้น

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการประมวลบทสนทนาจากการสัมภาษณ์ โดยวิเคราะห์และแยกประเด็นออกมาตามหัวข้อของแนวการให้สัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลของแต่ละคนมาเปรียบเทียบกันว่ามีความเหมือนหรือขัดแย้งกันอย่างไรบ้างแล้วนำมาสรุป

8. การสรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัย

การสรุปผู้วิจัยได้ทำการนำข้อมูลที่วิเคราะห์จากบทสนทนาที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาสรุปและเรียบเรียงเพื่อให้ทราบถึงมุมมองของผู้สูงอายุกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข แล้วนำมาอภิปรายลงรูปเล่มวิจัย โดยมีการอภิปรายถึงกระบวนการทำวิจัย การอภิปรายผลการวิจัย และเสนอต่อผู้สอบวิจัย และได้มีข้อเสนอแนะในการวิจัยซึ่งจะสามารถแบ่งออกได้เป็นข้อเสนอแนะแก่สังคม ภาครัฐ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

การให้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

1. ในความคิดของคุณการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้นคืออะไร มีลักษณะอย่างไร
2. คุณคิดว่าคุณเป็นผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแล้วหรือยัง
3. คุณมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรให้มีความสุข
4. คุณคิดว่านิยามความสุขของคุณคืออะไร

5. คุณเข้าใจความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่
6. ประสบการณ์ด้านใดที่จะสนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน
7. คุณคิดยังไงกับคำพูดที่ว่า “ผู้สูงอายุเป็นภาระของลูกหลาน”
8. คุณคิดว่าภาครัฐ ได้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมเพียงพอแล้วหรือยัง มีส่วนใดที่เพียงพอ และส่วนใดที่ยังขาด

แนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

9. คุณคิดว่า คุณ ได้กลายเป็นผู้สูงอายุหรือยัง แล้วทำไมถึงคิดเช่นนั้น
10. ความต้องการสูงสุดในชีวิตคุณคืออะไร
11. คุณคิดว่าสุขภาพกาย สุขภาพใจ สัมพันธ์กับความสุขหรือไม่อย่างไร
12. คุณคิดว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่ ได้มีส่วนช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่
13. การปฏิบัติตนของคนในครอบครัวที่มีต่อคุณเป็นอย่างไร
14. ผู้สูงอายุควรจะมีวิถีชีวิตทางสังคมต่อไปอย่างไร
15. เรื่องในอดีตคุณคิดว่ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดและความสุขของคุณในปัจจุบันหรือไม่
16. สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง

การร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

17. เวลาที่มีกิจกรรมของชมรมคุณได้เข้าร่วมหรือไม่
18. แล้วกิจกรรมไหนที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความสุข
19. คุณต้องการให้ชมรมเพิ่มกิจกรรมอะไรให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด
20. สมาชิกชมรมให้ความร่วมมือระหว่างทำกิจกรรมหรือไม่
21. ได้รับอะไรจากการทำกิจกรรมนั้นบ้าง สามารถนำไปพัฒนาในการดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุข

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาตามประเด็นเนื้อหาของวิจัย โดยอาศัยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ลงภาคสนามทำการสัมภาษณ์และสังเกตวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลและคำตอบที่เป็นจริงตามสภาพการณ์ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษา ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษาแบ่งเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 บริบทของชมรมที่ศึกษา เพื่อให้มองเห็นภาพรวมของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 2 เพื่อศึกษาการให้ความหมายการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 บริบทของชมรมที่ศึกษา เพื่อให้มองเห็นภาพรวมของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม

น.อ. พิษณุ ถมังกัรภัยสัตว์ ประธานชมรม

นายสุรินทร์ บรรีรักษ์ รองประธาน

นางสาววิชาดา บรรีรักษ์ เหนรัญญิก

นายแสงทอง บุญย์สุภา เลขานุการ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม ได้เริ่มก่อตั้งมาตั้งแต่วันที่ 12 มิถุนายน 2544 เป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งชมรม เพื่อเป็นการยกย่องให้เกียรติผู้สูงอายุด้วยความเคารพนับถือ เป็นการดูแลรักษาส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพพลานามัยที่ดี เสริมสร้างจิตใจให้ผู้สูงอายุ

ได้มีความเข้มแข็ง สุขสดชื่น ได้มาพบปะสนทนาทำกิจกรรมกันอย่างมีความสุข ได้ปรับปรุงตนเองด้านสุขภาพ ภาย จิตใจ และการประกอบอาชีพ นอกจากนี้ยังมีวัตถุประสงค์ให้ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณค่า ได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ประสบการณ์ที่ผ่านมามาในด้านต่างๆ เช่น อาชีพ ขนบธรรมเนียมประเพณี ต่อไปอีกด้วย

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันและอนาคต ประชาชนของโลกจะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นและมีอายุยืนยาว เพราะการรู้จักปฏิบัติตนในผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพในด้านการดูแลและรักษาสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สูง เป็นที่เคารพยกย่องของคนโดยทั่วไป ผู้สูงอายุจึงสมควรที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่ด้านสวัสดิการต่างๆ เป็นอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุจะทำความประโยชน์ให้แก่สังคมได้ดีในระดับหนึ่งด้วยการใช้ประสบการณ์มาเป็นแนวทางชี้แนะสังคมไปในทิศทางที่ดีและถูกต้อง ผู้สูงอายุเป็นปวงชนวัยบุคคลของบุตรหลานและคนในชุมชน ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในชุมชนต้องช่วยกันดูแลรักษา

นโยบาย

ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนท่อม จังหวัดนครปฐม มีนโยบายเสริมสร้าง ความรัก ความสามัคคี ให้เกิดการพัฒนาในชมรม และท้องถิ่น ส่งเสริมความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพ ภาย สุขภาพใจ และโรคที่พบบ่อยๆ ในผู้สูงอายุ เชื่อมโยงความรู้ระหว่างชมรมผู้สูงอายุ สาธารณสุข เอกชน ราชการ ซึ่งจะก่อให้เกิดชุมชนเข้มแข็งหรือการทำประชาสังคม ให้การสงเคราะห์เกื้อกูล ซึ่งกันและกันอันจะก่อให้เกิดความสุขและส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน การถ่ายทอดภูมิปัญญาของ ผู้สูงอายุ เป็นแบบอย่างและเป็นหลักการในการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดความสงบสุขในครอบครัว และ เพื่อใช้ในการต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในปีนปลายชีวิตได้

วัตถุประสงค์ของชมรม

1. เพื่อเป็นการยกย่องผู้สูงอายุ
2. ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีพลานามัยที่ดี
3. สร้างเสริมจิตใจให้เข้มแข็ง
4. ให้ได้มาพบปะ สนทนาและมีกิจกรรมร่วมกัน
5. ส่งเสริมให้มีอาชีพเสริม มีรายได้ ตามหลักพอเพียง

6. ให้ผู้มีภูมิปัญญาได้มีการถ่ายทอดประสบการณ์

วิสัยทัศน์

ให้สมาชิกในชมรม มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีจิตใจดี มีธรรมประจำใจ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถช่วยเหลือสังคม มีความเสียสละ มีความสามัคคี มีวิถีชีวิตอย่างพอเพียงในปัจจุบันและมีความสุขตามอัธยาศัย

เป้าหมาย

1. ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้
2. ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือครอบครัว และสังคมได้
3. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความสามารถในการต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในช่วงบั้นปลายของชีวิตของตน และช่วยแนะนำผู้อื่นได้

ปรัชญาของชมรม

“ คิฉิตติ - ทำดี อยู่ดี - กิณดี สุขภาพกาย - ใจดี เป็นศักดิ์และศรี ผู้สูงอายุ ”

ตอนที่ 2 เพื่อศึกษาความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุทางด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปซึ่งจัดได้ว่าเป็นผู้สูงอายุ วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ด้านสภาพร่างกายจะเห็นได้ชัดว่าเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่หงุดหงิด มีความวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้น การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ จะเริ่มเปลี่ยนแปลง จากที่เคยทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ก็อาจจะทำได้น้อยลง เช่น จากการทำได้ออกกำลังกายได้ 20 นาที แต่พอเริ่มมีอายุมากขึ้น แค่ 10 นาทีบางครั้งก็เหนื่อยแล้ว นั่นเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุจะมีสมรรถนะทางร่างกายที่ลดน้อยลง โดยปกติร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ดังนั้นการดูแลสุขภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้นจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้ จากการแสดงทัศนคติของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุปรารถนาที่จะมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ผู้สูงอายุจะพยายามดูแลสุขภาพและรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นอย่างดีทั้งในด้านอาหารหรือเครื่องดื่ม เลือกทานอาหารที่

