

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

Quality of life of the elderly in Don Seng Village, Bang Pae Sub-district, Bang Phae District, Ratchaburi

วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ (Viroj Jadesadalug)*

ศตพร เพียรวิมิงสา (Sataporn Pienvimungsa)**

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่ง ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านดอนเซ่ง และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านดอนเซ่ง

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่งมีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความสุขสบาย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี ทั้งยังได้รับการดูแลด้านสุขภาพจากทางภาครัฐเป็นอย่างดี และมีความมั่นคงทั้งทางด้านที่อยู่อาศัยและด้านการเงิน 2) ด้านสัมพันธภาพ ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์อันดีทั้งกับครอบครัวและบุคคลอื่นในชุมชนที่อาศัยอยู่ โดยภายในครอบครัวได้ใช้เวลาพูดคุย และรับประทานอาหารร่วมกันเสมอ นอกจากนี้ก็มีการแวะเวียนดูแลซึ่งกันและกันระหว่างคนในหมู่บ้านอยู่เป็นประจำ 3) ด้านกิจกรรมในสังคมและชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุได้ลอบทบาทการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลง แต่ยังคงร่วมกิจกรรมภายในชุมชนอยู่ และยังคงเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ 4) ด้านนันทนาการ ผู้สูงอายุให้ความสนใจที่จะเข้าร่วมโรงเรียนสอนอาชีพ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ และกิจกรรมต่างๆอยู่เสมอ ในเวลาว่างก็อ่านหนังสือพิมพ์และหนังสือประเภทต่างๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และเพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน ประโยชน์จากการทำวิจัยฉบับนี้มุ่งหวังเพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลและแนวทางให้ภาครัฐและเอกชนนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดสวัสดิการที่เหมาะสม รวมถึงการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพให้แก่ผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร E-mail: viroj_jade@hotmail.com

** นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยศิลปากร

E-mail: p.sata@hotmail.com

Student of Bachelor of Business Administration Program in Business Management and English, Silpakorn University.

Abstract

A study on the quality of life of the elderly in Don Seng Village, Bang Phae Sub-district, Bang Phae District, Ratchaburi Province has the purpose to study the quality of life of the elderly in Don Seng Village. This study is a qualitative study by in-depth interviews and non-Participation Observation. The main informants are: the headman of Don Seng Village and the elderly living in Don Seng Village.

The study indicated that the elderly in Don Seng Village have good quality lifestyle. We analyzed into 4 kinds of quality: 1) Happiness found that most of the elderly are healthy and strong. They can take care of themselves well and they also receive health care from the government as well. Most of them feel secure in both terms of residence and financial. 2) Social relations found that older people have good relationships with both families and other people in the community. In family, they spend their time talking and always having meal together. Furthermore, there are frequent visits to each other between people in the village on a regular basis. 3) Social and community activities found that the elderly have reduced the role of participation in social activities, but they still active in the community, and continue to participate in religious activities regularly. 4) Recreation, elderly people are interested in attending Elderly School, and they always participate in various activities. In their spare time, they read newspapers and books to increase their knowledge and to keep up to the present situation. This research aims to serve as a database and a guide for the public and private sectors to provide appropriate welfare services and to develop the activities that support health and potential of the elderly.

Keywords: Quality of life, Elderly

บทนำ

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย โดยจากสถานการณ์ในปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยกำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบ (Aged Society) จากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing พบว่า หลังจากปี 2552 ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิงได้แก่ เด็กและผู้สูงอายุ จะมีจำนวนมากกว่าประชากรในวัยทำงาน สถานการณ์นี้สืบเนื่องมาจากอัตราการเกิดที่มีจำนวนลดลง และยังรวมไปถึงอัตราการเสียชีวิตของประชากรที่น้อยลงอย่างเห็นได้ชัด ส่งผลให้จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากข้อมูลประชากรของประเทศไทยปี 2556 ประชากรไทยมีจำนวน 64.6 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุมากถึง 9.6 ล้านคน และคาดว่าในปี 2573 จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 17.6 ล้านคน (ร้อยละ 26.3) และปี 2583 จะมีจำนวนถึง 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ทำให้สังคมไทยได้ตระหนักและรับรู้ถึงสถานการณ์สูงวัยของประชากรมากขึ้น ปัจจุบันหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ก็ไม่ได้นิ่ง

นอนใจต่อความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเริ่มขึ้นนี้ ต่างร่วมกันพัฒนาและดำเนินงานเพื่อคุ้มครอง ส่งเสริม และ สนับสนุน บทบาทและศักยภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมในทุกๆด้าน (มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ, 2558)

