

บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขในชุมชนกึ่งเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สุกัญญา วชิรเพชรปราชญ์ *

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและผู้สูงอายุอาจเป็นสาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้ การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายบริบทและลักษณะครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมือง ศึกษาการให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุและสุขภาพของผู้สูงอายุ ศึกษาบทบาทของผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนเพื่อการอยู่อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อบทบาทของตนเอง ครอบครัว และชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข ผู้ร่วมโครงการวิจัย คือ ผู้สูงอายุจำนวน 46 คน จาก 40 ครอบครัว สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุจำนวน 39 คน สมาชิกในชุมชนจำนวน 34 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย การสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลวิจัยพบว่า ผู้ร่วมโครงการวิจัยส่วนใหญ่ (95.65%) มีอายุระหว่าง 60 -79 ปี เป็นเพศหญิง (73.91%) อาศัยอยู่ในชุมชนกึ่งเมืองที่อยู่กันอย่างหนาแน่นระหว่างรอยต่อของเขตเทศบาลตำบล ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่อายุมากแล้วแต่ยังสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขต้องสามารถแสดงบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเอง ดูแลตนเองด้านจิตใจและจิตวิญญาณ เลี้ยงดูหลาน และมีบทบาทในชุมชน ครอบครัวและชุมชนมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ สิ่งที่มีผลต่อการแสดงบทบาทของผู้สูงอายุ คือ ด้านภูมิหลัง ด้านครอบครัว และด้านชุมชน การแสดงบทบาทที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ภาสุข

Roles of Older Adults Who are Happy-living with Their Families in Suburban Communities, Nakhon Ratchasima Province

Abstract

The number of older adults is increasing and families living with them may have conflicts among their members. This qualitative research aimed to 1) describe context of suburban communities in which the older adults live, 2) explore meaning of an older adult and their well-being, 3) reveal roles of an older adult in their families and communities in relationship to their well-being, and 4) explore the influencing factors and roles affecting older adults' well-being. The research was conducted between 2006 and 2007 in sub-urban communities in Nakhon Ratchasima Province. Key informants were 46 older adults from 40 families. General informants were 39 family members and 35 community members. Data was collected by using in-depth interviews and focus group discussions. Quantitative data was analyzed by using percentage, while qualitative data was analyzed by using content analysis. The results showed that the majority of older adults' age range was between 60 – 79 years old (95.65%) and that most of them were female (73.91%). The older adults live in crowded suburban communities. An older adult was defined as an older person who is able to do his or her own routines. Well-being of older adults living in families is achieved if they are able to play five roles. Namely taking care of their physical, mental, and spiritual health, caring for grandchildren, and having roles in the community. Families and communities influence four aspects of an older adults' well-being which are physical, mental, social, and economic. Some factors related to older adults' roles are personal background, family position, and community involvement. Older adults having appropriate roles in their families and communities, contributes to their well-being. Therefore, health care and other providers should promote parties involved having their own roles.

Keywords: older adult, happy-living

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุในทวีปเอเชียและภูมิภาคแปซิฟิกรวมทั้งประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยในประเทศไทยพบอัตราตายและอัตรากินมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบบให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากร ในปี พ.ศ.2503 มีจำนวนประชากรสูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) 1.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 5.4 ของประชากรทั้งหมด จำนวนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็น 6.7 ล้านคน ในปี 2548 จะเพิ่มขึ้นเป็น 9 ล้านคนในปี พ.ศ.2558 (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA), 2008) สถานการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