มีประโยชน์ เพราะอาหารเป็นสิ่งสำคัญกับผู้สูงอายุ มีการตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ เพื่อตรวจหาความผิดปกติที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย และการออกกำลังกายอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย เพราะหากสภาพร่างกายมีความพร้อม และสมบูรณ์ ผู้สูงอายุก็จะสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถทำอะไรก็ได้ที่ทำให้ตัวเองมีความสุข โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น

ดั่งคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “ ทำตามหลัก 5 อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย อนามัย อุจจาระ ไม่กินเหล้าไม่สูบบุหรี่ หรือทำอะไรที่ทำลายสุขภาพ ” (จากบทสัมภาษณ์ที่ 2)

ผู้สูงอายุได้อธิบายความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทัศนคติของตนเอง คือการทำให้สุขภาพกายแข็งแรง ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของสาธารณสุข คือการทำตามหลัก 5 อ. คือ 1) อาหาร ทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดปริมาณของแป้งและน้ำตาล บริโภคอาหารประเภทผักผลไม้ให้มากขึ้น 2) อารมณ์ ผู้สูงอายุต้องรู้จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง พยายามไม่เครียดหรือคิดเล็กคิดน้อย ทำให้ตนเองมีความสุขอยู่ตลอดเวลา 3) ออกกำลังกาย การออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน การรำไม้พลอง เป็นต้น ควรออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย 4) อนามัย ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรักษาความสะอาด 5) อุจจาระ ต้องมีการขับถ่ายที่เป็นเวลา และจำเป็นต้องขับถ่ายทุก ๆ เพื่อสุขภาพที่ดี

ทางด้านจิตใจ

สุขภาพจิตใจ เป็นส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุจะเป็นบุคคลที่ได้รับการยกย่อง สรรเสริญจากผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ไม่ว่าจะเป็นลูกหลานหรือคนใกล้ชิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ก็อาจส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ อาจเกิดมาจากการที่มีเวลาว่างมากเกินไป เพราะเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว จึงรู้สึกที่ตัวเองถูกลดคุณค่าลง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวเริ่มมีน้อยลง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และเศร้าซึม นอกจากนี้ยังอาจเป็นผลมาจากความเจ็บป่วย และการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย ขี้หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เป็นต้น ผู้สูงอายุต้องเข้าใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสถานะของตนเอง ครอบครัว และสังคม ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล หรือเหตุการณ์ที่เกิดจากความสูญเสีย เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต เพื่อนคู่ใจ ต้องผจญโลกอ้าง อารมณ์หวนไหวต่าง ๆ นี้ ย่อมส่งผลกระทบต่อ

สภาพจิตใจของตัวผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุจึงมักหาวิธีที่จะทำให้ตนเองมีความสุข ร่าเริงแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา พยายามไม่เครียด มีสติ ทำจิตใจให้สงบ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของคนในวัยเดียวกัน ได้รับรู้ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อคนใกล้ชิดและสังคม

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “ได้ช่วยเหลือคนที่ด้อยโอกาสกว่าเราเท่าที่ทำได้” (จากบทสัมภาษณ์ที่ 1)

“ ทำจิตใจให้มีความสุข ร่าเริง ไม่ว่าจะอายุจะเพิ่มมากขึ้นเท่าไร ” (จากบทสัมภาษณ์ที่ 2)

สุขภาพจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุหลาย ๆ คนจึงมีวิธีการทำให้มีสุขภาพจิตใจที่ดี เช่น การเข้าวัดทำบุญ นั่งสมาธิ หางานอดิเรกทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่าน มีโอกาสได้พูดคุยปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับคนวัยเดียวกัน และเมื่อผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทุกอย่างก็จะไม่มีปัญหา

ทางด้านครอบครัว

สังคมไทยจะแบ่งออกเป็นสังคมเมืองและสังคมชนบท ลักษณะของสังคมเมืองจะอยู่แบบครอบครัวเดี่ยว คือ มีพ่อ แม่ และลูก บางครั้งก็อาจจะมีผู้สูงอายุอยู่บ้าง ซึ่งจะมีความแตกต่างจากสังคมชนบท เนื่องจากสังคมชนบทเป็นสังคมที่มีขนาดใหญ่ อาจประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่อาศัยอยู่รวมกันภายในบ้าน ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นอาจขึ้นอยู่กับภูมิหลังหากผู้สูงอายุเติบโตมาจากครอบครัวที่อบอุ่น มีความรัก ก็จะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ หากผู้สูงอายุมีครอบครัวดี รักใคร่ และดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุก็จะมีความสุข ซึ่งในทางตรงข้าม ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาในลักษณะร่วมมือกับใครไม่เป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจคับแคบผู้สูงอายุนั้นก็มักจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยมีความสุข และยังในสถานการณ์ปัจจุบันมีการแข่งขันสูงขึ้น ทุกคนในครอบครัวพากันแยกย้ายไปทำงานในที่ต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ที่บ้านคนเดียว ส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้า ว่าแห้ว คิดไปเองว่าตนนั้นเป็นภาระของลูกหลาน

จากการแสดงทัศนคติของผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่าในปัจจุบัน ผู้สูงอายุไม่ได้เป็นภาระของครอบครัวอีกต่อไป พวกเขาสามารถสร้างรายได้ให้แก่ตนเอง ได้เลือกทำในสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัว บางครั้งก็ได้ช่วยเหลือหลานแทนพ่อแม่ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เป็นการช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวและสามารถสร้างความสุขในบั้นปลายของชีวิตได้ด้วยตนเอง

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “ตอนนี้ผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระของลูกหลานแล้ว เมื่อก่อนอาจจะใช่ แต่ตอนนี้ผู้สูงอายุคือพลัง เขาจะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้และช่วยเหลือผู้อื่นได้เท่าที่ กำลังที่มี หรือเรียกว่าเพื่อนช่วยเพื่อน” (จากบทสัมภาษณ์ที่ 2)

ครอบครัวเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ผู้สูงอายุได้แสดงทัศนคติเกี่ยวกับความหมายการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เพราะครอบครัวคือบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด การที่ผู้สูงอายุได้เห็นลูกหลาน มีความสุขประสบความสำเร็จ นั้นเท่ากับว่าสิ่งที่ผู้สูงอายุได้ให้คำสอนบอกกล่าวลูกหลานนั้น เป็นแนวทางการนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จของลูกหลานได้

ทางด้านสังคม

มนุษย์เราทุกคนย่อมได้รับบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันในชีวิต เช่น พ่อ แม่ สามี ภรรยา ปู่ ย่า ฯลฯ ความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบทบาทหน้าที่ บุคคลจะมีความสุขอยู่ในสังคมได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติต่อบทบาทที่กำลังเป็นอยู่ และจะอย่างไรจึงจะได้การยอมรับจากคนในสังคม ในอีกแง่หนึ่ง บทบาทที่ทุกคนได้รับจากการทำงานนั้นคือตำแหน่งหน้าที่ เมื่อบุคคลได้รับความไว้วางใจจากสถาบัน หรือหน่วยงานราชการ บุคคลนั้นก็พึงที่จะต้องดำรงตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย และทำประโยชน์เพื่อสังคมให้ดีที่สุด แต่เมื่อช่วงอายุเลยมาถึงช่วงของคำว่า ผู้สูงอายุ บทบาทที่พวกเขาจะได้รับก็จะแตกต่างจากตอนเป็นหนุ่มสาว ผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัวอย่างมากทั้งในด้านสังคมและครอบครัว เป็นเรื่องธรรมดาที่บุคคลในช่วงอายุนี้นจำเป็นต้องมีการลดบทบาทหน้าที่และละกิจกรรมบางอย่างลง เพราะพวกเขาทราบว่าหากพวกเขายังดำรงบทบาทที่ได้รับอยู่นั้นจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากความตึงเครียดที่จะได้รับ ตลอดจนการดำรงบทบาทนั้น ถึงแม้พวกเขาจะไม่สามารถดำรงบทบาทเดิมได้ ผู้สูงอายุก็จะแสวงหาบทบาทใหม่และปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ เพื่อได้มาซึ่งความสุข และความสบายใจ เช่น การเป็นคนดีของสังคม การช่วยเหลือผู้อื่น

