

บทความวิจัย

การรับรู้เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง Perception of Purpose in Life among Elderly in Urban Areas

ทัศนีย์ ขาว¹ กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์^{2*} ศศิธร ลายเมฆ³ สุนันทา ย่างนิชเศรษฐ์⁴
Tusanee Khaw¹ Karnsunaphat Balthip^{2*} Sasithorn Laimek³ Sununta Youngwanichseth⁴

¹อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

¹Lecturer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

²รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

²Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

³Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

⁴รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จังหวัดปทุมธานี

⁴Associate Professor, Faculty of Nursing, Eastern Asia University, Pathumthani, Thailand.

*ผู้รับผิดชอบหลัก: quantar.b@psu.ac.th

*Corresponding author: quantar.b@psu.ac.th

Received 1 April 2024 • Revised 17 August 2024 • Accepted 19 August 2024

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: วิจัยคุณภาพเชิงบรรยายเพื่อศึกษาการรับรู้เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป อาศัยในเขตเมือง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 10 ราย **วิธีการ:** เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการรับรู้เป้าหมายชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) **ผลการศึกษา:** พบว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองให้ความหมายเป้าหมายชีวิต 3 ประเด็น คือ 1) การมีสุขภาพกาย-ใจแข็งแรงเพื่อการพึ่งตนเอง 2) การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และ 3) การมีชีวิตที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น โดยมีวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตที่มั่นคง 4 วิธีการดังนี้ 1) การตั้งใจดูแลตนเองให้แข็งแรง-ไม่เจ็บป่วย 2) การจัดการด้านอาชีพและการสำรองเงินเลี้ยงชีพ 3) อยู่กับปัจจุบันด้วยความไม่ประมาทและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต และ 4) การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายพอเพียงปล่อยวางไม่ยึดติด **สรุป:** บุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำองค์ความรู้เป้าหมายชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงอายุในเขตเมืองไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุในเขตเมือง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ สามารถเข้าสู่ผู้สูงอายุพุดตพลั่งที่มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: เป้าหมายชีวิต; ผู้สูงอายุเขตเมือง; การวิจัยเชิงคุณภาพเชิงบรรยาย

Abstract

Objective: This qualitative descriptive research aimed to explore the purpose in life among the elderly living in urban areas of Hatyai, Songkhla. Ten informants, aged 60 years or older, were recruited. **Method:** Data were collected using demographic questionnaires and in-depth interviews about the perception of purpose in life. Demographic data were analyzed using frequency and mean statistics. Qualitative data were analyzed using content analysis. **Results:** The study found that the elderly living in the urban area defined the purpose in life in three categories; 1) having a healthy body and mind to be a self-dependent person, 2) witnessing the success of their younger generation, and 3) living to benefit others. Informants employed four ways to reach their purpose in life including 1) committing to taking good care of themselves and not getting sick, 2) managing careers and financial reservations, 3) being in the present with no carelessness and accepting life as it is, and 4) keeping life simple, be sufficient, and no attachment. **Conclusion:** The result can be helpful for healthcare professionals in guiding the development of a health-promoting program to promote the health of elderly persons living in urban areas. This is expected to help older people maintain their self-dependence with an increase in the quality of self-care and life and become active ageing people.

Keywords: purpose in life; elderly living in urban area; qualitative research

ความสำคัญของปัญหา

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวและมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนของผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วโลก และคาดการณ์ว่าในปี ค.ศ 2050 หรืออีก 16 ปีข้างหน้า ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (super-age society) โดยมีผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ¹ อีกทั้งจากการเปลี่ยนแปลงสภาพด้านเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนจากภาคเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม มีผลให้เกิดการเคลื่อนย้ายแรงงานจากชนบทเข้าสู่เมือง ปัจจุบันสังคมไทยจึงกำลังเปลี่ยนแปลงสู่ความเป็นเมือง (urbanization) กระจายทั่วทุกพื้นที่ของประเทศ เกิดเมืองขนาดใหญ่เพิ่มมากขึ้น ทั้งในระดับจังหวัดและอำเภอ²

ความเป็นเมืองส่งผลให้เกิดการเคลื่อนย้ายสมาชิกในครอบครัวเพื่อการมุ่งสู่การประกอบอาชีพที่มีโอกาสในการสร้างรายได้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขนาดของครอบครัวไทยจากครอบครัวขยายสู่ครอบครัวเดี่ยวที่มีขนาดเล็กลง และภาวะเศรษฐกิจที่สมาชิกครอบครัวต้องทำงานนอกบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุเขตเมืองเกิดการอาศัยในรูปแบบครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอยู่ลำพังในอัตราที่สูงขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเขตเมืองต้องใช้ศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองภายใต้ข้อจำกัดของร่างกายที่เสื่อมถอยลง ต้องรับภาระดูแลสุขภาพตนเองอยู่และ

ดูแลสุขภาพที่เสื่อมตามวัยด้วยตนเองตามลำพัง ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม หรือระดับคุณภาพชีวิตลดลง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่ได้เตรียมตัวในการอยู่ตามลำพัง ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าเหงา หดหู่ในชีวิตสัมพันธ์ทางสังคมลดลง เกิดการแยกตัวออกจากสังคม³ อีกทั้งผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเมืองและเขตชนบทจะมีสภาวะทางกาย สภาวะทางจิต สภาวะทางสังคม สภาวะทางจิตวิญญาณ และสภาวะโดยรวมที่แตกต่างกัน² ผู้สูงอายุเขตเมืองส่วนใหญ่จะต้องมีปัญหาสุขภาพและโรคประจำตัวที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพการดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่เหมาะสมและความเสื่อมถอยตามวัย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ปวดข้อและปวดหลัง^{4,5} จะมีความต้องการผู้ดูแลสูงขึ้น⁶ ก่อให้เกิดปัญหาความเปราะบางในการดูแลผู้สูงอายุตามมา อีกทั้งผู้สูงอายุในเขตเมืองยังต้องรับบทบาทในการดูแลตนเองและดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ด้วยตนเองในอัตราที่สูงขึ้น⁷ จึงนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของค่าครองชีพ อัตราการรักษาพยาบาลและความต้องการดูแลรวมทั้งส่งผลต่อการพัฒนาและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในระยะยาว ทั้งประเด็นงบประมาณ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของประชาชนในระดับประเทศโดยรวม⁸

จากการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุภายใต้กรอบแนวคิดและนโยบายขององค์การสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลกได้กำหนดเป้าหมายหลักในการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวทั้งในเขตเมืองและท้องถิ่น เพื่อให้ผู้สูงอายุ

เกิดการสูงวัยอย่างสุขภาพดีและมีสุขภาพ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาการมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (active ageing) โดยผู้สูงอายุจะต้องสามารถดูแลตนเองได้เหมาะสมกับโรคที่มี สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่องตามศักยภาพ สามารถชะลอวัยและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ มีความรอบรู้ในการดูแลสุขภาพด้านต่าง ๆ ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมได้^๙ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) เป็นแนวคิดที่สำคัญในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตและการมีสุขภาพที่ดี ด้วยการมีทิศทางของการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนที่เกิดจากความแข็งแกร่งภายใน สัมพันธ์ทางสังคมและผู้อื่น และการมีจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับศาสนา^{๑๐} การมีเป้าหมายในชีวิตจะเป็นพลังในการขับเคลื่อนที่สำคัญในการดำเนินชีวิต มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพทั้งในผู้ป่วยและผู้ดูแลได้ คนที่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนจะมีความสัมพันธ์ในการเกิดโรคน้อยกว่ารวมทั้งมีผลต่อการรู้คิดที่สูงกว่า^{๑๑} มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพในทางบวกสำหรับผู้สูงอายุ สามารถลดการพึ่งพาหรือการไร้ความสามารถในการดูแลตนเอง รวมทั้งมีผลต่อการเกิดโรคเรื้อรังได้ลดลง และที่สำคัญที่สุดสามารถลดอัตราการตายในผู้สูงอายุได้^{๑๒}

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่ายังไม่มีการศึกษาใด ที่สามารถอธิบายถึงการรับรู้เป้าหมายในชีวิต (purpose in life) ของผู้สูงอายุไทย โดยเฉพาะการรับรู้เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง ผู้วิจัยจึงใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้เป้าหมายชีวิตและวิธีการไปสู่เป้าหมายชีวิตในผู้สูงอายุในเขตเมือง และสามารถอธิบายการรับรู้เป้าหมายในชีวิตและวิธีการไปสู่เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมืองได้ เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีคุณภาพ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในเขตเมืองต่อไป

คำถามการวิจัย

การรับรู้เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมืองเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่ออธิบายเป้าหมายชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงอายุในเขตเมือง
2. เพื่ออธิบายวิธีการไปสู่เป้าหมายชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงอายุในเขตเมือง

รูปแบบการศึกษา

แนวคิดเบื้องต้น ที่นำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้ คือ แนวคิดเป้าหมายชีวิต (purpose in life) เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการมีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ที่เกิดจากความแข็งแกร่งภายใน นำไปสู่การดำเนินชีวิตอยู่แบบมีทิศทางที่ชัดเจน ส่งผลให้รู้สึกว่าชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าทั้งชีวิตในปัจจุบัน^{๑๓} การมีเป้าหมายในชีวิตเป็นพลังในการขับเคลื่อนที่สำคัญในการดำเนินชีวิต มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพทั้งในผู้ป่วยและผู้ดูแล มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพในทางบวกสำหรับผู้สูงอายุ มีผลต่อการเกิดโรคเรื้อรังลดลง สามารถลดภาวะการไร้ความสามารถในการพึ่งพา และที่สำคัญที่สุดสามารถลดอัตราการตายในผู้สูงอายุได้^{๑๔} คนที่มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนกว่าจะมีความสัมพันธ์ในการเกิดโรคน้อยกว่า^{๑๕} ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดเป้าหมายชีวิต (purpose in life) เป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้นเพื่อเป็นแนวในการออกแบบคำถามการวิจัยเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ผ่านระเบียบวิธีวิจัยคุณภาพเชิงบรรยาย (qualitative descriptive research) เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้เป้าหมายชีวิตในผู้สูงอายุในเขตเมือง

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร ผู้สูงอายุในเขตเมือง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง หรือผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาระบบการดูแลแบบองค์รวม ต่อเนื่องและอัจฉริยะด้วยแนวคิดครอบครัวภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย: กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา ในเขตชุมชนศาลาลุงทอง ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าวมากกว่าร้อยละ 90 เป็นเพศหญิง โดยทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจำเพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ได้แก่ 1) เป็นผู้ที่อายุ 60 ปี ขึ้นไป 2) สามารถพูดคุยสื่อสารภาษาไทยได้ และ 3) ยินดีที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างจะยุติเมื่อข้อมูลเกิดความอิ่มตัวหรือไม่มีสิ่งใหม่เกิดขึ้น

จริยธรรมในการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ ผ่านการรับรองด้านจริยธรรมของ ศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (เอกสาร รับรองเลขที่ PSU IRB 2022-LL-Nur 025 (internal) ลงวันที่ 13 ธันวาคม 2565 ผู้วิจัยดำเนินการโดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมโครงการทุกขั้นตอน โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้รับการอธิบายว่าการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการเป็นไปโดยสมัครใจ มีสิทธิในการไม่ตอบคำถามหรือสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ระหว่างการสัมภาษณ์ขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ทุกครั้ง รายงานวิจัยไม่ระบุชื่อจริงหรือข้อมูลที่อาจเชื่อมโยงไปสู่การระบุตัวของผู้เข้าร่วม ข้อมูลจะถูกปกปิดไว้เป็นความลับ จะมีการเผยแพร่หรือนำเสนอในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงจะนำไปถอดเทปและเก็บรักษาไว้เป็นความลับ เฉพาะผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ และข้อมูลจะถูกทำลายโดยผู้วิจัยทันทีหลังจากผลการศึกษได้รับการเผยแพร่ 3 ปี และตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมโครงการวิจัย หากผู้ให้ข้อมูลต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามโดยตรงจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยเริ่มต้นติดต่อประสานงานกับประธานชุมชนเพื่อได้มาซึ่งรายชื่อผู้สูงอายุตามคุณสมบัติที่กำหนด ประกอบด้วย 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตเมือง (ชุมชนศาลาลูทุ่งทอง) 2) อายุ 60 ปี ขึ้นไป และ 3) ยินดีที่จะเข้าร่วมการศึกษา และ 4) สามารถสื่อสารได้
- 2) ผู้วิจัยติดต่อผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการศึกษา การดำเนินการวิจัย บทบาทของผู้ให้ข้อมูล รวมถึงสิทธิในการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมในการวิจัย (ตามขั้นตอนการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล) และขออนุญาตนัดหมายวันที่และสถานที่ตามที่อยู่ผู้สูงอายุสะดวกในการสัมภาษณ์ ทั้งที่บ้านผู้สูงอายุและคณะพยาบาลศาสตร์ โดยเป็นที่มีความสงบ ปราศจากการรบกวนในการสัมภาษณ์
- 3) พบผู้สูงอายุครั้งแรกให้ผู้ให้ข้อมูลให้ความยินยอมทั้งด้วยวาจาและลงนามในใบยินยอม และเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพทำความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยเริ่มสนทนาพูดคุยเรื่องราวทั่วไปเพื่อให้มีบรรยากาศความไว้วางใจ จากนั้นทำเริ่มต้นการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อเป็นพื้นฐานในการสัมภาษณ์ ต่อด้วยการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น และ

เริ่มสัมภาษณ์เชิงลึก

4) ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตตามแบบสอบถามพร้อมทั้งบันทึกเทปการสัมภาษณ์และบันทึกสิ่งรายละเอียดต่าง ๆ ที่สังเกตเห็น ทั้งสีหน้า ท่าทาง ประเด็น ต่าง ๆ ระหว่างการสัมภาษณ์ร่วมด้วย โดยสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลา ประมาณ 45-60 นาที ประมาณ 1-2 ครั้งต่อราย

5) หลังการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ผู้วิจัยนำบทสัมภาษณ์ มาถอดเทป ทบทวนความครบถ้วนของข้อมูล และสรุปประเด็นสำหรับการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป และยุติการเก็บข้อมูลเมื่อข้อมูลเกิดความอิ่มตัวหรือไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น

เครื่องมือวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย ผู้วิจัยซึ่งเป็นเครื่องมือหลักของการวิจัย ซึ่งมีวิสัยทั้ง 4 ท่านเป็นผู้ที่ประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพทั้งในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล และเครื่องมืออื่น ๆ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก มีรายละเอียด ดังนี้ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพหลัก ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และระดับสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุ 2. การประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล และ 3. แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้ทรงซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านเป้าหมายชีวิตและผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน ดังตัวอย่างแนวทางการสัมภาษณ์ ดังนี้ คุณลุง/ป้ารู้สึกอย่างไรกับชีวิตความเป็นอยู่ของท่าน คุณลุง/ป้าคิดว่าตนเองมีคุณค่าในตนเองอย่างไรบ้าง คุณลุง/ป้าคิดว่าตัวท่านเองมีความสำคัญอย่างไร คุณลุง/ป้า มีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง คุณลุง/ป้า มีวิธีการอย่างไรบ้างเพื่อให้ชีวิตของท่านอยู่ได้อย่างสมดุล คุณลุง/ป้าคิดว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของตนเอง คุณลุง/ป้าคิดวางแผนชีวิตในบั้นปลาย/มีเป้าหมายในชีวิตตนเองที่อยากให้เป็นไว้อย่างไร และคุณลุง/ป้าคิดจะไปสู่เป้าหมายในชีวิตตนเองที่อยากให้เป็นได้อย่างไร

ความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยได้ยืนยันความน่าเชื่อถือของงานวิจัยนี้ ตามแนวคิดของ Lincon and Guba¹² ทั้ง 4 ประการ ดังนี้ 1) ความน่าเชื่อถือ (credibility) โดยเริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพด้วยการทำความรู้จักซึ่งกันและกัน เริ่มการสนทนาด้วยการพูดคุยเรื่องราวทั่วไปจนผู้ให้ข้อมูลเกิดบรรยากาศความไว้วางใจ (prolong engagement) จึงเริ่มเข้าสู่การการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามการวิจัย ระหว่างทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตมีการบันทึกเทปการสัมภาษณ์และมีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า ด้วยการบันทึกสิ่งรายละเอียดต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นทั้งสี่หน้า ทำทางประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ (data & researcher triangulation) และทั้งระหว่างการสัมภาษณ์และเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ได้มีการตรวจสอบความหมายของข้อมูลที่ได้กับผู้ให้ข้อมูลทุกครั้ง (member checking) 2) ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) โดยการให้รายละเอียดลักษณะผู้ให้ข้อมูล ที่ได้คัดเลือกผู้สูงอายุตามที่มีประสบการณ์ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษา และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1-2 ครั้ง/ราย จนข้อมูลอิ่มตัว ไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น 3) ความสามารถในการพึ่งพา (dependability) โดยที่ผู้วิจัยทั้ง 4 คน ช่วยตรวจสอบและเลือกใช้ข้อมูลแบบสามเส้าจากการวิเคราะห์ข้อมูล และ 4) ความสามารถในการยืนยัน (conformability) ผลการศึกษา ผู้วิจัยได้แสดงข้อมูลที่ได้มาจากผู้ให้ข้อมูลจริง มานำเสนอประเด็นสำคัญพร้อมยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลมาสนับสนุนอย่างเพียงพอและสม่าเสมอ