จากการรวบรวมข้อมูลของชุมชนกึ่งเมืองแห่งหนึ่งของจังหวัดนครราชสีมา ในเดือนมกราคม 2550 มีประชากรจำนวน 1,211 คน จำนวน 286 ครอบครัว เป็นเด็กช่วงอายุ 0-14 ปี จำนวน 197 คน ช่วงอายุ 15-59 ปีจำนวน 899 คนและผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี หรือมากกว่า) จำนวน 115 คนใน 78 ครอบครัว การรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจครอบครัวโดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การเยี่ยมบ้านโดยพยาบาลประจำครอบครัว และการทบทวนบันทึกข้อมูลทางการแพทย์ในแฟ้มครอบครัวจำนวน 40 ครอบครัว ระหว่างเดือนกันยายน – ตุลาคม 2548 พบว่า ครอบครัวของผู้สูงอายุมีปัญหาความขัดแย้ง ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว โดยพบผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า ท้อแท้ เครียด วิตกกังวล ผู้สูงอายุบางรายอยากหนีออกจากบ้าน บางรายถึงกับอยากฆ่าตัวตาย นอกจากนั้นยังพบบางครอบครัวถึงกับไม่พูดกันในครอบครัว ต่างคนต่างอยู่ ซึ่งภาวะต่างๆ เหล่านี้พบถึงร้อยละ 67.50 ของครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ยังพบอีกว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มีปัญหาในการดูแลสุขภาพตนเองทำให้ไม่สามารถควบคุมภาวะของโรคได้ ปัญหาที่พบได้แก่ การขาดการรักษาที่ต่อเนื่อง การรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ ภาวะนอนไม่หลับ

แม้ว่าประเทศไทย องค์การสหประชาชาติและหน่วยงานต่างๆของทั้งภาครัฐและเอกชนได้ร่วมมือกันในการดำเนินการตามมาตรการต่างๆที่กำหนดไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 ยังพบข้อมูลว่าในพื้นที่ที่จะศึกษาบ่งชี้ว่า ผู้สูงอายุและครอบครัวยังมีปัญหาในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาบทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีสุขในชุมชนกึ่งเมือง จะต้องเริ่มจากการศึกษาให้เข้าใจบริบทในพื้นที่และหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่ออธิบายบริบทชุมชนกึ่งเมืองและลักษณะครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่
2. เพื่อให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ และสภาวะที่มีสุขของผู้สูงอายุในมุมมองผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาบทบาทของผู้สูงอายุ บทบาทของครอบครัวและบทบาทชุมชนที่ส่งผลให้

ผู้สูงอายุอยู่เป็นสุข

4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อบทบาทผู้สูงอายุ บทบาทครอบครัว และบทบาทชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้อยู่อาศัยในพื้นที่ความรับผิดชอบของศูนย์แพทย์ชุมชนเมืองจังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย 11 ชุมชน ในชุมชนที่ศึกษามีประชากรจำนวน 1,211 คน และผู้เข้าร่วมวิจัยโดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ดังนี้

1 ผู้สูงอายุ ได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากวิธีดำเนินการวิจัย ประกอบด้วยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีและไม่มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยจากการสนทนากลุ่มและผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก 46 คน เป็นผู้สูงอายุหญิง 30 คนและผู้สูงอายุชาย 12 คน

2 ครอบครัวญาติพี่น้องผู้สูงอายุ โดยบุคคลในครอบครัวผู้สูงอายุ ประกอบด้วย บุตร หลานหรือญาติพี่น้อง จำนวน 39 คน

3 เพื่อนบ้านผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 34 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยการแบ่งชุดคำถามประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และคำถามสำหรับการเก็บข้อมูล

2 แบบสังเกตและแบบบันทึกการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก

3 แฟ้มครอบครัว

4 เทปบันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้กำหนดการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ลักษณะดังนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในข้อมูลทั่วไป ใช้การแจกแจงความถี่เป็นจำนวนและร้อยละ โดยนำมาใช้ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องและการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การวิเคราะห์ข้อมูลนี้จะกระทำพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลรายวัน โดยในแต่ละวันหลังจากเก็บข้อมูลเสร็จแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์อีกครั้งเพื่อจัดระเบียบของข้อมูล จัดหมวดหมู่ และตรวจสอบข้อมูลที่ได้ในแต่ละวัน และถ้าหากข้อมูลไม่มีความชัดเจนก็จะตั้งคำถาม และกลับไปถามซ้ำในครั้งต่อไปจนได้ข้อมูลที่ชัดเจน และการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล เป็นการวิเคราะห์หลังเก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้วมาจัดเป็นกลุ่มมโนทัศน์ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้คำนึงถึงหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามแนวทางที่เหมาะสมกับการทำวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นเกี่ยวกับความเป็นอิสระ การป้องกันอันตราย และความเป็นธรรมที่มีต่อผู้ร่วมวิจัย โดยแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบการดำเนินการวิจัย ไม่เปิดเผยชื่อ ให้กลุ่มตัวอย่างยินยอมและสมัครใจในการให้ข้อมูล จึงดำเนินการสัมภาษณ์