เมื่อกล่าวถึงประชากรผู้สูงอายุจะพบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่อาศัยตามชนบทและใช้ชีวิตอย่าง เรียบง่าย ซึ่งชนบท หมายถึง อาณาบริเวณที่อยู่นอกเขตเมืองเป็นเขตที่มีผู้คนอาศัยอยู่ต่อเขตพื้นที่น้อย ชีวิตความเป็น อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ กิจกรรมทางเศรษฐกิจขึ้นอยู่กับเกษตรกรรมเป็นสำคัญ (ทัศนาศ พงศศิริกิจ, 2558) โดยเมื่อทุกคนนึกถึงชนบทก็มักจะนึกถึงหมู่บ้านที่ห่างไกลจากเมืองและขาดสิ่ง อำนวยความสะดวก การไฟฟ้ายังไม่มีการพัฒนา วิถีชีวิตเต็มไปด้วยความยากลำบาก กล่าวคือ คำว่าชนบทเปรียบ ดังความห่างไกลจากความเจริญ แต่ในความเป็นจริงนั้นวิถีชีวิตของคนชนบทไม่ได้เป็นไปด้วยความยากลำบาก หากแต่เป็นวิถีชีวิตที่มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ชีวิตแวดล้อมไปด้วยทุ่งนาป่าเขา และทำเกษตรกรรมเพื่อพอกินพออยู่ (นุรกรัตินี สะบุญดิ้ง, 2558)

ความสำคัญส่วนหนึ่งในชีวิตสำหรับประชากรผู้สูงอายุนั้น คือ คุณภาพชีวิต โดยคำว่า “คุณภาพชีวิต” แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Quality of life หมายถึง การดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ตามสภาพ ความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความคิด อย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุขตลอดทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี นอกจากนี้ ศิริ ฮามสุโพธิ์ (2543) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่า คือชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็น ภาระผู้ใด ไม่เป็นปัญหาของสังคม เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถแก้ปัญหา และแสวงหาสิ่งที่ต้องการได้จากทรัพยากรที่มีอยู่ คุณภาพชีวิตเป็นหัวข้อเชิงนามธรรมและยังคงมีความ หลากหลายในการวัดและการแปลผล ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางในการพัฒนายกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สูงขึ้น เพื่อ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสมศักดิ์ศรี

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนซ่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในส่วนนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อรวบรวมองค์ความรู้ในด้านเนื้อหา และทฤษฎีที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต โดยการทบทวนเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบ แนวคิดในการวิจัย โดยมีรายละเอียดต่างๆ ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็น ต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ธเนศ ถวิลหวัง, 2558) กระบวนการศึกษาวิชาการได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้ง ร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ในขณะที่เดียวกันก็

สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ตนเอง สังคม และประเทศชาติด้วย คุณภาพชีวิต หรือ ตัวย่อในภาษาอังกฤษว่า QOL/คิวโอแอล โดยทั่วไป หมายถึง ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ทั้งของตนเอง(ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ) และของสังคม ทั้งนี้ครอบคลุมไปถึง ความปลอดภัย สิทธิ และเสรีภาพ(พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2557)

คุณภาพชีวิต (Quality of Life = QOL) หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง ประชาชนมีหน้าที่พัฒนาตนเองและครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีที่อยู่อาศัย มีรายได้พอสมควร ประหยัด สร้างตนเองและครอบครัว (วันชัย ภิญโย, 2552) ทั้งนี้พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี 2525 ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า ประกอบด้วย คำ 2 คำ คือ “คุณภาพ” หมายถึง ลักษณะความดีประจำตัวของบุคคลหรือสิ่งของ และ “ชีวิต” หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้น คุณภาพชีวิต จึงหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ก็ได้ให้คำจำกัดความของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณภาพสามารถดำรงอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข และชีวิตที่มีคุณภาพนั้นจะรู้ได้โดยการที่คนหรือในชุมชนนั้นได้บรรลุเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน หรือความต้องการพื้นฐานที่คนหรือชุมชนจะมีหรือจำเป็น เพื่อให้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติพอสมควรในช่วงเวลาหนึ่ง (สมชาย ศรีวิรัตน์, 2556)

ฟลานาแกน (Flanagan, 1978) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตอันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ จำแนกได้ 5 ประการ ได้แก่

1.1 มีความสุขสบายทั้งทางด้านร่างกายและวัตถุ โดยทางด้านร่างกายนั้น คือการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายและพึ่งพาตนเองได้อย่างดี สามารถพัฒนาได้ด้วยการหมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ คือ การรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณและคุณค่าเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทางด้านวัตถุ ได้แก่ การมีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีความมั่นคงปลอดภัย มีเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อใช้สอยในชีวิตประจำวัน มีเงินเพียงพอที่จะดำรงชีพได้อย่างไม่ขัดสน