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “เดินทางสายกลาง เข้าวัด ฟังธรรม เป็นคนดีของสังคม ช่วยเหลือคนในสังคมเท่าที่แรงจะช่วยให้” (จากบทสัมภาษณ์ที่ 4)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ลงไปสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุทำให้เราได้ทราบทัศนคติของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ว่า ความสุขของผู้สูงอายุคือการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ร่าเริง แจ่มใส สามารถช่วยแบ่งเบาภาระของทุกคนในครอบครัวได้ มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมหรือผู้ที่อ่อนแอกว่า ครอบครัวมีความสุข มีความมั่นคง ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการศึกษา หรือ

หน้าที่การงาน ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ให้ความเคารพนับถือการที่ผู้สูงอายุได้รับบทบาททางสังคม ได้รับการยอมรับจากสังคม มีความสอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ ที่ว่า เรื่องความต้องการของมนุษย์อันได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรัก และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการสมหวังในชีวิต การที่ผู้สูงอายุได้รับบทบาททางสังคม ได้รับการยอมรับจากสังคม

ตอนที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาไม่ว่าจะเป็นเงินทอง ความมั่นคง ในหน้าที่การงาน ชื่อเสียง ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าอยากจะมี หรืออยากได้สิ่งใดมากกว่า ถ้าเรามอง ในมุมมองช่วงอายุที่จะเริ่มตั้งแต่เด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ วัยเด็กเป็นวัยที่ต้องการความสนุกสนาน อยากรู้ อยากลอง และการศึกษา แต่เมื่อก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่แล้วความสนุกสนานก็จะเริ่มหายไป เริ่มที่จะเอาจริงกับชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในด้านการทำงาน หรือการสร้างครอบครัว และช่วงอายุ สุดท้ายของชีวิตก็คือการเป็นผู้สูงอายุ ความต้องการในด้านต่างๆก็จะลดลง จะเป็นช่วงอายุที่มีการ วางเป้าหมายและผลการดำเนินชีวิตในอนาคตเมื่อเริ่มก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ การเก็บออมเป็นอีกทาง หนึ่งที่จะเป็นการวางแผนคุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพ เพราะผู้สูงอายุจะมองว่าเมื่อพวกเขาแก่ตัวลง สุขภาพร่างกายก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วยจึงจำเป็นต้องนำเงินส่วนหนึ่งมารักษาสุขภาพของตนเอง และเป็นการช่วยลูกหลานในการเลี้ยงดูตน แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดก็คือความสุข แนวทางการนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุแน่นอนว่าสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุต้องการก็คือ การเห็นภาพบุคคลในครอบครัวมีความสุข อยู่ร่วมกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เห็นลูกหลานประสบความสำเร็จทั้งในด้านชีวิต และหน้าที่การงาน และสิ่งที่ตัวผู้สูงอายุต้องการเองคือ ครอบครัวให้ความสนใจ ให้ความดูแลเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุ และหากผู้สูงอายุมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองหรือบุคคลในครอบครัวได้ และไม่เป็นภาระของครอบครัวหรือสังคม ในด้านของความรู้สึกนึกคิดหรือประสบการณ์ในอดีต ของผู้สูงอายุก็มีความสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันด้วยเหมือนกัน ทางด้าน สภาพแวดล้อมหรือสิ่งแวดล้อมก็เป็นอีกหนึ่งประเด็นที่จะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ หากสิ่งแวดล้อมดี ปลอดภัย สบาย ปราศจากมลพิษ ก็จะส่งผลให้จิตใจของผู้สูงอายุมีความสุข แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุจะสามารถยอมรับและปฏิบัติตนให้กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ได้มากแค่ไหน อีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในครอบครัวและสังคม ได้คือการหันเข้าหาวัด ทำบุญ ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ปล่อยวาง การ

รวมพิธีกรรมต่างๆ ทางศาสนาในชุมชน การเดินทางสายกลางเป็นแนวทางการนำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเท่านี้ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุเองไปตลอดชีวิต

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “ใช้ชีวิตให้เป็นปกติอย่าเครียด พุดคุยกับเพื่อนบ้านบ้าง ช่วยเหลือกันและกัน” (จากบทสัมภาษณ์ที่ 1)

“ ออกกำลังกายตอนเย็น สวดมนต์ไหว้พระ ” (จากบทสัมภาษณ์ ที่ 4)

ตอนที่ 4 เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เพียงคนเดียว กล่าวได้ว่ามนุษย์จำเป็นต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสังคม หรือมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในสังคม ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอๆ จะมีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถทำประโยชน์เพื่อคนในสังคมได้ เกิดการยอมรับในตัวผู้สูงอายุของคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดก็ตาม ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีบทบาทและทฤษฎีกิจกรรม ซึ่งมองว่าบุคคลที่อยู่ในสังคมมักจะมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันไป รวมไปถึงผู้สูงอายุบางคนที่ยังมีการแสวงหาบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการและสร้างความภาคภูมิใจให้ตน เมื่อมีการเข้าร่วมชมรมสมาชิกในชมรมก็จะพิจารณาบทบาทที่เหมาะสมให้แก่บุคคลนั้น เพื่อความพร้อมของบุคคลและความสมบูรณ์ของชมรมเอง ดังนั้นการรวมกลุ่มทำกิจกรรมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ทุกคนสามารถแสดงทัศนคติของตนเองให้บุคคลอื่นได้รับรู้ กิจกรรมที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมด้านอาชีพเป็นการฝึกอบรมให้ผู้สูงอายุมีงานทำ กิจกรรมด้านการศึกษา กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย ฯ ซึ่งแต่ละกิจกรรมให้ทั้งความรู้และประสบการณ์แก่ผู้สูงอายุทั้งสิ้น ปัจจุบันภาครัฐมีส่วนช่วยส่งเสริมกิจกรรมการรวมกลุ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เพราะภาครัฐได้เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการให้เบี้ยเลี้ยง หรือจัดสรรงบประมาณต่างๆ ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น ดังนั้นในหลาย ๆ ชุมชนจึงมีการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้น รวมถึงชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ เพื่อเป็นการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมสังคมกับผู้สูงอายุ สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนปรึกษาปัญหา กับคนในวัยเดียวกันได้ และภายในชมรมยังมีกิจกรรมมากมายให้ผู้สูงอายุได้ทำ เป็นการส่งเสริมการเชื่อมความสัมพันธ์สำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง หรือความรู้

ทั่วไปที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การสอนผู้สูงอายุทำอาหาร การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกายตอนเย็นของผู้สูงอายุด้วยกัน การให้ความรู้เกี่ยวกับเกษตรทฤษฎีใหม่ เพื่อให้ได้นำพัฒนาใช้กับอาชีพเกษตรกรหรือปลูกผักรับประทานเองภายในครัวเรือน ซึ่งเป็นการทำงานเล็กๆ น้อยๆ ภายในบ้านซึ่งอาจมีส่วนช่วยลดปัญหาการที่ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง การหากิจกรรมบ้างอย่างช่วยให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับตนเองใช้เวลาในกาพักผ่อน และยังมีการพาผู้สูงอายุไปทัศนศึกษา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบเห็นสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ และได้เป็นการพักผ่อน นอกจากนี้ภายในชมรมยังมีกิจกรรมการแข่งขันตอบปัญหาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมอง รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน เมื่อมีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุทำให้ช่วยลดปัญหาในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุที่เกิดจากภาวะซึมเศร้าเมื่อต้องอยู่บ้านคนเดียว

ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “ได้ความสุข เช่น บ้างกิจกรรมก็จะช่วยฝึกพัฒนาสมอง ฝึกความจำ” (จาก บทสัมภาษณ์ที่ 2)