ผลการวิจัย

บริบทของการศึกษาผู้สูงอายุครั้งนี้เป็นการศึกษาในชุมชนกึ่งเมือง ซึ่งเป็นชุมชนที่อยู่ระหว่างรอยต่อของเขตเทศบาลตำบล มีเส้นทางคมนาคมที่ดี ที่อยู่อาศัยเดิมเป็นทั้งบ้านไม้และเริ่มตัดแปลงเป็นตึกอยู่ติดกัน บ้านเรือนของเครือญาติยังอยู่ละแวกเดียวกัน การประกอบอาชีพเริ่มเปลี่ยนจากการเป็นเกษตรกรไปเป็นรับจ้าง ค้าขาย และรับราชการ ผู้สูงอายุร้อยละ 69.57 อาศัยอยู่กับบุตรหลาน มีค่าเฉลี่ยของจำนวนสมาชิกครอบครัว 5.90 รายต่อครอบครัว และพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะเป็นเสาหลักของครอบครัวถึงแม้จะไม่ได้ประกอบอาชีพแล้วก็ตาม ผู้สูงอายुर้อยละ 30.43 อาศัยอยู่กับบุตรโดยอาจมีหรือไม่มีคู่สมรสอยู่ด้วย และอยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเท่านั้น โดยอาศัยอยู่ในบริเวณเดียวกันกับบ้านญาติพี่น้อง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ที่อยู่อาศัยเกือบทั้งหมดเป็นของผู้สูงอายุ รายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาจากเงินบำนาญหรือได้รับจากลูกหลาน ส่วนผู้สูงอายุบางคนยังประกอบอาชีพ เช่น ค้าขายของอุปโภคบริโภคในบ้านที่อยู่อาศัย มีบ้านให้เช่า บุตรจะให้เงินผู้สูงอายุบ้างแต่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในครัวเรือนผู้สูงอายุจึงทำงานหารายได้เพิ่มโดยการทำงานรับจ้างทั่วไป เช่น เย็บผ้า ทำงานบ้าน เก็บผักขาย รับจ้างอยู่เป็นเพื่อนผู้สูงอายุรายอื่น หรือขายอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางคนยังดูแลบ้านให้กับบุตรด้วย

ผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุโดยเปรียบเทียบกับคนชราและคนแก่ โดยบอกว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่สามารถประกอบภารกิจและกิจวัตรประจำวันได้ ซึ่งถ้านับอายุก็เป็นผู้สูงอายุ แต่คนชราจะทำภารกิจหรือกิจวัตรได้ไม่เหมือนคนอื่น ส่วนคนแก่จะหมายถึงการเป็นผู้ที่แก่วิชาความรู้ สภาวะที่มีสุขของผู้สูงอายุในมุมมองผู้สูงอายุในชุมชนที่ศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเมื่อนำมาวิเคราะห์แล้วสามารถแบ่งได้เป็นความสุขด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

บทบาทของผู้สูงอายุ ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุอยู่เป็นสุข ผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะ คือ ผู้สูงอายุที่มีโอกาสได้แสดงออกถึงบทบาทการดูแลสุขภาพตนเอง บทบาทต่อตนเองทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ บทบาทในการเลี้ยงดูหลาน และบทบาท ต่อชุมชน โดยบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเองนั้นผู้สูงอายุแสดงออกโดยการออกกำลังกาย การดูแลร่างกาย การท่องเที่ยว การร้องรำทำเพลง และการหัวเราะ ดังจะเห็นได้จากข้อมูลการสนทนากลุ่มญาติผู้สูงอายุดังนี้

ถ้าพูดเรื่องเที่ยว ผู้สูงอายุจะมีความรู้ลึกกระชุ่มกระชวย หายป่วย ไม่ต้องไปไกล สัก 1 กิโลเมตร ผู้สูงอายุก็จิตใจแล้ว ไปเที่ยวมาครั้งเดียวก็คุยไปเป็นปี ไปเที่ยวเป็นกำลังใจผู้สูงอายุ เพราะเสื้อผ้าใหม่ ๆ ที่เก็บไว้ แก่ก็จะนำออกมาใส่ตอนไปเที่ยว เวลาไปไหนก็จะชอบซื้อของฝากที่ลูก ๆ ขอบมาให้