1.2 มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดามารดา ลูกหลาน เครือญาติต่างๆ รวมทั้งบุคคลอื่นๆ เช่น มิตรสหาย เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน คนขายของ เป็นต้น โดยธรรมชาติของมนุษย์เรานั้นการมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การเรียนรู้วิธีการพัฒนาสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น การมีสัมพันธภาพที่ดีไม่ว่ากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นก็ตามจะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่น ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

1.3 มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน คือการได้มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งในสังคมที่ได้ช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่น การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจะทำให้บุคคลรู้สึกมีความสำคัญ ได้แสดงออกถึงคุณค่าในตัวเอง รู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ได้รับการยกย่องเคารพนับถือ ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง และรู้จักผู้อื่นของตนเอง

1.4 มีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพและมีความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น การมีพัฒนาการทางสติปัญญา สนใจการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่นและจุดบกพร่องของตน ทำงานที่น่าสนใจและได้รับคำตอบที่เหมาะสม และการแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ พัฒนาและตั้งศักยภาพที่บุคคลมีอยู่ให้มีความก้าวหน้า ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

1.5 มีสันทนการ เป็นการทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อความเพลิดเพลินในยามว่าง อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้อีกด้วย เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬาและสิ่งบันเทิงต่างๆ และการมีส่วนร่วมในสังคม เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้สันทนการที่มีการเคลื่อนไหวจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส มีความสามัคคีกลมเกลียวกับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมสันทนการ

องค์การอนามัยโลก (กรมสุขภาพจิต, 2545) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

2.1) ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ความสามารถรับมือกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรู้จักตนเองในทุกส่วนของสรีระทางกาย การทรงตัว กิริยาท่าทาง อิริยาบถต่างๆ การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การที่ไม่ต้องพึ่งยารักษาโรคต่างๆ การรู้ถึงขีดจำกัดของร่างกายตนเอง

2.2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การยอมรับและจัดการกับความรู้สึกด้านลบของตน การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนการ การมองโลกในแง่ดี การฝึกสมาธิ การพักผ่อน และการท่องเที่ยว นั้น จะช่วยในการพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การรับรู้ระดับความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้เมื่อตนเองได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และการรับรู้เมื่อตนเองได้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นเช่นกัน การรับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของการที่บุคคลอื่นเข้ามา มีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์

2.4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงควมมีอิสระในการใช้ชีวิตของตนเอง การรับรู้ถึงความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน การรับรู้ถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และแหล่งแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารต่างๆ การรับรู้ถึงการมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง เป็นต้น

จากแนวคิดต่างๆ เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของฟลานาแกนและองค์การอนามัยโลกที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและได้ยกมาในข้างต้นนั้น มีความสอดคล้องกับหัวข้อในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาใช้เพื่อกำหนดประเด็นในการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนแข่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี โดยแบ่งเป็นด้านต่างๆ ได้แก่ 1) ด้านความสุขสบาย 2) ด้านสัมพันธภาพ 3) ด้านกิจกรรมในสังคมและชุมชน 4) ด้านนันทนาการ และเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการหาข้อมูลเพิ่มเติมให้วิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเลือกพื้นที่

ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านดอนซ่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์การคัดเลือก

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ 1) ผู้ที่รับหน้าที่ในการปกครองดูแลหมู่บ้านดอนซ่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านดอนซ่ง 1 ราย ซึ่งคัดเลือกจากความสามารถในการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา 2) ผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยมีหลักเกณฑ์ คือ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ และต้องอาศัยอยู่ในหมู่บ้านดอนซ่ง จำนวน 6 ราย โดยทั้งนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก รวมทั้งสิ้นจำนวน 7 ราย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่มาจากการทบทวนเอกสาร โดยกำหนดประเด็นต่างๆรวมกับการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้าง เครื่องบันทึกเสียง สมุดบันทึก ปากกา และตัวผู้วิจัยในฐานะที่เป็นเครื่องมือที่สำคัญหลัก เพราะการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักโดยตรง มีการพูดคุยพร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้ให้ข้อมูลหลัก

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยแบ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ โดยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจาก วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ หนังสือ วารสาร สถิติ เอกสาร และบทความทางวิชาการ รวมถึงการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้แก่ ห้องสมุด และการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต 2) การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ โดยการเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) โดยมีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) ควบคู่กับการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation) คือ การที่ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลรายละเอียดต่างๆด้วยการสังเกต โดยไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมใดๆกับผู้ให้ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ในแต่ละครั้งมาลำดับเหตุการณ์ เรียบเรียง วิเคราะห์ จัดแยกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นต่างๆ โดยพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้อ่านในแต่ละครั้งนั้นมีความสมบูรณ์เพียงพอที่จะตอบคำถามได้หรือไม่ และหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุด จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Description Analysis) เพื่อให้ได้ข้อสรุปออกมา และนำข้อสรุป