“มาเรียนทำซูชิ ดอกไม้จันทน์ สามารถนำเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพได้หารายได้เพิ่มให้ตัวเอง” (จากบทสัมภาษณ์ ที่ 4)

การร่วมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดความสุขขึ้นมาภายในจิตใจ ภายในชมรมจัดกิจกรรมขึ้นเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของผู้สูงอายุ ทั้งช่วยในเรื่องการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ความรู้จากชมรมที่คัดสรรมาให้แก่ผู้สูงอายุล้วนแต่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเองและรู้สึกว่าตนเองยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคมต่อไปอีก ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนตามที่ตนเองชอบหรือถนัดเพื่อสร้างความพึงพอใจในการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีกระบวนการในการหาคำตอบและทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสนใจ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาโดยผู้วิจัยได้กลับไปหากลุ่มผู้ถูกสัมภาษณ์กลุ่มเดิมอีกครั้ง โดยการเข้าไปพบปะพูดคุยกับบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือคนในครอบครัวของผู้ถูกสัมภาษณ์ และควิถีชีวิตประจำวันของผู้ถูกสัมภาษณ์แต่ละคน ผู้วิจัยได้สอบถามคำถามเดิมกับผู้ถูกสัมภาษณ์อีกครั้ง เพื่อคำตอบที่ได้มีความถูกต้องสอดคล้องกัน ไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น และเมื่อได้ข้อมูลที่มากพอผู้วิจัยจึงหยุดทำการสัมภาษณ์และนำบทสัมภาษณ์ที่ได้มาวิเคราะห์ประมวลผลบทสนทนาที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้แยกตามวัตถุประสงค์ในแต่ละประเด็นทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงทัศนคติของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุนั้น ตามทัศนคติของผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้มีมุมมองที่ไม่แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมองว่าการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเริ่มจาก การทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แล้วผู้สูงอายุก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ สามารถทำงานช่วยเหลือคนในครอบครัวหรือส่วนรวมได้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไม่ใช่เพียงภายนอกเท่านั้นแต่ยังรวมไปถึงภายในนั่นคือสุขภาพจิตใจ การได้เข้าวัดทำบุญ ฟังเทศน์ ฟังธรรม นั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบสุข เมื่อจิตใจสงบสติก็จะเกิดรู้เท่าทันเหตุการณ์ นอกจากนี้ในวัยผู้สูงอายุนั้นสิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ เห็นลูกหลานมีความสุข ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือการศึกษาการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัวไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ อยู่อย่างสุขสบายไม่เดือดร้อน และยังรวมไปถึงสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่หรือประสบการณ์ในอดีตที่อาจมีส่วนในการใช้ชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุ การมีเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาทำให้ผู้สูงอายุสะดวกสบายมากขึ้น นอกจากนี้ ในปัจจุบันภาครัฐบาลและหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและสนับสนุนการดำเนินงานของภาครัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยมีนโยบายในการจัดตั้งกลุ่มชมรมผู้สูงอายุขึ้นและมีการ

สนับสนุนงบประมาณต่างๆ เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุและยังทำให้เกิดการรวมตัวของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการทำกิจกรรมร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การมีวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรู้ และยังมีการจัดกิจกรรมพาผู้สูงอายุไปทัศนศึกษาตามสถานที่ต่างๆ เพื่อเป็นการให้ผู้สูงอายุได้พบเจอสิ่งใหม่ บางครั้งยังมีกิจกรรมสอนผู้สูงอายุทำอาหารทำสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุธรรมชาติ และยังมีการสอนการทำกรรณการเกษรอินทรีย์ เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ลดปัญหาการเป็นภาระของครอบครัว และยังเป็นการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองและก็ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

สรุป การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุนั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุมองคือการที่ผู้สูงอายุ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่ทำลายสุขภาพตัวเอง การมีครอบครัวที่ดี ลูกหลานประสบความสำเร็จ ได้รับความดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว เข้าวัดทำบุญ ฟังเทศน์ ฟังธรรม นั่งสมาธิให้จิตใจสงบ แม้ประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาอาจมีส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ผู้สูงอายุมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตเขาไม่สามารถกลับไปแก้ไข ทำได้เพียงเก็บเป็นความทรงจำไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชมรมผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุด้วยกัน ได้ทำงานเพื่อสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่าผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระของลูกหลานหรือสังคมอีกต่อไป แต่ผู้สูงอายุจะเป็นเหมือนพลังที่เป็นแรงขับเคลื่อนในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เดือดร้อนและท้อแท้กับปัญหาต่างๆ ที่ผู้สูงอายุบางคนได้พบเจอ เพียงเท่านั้นก็ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปในสังคมได้

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้อยู่ที่ทรัพย์สินเงินทองหรือฐานะที่แสดงถึงความร่ำรวย แต่พวกเขากลับมองที่ความพึงพอใจในชีวิตที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ได้เป็นแรงผลักดันให้ผู้สูงอายุได้มีศักยภาพที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทำให้เกิดการยอมรับ และความภาคภูมิใจในผลงานที่ตนเองได้ทำ การเป็นคนที่มีงานและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความถนัดความชอบของตนเอง การเป็นผู้ที่ออกกำลังกายประจำ และการเป็นผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น

การอภิปรายผล

กระบวนการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีกระบวนการหาคำตอบเพื่อให้ทราบทัศนคติและมุมมองของผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุและแนวทางที่นำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมี

ความสุข อย่างแรกที่ผู้วิจัยจะทำคือการเลือกกลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมายที่จะเป็นกรณีศึกษาการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอคอนท่อม จังหวัดนครปฐม เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยเลือกใช้วิธีที่จะได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการนั้นคือการสัมภาษณ์ โดยจะเป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่มีการเตรียมคำถามไว้ก่อนจะมาสัมภาษณ์ จากนั้นผู้วิจัยก็ลงพื้นที่ไปสัมภาษณ์ซึ่งผลจากการวิจัยทำให้ผู้วิจัยได้รับคำตอบที่ชัดเจนตามวัตถุประสงค์ในการศึกษาความหมายแนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในทัศนคติของผู้สูงอายรรวมถึงการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุที่ไปสัมภาษณ์เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุมีความเป็นกันเองกับผู้วิจัย และข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือ แต่ในการทำวิจัยในครั้งนี้ก็มีอุปสรรคหลายด้านดังนี้

1. กรณีมีบุคคลที่สามอยู่ด้วย อาจมีการพูดแทรกเป็นการขึ้นนำคำตอบบุคคลที่สาม ทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่ได้ใช้ความคิดเห็นของตนเองเท่าที่ควร
2. ผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ค่อยมีเวลาให้มากนัก เพราะเนื่องจากผู้สูงอายุจะต้องเข้าร่วมกิจกรรม จากชมรมและจะหาผู้สูงอายุนั้นค่อนข้างยากเพราะบ้านจะไม่อยู่บริเวณใกล้เคียงกัน ผู้สูงอายุจะมารวมตัวกันเวลาเข้าประชุมหรือมีกิจกรรมของชมรมเท่านั้นทำให้ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ล่าช้า

ผลการวิจัย

จากการที่ได้ไปสัมภาษณ์ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบและเข้าใจทัศนคติของผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุให้ความหมายและการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข คือการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพราะหากผู้สูงอายุสุขภาพแข็งแรงจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติไม่ต้องคอยกังวลว่าจะเป็นภาระของใคร นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุได้เห็นลูกหลานมีความสุขประสบความสำเร็จในชีวิต ครอบครัวสมบูรณ์ จึงทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ และอีกอย่างที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขก็คือการได้มีส่วนร่วมในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับความรู้ จากการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมทุกครั้งที่มีโอกาสมีส่วนช่วยเหลือเพื่อนหรือผู้สูงอายุคนอื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ทั้งนี้ประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาอาจมีส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ผู้สูงอายุมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตเขาไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ทำได้เพียงเก็บเป็นความทรงจำ และทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งจากผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับผลวิจัยของวิทวัส วัฒนศิริ (2552) ได้ศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง

ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย การส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตและการมีปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต จากทัศนคติของผู้สูงอายุจะทราบว่าสิ่งแรกที่ผู้สูงอายุพึงปรารถนาเป็นอันดับแรกคือการที่ตนเองได้เห็นลูกหลานมีความสุขประสบความสำเร็จเป็นที่พึงของลูกหลานได้ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้สูงอายุแล้วก็ตาม ซึ่งมีความขัดแย้งกับผลการวิจัยของ ภัทร ถามล (2554) ได้ศึกษาระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุและศึกษาปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าในภาพรวมผู้สูงอายุมีความสุขในระดับมาก โดยมีองค์ประกอบของความสุขในชีวิต ด้านการให้อำนาจแก่ตนเองในระดับมาก แต่จากผลที่ได้เราทราบว่าสิ่งแรกที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้เริ่มจากความสุขจากภายในครอบครัว ผู้สูงอายุยังมองอีกว่าสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ล้วนมีความรู้สึกรู้สึกนึกคิดสำหรับผู้สูงอายุรวมถึงรูปแบบการดำรงชีวิตสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมโภชน์ อนนสุข (2548) และคณะ ได้ศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี เปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง ด้านการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย การส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตและการมีปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต การมีครอบครัวอบอุ่น มีส่วนร่วมต่อชุมชนและการได้รับบทบาทที่สำคัญภายในชมรมหรือหน่วยงานราชการที่ต้องการให้ผู้สูงอายุที่มีความสามารถและมีความรู้ในการให้คำปรึกษา การเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชน ผู้สูงอายุที่มีความสุขนั้นคือผู้สูงอายุที่ได้รับความดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ไม่เป็นภาระของลูกหลานหรือสังคม การได้มีส่วนร่วมกับชมรมและชุมชน การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต เพราะการเข้าร่วมชมรมของผู้สูงอายุสามารถช่วยเพิ่มศักยภาพของการดำรงชีวิต ทั้งความรู้ที่ทางชมรมจัดหามาให้ การจัดหน่วยพยาบาลมาตรวจสุขภาพร่างกาย รวมทั้งกิจกรรมสันทนาการต่างๆ เช่น การจัดทัศนศึกษา การจัดรางวัลย้อนยุค การจัดแข่งขันตอบปัญหาวิชาการสุขภาพ การจัดการประกวดผู้สูงอายุ และการจัดแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขและความสามัคคีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงศักดิ์ มีชัย (2544) ได้ศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุ ประกอบด้วยลักษณะขั้นตอน และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและเต็มใจ มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมและในกิจกรรมทุกครั้ง ส่วนรูปแบบในการดำเนินงาน ผู้สูงอายุจะมีส่วนร่วมโดยตรงในการบริหารจัดการ และปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับของชมรม และมีส่วนร่วมโดยอ้อมในกิจกรรมที่จัดขึ้น เช่น วันพ่อแห่งชาติ วันแม่แห่งชาติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้อยู่เป็นความรู้ที่ดีที่ทำให้ได้เข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น ได้ทราบความเห็น ความต้องการของผู้สูงอายุทั้งจากครอบครัว ชุมชนที่ผู้สูงอายุอยู่ และสังคมควรทำอย่างไรเพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตต่อไปในสังคมได้

1. เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการการดูแลและเอาใจใส่จากครอบครัวดังจะเห็นได้จากความสุขเล็กๆน้อยๆของผู้สูงอายุมักเกิดจากครอบครัวเป็นอันดับแรก แม้ในปัจจุบันจะเกิดการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นการทำงาน หรือการเรียนหนังสือของเด็กๆ ส่งผลให้เกิดการละเลยการดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้นครอบครัวควรมีเวลาในช่วงวันหยุดพาผู้สูงอายุไปพักผ่อนเพื่อเป็นการลดปัญหาภาวะซึมเศร้าให้แก่ผู้สูงอายุ

2. แม้ผู้สูงอายุจะอยู่ในช่วงวัยเกษียณแล้ว แต่ความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุบางคนก็ไม่ได้เสื่อมไปตามอายุ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและยังเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ควรจัดบทบาทในการทำงานที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น ฝึกอบรมในการที่ผู้สูงอายุเคยทำมาก่อน

3. การรวมกลุ่มกิจกรรมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมสวัสดิการ และงบประมาณต่างๆ ที่มีประโยชน์แก่ตัวผู้สูงอายุให้มากขึ้น ส่งเสริมอาชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต จัดกิจกรรมเสริม เช่น การจัดอบรมการดูแลสุขภาพสุขภาพ หรือมีนโยบายอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุมากขึ้น

4. สังคมควรยอมรับที่จะให้ผู้สูงอายุมีส่วนช่วยในการพัฒนาชุมชนและสังคม เพื่อสร้างความรู้ที่ดีต่อผู้สูงอายุ และให้บุคคลอื่นได้มีการปรับตัวให้เข้ากับผู้สูงอายุได้ อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกรักภาคภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้กับชุมชน ไม่ได้มองว่าตนเองเป็นคนด้อยค่าในสายตาผู้อื่น

5. สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของครอบครัวและชุมชนควรเอื้อกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ภายในครอบครัวควรมีความสามัคคี ใส่ใจดูแลและซึ่งกันและกัน ส่วนสภาพแวดล้อมภายในชุมชนที่ดี จะต้องสะอาด หากมีโรงงานอุตสาหกรรมอยู่ใกล้ คนในบ้านควรหาวิธีป้องกันมลพิษที่อาจจะส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเช่น มันทำความสะอาดบริเวณรอบ ๆ บ้าน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาต่อไป

ผู้วิจัยคิดว่าควรที่จะได้ไปมีส่วนร่วมกับผู้สูงอายุมากกว่านี้ อาจจะต้องเข้าไปทำการวิจัยแบบสนทนากลุ่มเพื่อจะได้เข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและมีคุณภาพ

1. การศึกษาถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุเพิ่มเติมทั้งในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ และในพื้นที่อื่นๆ หรือกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในด้านของเศรษฐกิจ วัฒนธรรมของชุมชน ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุด้วยเช่นกันและครอบคลุมมากขึ้นเพื่อให้เห็นที่แตกต่างกันออกไป
3. ให้ผู้สูงอายุใช้เวลาพร้อมกับผู้สัมภาษณ์มากขึ้นและสัมภาษณ์อย่างเป็นกันเองไม่ทำให้ผู้สูงอายุเครียดเวลาสัมภาษณ์ ไม่ควรมีบุคคลที่สามอยู่ร่วมระหว่างสัมภาษณ์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงทัศนคติที่เป็นของตนเอง



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

รายการอ้างอิง

- กนกวรรณ วังมณี. (2554). “การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาตนเอง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กนิคนันต์ หยกสกุล. (2551). “การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2552). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2552. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กัญจิกา ชัยสวัสดิ์. (2546). “ภาวะความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหญิงตั้งครรภ์ ที่ฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์.” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจมิกา ยามะรัต. (2527). ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิตติมา วุฒิอิน. (2549). “การประเมินความต้องการของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ตำบลเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย.” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคนอื่นๆ. (2543). “ความแตกต่างทางใจของผู้สูงอายุไทย: การศึกษาเชิงคุณภาพ.” วารสารสมาคมพุดาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ 17, 2 (กันยายน): 19. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยาลัยประชากรศาสตร์. (2533). ฐานข้อมูลประชากร สถิติผู้สูงอายุ. เข้าถึงเมื่อ 11 กรกฎาคม. เข้าถึงได้จาก http://www.cps.chula.ac.th/research_division/article_ageing/ageing_001.html
- เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง. (2525). การระดมประชาชนเพื่อการพัฒนาชนบท. (อัดสำเนา). กรุงเทพฯ: คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ซ้อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.
- ชญญา อภิบาลกุล. (2542). “การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการฝึกอบรม.” วารสารส่งเสริมประสิทธิภาพการเรียนการสอน 8, 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม): 13-19.