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีรูปแบบที่หลากหลายและเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น ผู้สูงอายุบางคนออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพกายแข็งแรง เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพได้ เพื่อคลายความเหงาและคลายเครียด เป็นต้น การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยลดภาวะเครียดได้แล้ว ผู้สูงอายุยังได้พบปะแลกเปลี่ยน

พูดคุยกัน ดูแลเอาใจใส่ แสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว ส่วนรูปแบบการออกกำลังกายที่พบในชุมชนคือการออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันเอง

ปัจจัยการดูแลตนเองอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขคือการที่ผู้สูงอายุคิดว่าการแต่งกายที่สะอาดสวยงามและเหมาะสมทำให้ผู้ที่พบเห็นชื่นชมและยอมรับตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุหลายท่านได้ปรับตัวเพื่อรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจและสังคมของตนเองโดยการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน การคิดเชิงบวก และการนับถือศาสนาจากข้อมูลการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุครั้งนี้ “ชอบรำเรง มีความสุข อย่าไปเครียด ไม่ต้องไปคิด เราเกิดมาจนก็ต้องจนให้สนุก กินเบียร์ยังชีพ ได้ทำบุญลูกก็ให้ไม่ยอกคิดเลย ไปทำบุญสนุกดี” ผู้สูงอายุรายนี้มีการดูแลตนเองทางด้านจิตใจและมีความคิดในแง่ที่ดี โดยพบว่าทำได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของชุมชนที่หลากหลายและมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรม

นอกจากตัวอย่างคำพูดของผู้สูงอายุดังกล่าวจะแสดงถึงการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุแล้วยังแสดงถึงบทบาทของผู้สูงอายุต่อตนเองทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ โดยผู้สูงอายุในชุมชนที่ศึกษานับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุมีมุมมองว่าศาสนาเป็นที่พึ่งทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่หล่อหลอมจิตวิญญาณและความหวังในชีวิต การทำความดี ทำบุญหรือปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนเองไม่ทุกข์ ประสพกับความสุขความสมหวังในสิ่งที่ต้องการ ภพภูมิหน้าก็จะได้สบาย บางรายทำกิจกรรมเพื่อทำบุญบำรุงศาสนา

ผู้สูงอายุบางรายมีบทบาทในการเลี้ยงดูหลานเนื่องจากบุตรต้องไปทำงาน บางรายให้หลานมาอนด้วยในเวลากลางคืนถึงแม้บุตรจะกลับมาจากทำงานแล้วก็ตาม ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นใจไม่เหงาที่มีหลานมาอยู่ด้วยแม้ว่าการดูแลบุตรหลานจะเป็นภาระก็ตาม แต่ก็ยังเป็นภาระที่เป็นสุข การศึกษาครั้งนี้พบผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและชายยึดหลักความพอเพียงหลายประการในการดำเนินชีวิตและการแสดงบทบาทของตนเองต่อครอบครัว ทุกคนที่ได้นำหลักดังกล่าวมาปฏิบัติแสดงออกถึงความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่แม้ผู้สูงอายุหลายท่านยึดหลักความพอเพียงในการดำเนินชีวิตแต่การศึกษาครั้งนี้พบผู้สูงอายุส่วนมากมีความคาดหวังต่อลูกหลานเพื่อเป็นที่พึ่งพาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจยามเมื่ออายุมากขึ้นหรือเจ็บป่วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีความคาดหวังในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้ดีขึ้นและไม่คิดจะเปลี่ยนที่อยู่อาศัย การปรับปรุงทั้งบ้านและอุปกรณ์ก็เพื่อให้ตนเองและลูกหลานได้อยู่สุขสบายขึ้น เมื่อผู้สูงอายุเสียชีวิตไปแล้วก็หวังให้ลูกหลานได้อยู่อาศัยต่อไป