นี้มาขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย เพื่อให้งานวิจัยมีการดำเนินงานที่ถูกต้องก่อนจัดทำเป็นรายงานฉบับสมบูรณ์

6. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) (สุภางค์ จันทวานิช, 2540) ด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยใช้การสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์ พร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเอกสารต่างๆ เพื่อความแน่นอนว่าข้อสรุปนั้นเที่ยงตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ แล้วจึงแก้ไขเป็นรายงานฉบับสมบูรณ์ต่อไป

7. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลและบทบาทผู้วิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้คำนึงถึงจรรยาบรรณและพิทักษ์สิทธิของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในทุกขั้นตอนของการดำเนินงาน มีการแนะนำตัวผู้วิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ ขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลที่แจ้งถึงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ ทั้งนี้การนำเสนอข้อมูลจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูลและหน่วยงาน และหากประเด็นใดผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกจะให้สัมภาษณ์ก็สามารถปฏิเสธการให้สัมภาษณ์ได้

ผลการศึกษา

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่บริเวณพื้นที่หมู่บ้านดอนเซ่ง จากการศึกษาวิจัยได้เข้าไปสัมภาษณ์ผู้ใหญ่วัย 60 ปีขึ้นไปในหมู่บ้านดอนเซ่ง ได้สังเกตและมีการสนทนากับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูล ทำให้ทราบถึงชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่ง และจากการศึกษาแนวคิดต่างๆ แล้ว ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสุขสบาย

สภาพความเป็นอยู่ สุขภาพกายและจิต ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพ ล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่งโดยส่วนมากมีความสุขสบายดี โดยสามารถแบ่งได้เป็น 2 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านร่างกาย

ผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่งส่วนใหญ่มีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วและยังช่วยเหลือตนเองได้ดี ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุมักจะเดินไปซื้อของกินของใช้ตามร้านสะดวกซื้อภายในหมู่บ้านด้วยตนเอง เนื่องด้วยหมู่บ้านดอนเซ่งเป็นหมู่บ้านขนาดเล็กเพียงร้อยละกว่าหลังคาเรือน ทำให้การเดินทางสำหรับผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยากมากนัก นอกจากนี้การเดินทางไปซื้อของยังถือเป็นการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้บริเวณหน้าที่ทำการผู้ใหญ่บ้านยังมีเครื่องออกกำลังกายไว้คอยให้บริการแก่ผู้สูงอายุภายในหมู่บ้าน ในช่วงเย็นผู้สูงอายุก็มักจะมาออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่นต่างๆ ที่จัดไว้ให้ พร้อมกันนั้นก็ให้พูดคุยกับผู้ที่มาออกกำลังกายร่วมกัน ส่งผลให้มีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี ในส่วนของผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปนั้น ส่วนมากจะมีโรคประจำตัวกันเกือบทุกราย เช่น โรคความดัน และโรคหัวใจ ที่จะพบได้โดยมาก แต่ไม่ได้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมากนัก เพราะได้รับการตรวจและ

รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ยังได้รับการดูแลจากทางภาครัฐโดยทำการจัดส่งแพทย์และอาสาสมัครลงพื้นที่มาตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกเดือน ทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกไปโรงพยาบาลด้วยตนเองได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง

1.2 ด้านรายได้และสิ่งอำนวยความสะดวก

อาคารบ้านเรือนที่พำนักอาศัยรวมไปถึงพาหนะที่ใช้ในการเดินทางของผู้สูงอายุภายในหมู่บ้านตอนเช้าพบว่ามีความครบครัน และแทบทุกบ้านยังมีอุปกรณ์สื่อสารที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการติดต่อกับลูกหลานของผู้สูงอายุที่ต้องทำงานไกลบ้านและไม่ได้พบเจอกันเป็นเวลานาน ทางด้านระบบสาธารณสุขไปรษณีย์พื้นฐานอย่างไฟฟ้าและประปาภายในหมู่บ้านตอนเช้านั้น ผู้ใหญ่บ้านให้ข้อมูลว่ามีไฟฟ้าเข้าถึงครอบคลุมทุกหลังคาเรือน รวมทั้งระบบน้ำประปาทั่วถึงและเพียงพอต่อความต้องการใช้งาน หมู่บ้านตอนเช้าจัดว่าเป็นหมู่บ้านที่ไม่ได้ทุรกันดารมากนัก ทำให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านเป็นไปด้วยความสะดวกสบาย นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า นอกจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่รัฐบาลเป็นผู้สนับสนุนแล้ว ผู้สูงอายุยังได้รับเงินเดือนจากบุตรหลานเอาไว้เป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันอีกด้วย แต่ปัญหาที่พบคือ บางครอบครัวบุตรหลานของผู้สูงอายุได้ย้ายไปทำงานที่กรุงเทพหรือจังหวัดต่างๆ โดยไม่ได้ส่งเงินกลับมาให้ไว้เป็นค่าใช้จ่ายภายในบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายรับเพียงทางเดียว คือ เบี้ยยังชีพจากรัฐบาล ซึ่งไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนนี้มีความเป็นอยู่ที่ไม่ดีนัก โดยเฉพาะด้านโภชนาการที่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบถ้วน