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย และ 2) การวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ โดยวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) โดยผู้วิจัยเริ่มจากอ่านข้อมูลบทสัมภาษณ์ทั้งหมดอย่างช้า ๆ ข้อมูลจะถูกอ่านคำต่อคำและป้าย (label) จากนั้นบันทึกกลุ่มคำ ที่มีความหมาย สะท้อนความหมายประเด็นสำคัญทั้งหมด จากนั้นจัดกลุ่มและจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญเป็นระบบ ดูความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงระหว่างหมวดหมู่ และคัดเลือกใจความสำคัญมาเขียนอธิบายภาพรวมข้อมูลทั้งหมดที่เกิดขึ้น^{13,14}

ผลการวิจัย

การรับรู้เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมืองคัดเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง จำนวน 10 คน มีช่วงอายุ 60-86 ปี อายุเฉลี่ย

69 ปี ร้อยละ 90.90 นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรสคู่ จำนวน 3 ราย สถานภาพหม้าย 4 ราย สถานภาพโสด จำนวน 3 ราย อาชีพข้าราชการบำนาญ 3 ราย อาชีพรับจ้าง 3 รายกิจส่วนตัว 2 ราย และไม่ประกอบอาชีพ 2 ราย จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3-7 คน 5 ราย อยู่สามีภรรยา 2 คน จำนวน 4 ราย และอยู่คนเดียว 1 ราย รายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,000-25,000 บาท และมีโรคประจำตัว ทั้ง 10 ราย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหอบหืด และโรคข้อเข่าเสื่อม

เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง ประกอบด้วย 3 ประเด็น คือ 1) การมีสุขภาพกาย-ใจแข็งแรงเพื่อการพึ่งตนเอง 2) การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และ 3) การมีชีวิตที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การมีสุขภาพกาย-ใจแข็งแรงเพื่อการพึ่งตนเอง การศึกษาครั้งนี้ พบว่า เป้าหมายชีวิตที่สำคัญของผู้ให้ข้อมูลทุกราย คือ การมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพทั้ง 2 มิติ มีความเชื่อมโยงกัน และการมีสุขภาพดีจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิต ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลเกือบทุกรายมีความตั้งใจที่จะพึ่งพาตนเองให้นานที่สุด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหญิงอายุ 60 ปี รายหนึ่งกล่าวว่า

“เป้าหมายชีวิตป่า คือ การมีสุขภาพแข็งแรงและการมีจิตใจดี คนเรากายดีแล้ว จิตใจต้องดีด้วย เพราะมันเชื่อมกันหมด ร่างกายดี จิตใจดี กายดีอย่างเดียวไม่ได้ เพราะถ้าจิตใจเราห่อเหี่ยวเราก็ไม่อยากทำอะไร หากจิตใจทำอะไรก็สนุกสนานดูสนุกไปหมด เพราะใจเรานำไปแล้ว ได้ผลต่อสุขภาพไปด้วย เช่น เดินไลน์แดนส์ เผลออายุไปเกือบ 50-60 แคลอรี่ ในขณะที่เราไม่รู้สึกเหนื่อย เพราะอะไร ถ้าไม่ใช่เพราะเรารู้สึกสนุก...การที่ป้าอยากมีร่างกายที่แข็งแรง เพราะป้าสามารถดูแลตนเองได้นาน ๆ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลหญิงอายุ 70 ปี ซึ่งมีโรคประจำตัว กล่าวถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดีเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ เพราะจากการมีประสบการณ์ของการที่สุขภาพไม่แข็งแรงทำให้ตนเองต้องพึ่งพาบุคคลอื่น ไม่สามารถไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง ต้องมีการพึ่งพาลูกหลาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลไม่อยากจะเกิดขึ้นกับตนเอง ดังที่กล่าวว่า

“ตอนนี้ป้ารู้สึก ว่า เรื่องของสุขภาพอะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ป้าคะ ตอนนี้ก็เจ็บไข้หรือป่วยต้องไปโรงพยาบาล ป้ามีโรคประจำตัว โรคความดัน ปวดข้อเข่า ถ้าสุขภาพดี เราจะไป

ไหนมาไหนก็สะดวกกว่าค่ะ ตอนนี้อยู่ไหนมาไหนได้แต่ต้องไปกับลูก แต่ถ้าไปกับคนอื่นไปไม่ได้แล้ว เพราะต้องมีคนคอยพยุง ถ้าไปกับลูก ลูกช่วยพยุงได้ค่ะ ไปกับคนอื่นไปไม่ได้ ไม่มีใครช่วยเหลือ ถ้าเรามีสุขภาพที่ดี เราสามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้สะดวก ไปทำบุญ ไปทอดกฐินได้ แต่ตอนนี้ถ้านั่งรถไปทอดกฐิน หรือเดินไปวัดไกล ๆ ก็ไม่ไหวแล้วค่ะ เพราะปวดข้อเข่า ถ้าไม่มีคนช่วยยกก็ไปไม่ถึง เมื่อไปโรงพยาบาลก็นั่งรถเข็นให้ลูกเข็น ชีวิตปัจจุบันคือการมีสุขภาพที่ดีสำคัญที่สุด (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

2) การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ด้วยความรักและความผูกพันที่มีต่อบุตร หลาน ดังนั้นเป้าหมายชีวิตที่สำคัญอีกประการที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ คือ ความหวังที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อที่จะได้เห็นลูกหลาน ซึ่งเป็นบุคคลอันเป็นที่รักที่ตนเองได้เลี้ยงดู ให้การอบรมและสั่งสอนมา มีการดำเนินชีวิตบนหนทางที่งดงาม มีชีวิตที่ดี มีความมั่นคง และมีความประสบความสำเร็จในชีวิต การได้เห็นความสำเร็จของบุคคลอันเป็นที่รัก-ผูกพัน จะนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองและความรู้สึกหมดห่วง ดังที่ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญ ที่มีโอกาสได้เลี้ยงดูหลาน กล่าวไว้ว่า “ตอนนี้สิ่งสำคัญที่สุดชีวิตข้า ก็เป็นหลานค่ะ เป็นลูกของลูกคนโต ข้าเป็นคนเลี้ยงดู อยู่กับข้าตลอด ตอนนี้อยู่ ม.3 แล้วเค้าเรียกเราแม่ เป้าหมายสูงสุดของเรา คือ ให้เขาเรียนจบเราก็สบายใจแล้ว อยากให้หลานเรียนจบสูง...พอหลานเราเรียนจบปวรสึกว่าภาระเบาลง เขาสามารถที่จะสร้างตัวเองได้ ถึงแม้ว่าเราไม่มีสมบัติมาก แต่เราก็อยากให้เขามีสมบัติอยู่ในตัวก็คือความรู้ ให้เขาได้มีอาชีพ ดูแลตัวเองได้ในอนาคต อันนี้คือเป้าหมายหลักเลย เขาเป็นทั้งความหวังและเป้าหมาย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“มีชีวิตเพื่อลูก เพื่อหลาน แก่แล้วอยู่เพื่อเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานก็สบายใจแล้ว ดีใจที่ลูกหลานเป็นคนดี ทำแต่งงาน คิดว่าตัวเองมีคุณค่า อยู่ดูความสำเร็จของลูกหลาน ลูกหลานเราเป็นคนดี เราก็ดีใจ...สิ่งไหนที่ผิดไม่ถูกต้อง เราก็ดูและเตือนเขา แล้วเขาก็รับฟัง เราก็กุณิใจ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

3) การมีชีวิตที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 8 ใน 10 ราย ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต หรือเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านใดด้านหนึ่ง เช่น หน้าที่การงาน ฐานะทางสังคม ฐานะทางการเงิน จะมีเป้าหมายชีวิตที่สำคัญ คือ การได้มีโอกาสทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นในรูปแบบที่แตกต่างกัน การทำจิตอาสา การช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เช่น การช่วยงาน