บทบาทของผู้สูงอายุต่อชุมชน การศึกษาครั้งนี้พบอัตราส่วนระหว่างครอบครัวเดี่ยวต่อครอบครัวขยายเป็น 1 : 2 การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวส่งผลให้องค์กรและสถาบันต่างๆของสังคมหรือแม้กระทั่งชุมชนต้องทำหน้าที่และรับภาระทดแทนสมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุในชุมชนที่ศึกษานี้มีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆตามศักยภาพตนเองประกอบด้วยกิจกรรมการไปตลาด การทำสวน การดูแลบ้าน และการทำงานหาเลี้ยงตนเองรวมทั้งจุนเจือครอบครัว การแสดงบทบาทของผู้สูงอายุตามที่กล่าวไปแล้วเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชน ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและเป็นความภูมิใจของผู้สูงอายุ

บทบาทของครอบครัวและชุมชนที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุอยู่เป็นสุข

นอกจากผู้สูงอายุเป็นผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัวแล้ว ครอบครัวเองก็มีส่วนในการดูแลผู้สูงอายุด้วย ในการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุได้ปรึกษาครอบครัวเมื่อเกิดปัญหาขึ้น บางคนอาจจะปรึกษากับผู้สูงอายุด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดความสุขในครอบครัว ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าบทบาทของครอบครัวและชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้ 4 ด้าน ได้แก่ การดูแลด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ การดูแลด้านกายแสดงออกโดยการดูแลผู้สูงอายุเมื่อเจ็บป่วย ช่วยทำงานบ้าน การดูแลด้านกายนี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการครอบครัวยังเอาใจใส่ดูแลตนเอง จึงมีส่วนสนับสนุนการดูแลด้านจิตใจผู้สูงอายุด้วย ในการดูแลด้านจิตใจนั้นเป็นการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ โดยการแสดงการเอาใจใส่ห่วงใย ยกย่อง ชื่นชม และแสดงความเคารพนับถือต่อผู้สูงอายุ เช่น การไหว้ ทักทาย เรียกตา ยาย ปู่ย่า ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากเช่นกัน ดังตัวอย่างจากข้อมูลการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุดังนี้

เวลาเขาอารมณ์ดี เขาก็เรียกถามว่า นอนรียังยาว แค่นี้ฉันก็ปลื้มใจ จุกในคอดีใจ ... ขอให้เห็นหน้าหลานมาหากี่ดีใจแล้ว ไม่ต้องเอาอะไรมาให้

ในชุมชนที่ศึกษาครั้งนี้ยังมีการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว มีผู้สูงอายุในชุมชนเป็นผู้นำการสืบทอดวัฒนธรรมและประเพณี ในการดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมนั้น ครอบครัวและชุมชนทำได้โดยการสนับสนุนผู้สูงอายุให้ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ทั้งด้านศาสนา ประเพณีวัฒนธรรม สุดท้ายคือการดูแลด้านเศรษฐกิจด้วยการเกื้อหนุนด้านค่าใช้จ่ายหรือสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็น

สิ่งที่มีผลต่อบทบาทผู้สูงอายุ บทบาทครอบครัว และบทบาทชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุ ดำรงชีวิตได้อย่างพึงพอใจ ในด้านลักษณะภูมิหลังได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา ด้านครอบครัวได้แก่ คุณลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพของครอบครัว รายได้ และสิ่งแวดล้อมของครอบครัว ด้านชุมชน ได้แก่ ลักษณะของผู้นำชุมชน วัฒนธรรม ศาสนา ความเชื่อ และขนบธรรมเนียมประเพณี ส่วนภาวะเศรษฐกิจหรือรายได้ โรคประจำตัวเป็นปัจจัยที่มีผลให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่าความหมายของคำว่าผู้สูงอายุและสภาวะที่มีความสุข ซึ่งแตกต่างกัน โดยเปรียบเทียบคนชราด้วยกันคนแก่ ผู้สูงอายุเป็นผู้สามารถประกอบภารกิจและกิจกรรมประจำวันได้ ตรงกันข้ามกับคนชราที่ไม่ได้ และคนแก่เป็นคนแก่ที่วิชาความรู้ สอดคล้องกับการศึกษาสถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุในชุมชนด้านการให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุและคนชราแต่การให้ความหมายของคนแก่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง “คนแก่” สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลง ร่างกาย จิตใจ และสภาวะสุขภาพที่เสื่อมถอย ซึ่งซ่อนความหมายว่าผู้ที่เป็นคนแก่มักจะมีสถานภาพและบทบาทในสังคมลดลง ส่วนความสุขตามความหมายของผู้สูงอายุแบ่งเป็นด้านกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ สัมพันธ์กับการอธิบายของ ศ.นพ.