2. ด้านสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้สูงอายุและบุคคล เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดความรัก ความนับถือ ความสามัคคีสามารถอยู่ร่วมกันผู้อื่นได้อย่างดี และทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

2.1 สัมพันธภาพกับครอบครัว

จากการศึกษาพบว่า บุตรหลานของผู้สูงอายุในหมู่บ้านตอนเช้าส่วนใหญ่จะทำงานในจังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นลักษณะเข้าไป - เย็นกลับ จึงมีเวลาและมีความใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ เมื่อถึงช่วงสุดสัปดาห์ก็ใช้เวลาร่วมกันอย่างเต็มที่ โดยบางโอกาสก็พาผู้สูงอายุออกไปท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ ในบางครั้งก็มีการทะเลาะโต้เถียงกันบ้างในครอบครัว และสำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงก็จะช่วยดูแลเลี้ยงดูหลานที่อยู่ในวัยเด็ก หรือหากครอบครัวใดมีหลานอยู่ในช่วงวัยที่เข้าโรงเรียนแล้ว ก็จะรับหน้าที่ในการรับ-ส่งหลานไปโรงเรียน ในช่วงเวลาเย็นผู้สูงอายุในบางครอบครัวจะรับหน้าที่จัดเตรียมอาหารไว้รอบุตรหลานกลับมาเพื่อรับประทานอาหารร่วมกัน พบว่ามีเพียงไม่กี่ครอบครัวเท่านั้นที่บุตรหลานไม่เหลียวแล ปล่อยให้ดูแลตนเองตามยถากรรม

2.2 สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

หมู่บ้านตอนเช้าเป็นชุมชนขนาดเล็ก ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ในชุมชนรู้จักและสนิทสนมกัน หมู่บ้านตอนเช้ามีระบบอยู่กันแบบเครือญาติ มีการไปมาหาสู่แวะเวียนกันบ่อย โดยสมาชิกภายในหมู่บ้านช่วยดูแลกันและกันอย่างใกล้ชิด ผู้ที่อยู่บ้านใกล้เรือนเคียงคอยเกื้อกูลแบ่งปันน้ำใจต่อกัน บ้านหลังใดที่ผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพังเพื่อนบ้านใกล้เคียงก็จะคอยช่วยกันสอดส่องดูแล วันรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุก็เป็นอีกวันหนึ่งที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ เพราะเป็นวันที่ทุกคนจะต้องมารวมตัวกันหน้าที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน เป็นวันที่ได้เจอหน้าคนรุ่นราวคราวเดียวกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา มีการจับกลุ่มคุยกันสนุกสนาน นอกจากนี้ยังมีงานกิจกรรมวันผู้สูงอายุประจำปีที่ทางเทศบาลเป็นผู้จัด เป็นการรวบรวมเหล่าผู้สูงอายุให้มาพบปะกันได้พูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกันอย่างเพลิดเพลิน

3. ด้านกิจกรรมในสังคมและชุมชน

ผู้สูงอายุส่วนมากในหมู่บ้านดอนเซ่งได้ลดบทบาทในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมลงตามอายุที่มากขึ้น ส่วนกิจกรรมในชุมชนนั้น มีการประชุมเพื่อประเมินผลงานผู้ใหญ่บ้าน และยังมีการประชุมร่วมกันเพื่อเสนอความคิดเห็นในการพัฒนาหมู่บ้าน มีการเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นภายในหมู่บ้าน มีการเข้าร่วมงานตามเทศกาลสำคัญต่างๆ อาทิเช่น เทศกาลลอยกระทง เทศกาลวันเด็ก เทศกาลงานบุญ เป็นต้น ในช่วงที่ไม่มีการจัดงานเทศกาล ผู้สูงอายุจะเข้าวัดกันเป็นประจำอยู่แล้ว โดยมีการบริจาคเงินทำบุญและสิ่งของให้กับวัดอยู่เสมอ