บุญ การตกแต่งบ้านให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การหางานให้ทำเพื่อให้ผู้รับรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น การได้มีโอกาสทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นในรูปแบบที่แตกต่างกันที่กล่าวมา นำมาซึ่งความสุขใจ ความอิ่มเอมใจ และการรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“การทำจิตอาสาที่นานแล้วนะ มีจิตบริการ อยากช่วยเหลือ ชอบช่วยเหลือกิจกรรมทุกอย่าง ทั้งในด้านศาสนา ทั้งอะไรจะรวมหมดเป็นอย่างนี้... จิตอาสาที่ช่วยเหลือ เวลาว่างงานบุญงานศพอะไรแบบนี้ ถ้าใครขอช่วยอะไรไปหมด ถ้าหากเพื่อนขอช่วยอะไรแล้ว เราทำให้เขาได้ แล้วเราจะมีความสุข ถ้าเราช่วยเหลือได้ ก็เกิดความรู้สึกภูมิใจ เรายังเป็นประโยชน์ให้คนอื่นได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“บางที่ข้าง ๆ บ้าน นั่งกินเหล้า ก็เตือนเขาว่าอย่ากินเหล้าบ่อยนะ ไม่งั้นจะไม่ช่วยเหลืออะไร เพราะเขาไม่ค่อยมีรายได้แล้วบางทีเราสร้างงานให้เขา เหมือนงานในบ้านต่อเติม ทาสีโต๊ะ เราก็ดูให้เป็นค่าจ้าง เราหางานให้เขา... ให้เขารู้สึกว่าเขาไม่ได้ขอ แต่ได้จากน้ำพักน้ำแรง” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“ภูมิใจในหน้าที่ตนเอง ภูมิใจมีโอกาสเป็นผู้ให้ ภูมิใจมากในชีวิตความเป็นครูของตัวเองที่ทำมา สอนก็เต็มที่ ตั้งใจสอนเต็มที่ ไม่มีที่จะเลี้ยงเวลาหรือโง่งเวลาเด็ก สอนด้วยใจบริสุทธิ์ นึกย้อน กลับไปที่ไร ก็ยังมีความสุข นอกจากวิชาการแล้วยังมีเรื่องชีวิตของเด็ก ๆ ทำทุกอย่าง เหมือนแม่เขาคนหนึ่งนั้นแหละ พี่พร้อมที่จะให้ ทั้งเรื่องของเงินทอง น้ำใจเมตตา ความเมตตา ตอนเป็นครู เด็กคนไหนลำบากก็จะให้ตั้งคึกกินข้าวตอนกลางวันบ้าง ให้เขามาช่วยงานเรา เช่น เช็ดโต๊ะกวาดห้องพัก อะไรแบบนี้ แล้วก็ให้ตั้งคึกไปกินข้าว ก็ได้ให้เห็นคุณค่าของเงิน มันก็มีความสุขแล้วค่ะ มีแต่ให้ ให้อะไร ถ้าเห็นว่าเค้าลำบากจริง ๆ อย่างเช่น ยายที่อยู่ในแฟลต เขามีลูกอยู่หนึ่งคน แต่ลูกเขาไม่เลี้ยงเขาเลยต้องมาอยู่ตึกรนี้คนเดียว พี่ก็ซื้อข้าวบ้างซื้อขนมบ้างให้เงินบ้าง แต่ไม่ทำเป็นประจำทุกวันนะ ก็แล้วแต่โอกาส” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

วิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิต

การศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีเป้าหมายชีวิต คือ การมีความสุขกาย-ใจแข็งแรงเพื่อการพึ่งพาตนเอง การได้อยู่เพื่อเห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการมีชีวิตเพื่อได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น มีวิธีการในการจัดการชีวิตตนเองอย่างมีปัญญาเพื่อบันปลายชีวิตที่มั่นคงในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิตใจ และด้านอาชีพและด้านการเงิน โดยมีวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตที่มั่นคง 4 วิธีการ ดังนี้ 1) การตั้งใจดูแลตนเองให้แข็งแรง-ไม่เจ็บป่วย 2) อยู่กับปัจจุบันด้วยความ

ไม่ประมาทและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต 3) การจัดการด้านอาชีพและการสำรองเงินเลี้ยงชีพ และ 4) การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย-พอเพียงปล่อยวางไม่ยึดติด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การตั้งใจดูแลตนเองให้แข็งแรง-ไม่เจ็บป่วย

ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย ระบุว่า การมีสุขภาพกายที่แข็งแรงเป็นเป้าหมายชีวิตที่สำคัญ จึงมีความตั้งใจที่จะดูแลตนเองให้ร่างกายแข็งแรง มีความพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำมาสู่ภาวะสุขภาพต่ำลง มีวิธีการดูแลจัดการภาวะสุขภาพตนเองให้แข็งแรงด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ การมีกิจกรรมทางกายไม่ให้ร่างกายอยู่นิ่ง เพื่อลดอาการเคลื่อนไหวลำบาก สามารถเดินไปไหนมาไหนได้ มีการควบคุมอาหารหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งเสริมการดำเนินของโรคเรื้อรัง มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การนัด รวมทั้งการไปพบแพทย์เพื่อจัดการอาการหรือควบคุมโรค เพื่อให้ร่างกายตนเองแข็งแรงที่สุด มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถพึ่งพาตนเองในมิติต่าง ๆ ได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เราจะดูแลดูแลสุขภาพ เรื่องอาหารของทอด ของมัน และของที่หม้อห้อมจะไม่ทานเลยคะ ของหวานก็ไม่กินคะ เพื่อให้ตัวเองมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทานอาหารที่เหมาะสมกับเรา ที่หม้อไม่ห้อม เราเป็นความดันโลหิตสูง ห้ามทานของเค็ม ของหวานของมันคะ แต่ปกติบ้างก็ไม่ชอบกินของมันอยู่แล้วคะ ของอะไรที่หม้อห้อมบางอย่างก็หยุดเลยคะ ปฏิบัติตามที่หม้อสั่ง” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

“ออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามที่หม้อบอกไว้ ว่าให้ทำยกแขน ยกขา ได้แต่ถ้าบอกให้ไปวิ่ง ไปเดินคงไม่ได้เพราะว่าเราเข้าไม้ได้ ทำได้แค่ออกกำลังกายรอบ ๆ บ้าน แล้วก็ทำอย่างนี้ (ทำประกอบ) วันไหนสะดวก ขยันก็ทำ อาทิตย์ 3 วัน สักครึ่งชั่วโมง ประมาณนั้นคะ ตอนนั้นเข้าก็ผ่าแล้ว ประคบน้ำอุ่นหลังก็เป็นกระดูกทับเส้น ก็ผ่าไปแล้วครั้งหนึ่ง พอเราเจ็บป่วยเราก็รักษา แล้วมันก็แข็งแรงขึ้น เมื่อมีอาการก็พยายามไปหาหม้อจัดการ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“สิ่งสำคัญในชีวิตจริง ๆ ตอนนี้อายุจะรักษาสุขภาพให้ดีที่สุดตอนนี้สิ่งที่ทำอยู่ตอนนี้ก็คือ เรื่องของการออกกำลังกาย และการพักผ่อน พอกลางวันหลังอาหารเที่ยงไปแล้วจะนั่งสักพัก ประมาณหลังสองโมงก็จะนอนสักสองชั่วโมง ตื่นมาก็ทำอะไรๆ ง่ายๆ หากว่าฝนไม่ตก อากาศดี ๆ ก็แกว่งแขน แกว่งขาบ้าง ก็ประมาณสองร้อยหรือเกือบสามร้อยต่อครั้ง ก็ไม่ทุกวันแต่จะพยายามทำ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

2) การจัดการด้านอาชีพและการเงินเพื่อสำรองเลี้ยงชีพ

จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลซึ่งเคยมีชีวิตและฐานะค่อนข้างที่ยากลำบาก ได้เล้าถึงความอดทนในการทำงาน เพื่อหาเงินมาเลี้ยงชีพตนเอง ครอบครัวและบุคคลอันเป็นที่รัก ระบุว่า การจัดการด้านอาชีพ การจัดการด้านรายได้ และการจัดการเรื่องการเงิน มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง ทั้งการมีอาชีพและการเงินมีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง ต่อครอบครัวหรือบุคคลที่ตนเองรัก เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน ผู้ให้ข้อมูลจึงมีความมุ่งมั่น มีความพยายามอดทนในการทำงาน จัดการตนเองด้านอาชีพและหารายได้มาเลี้ยงดูตนเอง ครอบครัว และบุคคลอันเป็นที่รักนำมาสู่ความรู้สึกภาคภูมิใจของตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ก่อนหน้านี้ ป้าขายของที่โรงเรียน สูงเป็นภารโรง เมื่อก่อนก็อยู่ที่บ้านพัก แล้วพอลูกเรียนจบก็ได้มาซื้อบ้าน ส่งลูก 6 คน... ก็ทำก๊วยมี้ 3 คน ลูก 3 คนแรกส่งเองหมดเลย ได้ทำงานหมดทั้ง 3 คน การที่ลูก ๆ มีหน้าที่การงานกันทุกคน ป้ารู้สึกภูมิใจเพราะเรามาจากบ้าน ไม่ได้พาอะไรมา ไม่มีที่ดินไม่ได้ขายมา มาแต่ตัว ครั้งแรกพาลูกมา 3 คนก่อน อีก 3 คนอยู่ที่บ้านกับยายเขา พอ 3 คนนั้นเรียนจบ ป.6 ก็ได้ย้ายเข้ามาอยู่ที่นี้ ตอนนั้นพี่ ๆ 3 คนแรก ก็ได้ทำงานหมดแล้ว พอพี่ ๆ เรียนจบ พี่ ๆ ก็ได้ช่วยน้อง ได้ช่วยเหลือป้า” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