ประเวศ วะสี ได้อธิบายช่องทางที่เป็นไปได้ในการสร้างสุขซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องใหญ่ ๆ 4 เรื่อง คือเรื่องของกาย จิต ปัญญา และสังคม ซึ่งการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขด้านกาย จิต และสังคม แต่ไม่พบความสุขทางด้านปัญญาซึ่งถือว่าเป็นความสุขที่แท้ที่นำไปสู่อิสรภาพ

ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงบทบาทการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อปรับตัวต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ได้เปลี่ยนแปลงไป โดยการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง การท่องเที่ยว การร้องรำทำเพลง ซึ่งทำให้เกิดความสุขเพราะเมื่อสุขภาพแข็งแรงทำให้ประกอบอาชีพได้พึ่งพาตนเองได้ คลายเหงา คลายเครียดจากการได้พบปะพูดคุยกัน ในขณะที่เดียวกันการได้แต่งกายที่เหมาะสมได้รับการชื่นชมจากบุคคลอื่น ก็ทำให้เกิดคุณค่าในตัวเอง รวมถึงการได้คิดเชิงบวก การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว ก็ทำให้มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของผู้สูงอายุซึ่งหนึ่งในวิธีคลายเครียดคือการสร้างอารมณ์ขันและการมองหาเพื่อนที่มีอารมณ์ขันเพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดีเนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิตและระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลลงแถมยังช่วยเสริมสร้างระดับของอิมโมโนโกลบูลินเอซึ่งเป็นสารแอนติบอดีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย (สุดสบาย จุลกัทพพะ, 2547) ส่วนการได้ดูแลหลานแม้จะเป็นภาระแต่ก็เป็นภาระที่มีความสุข เนื่องจากได้อยู่กับครอบครัว ได้ช่วยรับภาระในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนองค์ความรู้ของครอบครัวและผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุยังคงรับผิดชอบภาระงานต่างๆ ด้วยความเต็มใจ ถึงแม้จะไม่มีการมอบหมายงานที่ถาวรหรือเป็นกิจลักษณะที่แน่นอนก็ตาม แต่ผู้สูงอายุยังพยายามคงบทบาทของตนอยู่เช่นเดิม และผู้สูงอายุยังมีความสุขที่ได้มีที่อยู่อาศัยเพื่อที่อยู่กับลูกหลาน เพราะคาดหวังได้พึ่งพายุมาอายุมากและเจ็บป่วย ซึ่งเป็นไปตามการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุพบว่า ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ (Rossarin Sootipong Gray et al., 2008) และการได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การได้รับการยกย่องนับถือจากลูกหลาน ก็ช่วยสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามพบว่าผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถ ผู้สูงอายุจะมีระดับของความสุขในระดับสูง ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสุขคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับการศึกษา การเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ และการเข้าร่วมชมรมในชุมชนตนเอง (สมพร โพธินาม, 2552)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุไทยประสบปัญหาหลัก 2 ประการคือ ปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาสุขภาพ ที่มีผลต่อปัจจัยของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ อีกทั้งปัญหาสุขภาพจะเป็นปัญหาที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบทบาทในวัยท้ายของชีวิต จากสถานะที่ดูแลตนเองได้ สามารถทำงานและให้การเกื้อหนุนบุตรหลานในครอบครัวได้ไปสู่สถานะพึ่งพาบุตรหลานหรือบุคคลอื่น ๆ ดังนั้นผู้สูงอายุไทยจึงเชื่อว่าสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีความสุขและการมีสุขภาพดีจะทำให้จิตใจดีด้วย

ปัจจัยด้านสัมพันธภาพของครอบครัว รายได้และสิ่งแวดล้อมของครอบครัว จากการศึกษาครั้งนี้ได้ส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุ เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นบทบาทโดยทั่วไปของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุจึงเป็นบทบาทในการตอบสนองความต้องการและเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุให้อยู่อย่างมีความสุข

จากการศึกษาปัจจัยด้านชุมชนที่เกี่ยวข้องกับผู้นำชุมชน วัฒนธรรม ศาสนา ความเชื่อ และขนบธรรมเนียมประเพณี ล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุในชุมชนอยู่อย่างมีความสุข อาจเนื่องมาจากการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า อยู่ร่วมกับสังคม สนับสนุนผลการศึกษาที่พบว่า การมีประเพณีวัฒนธรรมชุมชนที่เข้มแข็งก็ส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุต่อการรวมกลุ่ม และการดำรงสถานภาพของผู้สูงอายุในชุมชน การมีผู้นำชุมชนทั้งภาคทางการและไม่ทางเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลเชิงบวกต่อผู้สูงอายุในชุมชน (สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์ และคณะ, 2552, น. 27) โดยสรุปบทบาทของผู้สูงอายุและชุมชนนั้นมีหลายรูปแบบ การที่ผู้สูงอายุมีบทบาทหลากหลายในด้านต่าง ๆ มีความหมายทั้งต่อชุมชนและต่อตัวผู้สูงอายุเอง เพราะเท่ากับว่าผู้สูงอายุยังมีศักยภาพที่จะทำประโยชน์ ก่อให้เกิดความภูมิใจในศักดิ์ศรีและคุณค่าของตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานอื่นๆ รวมทั้งภาคประชาชน ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดภาวะเครียดเหงา ซึมเศร้าให้แก่ผู้สูงอายุ จากการวิจัยครั้งนี้พบว่ากิจกรรมทางศาสนา ทัศนศึกษา กิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันเป็นกลุ่มมีส่วนสำคัญทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี หากส่งเสริมกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข
2. ควรส่งเสริมความรู้ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ โดยวิธีการกระบวนการกลุ่มมีเป้าหมายคือ วัยก่อนสูงอายุ วัยสูงอายุ และสมาชิกในครอบครัว และส่งเสริมศักยภาพและสนับสนุนบทบาทกลุ่มผู้สูงอายุ ในการทำกิจกรรมพัฒนาชุมชน เช่น ไปดูแลผู้พิการและด้อยโอกาสทางสังคมหรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุด้วยกันเอง
3. นำเสนอและเผยแพร่ผู้สูงอายุเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักพอเพียงจัดกิจกรรมความรู้ความเข้าใจเรื่องความพอเพียงให้แก่ชุมชนโดยสื่อต่าง ๆ
4. การวิจัยต่อไปควรมีการศึกษารูปแบบการดูแลคนวัยชราของผู้สูงอายุในสังคมไทยเพื่อส่งเสริมให้สังคมแสดงความเคารพนับถือและสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ และควรศึกษาปัจจัย ลักษณะของบ้านที่อยู่อาศัยอย่างไรที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ. (2549). *ภาวะประชากรสูงอายุในประเทศไทย*
สภาพการณ์และนโยบาย. เข้าถึงเมื่อ 8 เมษายน 2550, จาก <http://cst.bangkok.unfpa.org>.
- ประเวศ วะสี. (2548). *แผนที่ความสุขและจิตปัญญาศึกษา*. เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 2551, จาก [http :
//biolawcom.de/article/88](http://biolawcom.de/article/88) .
- สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์, และคณะ. (2552, มีนาคม-มิถุนายน). รูปแบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
ระยะยาวโดยชุมชน. *วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว*, 1(2), 27.
- สมพร โปธินาม. (2552). ผู้สูงอายุไทย บริบทของจังหวัดมหาสารคาม. *ศรีนครินทร์เวชสาร* . 24 (3), 197-
205.
- สุดสบาย จุลกทัฬพะ. (2547). *บทความด้านสุขภาพจิต และจิตเวช : ความเครียดและการปรับตัวของ
ผู้สูงอายุ*. เข้าถึงเมื่อ 8
กันยายน 2551, จาก [http:// www.dmh.go.th/sty_
libnews/ News/view.asp?id=872](http://www.dmh.go.th/sty_libnews/News/view.asp?id=872) .
- Rossarin Soottipong Gray, et al. (2008). *Inner Happiness Among Thai Elderly*. Retrieved March 19, 2008
from [http://www.springerlink.com /content/102929/10433789d08c4076d0d659&pi=0](http://www.springerlink.com/content/102929/10433789d08c4076d0d659&pi=0) .