4. ด้านนันทนาการ

ผลการวิจัยพบว่า เทศบาลตำบลบางแพได้มีการจัดตั้งโรงเรียนสอนอาชีพเพื่อเป็นการสนับสนุนการเรียนรู้และเพิ่มพูนความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุให้มีการพัฒนาขึ้น โดยผู้สูงอายุที่ไปเข้าร่วมนั้น นอกจากจะได้รับความรู้และพัฒนาศักยภาพแล้ว ยังถือเป็นการพักผ่อนและได้พบกับเพื่อนใหม่อีกด้วย ผู้สูงอายุจะได้รับการฝึกอบรมพัฒนาความรู้ทางวิชาชีพเพื่อกลับมาพัฒนาชุมชนของตนเองได้ และยังเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการสร้างรายได้เสริมให้กับตนเอง ภายในชุมชนดอนเซ่งยังมีการจัดตั้งโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นโครงการที่จัดขึ้นมาเพื่อให้ผู้สูงอายุในหมู่บ้านได้ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการสอนวิธีทำงานฝีมืออย่างง่าย ทำเป็นของขวัญ ของตกแต่ง ของชำร่วยเล็กๆน้อยๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดสร้างสรรค์ ช่วยพัฒนาความคิด และเสริมสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในชุมชนให้แน่นแฟ้นอีกด้วย นอกจากนี้ในชีวิตประจำวันทั่วไป ผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่งมักจะจัดการดูแลเก็บกวาดใบไม้และตัดแต่งต้นไม้เป็นการทำสวนในเวลาว่าง นอกจากนี้ยังมีการทำงานบ้านที่ไม่หนักมาก เช่น กวาดบ้าน ปัดฝุ่น และซักผ้า เมื่อว่างจากการทำงานบ้าน ผู้สูงอายุก็จะนอนหลับพักผ่อนในช่วงกลางวัน ภายในชุมชนยังมีการให้บริการหนังสือพิมพ์รายวัน และหนังสือทั่วไปไว้ให้ผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปได้อ่านเพื่อคลายเครียดและเพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ในปัจจุบันอีกด้วย

อภิปรายผลการศึกษา

1. ด้านความสุขสบาย พบว่า ผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่งนั้น มีความสุขสบายดีทั้งทางด้านร่างกายและวัตถุ เป็นไปตามที่ผู้วิจัยได้แบ่งไว้ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในหมู่บ้านยังมีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันได้ และยังคงหมั่นออกกำลังกายตามกำลังความสามารถอยู่เสมอ สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัวก็มีการดูแลตนเองตามที่แพทย์สั่งเป็นอย่างดี ทั้งยังได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลในการส่งแพทย์ลงพื้นที่มาตรวจร่างกายเป็นประจำทุกเดือน ทางด้านที่อยู่อาศัยก็มีความมั่นคงปลอดภัย มีสิ่งอุปโภคบริโภคครบครัน มีบุตรหลานคอยเลี้ยงดูให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ พื้นฐานของมนุษย์นั้น เพียงได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดโดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว และการได้รับปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตคอยหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ เท่านั้นก็เพียงพอแล้วสำหรับผู้สูงอายุตามชนบท ซึ่งมีสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow (1943) ที่กล่าวถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ที่ประกอบไปด้วยความต้องการทางกายภาพ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรัก และความต้องการการเคารพนับถือ ด้วยปัจจัยต่างๆนี้เองทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุข แต่สำหรับบางครอบครัวที่ปล่อยให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่เพียงลำพังและไม่ให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน หน่วยงานของภาครัฐควรตรวจสอบและให้ความช่วยเหลือโดยการจัดให้เข้าพักอาศัยในที่ที่มีผู้ดูแล

เช่น สถานสงเคราะห์คนชราที่อยู่ภายใต้การดูแลของรัฐ หรือปรับนโยบายเพิ่มเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ ให้เหมาะสมกับค่าครองชีพในปัจจุบัน

2. ด้านสัมพันธภาพ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลทั้งภายในครอบครัวตนเอง และบุคคลภายนอกโดยเฉพาะเพื่อนบ้าน เนื่องจากหมู่บ้านดอนเซ่งเป็นชุมชนขนาดเล็กในชนบท ทำให้มีโอกาสได้พูดคุย คอยช่วยเหลือกันและกัน ต่างกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเมืองที่มีลักษณะวิถีชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่ ทำให้ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่อยู่บ้านใกล้เรือนเคียงเท่าใดนัก ทางด้านสมาชิกในครอบครัวก็มีความรักใคร่กันเป็นอันดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่บางครั้งผู้สูงอายุอาจมีพฤติกรรมที่แสดงความเอาแต่ใจ หรือก็คือการแสดงความต้องการออกมาอย่างสูง ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวควรมีการตอบสนองอย่างนุ่มนวล หากใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง ก็จะทำให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทางลบได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ Harry Sullivan (อ้างถึงใน พรณิดา ผุสดี, 2555) ที่เชื่อว่าบุคคลไม่สามารถแยกความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เลยนับตั้งแต่เกิด บุคคลมีสัมพันธภาพเพื่อเป้าหมายคือความพึงพอใจ ความอบอุ่นปลอดภัย ความมั่นคง การต้องการการยอมรับในสังคม นอกเหนือจากที่กล่าวมานั้น ภายในครอบครัวบางครั้งก็อาจมีความขัดแย้งบ้างเล็กน้อย เป็นปกติของการที่บุคคลอาศัยอยู่ร่วมกัน สาเหตุอาจเป็นเพราะความหลงลืมหรือดีรั้นของผู้สูงอายุ ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุควรให้ความเข้าใจและมีความอดทนกับผู้สูงอายุ เพราะความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดมีความสำคัญมากไม่ว่าจะในทางบวกหรือทางลบ สิ่งเหล่านั้นล้วนมีแนวโน้มที่จะส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตของผู้สูงอายุได้