“ทุกวันนี้ป้าภูมิใจที่เราได้มีอาชีพ มีรายได้ เอามาจุนเจือครอบครัว ป้าจะเป็นห่วงคนข้างหลังตลอดเลย การที่เรายังทำงานได้นี้ ก็สำคัญเหมือนกัน ป้าเคยลำบากมาก่อน ความอดทน ลำบากยังไวก่กิดฟันอดทนก็เพื่อแม่ เพื่อหลาน... สิ่งที่ทำ ๆ ภูมิใจในตัวเองที่สุด คือ การที่ทำงานได้เงินเดือนได้ดูแลแม่ ป้าคิดว่าเงินสำคัญที่สุดในชีวิตป้าเพราะมีค่าใช้จ่ายค่าเช่าบ้านบ้าง ค่าหลาย ๆ อย่าง ต้องซื้อข้าวสาร ซื้อกับข้าวต้องซื้อทุกอย่าง เรื่องเดียวที่ป้าต้องคิดก็คือ เรื่องเงิน คิดแต่ทำงานหาเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายภายในบ้าน เพราะมันยังชีพเราในชีวิตประจำวัน ในบ้านนี้ก็มีมีการช่วยเหลือกัน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลหญิงรายหนึ่ง ซึ่งเล่าเรื่องราวการใช้ชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจที่เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต ที่ตนเองมีความสามารถในการจัดการสรรหาออมเงินแก่ผู้อื่นในครอบครัว ซึ่งการดำเนินชีวิตดังกล่าวทำให้ตนเองและครอบครัวมีชีวิตที่สบาย สามารถใช้ชีวิตโดยไม่เดือดร้อนและอยู่อย่างมีความสุข ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ป้าเนี่ยเป็นตัวอย่างของคนแถวนี้คะ เทียวก็เที่ยว สร้างก็สร้าง เก็บก็เก็บ สมมติเงินเดือน ๆ ละ แปะพันห้า ถอนออกมาเล่นแชร์นะ อีกห้าร้อยเก็บไว้ เวลาเพื่อนชวนไปไหนจัดแบ่งไว้ลูกก็เหมือนกัน นี่เงินลูกเรียนนะ นี่เงินลูกเงินนะ และนี่เงินเก็บ จะทำเป็นสามส่วน เงินลูกเงิน หมายถึง ถ้าเจ็บป่วย อันนี้ค่าเรียนลูก อันนี้เล่นแชร์ เพื่อเพิ่มวงเงินสามอย่าง จะทำไว้แบบนี้ จะวางแผนไว้ตลอด รู้สึกว่าตัวเองเก่งจังไม่รู้รอดมาได้ยังไง สบายมากอยู่อย่างมีความสุข ไม่เดือดร้อนลูกก็สำเร็จมีงานทำทุกอย่าง มีบ้านเป็นของตัวเอง จะจ่ายก็คือ ค่าน้ำ ค่าไฟ เท่านั้น ก็ไม่น่าจะมีอะไรที่น่าเดือดร้อนนะสบาย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

3) อยู่กับปัจจุบันด้วยความไม่ประมาทและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต

จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้เป้าหมายชีวิตไม่เพียงแต่การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จะต้องมีความสุขจิตใจที่ดี โดยเชื่อว่าสภาวะจิตใจที่ดีจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพร่างกายที่ดีตามมา ไม่บ่นทอนร่างกายให้อ่อนแอลง ผู้สูงอายุจึงมีการดูแลจิตใจตนเองด้วยการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ให้มีความสุขในทุก ๆ วัน ดูแลสุขภาพจิตใจที่ดีของตนเองด้วยวิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ให้พระ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ป้าไม่คิดอะไรแล้ว ขอให้วันนี้ผ่านไปก็หมดเรื่อง วันนี้เราไม่มีเรื่องทุกข์กาย ทุกข์ใจ ตอนนี้ป้าคิดว่าตนเองมีความสุขดี ป้าใช้หลักการอยู่กับปัจจุบัน คือ พยายามไม่คิดอะไรมาก เราจะได้ไม่ทุกข์ ถ้าเราคิดมากแล้วจะฟุ้งซ่าน มีบางครั้งก็ท้อเหมือนกัน ก็พยายามอย่าคิดอะไรมาก แล้วให้ผ่านไปตามเวลา... มีความสุขดีในชีวิตที่เป็น อยู่กับปัจจุบัน และป้าชอบไปวัด ไปบอย การไปวัดได้ฟังคำพระ จะช่วยทำให้จิตใจเราสบายขึ้น ช่วงหลังป้าไปวัดไม่ได้เพราะเดินไม่ถึง ป้าใช้วิธีไหว้พระที่บ้าน ไหว้พระก่อนนอน มีส่วนช่วยทางด้านจิตใจเรา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดมาก ทำให้สบาย ความทุกข์ก็จะหมด ไม่มีอะไร ถ้าเราทำจิตใจให้สบายอย่างอื่นก็สบายไปหมด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูล 5 ใน 10 ราย มีการรับรู้ถึงความตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเจอ มีการนึกถึงความตายของตนเอง คิดว่าตนเองอาจมีชีวิตอยู่ได้ไม่กี่ปี จึงมีการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ใช้ชีวิตให้ตนเองรู้สึกมีความสุขในทุกวัน อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลอีกรายซึ่งมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ชีวิตที่กำลังเผชิญการเจ็บป่วย มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีการนึกถึงความตายของผู้ชีวิตอย่างความเข้าใจตามความเป็นจริงของชีวิตว่า การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นเรื่องธรรมดา ทำให้ผู้ให้ข้อมูลอยู่อย่างมีความสุขทุกขี้ใจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“บางครั้งก็คิดเหมือนกัน เราอยู่อีกไม่กี่ปีแล้วนะ เราก็จะไปแล้ว แต่เราก็ไม่ประมาท การที่ว่าเราจะต้องจากร่างเรา เราทุกคนจะต้องไป แต่จะเมื่อไหร่จะเร็วจะช้า อันนี้เราก็ต้องเตรียมตัวไว้...เราไม่รู้ เราไม่ได้กำหนดเอง เราต้องอยู่อย่างมีความสุข ทำวันนี้ให้มีความสุข พรุ่งนี้เรายังไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรงี้ ก็คิดอย่างนั้นนะ อะไรที่เป็นเรื่องทุกข์อย่าไปคิด เวลาเมื่อไหร่จะอะไร เครียดจะทุกข์มากก็แค่ประมาณสองวันเท่านั้น พอวันที่สามก็ไม่ทุกข์ ไม่รู้จะไปทุกข์ทำไมมันบ่นทอนชีวิตเราอะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“ตอนนี้คุณลุงไม่สบายป่วยเป็นถุงลมโป่งพอง นอนติดเตียง ไปไหนไม่ได้แล้ว ต้องใส่สายให้อาหาร ป้าและลูกสาวคนที่อยู่บ้านช่วยกันดูแล ลุงสุขภาพไม่ค่อยดีเท่าไร ก็เป็นห่วง เป็นธรรมดา คนอยู่ด้วยกันมานาน แต่ก็เข้าใจการเจ็บป่วยของลุงอายุมากแล้ว เกิด แก่ เจ็บตายถือเป็นเรื่องธรรมดา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

4) การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย-พอเพียง ปล่อยวาง ไม่ยึดติด

จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการใช้ชีวิตดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายพอเพียง รู้จักปล่อยวาง ปล่อยใจกับสิ่งตนโดยไม่ยึดติด ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจและมีชีวิตอย่างมีความสุข ไม่เกิดความเดือดร้อน และไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการใช้ชีวิตประจำวัน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“พอใจกับสิ่งที่ เป็น ใช้ชีวิตพอเพียง สองคนรับบำนาญทั้งคู่ รายได้รวมกันก็ประมาณสองหมื่น ทุกอย่างอยู่แบบสบาย ๆ ไม่เดือดร้อนอะไร ไม่ต้องไปกินหรูหา อาหารทำกินเองง่าย ๆ ตะ กินน้ำผักผลไม้ประมาณนี้คะ ไม่ใช่จะต้องลำบาก ชักผ้ารีดผ้าทำเองหมดไม่จ้าง อยู่สบาย ๆ พอเพียง ไม่เดือดร้อนอะไร เรื่องเจ็บป่วยก็เบิกได้ สมมติเห็นว่าเราเห็นเพื่อนเค้ามีเงิน เค้ารวย เค้ามีความสุข ถึงเราไม่มีแบบเค้าเราก็ออยู่ของเราอย่างนี้ แต่เราคิดแบบนี้ เค้าอยากจะทำอะไรปล่อยเค้าไป ไม่ต้องไปยึดอะไร” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“รู้สึกว่าการใช้ชีวิตไม่เคยมีความสุข ไม่เคยมีปัญหาอะไรเลย ชีวิตมีความสุข ใช้ชีวิตเรียบ ๆ ง่าย ๆ อยู่บ้าน เสาร์ อาทิตย์ตื่นมาก็กวาดบ้านถูบ้าน ทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำงานบ้านซักเสื้อผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน แล้วก็เลี้ยงหมา เล่นกับหมา ดูทีวี รดน้ำต้นไม้อะไรแบบนี้ สบายกับเพื่อที่จะทำให้ชีวิตมันไม่น่าเบื่อ วันไหนกวาดบ้าน ถูบ้าน พยายามทำไปทุกวันค่อย ๆ ทำไม่ต้องรีบ เพราะไม่รู้จะรีบไปไหน ทำแบบสบาย ๆ เรื่อย ๆ หนึ่งวัน อีกครั้งวันก็ดูทีวี นอนเล่น ดูทีวีฟังเพลงว่าง ๆ ถ้าเบื่อก็ออกมาทำต้นไม้ เดินดูมันออกดอกสวยงาม มันมีความสุขอะไรอย่างนี้ ทำให้สบายใจ ชีวิตมันไม่เครียด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