- ชื่น เตชามหาชัย. (2540). “งานผู้สูงอายุในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8 และโครงการต่างๆ ของกรมอนามัย.” วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยและสิ่งแวดล้อม. 20, 2 (มีนาคม): 29-99.
- ชุติกร ตันติชัยวนิช. (2551). “ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฐิติกร สุทธิสิน และคณะ. (2554). “การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่ม้ออกกำลังกายในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์.” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- ดวงรัตน์ สุขปุระณะ. (2547). “บทบาทของสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา.” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ดิน ปรัชญพฤกษ์. (2532). ภาวผู้นำและการมีส่วนร่วมพฤติกรรม ในองค์การหน่วยที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ทงศักดิ์ มีชัย. (2544). “กระบวนการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าข้าม อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทศพล กฤตยพิสิฐ. (2538). “การมีส่วนร่วมของกำนันผู้ใหญ่บ้านเขตหนองจอกที่มีต่อโครงการกิจกรรมการพัฒนาตามแนวทาง “บวร” และ “บรม” เพื่อสร้างอุดมการณ์แผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง.” วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิรมล อินทฤทธิ์. (2547). “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.

- เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551). “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภา รัตนเมธานนท์. (2532). “การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย.” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปาริชาติ วลัยเสถียร. (2541). เอกสารประกอบการศึกษาวิชา สค.651 ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ผกา สัตยธรรม. (2524). เทคนิคการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาสุทนต์ อากาโร และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ. (2553). **ตัวชี้วัดความสุข: กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข.** กรุงเทพฯ: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข.
- พุดินันท์ เหลืองไพบูลย์. (2530). “การจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิชญ์ อมั่งศรีรักษ์สัตว์. (2555). ประชาชนชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม. สัมภาษณ์, 22 ตุลาคม.
- พิภัทร รักสลาม และคณะ. (2550). “ปัจจัยที่มีผลต่อการร่วมกลุ่มเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ไท่เก๊ก บริเวณสวนลุมพินี ในเขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เพื่อนใจ รัตนากร. (2540). **กิจกรรมบำบัดในผู้สูงอายุ.** เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์.
- ภัทร งามล. (2526). “ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง: กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- มหาวิทยาลัยรามคำแหง. สำนักหอสมุดกลาง. (2549). การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ. เข้าถึงเมื่อ วันที่ 11 กรกฎาคม. เข้าถึงได้จาก http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_dead.html
- มัลลิกา มัติโก และคณะ. (2542). สถานภาพและบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุพื้นที่ศึกษาในเขต ภาคเหนือ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์.
- ระพีพรรณ คำหอม. (2547). โครงการการประเมินผลการจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รุ่งโรจน์ พุ่มรีว. (2540). “การศึกษาบทบาทของญาติในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ.” **สุขภาพศึกษา** 20, 75 (มกราคม-เมษายน): 40-54.
- ถุติพันธ์ นันทศิริ. (2543). “บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมือง สุรินทร์.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรรณิกา บุญระของ. (2540). แนวคิดในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ. **วารสารผู้สูงอายุ** 16, 2 (กันยายน): 34-40.
- วิฑิตลักษณ์ จันทร์ชนสมบัติ. (2552). “ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาธรรมสุข 40 บางแค.” วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิทยากร เชียงกูร. (2548). จิตวิทยาในการสร้างความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- สมโภชน์ อเนกสุข และคณะ. (2548). “รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี.” **วารสารศึกษาศาสตร์** 17, 1 (มิถุนายน-ตุลาคม): 95-96.
- สมัย ศิริทองถาวร. (2547). ความสุขและความเข้มแข็งของคนพิการในจังหวัดเชียงใหม่. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์ กรมสุขภาพจิต.
- สุพัตรา สุภาพ. (2540). **ปัญหาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรางค์ จันทวานิช. (2553). **วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุรัชย์ อยู่สาโก. (2550). “พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าเรือ – พระแท่น.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาศึกษาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุวิทย์ เจริญศักดิ์. (2552). การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaifamilylink.net/ใต้ฟ้าเดียวกัน/การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ>
- เสน่ห์ จามริก. (2541). **ฐานคิดสู่ทางเลือกใหม่ของประชาธิปไตย**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว).
- อกิน รพีพัฒน์. (2527). **การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาชนบทในสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร: ศักดิ์โสภากการพิมพ์.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2552). “ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. ” **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย** 46, 3 (สิงหาคม): 227-232.
- อาภรณ์พันธ์ จันทร์สว่าง. (2524). **การพัฒนาบุคคล กลุ่มและชุมชน**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุสรพร กล้าถึก. (2550). “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลดงคอน อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- Atchley, R. C., (1997). **Activities and lifestyles: Social forces and aging**. 8th ed. Belmont, CA: Wadsworth.
- Cartwright, Dorwin and Alwin Zander. (1968). **Group Dynamics: Research and Theory**. New York: Harper & Row Publishers.
- Lemon, B. W., Bengston, V. L., & Peterson, J. A. (1972). “An exploration of the activities theory of aging: Activity types and lifesatisfaction among in-moves to retirement community.” **Journal of Gerontology**. 27, 4 (February): 511-523.
- Murray, R. B., & Zentner, J. P. (1993). **Nursing assessment and health promoting strategies through the life span**. 5 th ed. Connecticut: Appleton & Lange.
- Veenhoven, R. (1991). **Question on Happiness: Classical Topics**. New York: Pergamon Press.



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



ภาคผนวก

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

บทสัมภาษณ์ที่ 1

ผู้วิจัย : คุณลุงอายุเท่าไรคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : 69

ผู้วิจัย : ในความคิดของคุณลุงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้นคืออะไร มีลักษณะอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ลุงอยู่ตัวคนเดียวไม่มีครอบครัว ก็เลยต้องทำงานเลี้ยงตัวเอง
การใช้ชีวิตที่มีความสุขของลุงก็คือการทำงาน

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าคุณเป็นผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีความสุขแล้ว

ผู้วิจัย : คุณลุงมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรให้มีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ลุงพยายามดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี เวลาเจ็บป่วยก็กินยา
ทำตามทีหมอบอก ออกกำลังกาย

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่านิยามความสุขของคุณคืออะไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีงานทำ มีเงินใช้ เลี้ยงตัวเองได้

ผู้วิจัย : คุณลุงเข้าใจความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าใจ ลุงก็ไม่ทำให้ตัวเองหรือคนอื่นเดือดร้อน

ผู้วิจัย : ประสบการณ์ด้านใดที่จะสนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้ช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่าเราเท่าที่ทำได้

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “ผู้สูงอายุเป็นภาระของลูกหลาน”

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ในความคิดของลุงคนแก่ก็อยากให้ลูกหลานดูแล

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าภาครัฐได้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมเพียงพอแล้วหรือยัง
มีส่วนใดที่เพียงพอ และส่วนใดที่ยังขาด

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เพียงพอแล้ว แต่อยากให้เพิ่มเบี้ยยังชีพอีกหน่อย

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าได้กลายเป็นผู้สูงอายุหรือยัง แล้วทำไมถึงคิดเช่นนั้น

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้ว

ผู้วิจัย : ความต้องการสูงสุดในชีวิตคุณลุงคืออะไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ไม่ต้องการอะไรแล้ว พอใจกับชีวิตตอนนี้

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าสุขภาพกาย สุขภาพใจ สัมพันธ์กับความสุขหรือไม่อย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีความสัมพันธ์ ถ้าวันไหนเครียดก็ปวดหัว ไม่มีความสุข

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่ ได้มีส่วนช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
หรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มันก็ช่วยให้สะดวกขึ้น

ผู้วิจัย : การปฏิบัติตนของคนในครอบครัวที่มีต่อคุณลุงเป็นอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ลุงไม่มีครอบครัว ลุงก็เลยไม่รู้

ผู้วิจัย : ผู้สูงอายุควรจะมีวิถีชีวิตทางสังคมต่อไปอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ใช้ชีวิตให้เป็นปกติอย่าเครียด พุดคุยกับเพื่อนบ้านบ้าง ช่วยเหลือกัน

และกัน

ผู้วิจัย : เรื่องในอดีตคุณลุงคิดว่ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดและความสุขของคุณในปัจจุบันหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มี ลุงเคยโดนหลอก มีคนมาขอเป็นลูกลุง ลุงก็คิดว่าดีจะได้มีคนดูแล เรามารู้ทีหลังว่าเขาหลอกเราเราก็เสียใจสุดตัวช่วยเหลือเขาทุกอย่าง ทำให้เราต้องมองคนดีๆ