3. ด้านกิจกรรมในสังคมและชุมชน จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่งได้ลดบทบาทในการมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมทางสังคมลง ผู้สูงอายุเมื่อเกษียณตนเองออกจากงานแล้ว ช่วงแรกอาจจะต้องเผชิญหน้ากับวิถีชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างมาก ผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตที่มีบทบาทหน้าที่ลดลง จากที่เคยทำงานมีรายได้เป็นของตนเอง จากที่เคยเป็นผู้นำครอบครัวก็กลายเป็นฝ่ายที่ได้รับการดูแล จึงอาจทำให้รู้สึกที่ตนเองนั้นมีคุณค่าน้อยลง และถอยห่างจากกิจกรรมทางสังคมออกไปเรื่อยๆ แต่ผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่งยังคงร่วมกิจกรรมของชุมชนที่ตนอาศัยอยู่อย่างสม่ำเสมอ มีการแสดงความคิดเห็นต่างๆ และมีการให้ความร่วมมือในกิจกรรมเป็นอย่างดี เพราะการกำหนดทิศทางความเป็นไปในชุมชนนั้น ส่งผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ของคนในชุมชน ฉะนั้นผู้สูงอายุจึงให้ความสำคัญกับการร่วมกันตัดสินใจในกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการเข้าร่วมงานเทศกาลต่างๆ ที่จัดขึ้นทั้งในและใกล้เคียงบริเวณชุมชน โดยผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางศาสนาเป็นพิเศษ เพราะวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่งมีความผูกพันอันใกล้ชิดกับศาสนามาอย่างยาวนาน เนื่องจากบริเวณชุมชนนั้น มีวัดดอนเซ่งซึ่งเป็นจุดศูนย์รวมของคนในหมู่บ้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชมพร สีเงิน (2547) ศึกษาชุมชนการปฏิบัติของผู้สูงอายุกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การวิจัยพบว่าผู้สูงอายุไปวัด เพราะมีความศรัทธาทางศาสนา โดยเชื่อว่าเข้าวัดแล้วจะได้บุญ อีกทั้งยังต้องการสืบสานประเพณีดั้งเดิมที่ตนรุ่นเฒ่ามองข้ามไป นอกจากนี้การเข้าวัดยังได้ความสบายใจ ได้พูดคุยกับคนวัยเดียวกัน ทางภาครัฐควรจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งเชิญชวนและอำนวยความสะดวก

ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีสิทธิ์เท่าเทียมกับผู้อื่น และมองเห็นคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้น

4. **ด้านนันทนาการ** พบว่า ผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนแข่งได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนสอนอาชีพที่ทางเทศบาลตำบลบางแพเป็นผู้จัดขึ้น และนอกจากนั้นยังมีโรงเรียนผู้สูงอายุที่ตั้งอยู่ในชุมชนดอนแข่งอีกด้วย โดยทางผู้ดำเนินงานจะมีการจัดการฝึกอบรมพัฒนาความรู้ทางวิชาชีพเพื่อพัฒนาศักยภาพ และทักษะของผู้สูงอายุ รวมทั้งมีกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ให้ผู้สูงอายุร่วมสนุก นอกจากนี้ได้ความรู้แล้ว ยังทำให้เกิดความสามัคคี แน่นแฟ้นกันยิ่งขึ้นในหมู่ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำจะทำให้มีอรรถยาศัยดี อารมณ์แจ่มใส เข้ากับผู้อื่นได้ดี ทั้งยังช่วยพัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรงอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ จรรยาพร ธรณินทร์ (2533) ที่กล่าวว่า นันทนาการสามารถพัฒนาได้ในด้านสุขภาพ บุคลิกภาพ และลักษณะ นอกจากนี้กิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุทำก็ถือว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดี เช่น การนั่งตีหมาแพะในตอนเช้า อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น ผู้นำชุมชนควรจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกมามีส่วนร่วมในชุมชนมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุคลายความเหงาและลดโอกาสของการเกิดโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อีกด้วย