อภิปรายผลการวิจัย

เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองให้ความสำคัญเป้าหมายชีวิต 3 ประเด็น คือ 1) การมีสุขภาพกาย-ใจแข็งแรงเพื่อการพึ่งตนเอง 2) การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และ 3) การมีชีวิตที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น ดังนี้

การมีสุขภาพกาย-ใจแข็งแรงเพื่อการพึ่งตนเอง

ผู้สูงอายุเขตเมืองมีเป้าหมายชีวิตคือการมีชีวิตอยู่ด้วยภาวะสุขภาพที่แข็งแรงทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ เพราะการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนำไปสู่ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองและดูแลตนเองได้เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพ ลดการพึ่งพาผู้อื่นในมิติต่าง ๆ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและมีชีวิตอย่างมีคุณค่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองที่มีการยอมรับความสูงอายุของตนเองจะนำมาสู่ความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพตนเองสูงขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญที่นำมาสู่การมีสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง² และการที่ผู้สูงอายุมีเจตคติต่อการมีชีวิตแข็งแรงและยืนยาวถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการวางแผนการดูแลตนเอง เป็นหนทางที่นำผู้สูงอายุไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงพึ่งพาตนเองได้ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีคุณค่า¹⁵ ผู้สูงอายุที่มีเป้าหมายในชีวิตมักจะให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่ดี มีความแข็งแรงไม่มีข้อจำกัดทางกาย ผู้สูงอายุจึงมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการข้ามผ่าน สามารถคงไว้ซึ่งความสามารถในการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพ ซึ่งจะนำมาสู่ความพึงพอใจการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขในชีวิตตามมา^{16,17}

การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน ผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตอยู่ให้นานาน เพื่อมีโอกาสได้อยู่ดูความสำเร็จของบุคคลที่ตนเองรักและได้ดูแลอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูลูกหลานให้เป็นคนดี มีหน้าที่การงานจนสามารถเลี้ยงชีพตนเองได้ ซึ่งการที่ผู้สูงอายุมีหน้าที่เลี้ยงหลาน ผูกพันกับลูกหลานมากเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ เพราะการมีชีวิตอยู่เพื่อการทำหน้าที่ดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ซึ่งสะท้อนว่าผู้สูงอายุเขตเมืองมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมายในชีวิต เพราะผู้สูงอายุรับรู้ถึงความสุขจากสิ่งที่อยู่ด้วย (something to live on) รู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร (something to live for) และสิ่งที่จะตายเพื่อใคร (something to die for) รวมทั้งผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตจะมีความต้องการการเจริญเติบโต งอกงาม และเปี่ยมของชีวิต เป็นผลของการได้รับ

การตอบสนองความต้องการ เช่น ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ (need for significance) เป็นบุคคลที่มีความหมายหรือมีคุณค่า (for meaning)¹⁸ และการอยู่เป็นร่วมพร้อมใคร เป็นแหล่งพึ่งพิงทางจิตใจและจิตวิญญาณให้กับบุตรหลาน เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตที่ดีงาม อบรมสั่งสอนลูกหลานให้เจริญเติบโตเป็นคนดี นำมาซึ่งความมีคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นเงื่อนไขของครอบครัวในลักษณะของลูกหรือหลานที่ไม่สร้างปัญหา มีการทำงานดีให้ความเอาใจใส่ดูแลและให้การช่วยเหลือเวลาเจ็บป่วย เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีความสุขตามมา¹⁵ รวมทั้งครอบครัวยังเป็นกลุ่มคนที่มารวมตัวกันด้วยความรัก ความปรารถนาดี ความเอื้ออาทร ที่กระทำต่อกัน เพื่อพัฒนาและสร้างความสุขและให้ทุกคนสามารถดำเนินชีวิตไปได้ภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ การได้รับความรักจากบุคคลภายในครอบครัวในลักษณะการเป็นที่ต้องการและการได้รับความเคารพ ช่วยเพิ่มการรับรู้การมีคุณค่า ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่หลากหลายและมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมายในชีวิตที่สูงขึ้น⁹ และผู้สูงอายุยังรับรู้ว่าการเลี้ยงหรือสอนลูก ๆ ให้มีความกตัญญูภายในครอบครัวทั้งต่อพ่อแม่และต่อผู้มีพระคุณ รวมทั้งการให้การดูแลบุคคลอื่นดั่งพ่อแม่ ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในชีวิต ถือเป็นปัจจัยสนับสนุนร่างกาย อารมณ์จิตใจ ให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและมีความสุขในชีวิตตามมา¹⁹

การมีชีวิตที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น การได้มีโอกาสทำกิจกรรมจิตอาสา การเป็นแกนนำในชุมชนและได้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจและเกิดความสุขภาคภูมิใจแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองยังมีความต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สิ่งอื่น ๆ ทั้งสิ่งแวดล้อมและสิ่งนอกเหนือตนเอง การที่ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ยาวนานทั้งจากการประกอบอาชีพ ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการได้มีโอกาสถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตตนเอง โดยการเป็นผู้ให้หรือทำจิตอาสาผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นในชุมชน นำมาสู่การมีชีวิตที่มีคุณค่าหรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง¹⁵ นอกจากนี้จากการผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ยาวนานในรูปแบบของความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต รวมทั้งการจัดการดูแลปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นว่าชีวิตในบั้นปลาย ควรทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองมีความสุข มีสุขภาพดี และทำให้ผู้อื่นไม่เพียงแต่เพื่อลูกหลานของตนเองให้ผู้อื่นมีความสุข โดยยึดถือเป็นค่านิยมของตนเองและต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น ความต้องการความหวังและพลัง

ในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ²⁰ ผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตจึงมักจะมี การดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ ช่วยเหลือบุคคลอื่นและทำ ประโยชน์ต่อสังคม ให้ความสำคัญและให้คุณค่ากับการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงามเพื่อสังคมและประเทศชาติ²¹ การมีโอกาสทำกิจกรรม หรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในลักษณะการให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ ช่วยเพิ่มการรับรู้คุณค่าในตนเองว่ายังมีความสำคัญ ต่อสิ่งอื่น ๆ รอบข้าง เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจ เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ค้นหา ความหมายของตนเอง²² นำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางสังคมตามมา⁹

วิธีการไปสู่เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเมือง

ผู้สูงอายุในเขตเมืองไปสู่เป้าหมายชีวิตตนเองอย่าง มีปัญญาเพื่อบรรลุชีวิตที่มั่นคงในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้าน สุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ ด้านอาชีพและด้านการเงิน โดยมี วิธีการไปสู่เป้าหมายชีวิตตนเองที่มั่นคงดังกล่าว ด้วย 4 วิธีการ ดังนี้

การตั้งใจดูแลตนเองให้แข็งแรง-ไม่เจ็บป่วย

เป้าหมายชีวิตที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุในเขตเมือง คือ การมีชีวิตอยู่ด้วยสุขภาพกาย-ใจแข็งแรงเพื่อการพึ่งตนเอง ผู้สูงอายุจึงให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง เพื่อเป็นการซ่อมแซมร่างกายไม่ให้สึกหรอหรือป้องกัน ความเสื่อมทางด้านร่างกายที่จะเกิดขึ้น คงไว้ซึ่งความสามารถ ในการดูแลตนเอง พึ่งตนเองได้ และลดการเป็นภาระผู้อื่น ผู้สูงอายุจึงตั้งใจดูแลตนเองให้แข็งแรง ไม่ให้ตนเองเกิดการ เจ็บป่วยด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การควบคุมหรือหลีกเลี่ยง อาหารที่ทำให้การดำเนินของโรคแย่ลง มีกิจกรรมทางกาย ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ให้ร่างกายหยุดนิ่ง จัดการอาการไม่สบาย เบื้องต้นด้วยตนเอง และควบคุมโรคโดยการไปพบแพทย์ กินยาปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ จะเห็นว่าการที่ผู้สูงอายุ มีการรับรู้ความสุขทางกายและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น จะต้องปราศจากการเจ็บป่วย สามารถทำกิจวัตรประจำวัน ได้ด้วยตนเอง จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตเพื่อการ ได้มาซึ่งภาวะสุขภาพร่างกายที่ดีผู้สูงอายุจึงให้ความสำคัญ กับสุขภาพกายและมองว่าสุขภาพกายที่ดีนั้นจะต้องอยู่ ด้วยการไม่เจ็บไข้ ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนหรือหากมีโรคก็อยู่ ในภาวะสงบ ไม่แสดงอาการ ฯลฯ แม้อาจจะไม่เหมือนเดิมแต่ขอให้ ทำกิจวัตรประจำวันได้ เพื่อลดการพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะมีวิธีการดูแลตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การเดินช้า ๆ ช่วงตอนเช้า การทำผักสวนครัวและมีการกิน อาหารที่ถูกต้อง¹⁹ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพที่ดี

เป็นเรื่องสำคัญสำหรับตนเองและต้องการที่จะคงไว้เพื่อการมี สุขภาพที่ดี มักจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี²³ มีความ รับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การ ออกกำลังกาย การเลือกและหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษ²⁰ การรับรู้ถึงความสำเร็จในชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ผ่านรูปแบบ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เป็น วิธีการแสดงถึงความเข้มแข็งภายใน ช่วยให้บุคคลฟื้นตัวส่งเสริม เยียวยา สุขภาพตนเอง สามารถค้นหาความหมายในชีวิต ตนเองรู้สึกว่าคุณสามารถจัดการชีวิตตนเองให้ข้ามผ่าน เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือ ตนเองโดยไม่ยอมแพ้และการรับรู้ความสำเร็จก่อให้เกิดความ สุขทางใจตามมา⁹

การจัดการด้านอาชีพและการเงินสำรองเลี้ยงชีพ

ผู้สูงอายุรับรู้ว่าสถานะด้านการเงินมีผลต่อการดำเนิน ชีวิตจึงมีความมุ่งมั่น พยายาม มีความอดทนในการทำงาน จัดการตนเองที่จะประกอบอาชีพเพื่อมีชีวิตที่มั่นคงและ หารายได้มาเลี้ยงดูตนเอง ครอบครัวและบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งการดำเนินชีวิตดังกล่าวนำมาซึ่งความสุขและความภาคภูมิใจ ของตนเอง การมีเงินออมหรือการไม่มีหนี้สินจึงมีความสำคัญ ต่อการมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในเขตเมืองเพราะมีความจำเป็น ต้องใช้จ่ายทางด้านสุขภาพ การเข้าสังคมและไว้สำหรับการ ดำเนินชีวิตที่เหลือโดยไม่เป็นภาระผู้อื่น³ ความมั่นคงทาง การเงินหรือการยังคงมีรายได้ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ไม่มีเงินเก็บ ไม่มีเงินสำรอง และไม่มีเงินบำนาญ ยังคงต้องการที่จะทำงาน เพื่อให้เกิดการออมและความมั่นคงทาง การเงิน เพราะเงินยังมีความสำคัญในการครองชีพ เป็นค่าใช้จ่าย ในการดำรงชีวิต และสามารถเก็บเงินไว้เลี้ยงดูลูกหลานหรือ บุคคลที่เกี่ยวข้องได้²⁴ ความมั่นคงทางด้านการเงินและการมี เงินรายได้ที่เพียงพอในชีวิต ถือเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบาย ลดการพึ่งพาหรือเป็นภาระผู้อื่น ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีหรือความสุขในชีวิตในผู้สูงอายุ^{16,25} นอกจากนี้ความพร้อมทางด้านการเงิน ยังทำให้ผู้สูงอายุมี โอกาสได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม รู้สึกมีความสำคัญต่อ ผู้อื่น ส่งผลต่อความสุขทางจิตใจตามมา⁹ ผู้สูงอายุจึงมี วิธีการในการจัดการด้านอาชีพและการสำรองเงินเลี้ยงชีพ เพราะรับรู้ว่าการจัดการทางการเงินได้ดีและมีความพร้อมทาง ด้านการเงินสามารถใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้อย่างต่อเนื่อง รับรู้ถึงการมีชีวิตที่มีความสุขสบาย มีความพร้อม และไม่มีความเดือดร้อนในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้การที่ ผู้สูงอายุไม่ต้องการเป็นภาระจากบุคคลอื่น ผู้สูงอายุจะมี

การวางแผนการใช้ชีวิต มีการเรียนรู้การใช้ชีวิตและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง^{26,27}

อยู่กับปัจจุบันด้วยความไม่ประมาทและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ผู้สูงอายุมีเป้าหมายชีวิตคือการอยู่ด้วยสุขภาพจิตใจที่แข็งแรง เพราะเชื่อว่าสุขภาพจิตใจที่ดีจะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกายที่แข็งแรง สามารถลดอาการทางด้านร่างกายได้ จึงมีการดูแลสุขภาพจิตใจตนเอง โดยการทำจิตใจอยู่กับปัจจุบัน อยู่ด้วยความไม่ประมาท และพยายามมอง เข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา มีการดูแลสุขภาพจิตตนเองด้วยวิธีการทางศาสนา เช่น ใช้วิธีการปล่อยวาง ไม่คิดมาก การสวดมนต์ เพื่อไม่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์หรือจิตใจฟุ้งซ่าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่ด้วยการไม่เครียด ไม่กังวล ไม่ทุกข์ใจ และมีความสุขในทุกวัน ผู้ที่มีเป้าหมายชีวิตมักจะมีคามเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และมีความเมตตา กรุณา ที่นำมาซึ่งความสมดุลของชีวิต เพราะความเมตตา กรุณา สามารถเปลี่ยนแปลงความทุกข์ให้เป็นไปในทางที่ดี และทำให้มีพลังชีวิต และนำมาซึ่งความสมดุลของชีวิต²⁸ ผู้สูงอายุที่มีเป้าหมายในชีวิตจึงมักจะมิจิจกรรมหรืองานอดิเรกทำยามว่างระหว่างวัน เพื่อเพิ่มความสามารถการรู้คิด คงไว้ซึ่งความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐานและซับซ้อนได้^{6,29} การที่ผู้สูงอายุนับว่ากายและใจมีความสัมพันธ์ จิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการมีคุณภาพชีวิต หากร่างกายสูญเสียการทำงานจากภาวะสุขภาพไม่ดี จะกระทบถึงจิตใจของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความเครียด ครอบงำจิตใจและอารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการขาดความสุข และการได้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่เครียด ช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีความสุขได้⁹ ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพจิตที่ดี โดยการมีทัศนคติที่ดี มีการปรับความรู้สึกเชิงบวก เช่น มีความสุข การพึ่งพาตนเองได้ มีเป้าหมายในชีวิต มีความพอใจในตนเอง²⁵ และมีวิธีการจัดการความเครียด โดยการมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน มีการทำงานอดิเรก มีการใช้หลักธรรมและธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นแนวทางไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีได้²⁰ ผู้สูงอายุที่อยู่กับศาสนา มักมีการรับรู้การมีชีวิตที่มีความหมาย¹⁶ และมีเป้าหมายในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว เพราะหลักศาสนาจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการปรับเปลี่ยนมุมมองการใช้ชีวิตในทางบวก รวมทั้งเข้าใจเรื่องธรรมชาติการใช้ชีวิต เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้สูงขึ้น ส่งผลให้ไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ³⁰ ช่วยให้เห็นหาความหมายในชีวิต สามารถเข้าใจการเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมาน และข้ามผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้²² ผู้สูงอายุ

ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจจึงมักจะใช้ศาสนาเป็นแนวทางในการเผชิญกับภาวะกดดัน ลดความกลัวตาย ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น⁹

การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย พอเพียง ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย พอเพียง ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ผู้ที่มีเป้าหมายชีวิตจะมีความรู้สึกในเชิงบวกต่อตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต ดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง มีชีวิตที่พอเพียง ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท มักมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีความสุขสงบ และมีความสุขตามอัตภาพ²¹ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและการเกิดการยอมรับนับถือและความเป็นอยู่ของตนเอง มีความสุขตามอัตภาพ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด โดยไม่เปรียบเทียบกับใคร ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ มีชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี¹⁵ และการที่ผู้สูงอายุเกิดความสุขและความพึงพอใจในชีวิตตนเองยังเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สะท้อนถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การมีเป้าหมายในชีวิต มีชีวิตอย่างมีความหมาย มีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตตนเอง และมีความพึงพอใจในชีวิตตนเองยังสามารถส่งผลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีความสุขสงบ ไม่มีความกังวล^{16,31} ผู้สูงอายุที่มีการยอมรับตนเองจะมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจตามมา²² นอกจากนี้การได้ไปวัดทำบุญ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขสบายใจ มีความสุขใจ มีจิตใจที่สงบ สามารถนอนหลับได้ดี อีกทั้งมีโอกาสดูพบปะเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้พูดคุยถามไถ่ทุกข์สุข มีผลให้คลายเหงาได้⁹ อีกทั้งผู้สูงอายุเชื่อว่าการทำบุญจะทำให้ตนรู้สึกมั่นคง มีสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืน¹⁵ การมีพลังสุขภาพจิตจึงเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุ เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องเผชิญกับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย ทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ล้วนส่งผลต่อความสมดุลของชีวิตผู้สูงอายุ การมีพลังสุขภาพจิตที่ดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขเข้มแข็งทางใจ สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ท้อถอย ด้วยความมุ่งมั่น เข้มแข็ง นำมาซึ่งความสุขในชีวิต²³

ข้อจำกัดของการศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้ได้คัดเลือกจำเพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ จากจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ต่อเนื่องและอัจฉริยะ ด้วยแนวคิดครอบคลุมภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย:กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา ชุมชนศาลาลุงทอง ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าวมากกว่าร้อยละ 90 เป็นเพศหญิง ส่งผลให้การวิจัยได้รับรู้เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุในเขต

เมืองในเทศหญิง อาจมีข้อจำกัดในการอ้างอิงถึงประชากรผู้สูงอายุเพศชายในเขตเมืองได้

สรุป

ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีการรับรู้เป้าหมายชีวิต ประกอบด้วย 3 ประเด็น คือ 1) การมีสุขภาพกาย-ใจแข็งแรงเพื่อการพึ่งตนเอง 2) การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และ 3) การมีชีวิตที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น โดยมีวิธีการในการจัดการชีวิตตนเองอย่างมีปัญญาเพื่อบັນปลายชีวิตที่มั่นคงในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ ด้านอาชีพ และด้านการเงิน โดยมีวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิต 4 วิธี ดังนี้ 1) การตั้งใจดูแลตนเองให้แข็งแรง-ไม่เจ็บป่วย 2) อยู่กับปัจจุบันด้วยความไม่ประมาทและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต 3) การจัดการด้านอาชีพและการสำรองเงินเลี้ยงชีพ และ 4) การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย-พอเพียงปล่อยวางไม่ยึดติด

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

บุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำองค์ความรู้เป้าหมายชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงอายุในเขตเมืองและวิธีการในการจัดการชีวิตตนเองอย่างมีปัญญาเพื่อบັນปลายชีวิตที่มั่นคงในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิตใจ และด้านอาชีพและด้านการเงิน ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุในเขตเมือง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าและสามารถเข้าสู่ผู้สูงอายุพุดพลังที่มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่ผลต่อการมีเป้าหมายชีวิตผู้สูงอายุในเขตเมืองและจากการศึกษาเป็นการสะท้อนการรับรู้เป้าหมายชีวิตจากผู้สูงอายุเพศหญิง ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในผู้สูงอายุเพศชายต่อไป

การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

คณะผู้วิจัยมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการวิจัย

การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

คณะผู้วิจัยยืนยันไม่มีผลประโยชน์ที่ทับซ้อนของผลงานวิจัย

แหล่งทุนสนับสนุน

ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้โครงการพัฒนาระบบการดูแลแบบองค์รวมต่อเนื่องและอัจฉริยะด้วยแนวคิดครอบครัวภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย: กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้ทุนสนับสนุน ประจำปี 2564-2565 และขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลที่มีคุณค่าและผู้นำชุมชนที่ได้ให้ประสานงานในการเข้าถึงผู้สูงอายุในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

1. Wongboonsin P, YAunguroch Y, Hatsukano N. The ageing society and human resources to care for older people in Thailand [internet]. 2020 [cited 2024 Apr 1]. Available from: https://www.ide.go.jp/library/English/Publish/Reports/Ec/pdf/202011_ch04.pdf
2. Rojpaisarnkit K, Rodjarkpai Y. Well-being of the elderly living in urban and rural areas of Thailand. PHJBUU. 2018; 13(1): 113-27. Thai.
3. Koedmeemul M. Quality of Life of the Aged: A Comparison between Urban and Rural. RRBR. 2015; 9(2): 79-90. Thai.
4. Petchprapai N. A survey of health status among the older adults who live in Muang District Nakhonratchasima Province. Songklanakarind Medical Journal. 2015; 33(1): 21-30. Thai.
5. Panyathorn K, Trongsri C. Healthcare and related factors of the elderly living alone in Bantad, Mueang District, Udonthani Province. APHEIT Journal of Nursing and Health. 2020; 2(2): 41-52. doi: 10.14456/ajnh.2020.9. Thai.
6. Chaunwan S, Tianlai K, Tueankrin P. Living arrangements of the Thai elderly in urban area to support adequate dwelling and care [Internet]. Bangkok: Mahidol University; 2020 [cited 2023 Sep 10]. Available from: <https://thainhf.org/wp-content/uploads/2020/11/Final-report-Dr.Sutthida.pdf>
7. Chaunwan S, Apipornchaisakul K, Thianlai K, et al. Family caregiving for the elderly which has several living arrangements in Thai society for assessment the strength and support needs of household [Internet]. 2018. [cited 2023 Sep 10]. Available from: https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:149018.
8. Department of Older Persons. Measures to implement national agenda on aged society 6 sustainable 4 change [internet]. 2019 [cited 2023 Sep 10]. Available from: https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1539325686-137_0.pdf.
9. AshaRani PV, Lai D, Koh J, et al. Purpose in life in older adults: A systematic review on conceptualization, measures, and determinants. Int J Environ Res Public Health. 2022; 19(10): 1-25. doi: 10.3390/ijerph19105860.
10. Sutin AR, Luchetti M, Stephan Y, et al. Self-reported sense of purpose in life and proxy-reported behavioral and psychological symptoms of dementia in the last year of life. Aging Ment Health. 2022; 26(8): 1693-8. doi: 10.1080/

- 13607863.2021.1937055.
11. Musich S, Wang SS, Kraemer S, et al. Purpose in life and positive health outcomes among older adults. *Popul Health Manag.* 2018; 21(2): 139-47. doi: 10.1089/pop.2017.0063.
12. Lincoln YS, Guba EG. Establishing trustworthiness. In: Lincoln YS, Guba EG, editors. *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage; 1985.
13. Vaismoradi M, Turunen H, Bondas T. Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nurs Health Sci.* 2013; 15(3): 398-405. doi: 10.1111/nhs.12048.
14. Srichannil C. Interpretative phenomenological analysis: A qualitative methodology for psychological Research. *Journal of Education Burapha.* 2017; 28(3): 1-13. Thai.
15. Boontoch K, Nuntaboot K. Happiness, distress and mental health of the elderly in a community in the upper north region of Thailand. *J Psychiatr Assoc Thailand.* 2017; 62(3): 257-70. Thai.
16. van Leeuwen KM, van Loon MS, van Nes FA, et al. What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PLoS One.* 2019; 14(3): 1-39. doi: 10.1371/journal.pone.0213263.
17. Kim ES, Shiba K, Boehm JK, et al. Sense of purpose in life and five health behaviors in older adults. *Prev Med.* 2020; 139: 106172. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106172.
18. Damon W. *Noble purpose: The joy of living a meaningful life*. London: Templeton Foundation; 2003.
19. Sasuad K. Factors affecting the quality of life of the elderly in the eastern province. *NRRU Com Res J.* 2017; 11(2): 21-38. Thai.
20. Sukadisai P, Maput J, Kitiyanu R. Life style and guidelines for well-being of the elderly in the Eastern region. *JESD.* 2014; 10(1): 90-102. Thai.
21. Balthip Q, Boddy J, Siriwatanamethanon J. *Achieving Harmony: Moving from experiencing social disgust to living with harmony in people with HIV/AIDS in the Thai context*. New York: Springer; 2013.
22. Drageset J, Haugan G, Tranvag O. Crucial aspects promoting meaning and purpose in life: Perceptions of nursing home residents. *BMC Geriatr.* 2017; 17(1): 254. doi:10.1186/s12877-017-0650-x.
23. Wungnan N, Suramat V, Supang N. Factors related to self-care behaviors of elderly in urban city. *CAS Journal*, 2019; 9(2): 55-63. Thai.
24. Sewdas R, de Wind A, van der Zwaan LG, et al. Why older workers work beyond the retirement age: A qualitative study. *BMC Public Health.* 2017; 17(1): 1-9. doi: 10.1186/s12889-017-4675-z.
25. Halaweh H, Dahlin-Ivanoff S, Svantesson U, et al. Perspectives of older adults on aging well: A focus group study. *J Aging Res.* 2018; 1-9. 9858252. doi: 10.1155/2018/9858252.
26. Satraphat D, Pochakapapirpan J, Sattayaapithan S, et al. Factor affecting the quality of life in the elderly. *J Health & Health Manag.* 2021; 7(2): 212-23. Thai.
27. Paninakul P, Hengudomsub P, Vatanasin D. Influencing of psychosocial factors on happiness among community-dwelling older adults. *JFONUBUU.* 2019; 27(2): 40-8. Thai.
28. Bruce MA, Jeffers KS, Robinson JK, Norris KC. *Contemplative Practices: A Strategy to Improve Health and Reduce Disparities*. *Int J Environ Res Public Health.* 2018; 15(10): 1-9. doi: 10.3390/ijerph15102253.
29. Tomioka K, Kurumatani N, Hosoi H. Relationship of having hobbies and a purpose in life with mortality, activities of daily living, and instrumental activities of daily living among community-dwelling elderly adults. *J Epidemiol.* 2016; 26(7): 361-70. doi: 10.2188/jea.JE20150153.
30. Greenblatt-Kimron L, Kagan M, Zychlinski E. Meaning in life among older adults: An integrative model. *Int J Environ Res Public Health.* 2022; 19(24): 1-12. 16762. doi: 10.3390/ijerph192416762.
31. Abd OA, Hassan EH, Hassan NM, et al. Relationship between purpose in life and death anxiety among elderly home residents. *IJNRHN.* 2021; 6(2): 1217-26.