ผู้วิจัย : สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของคุณลุงอย่างไรบ้าง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ส่งผลนะ ถ้าสภาพแวดล้อมดีลุงก็สบายใจ

ผู้วิจัย : เวลาที่มีกิจกรรมของชมรมคุณลุงได้เข้าร่วมหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าร่วม แต่บางครั้งก็ไม่ค่อยได้มาเพราะต้องทำงาน

ผู้วิจัย : แล้วกิจกรรมไหนที่ทำให้คุณรู้สึกสนุกและมีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : พาไปเที่ยว

ผู้วิจัย : คุณลุงต้องการให้ชมรมเพิ่มกิจกรรมอะไรให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ที่มีอยู่ก็ดีแล้ว ประธานชมรมก็หากิจกรรมใหม่มาให้ตลอด

ผู้วิจัย : สมาชิกชมรมให้ความร่วมมือระหว่างทำกิจกรรมหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ให้ความร่วมมือดี

ผู้วิจัย : ได้รับอะไรจากการทำกิจกรรมนั้นบ้าง สามารถนำไปพัฒนาในการดำเนินชีวิตอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้ความรู้ ความสนุก เอาความรู้ที่ได้ไปบอกคนอื่น

บทสัมภาษณ์ที่ 2

ผู้วิจัย : คุณลุงอายุเท่าไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : 67 ปี

ผู้วิจัย : ในความคิดของคุณลุงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้นคืออะไร มีลักษณะอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทำจิตใจให้มีความสุขร่าเริง ไม่ว่าจะอายุจะเพิ่มมากขึ้นเท่าไร

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าคุณลุงเป็นผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้ว

ผู้วิจัย : คุณลุงมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรให้มีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทำตามหลัก 5 อ. มี อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย อนามัย อุจจาระ ไม่กินเหล้าไม่สูบบุหรี่ หรือทำอะไรที่ทำลายสุขภาพกาย และสุขภาพใจ

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่านิยามความสุขของคุณคืออะไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ความสุขอยู่ที่ตัวเรา พอใจในสิ่งที่มี ไม่โลภ

ผู้วิจัย : คุณลุงเข้าใจความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าใจ เพราะทุกวันนี้สิ่งที่ลุงทำก็เพื่อตัวเองและผู้สูงอายุด้วยกัน

ผู้วิจัย : ประสพการณ์ด้านใดที่จะสนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทำงานเพื่อสังคม ช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยกัน

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “ผู้สูงอายุเป็นภาระของลูกหลาน”

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ตอนนี้ผู้สูงอายุไม่ใช้ภาระของลูกหลานแล้ว สมัยก่อนอาจจะใช้แต่ตอนนี้ผู้สูงอายุคือพลัง เขาจะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้และช่วยเหลือผู้อื่นได้เท่าที่กำลังที่มี หรือเรียกว่าเพื่อนช่วยเพื่อน

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าภาครัฐได้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมเพียงพอแล้วหรือยังมีส่วนใดที่เพียงพอ และส่วนใดที่ยังขาด

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ยังไม่ค่อยเพียงพอ แต่มันขึ้นอยู่กับศักยภาพของกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ อย่างกลุ่มผู้สูงอายุของห้วยพระจะพึ่งจากภาครัฐทุกส่วนที่ช่วยเราได้ คือเราจะเขียนโครงการเพื่อของบจากรัฐบาลมาช่วยเสริม

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าได้กลายเป็นผู้สูงอายุหรือยัง แล้วทำไมถึงคิดเช่นนั้น

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้ว แต่ไม่ใช่ปัญหา เพราะแรงลูยังดีอยู่

ผู้วิจัย : ความต้องการสูงสุดในชีวิตคุณลุงคืออะไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เห็นผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าสุขภาพกาย สุขภาพใจ สัมพันธ์กับความสุขหรือไม่อย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีความสัมพันธ์อย่างมาก

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่ ได้มีส่วนช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เทคโนโลยีเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งแต่ไม่ใช่ความสุขทั้งหมด แต่ทำให้สะดวกขึ้น

ผู้วิจัย : การปฏิบัติตนของคนในครอบครัวที่มีต่อคุณลุงเป็นอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อยู่ที่คนในครอบครัวเห็นคุณค่าในตัวเรามากน้อยแค่ไหน

ถ้าเราให้คุณเขา เขาก็ให้คุณเรา

ผู้วิจัย : ผู้สูงอายุควรจะมีวิถีชีวิตทางสังคมต่อไปอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อยู่แบบพอเพียง ใจสงบ เข้าวัด ดูแลสุขภาพ

ผู้วิจัย : เรื่องในอดีตคุณลุงคิดว่ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรักนึกคิดและมีความสุขของคุณในปัจจุบันหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อดีตก็ส่วนอดีต ปัจจุบันเราก็ทำดีที่สุด

ผู้วิจัย : สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของคุณลุงอย่างไรบ้าง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : สิ่งแวดล้อมไม่ได้มีผลอะไร อย่างบ้านลุงอยู่ใกล้โรงงาน

ถ้าเรายอมรับได้ มีจิตใจที่สงบ เราก็ใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

ผู้วิจัย : เวลาที่มีกิจกรรมของชมรมคุณลุงได้เข้าร่วมหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าร่วมตลอด

ผู้วิจัย : แล้วกิจกรรมไหนที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทุกๆกิจกรรมเพราะให้ผลดีกับตัวลุง

ผู้วิจัย : คุณลุงต้องการให้ชมรมเพิ่มกิจกรรมอะไรให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทางชมรมจะหากิจกรรมใหม่มาให้เสมอให้ทันกับเหตุการณ์ปัจจุบัน

ผู้วิจัย : สมาชิกชมรมให้ความร่วมมือระหว่างทำกิจกรรมหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี ผู้สูงอายุบางส่วนของที่นี่บางคนก็ยังคง

ทำงาน เพราะฉะนั้นเขาก็จะติดงานไม่สามารถมาร่วมทำกิจกรรมได้ทั้งหมด

ผู้วิจัย : ได้อะไรจากการทำกิจกรรมนั้นบ้างสามารถนำไปพัฒนาในการดำเนินชีวิตอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้ความสุข เช่นบ้างกิจกรรมก็จะช่วยฝึกพัฒนาสมอง ฝึกความจำ

บทสัมภาษณ์ที่ 3

ผู้วิจัย : คุณลุงอายุเท่าไรคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : 64

ผู้วิจัย : ในความคิดของคุณการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้นคืออะไร

มีลักษณะอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้มีส่วนร่วมกับครอบครัว มีสุขภาพที่แข็งแรง

เลี้ยงลูกให้เป็นคนดีของสังคม

ผู้วิจัย : คุณคิดว่าคุณเป็นผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีความสุขแล้ว ลูกหลานประสบความสำเร็จแล้ว

ผู้วิจัย : คุณมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรให้มีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทำใจให้สบาย ไม่เครียด ออกกำลังกายบ้าง ตรวจสอบสุขภาพทุกเดือน

ผู้วิจัย : คุณคิดว่านิยามความสุขของคุณคืออะไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : การเห็นคนในครอบครัวมีความสุข เราก็มีความสุขตามไปด้วย

ผู้วิจัย : คุณเข้าใจความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าใจ

ผู้วิจัย : ประสพการณ์ด้านใดที่จะสนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : การเป็นผู้นำชุมชนที่ดี ลูกบ้านไม่เดือดร้อน

ผู้วิจัย : คุณคิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “ผู้สูงอายุเป็นภาระของลูกหลาน”

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ลุงคิดว่าที่ผู้สูงอายุเป็นภาระของลูกหลานเพราะบางทีเขาไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่ตอนนี้ลุงคิดว่าผู้สูงอายุไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าภาครัฐได้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมเพียงพอแล้วหรือยังมีด้านใดที่เพียงพอ และด้านใดที่ยังขาด ระดับปริญญาตรี

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มันก็เพียงพอแล้วนะ แต่ก็อยากให้ทุกส่วนที่เกี่ยวข้องเขามาช่วยเหลือให้มากขึ้น เช่น อยากให้ช่วยส่งเสริมการร่วมกลุ่มของผู้สูงอายุให้มากกว่านี้