ประโยชน์จากการวิจัย

ประโยชน์เชิงการจัดการ

1. รัฐบาลควรมีนโยบายจัดเนื้อหาหลักสูตรเกี่ยวกับความสำคัญของผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุ และการมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ ลงไปในหลักสูตรการศึกษาของนักเรียน นักศึกษาทุกระดับชั้น เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
2. รัฐบาลควรมีการจัดให้แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญลงพื้นที่ตามชุมชนเพื่อให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ วิธีป้องกัน และดูแลตนเองเบื้องต้น เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาวของผู้สูงอายุ
3. รัฐบาลควรพิจารณาถึงอัตราค่าครองชีพในปัจจุบัน และทำการปรับเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุให้มีความเหมาะสมตามยุคสมัย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ
4. หน่วยงานของรัฐประจำจังหวัดควรมีการลงพื้นที่สำรวจหาผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง และให้ความช่วยเหลือโดยการจัดหาที่พักพิง และสิ่งอุปโภคบริโภคขั้นพื้นฐานตามความเหมาะสม
5. รัฐบาลควรจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้และนันทนาการตามพื้นที่ชุมชนต่างๆ ในแต่ละจังหวัดให้ครอบคลุมทั่วทั้งประเทศ เพื่อเป็นการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพให้เกิดรายได้ และยังมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์เชิงทฤษฎี

การวิจัยในครั้งนี้ ได้มีการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้เป็นกรอบการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และนำมาออกแบบการวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ได้ ดังนี้ 1) แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต 2) องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ที่ให้ความหมายถึงคุณลักษณะของคุณภาพชีวิตที่พึงประสงค์ และจำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดต่างๆ จากแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวนี้ ได้นำมาสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสำหรับการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. ควรทำวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกจังหวัด เพื่อไว้เป็นฐานข้อมูลที่นำมาใช้ในการพิจารณาเพื่อพัฒนานโยบายหรือมาตรการต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุในอนาคต
2. ควรทำวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่ง จังหวัดราชบุรีเป็นเชิงปริมาณ เพื่อที่สามารถนำข้อมูลทั้งจากงานวิจัยเชิงคุณภาพและงานวิจัยเชิงปริมาณมาเปรียบเทียบกันได้ เพื่อให้ได้รับข้อมูลในแง่มุมที่ต่างออกไปและครอบคลุมมากกว่าการทำวิจัยเชิงคุณภาพเพียงอย่างเดียว

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านดอนเซ่งรวมถึงผู้สูงอายุภายในหมู่บ้าน เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงที่สละเวลาอันมีค่าให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย จนการจัดทำวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต. (2545). **เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 10 เมษายน 2560. สืบค้นจาก : <http://www.dmh.go.th/test/whoqol/>
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2533). **การแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. เอกสารคำสอน. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชมพร สีเงิน. (2547). **ชุมชนการปฏิบัติของผู้สูงอายุกับการส่งเสริมสุขภาพ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทัศนาศ พฤติการกิจ. (2558). **บริบทชุมชนภายใต้สังคมกึ่งเมืองกึ่งชนบท**. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยพาร์อีสเทอร์น ปีที่ 9 ฉบับที่ 1
- ธเนศ ถวิลหวัง. (2558). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 12 มีนาคม 2560. สืบค้นจาก : [http://pvlo-kop.dld.go.th/my%20pictures%202556/New%20Folder%20\(38\)/idp/ppt/2.pdf](http://pvlo-kop.dld.go.th/my%20pictures%202556/New%20Folder%20(38)/idp/ppt/2.pdf)
- นุรภัทร์ณี สะบุติง. (2558). **ความเป็นอยู่ของคนชนบท**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 12 มีนาคม 2560. สืบค้นจาก : <http://neenieieiei.blogspot.com/>
- พรรณนิดา ผุสดี. (2555). **แฮรี่ สแต็ค ซัลลิแวน(Harry Stack Sullivan)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2560. สืบค้นจาก : <http://www.oknation.net/blog/pannida/2012/11/12/entry-7>
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2557). **คุณภาพชีวิต (Quality of life)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 4 พฤษภาคม 2560. สืบค้นจาก : <http://haamor.com/th/คุณภาพชีวิต/#>
- มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. (2558). **สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 18 เมษายน 2560. สืบค้นจาก : <https://fopdev.or.th/สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์/>
- วันชัย ภิญโญ. (2552). **คุณภาพชีวิต**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 10 เมษายน 2560. สืบค้นจาก : <https://sites.google.com/site/gemkkkr/word-of-the-week/schadenfreudeshah-dn-froiduhnoun>
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง.แฮ้าส์
- สุภางค์ จันทวานิช. (2540). **การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมชาย ศรีวิรัตน์. (2556). **คุณภาพชีวิตดี มีความสุข**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 12 พฤษภาคม 2560. สืบค้นจาก : <https://www.gotoknow.org/posts/549132>

ภาษาต่างประเทศ

- Flanagan, J. (1978). **A Research Approach to Improving Our Quality of life**. American Psychologist, 31, 138 - 147.
- Maslow, A. H. (1943). **A Theory of Human Motivation**. Psychological Review, 50(40), 370 - 396.