ผู้วิจัย : คุณลุงคิดว่าได้กลายเป็นผู้สูงอายุหรือยัง แล้วทำไมถึงคิดเช่นนั้น

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้ว ลุงแก่แล้วนะ

ผู้วิจัย : ความต้องการสูงสุดในชีวิตคุณลุงคืออะไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้เห็นลูกหลานมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า

ผู้วิจัย : คุณคิดว่าสุขภาพกาย สุขภาพใจ สัมพันธ์กับความสุขหรือไม่อย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีความสัมพันธ์ ถ้าลุงแข็งแรงก็จะช่วยเหลือครอบครัวได้

ผู้วิจัย : คุณคิดว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่ ได้มีส่วนช่วยให้คุณลุงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็ทำให้มีความสุขขึ้น เพราะทำให้คล่องตัวมากขึ้น

ผู้วิจัย : การปฏิบัติตนของคนในครอบครัวที่มีต่อคุณลุงเป็นอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ดูแลอย่างดี หาข้าวหาปลาให้กิน พาไปหาหมอ

ผู้วิจัย : ผู้สูงอายุควรจะมีวิถีชีวิตทางสังคมต่อไปอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : หันหน้าเข้าวัดสวดมนต์ไหว้พระ

ผู้วิจัย : เรื่องในอดีตคุณลุงคิดว่ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรักนึกคิดและมีความสุขของคุณลุงในปัจจุบันหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีแต่ อดีตก็คืออดีตไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ ถ้าเป็นสิ่งที่ดีก็จำไว้แล้วทำให้เรามีความสุขก็ทำต่อไป แต่ถ้าอดีตนั้นไม่ดีเราก็แค่จำไว้เป็นบทเรียนสอนลูกหลานได้

ผู้วิจัย : สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของคุณลุงอย่างไรบ้าง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : สภาพแวดล้อมดี ทำให้ลุงสามารถใช้ชีวิตได้ดี

ผู้วิจัย : เวลาที่มีกิจกรรมของชมรมคุณลุงได้เข้าร่วมหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าร่วม ทุกครั้ง

ผู้วิจัย : แล้วกิจกรรมไหนที่ทำให้คุณลุงรู้สึกสนุกสนานและมีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทุกกิจกรรม เช่น ออกกำลังกาย รำไม้พอง ทายปัญหาชิงรางวัล

ผู้วิจัย : คุณลุงต้องการให้ชมรมเพิ่มกิจกรรมอะไรให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : พาไปเที่ยว เพราะได้เปิดหูเปิดตามากขึ้น หออาชีพมาให้คนแก่ได้ฝึก

ผู้วิจัย : สมาชิกชมรมให้ความร่วมมือระหว่างทำกิจกรรมหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ส่วนมากให้ความร่วมมือดี

ผู้วิจัย : ได้รับอะไรจากการทำกิจกรรมนั้นบ้าง สามารถนำไปพัฒนาในการดำเนินชีวิตอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้ความสามัคคี ความสนุก ความรู้

บทสัมภาษณ์ที่ 4

ผู้วิจัย : คุณป้าอายุเท่าไรคะ

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : 62

ผู้วิจัย : ในความคิดของคุณป้าการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้นคืออะไร มีลักษณะอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ได้มีส่วนร่วมกับครอบครัว มีกิจกรรมอยู่กับบ้าน มีงานเล็กๆน้อยๆ

ช่วยงานในบ้าน

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าคุณป้าเป็นผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแล้วหรือยัง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ไม่ถึงกับมีความสุข ปานกลาง เพราะยังมีภาระ

ผู้วิจัย : คุณป้ามีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรให้มีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ออกกำลังกายตอนเย็น สวดมนต์ไหว้พระ

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่านิยามความสุขของคุณคืออะไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : การเห็นคนในครอบครัวมีความสุข

ผู้วิจัย : คุณป้าเข้าใจความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าใจ

ผู้วิจัย : ประสพการณ์ด้านใดที่จะสนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ของครอบครัวและสังคม

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “ผู้สูงอายุเป็นภาระของลูกหลาน”

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มันอยู่ที่ใจ ถ้ามีความผูกพันก็ดูแลกันแก่โดยไม่เบื่อหน่าย

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าภาครัฐได้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมเพียงพอแล้วหรือยัง

มีส่วนใดที่เพียงพอ และส่วนใดที่ยังขาด

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ก็พอสมควร แต่อย่าให้เหือดหายแล้วกัน เพื่อจะได้นำเงินส่วนนี้ไปใช้

อยากเพิ่มสวัสดิการ

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าได้กลายเป็นผู้สูงอายุหรือยัง แล้วทำไมถึงคิดเช่นนั้น

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เป็นแล้ว ก็อายุก็ถึงที่เขากำหนดแล้ว

ผู้วิจัย : ความต้องการสูงสุดในชีวิตคุณป้าคืออะไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าสุขภาพกาย สุขภาพใจ สัมพันธ์กับความสุขหรือไม่อย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีแน่นอน ถ้าเกิดร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย สบายใจ ไม่เดือดร้อนนี้

แหละดีแล้ว

ผู้วิจัย : คุณป้าคิดว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่ มีส่วนช่วยให้คุณป้าใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : คนรุ่นเก่าก็พอประมาณ ถ้าเด็กรุ่นใหม่ี่สำคัญ

ผู้วิจัย : การปฏิบัติตนของคนในครอบครัวที่มีต่อคุณป้าเป็นอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ทุกคนปฏิบัติดี เอาใจใส่ดีมาก

ผู้วิจัย : ผู้สูงอายุควรจะมีวิถีชีวิตทางสังคมต่อไปอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เดินทางสายกลาง เข้าวัด ฟังธรรม เป็นคนดีของสังคม ช่วยเหลือคนในสังคมเท่าที่แรงจะช่วยให้

ผู้วิจัย : เรื่องในอดีตคุณป้าคิดว่ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดและความสุขของคุณในปัจจุบันหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : อดีตไม่สำคัญ ปัจจุบันสำคัญกว่า ปัจจุบันเราต้องดำรงชีวิตให้มีความสุขที่สุด

ผู้วิจัย : สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มีผล ถ้าอยู่เป็นหมู่บ้านเครือข่ายจะกว้าง สามารถขอความช่วยเหลือได้ง่าย

ผู้วิจัย : เวลาที่มีกิจกรรมของชมรมคุณป้าได้เข้าร่วมหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : เข้าร่วม เข้าร่วมทุกครั้งเลยมันสนุกดี

ผู้วิจัย : แล้วกิจกรรมไหนที่ทำให้คุณรู้สึกสนุกและมีความสุข

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มาประชุม ได้ความรู้ เรื่องสุขภาพ

ผู้วิจัย : คุณป้าต้องการให้ชมรมเพิ่มกิจกรรมอะไรให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : พาไปทัศนศึกษา เราได้ออกไปเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง

ผู้วิจัย : สมาชิกชมรมให้ความร่วมมือระหว่างทำกิจกรรมหรือไม่

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : ให้ความร่วมมือ

ผู้วิจัย : ได้รับอะไรจากการทำกิจกรรมนั้นบ้าง สามารถนำไปพัฒนาในการดำเนินชีวิตอย่างไร

ผู้ถูกสัมภาษณ์ : มาเรียนทำซูชิ ดอกไม้จันทร์ สามารถนำไปพัฒนาในการประกอบอาชีพได้หารายได้เพิ่มให้ตัวเอง

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาววิลาวัลย์ ปรirkษ์
 ที่อยู่ 17 หมู่ 7 ตำบลห้วยพระ อำเภอคอนท่อม จังหวัดนครปฐม 73150
 ประวัติการศึกษา
 พ.ศ. 2551 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา แผนการเรียนอังกฤษ-สังคม
 โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม
 พ.ศ. 2555 ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวอรวรรณ ลอยฟู
 ที่อยู่ 9/1 หมู่ 5 ตำบลสนามจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม 73000
 ประวัติการศึกษา
 พ.ศ. 2551 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา แผนการเรียนคณิตศาสตร์-อังกฤษ
 โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม
 พ.ศ. 2555 ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี