

ความสุขของผู้สูงวัย: ความหมายจากการทำงาน

พ่องนภา คิดหา¹

ธีรวรรณ ธีระพงษ์²

(Received: September 24, 2019; Revised: November 28, 2019; Accepted: December 13, 2019)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้ความหมายของความสุขจากแก่นประสบการณ์ของผู้สูงวัยที่ยังคงรักในการทำงาน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology study) เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงวัยที่ยังรักในการทำงาน 8 ท่าน การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มต้นวิเคราะห์ภายหลังจากการเก็บข้อมูลทุกครั้งโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์สะท้อนผลการวิจัยทำให้เห็นประเด็นหลัก 2 ประเด็น ได้แก่ ความเป็นมาของผู้สูงวัยที่ยังคงรักในการทำงาน และความหมายของความสุขจากการทำงาน ประเด็นแรก ความเป็นมาของผู้สูงวัยที่ยังรักในการทำงาน เป็นการบรรยายถึงชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละท่านในการดำเนินชีวิตและการทำงาน เป็นประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักที่บ่มเพาะมาอย่างยาวนาน ส่วนประเด็นที่สอง ความหมายของความสุขจากการทำงานที่ได้กลั่นกรองจากประสบการณ์ของผู้สูงวัยทั้ง 8 ท่าน มี 6 ประเด็น ได้แก่ 1. ความสุขจากความภูมิใจ 2. สุขที่ได้ทำงานที่รักและถนัด 3. สุขจากการมีมิตรภาพที่ดีในที่ทำงาน 4. สุขที่มีโอกาสได้แบ่งปัน 5. สุขที่สนุกกับงานที่ทำ และ 6. สุขเพราะได้ทำงานไม่ได้เบื่อหน่าย ความสุขของผู้สูงวัยคือการที่ยังคงทำงานอย่างมีความสุข เป็นความสุขจากคุณค่าของงานที่ทำและการรับรู้ว่าตนเองยังมีความหมายกับโลกใบนี้ บุตรหลานควรสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้ทำในสิ่งที่รัก และได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเหมาะสมกับวัย และควรขยายผลไปสู่ความเข้าใจของบุคคลทั่วไปในสังคมไทยถึงประเด็นความสุขของผู้สูงวัยที่มีใจรักในการทำงาน และเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่การสูงวัยอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ความสุข ผู้สูงวัย ความหมายจากการทำงาน

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ E-mail: Pongnapakhidha@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ E-mail: Teerawan.Teerapong@cmu.ac.th

Happiness of the Elderly: Meaning Through Works

Pongnapa Khidha³

Teerawan Teerapong⁴

Abstract

The purpose of this research was to study the meaning of happiness based on the experiences of elderly people who still desired to work. Phenomenology study, an approach to the qualitative research, was employed. In-depth interviews were conducted with 8 elderly people who still desired to work in old age. The initial data analysis was carried out through content analysis after all relevant data was gathered. The derived analysis reflected 2 key points: the background of the elderly who still desired to work and the meaning of happiness in work. The first point explained life according to each informant in terms of the ways of life and working. It concerned the experience the informant had gained over a long time. The second point showed the meaning of happiness as derived from the working experience of 8 elderly participants. There were 6 aspects in this study covering 1) happiness from prime, 2) happiness in fascinating and skillful working, 3) happiness from good relationships in the workplace, 4) happiness from having shared possibility, 5) happiness from enjoyment in work, and 6) happiness in working because of having something to do. The results revealed that the happiness of the elderly came from working happily. It was happiness derived from the value of work and the perception that what they did had some meaning on this earth. Their descendants should support them to work and get to do what they love as

³ Student in Master of Science (Counseling Psychology) Chiang Mai University.

⁴ Asst. Prof., Department of Psychology, Faculty of humanities, Chiang Mai University.

well as enhancing their capacity and suitability for their age. Besides, other people in Thailand should understand happiness from the viewpoint of elderly who still desire to work. This could be a guideline to prepare readiness for people to be happier when they are elderly.

Keyword: Happiness, Elderly, Meaning Through Works

บทนำ

“ความสุข” นั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนเฝ้าแสวงหา ความสุขนั้นเป็นคุณค่าที่ทุกคนคู่ควรที่จะครอบครอง (Ter Borg et al., 2009 as cited in Altiner, 2015) เป็นเป้าหมายสุดท้ายในชีวิตที่ทุกคนต่างปรารถนา (McMahon, 2006) รวมทั้งความสุขยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการมีสุขภาวะที่ดีของมนุษย์ (Duckworth et al., 2005) จากการสำรวจระดับนานาชาติพบว่าร้อยละ 69 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 7,000 คนจาก 42 ประเทศเลือกให้ความสุขเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับแรกในชีวิต (Diener, 2000) ความสุขจึงเป็นยอดแห่งความปรารถนาของทุกคน (Lyubomirsky et al., 2011)

ปัจจุบันเราอยู่ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ซึ่งเป็นยุคที่มีการแข่งขันกันทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม รวมไปถึงค่านิยมต่าง ๆ ทางสังคมที่เน้นให้ความสำคัญกับวัตถุนิยม (Materialism) จนก่อให้เกิดความเชื่อที่ว่าความสุขคือการได้ครอบครองสิ่งต่าง ๆ เชื่อว่าชีวิตที่เต็มไปด้วยความสำเร็จจะก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง โดยไม่ได้มองถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อคนที่อยู่ร่วมกันในสังคม เพราะมุ่งแต่ตอบสนองตนเองเป็นหลัก ยึดแนวคิดที่ว่าผู้ที่แข็งแกร่งเท่านั้นที่จะอยู่รอด (Winner takes all) เราจึงไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่าคนส่วนใหญ่นั้นใช้เวลาทั้งชีวิตไปกับการแข่งขันในการแสวงหาอาชีพที่ดี ชีวิตที่มั่นคง พยายามทุ่มเทตรากถางงานหาเงินเพื่อนำมาใช้ซื้อในสิ่งที่เชื่อกันว่าเป็น “ความสุข” แต่กระนั้นแล้วสิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้ทำให้คนเรารู้สึกว่ามีความสุขหรือพึงพอใจเพิ่มขึ้นเลย ในทางตรงกันข้ามสิ่งเหล่านี้กลับก่อให้เกิดความเครียด รู้สึกกังวลและเคืองแค้นเพิ่มมากขึ้น (Mauss et al., 2011) ยิ่งไปกว่านั้นคนเรายังต้องแสวงหาดินรนเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การดิ้นรนในการแสวงหาความสุขนั้นทำให้คนเรามีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น (Schooler et al., 2003)

ในอดีตนั้นมีการศึกษาในประเด็นความสุขน้อยมาก เนื่องจากคนเราเชื่อว่าความสุขนั้นไม่สามารถวัดได้ แต่ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่ค้นคว้าประเด็นความสุขมากขึ้น ผลวิจัยเกี่ยวกับความสุขและความสำเร็จในชีวิตยืนยันถึงการมีความสุขเป็นเรื่องที่สามารถสร้างได้ การวิจัยเรื่อง Harvard Study of Adult Development ได้ใช้เวลาในการศึกษาชีวิตของมนุษย์มาเกือบ 80 ปี ตั้งแต่ปี ค.ศ.1938 โดยงานวิจัยชิ้นนี้ได้เริ่มจากการติดตามศึกษาชีวิตของวัยรุ่นชาย 724 คน จำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาชายของมหาวิทยาลัย Harvard และวัยรุ่นชายที่อยู่ในชุมชนที่ยากจนที่สุดในบอสตัน ซึ่งล้วนขาดโอกาสและมีครอบครัวแตกแยก โดย

แรกเริ่มวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มนี้ต่างมีความเชื่อว่าการมีชื่อเสียงและมีฐานะที่ร่ำรวยมากขึ้น จะส่งผลให้มีชีวิตที่ดีและมีความสุขอย่างแท้จริง แต่งานวิจัยชิ้นนี้ตลอด 80 ปีที่ผ่านมาพบว่าการมีฐานะที่ร่ำรวย การมีชื่อเสียงในสังคมหรือแม้กระทั่งการทุ่มเททำงานอย่างหนักนั้น ไม่ได้เป็นคำตอบในการที่คนเราจะสามารถมีความสุขในชีวิตที่แท้จริงได้ คำตอบของชีวิตที่มีความสุขคือการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้างที่จะทำให้เราได้พบกับความสุขที่แท้จริง (Waldinger, 2015)

จากที่กล่าวมาหากเป็นวัยรุ่นไปจนถึงวัยทำงานคงไม่ยากเกินไปนักที่จะใช้ศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ทุ่มเทและแสวงหาสิ่งที่เรียกว่าความสุขเนื่องจากยังพอมีเวลาในชีวิต แต่หากเป็นผู้สูงวัยที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาในชีวิต สุขภาพที่เริ่มเสื่อมถอยลงตามกาลเวลา ความฝันอันยิ่งใหญ่มากมายที่เคยมีเริ่มเลือนหายไปทีละอย่าง คงเหลือเพียงสิ่งที่สำคัญในชีวิตเพียงแค่นี้ก็เท่านั้น ชีวิตของผู้สูงวัยเปรียบเหมือนกับปฏิทินชีวิตที่เคยเล่มหนา แต่ตอนนี้เหลืออยู่เพียงไม่กี่หน้า และไม่สามารถรู้เลยว่าเมื่อไหร่จะตีสั้นขึ้นมาแล้วพบว่าปฏิทินชีวิตที่ตนเองมีอยู่นั้นเหลือแผ่นสุดท้ายแล้ว ผู้สูงวัยจึงใช้เวลาที่เหลือในชีวิต ซึ่งไม่รู้ว่าจะมีถึงเมื่อไหร่ไปกับการจัดการเรื่องสำคัญในชีวิตที่เป็นเรื่องใกล้ตัวและธรรมดาๆ ซึ่งนั่นก็คือคนใกล้ตัวและจิตใจของตนเอง ผู้สูงวัยจึงมีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด (Choorat et al., 2012)

การวิจัยถึงความสุข ความทุกข์ และสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนบน (Boontoch, 2017) พบว่าวิถีชีวิตผู้สูงวัยนั้นได้เปลี่ยนไป เนื่องจากคนวัยทำงานออกไปทำงานนอกบ้านหรือทำงานในเมืองหลวง ผู้สูงวัยต้องอยู่เฝ้าบ้านเลี้ยงดูหลานหรือผู้สูงวัยต้องอยู่ตามลำพัง ทำงานบ้านซึ่งเป็นงานที่ขาดการให้คุณค่าจึงส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว รวมถึงขาดแรงใจในยามเจ็บป่วยและมีความเสี่ยงที่จะทอดทิ้งและสิ้นหวังอย่างมาก สิ่งที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งคือ ในอนาคตอันใกล้นี้ผู้สูงวัยจะกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ (Department of Old Person, 2017) เนื่องจากการคาดประมาณประชากรไทยที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2566 มีจำนวนเพิ่มขึ้น 14.1 ล้านคน หรือร้อยละ 21 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสวนทางกับประชากรที่อายุต่ำกว่า 15 ปีที่มีจำนวนลดลงเรื่อย ๆ จากร้อยละ 19 ในปี พ.ศ. 2556 จะลดลงเหลือร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ในปี พ.ศ. 2578 (Office of the National Economic and Social Development Council, 2017) ซึ่งมีการคาดการณ์ในปี พ.ศ. 2578 ว่าประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงวัยแบบสุดยอด (Super Aging Society) (National Statistical Office, 2017) แล้วเราจะสามารถทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงวัยที่มีความสุขได้อย่างไร

หากมองอีกมุมของผู้สูงวัยก็จะเห็นว่าเป็นวัยที่มีคุณค่า เป็นที่พึงทางใจของบุตรหลานมีประสบการณ์ชีวิตที่ยาวนาน และแน่นอนว่าบุคคลเหล่านี้ย่อมมีมุมมองต่อชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม ย่อมเรียนรู้และเข้าใจถึงความสุขผ่านประสบการณ์ที่มีมาอย่างยาวนานของตนเอง รวมถึงใช้ชีวิตทุกวันเต็มเปี่ยมมากขึ้น ตระหนักว่าชีวิตควรทำอะไรมากขึ้น ซึ่งในทุกวันนี้ยังมีผู้สูงวัยที่ยังรักในการทำงานและมีความสุขกับงานที่ได้ทำ โดยผลการวิจัยพบว่าผู้สูงวัยที่ประกอบอาชีพหรือทำงานบางเวลานั้นมีความสุขในการดำรงชีวิตสูงกว่าผู้สูงวัยที่ไม่ได้ประกอบอาชีพหรือไม่ทำงาน เนื่องจากผู้สูงวัยมีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากทั้งครอบครัวและสังคม ต้องการพึ่งตนเอง รวมทั้งเพื่อลดภาระในการพึ่งพิงลูกหลาน (Thamon, 2011) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ Annual Report on the Situation of the Elderly in Thailand 2012 พบว่าผู้สูงวัยมีความต้องการการทำงานในบางเวลา เพื่อเป็นเงินออมให้ชีวิตและความเป็นอยู่ดีขึ้น

เรื่องราวชีวิตของผู้สูงวัยในกลุ่มนี้จึงย่อมเป็นเหมือนทางลัดที่เป็นบทเรียนให้กับคนรุ่นต่อมาได้ดี ถึงความสุขและชีวิตที่มีมากกว่าความสุขที่เกิดขึ้นด้วยการใช้ศักยภาพของตนเอง การได้รับคำตอบเรื่องการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยที่ยังคงทำงานที่ตนเองรักอย่างมีความสุขนี้จะทำให้เกิดความเข้าใจถึงความสุขของคนกลุ่มนี้อย่างแท้จริง อีกทั้งเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิตที่แต่ละคนกำลังแสวงหา รวมถึงเพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจและเป็นอีกแนวทางเลือกหนึ่งสำหรับสร้างความสุขทั้งในปัจจุบันขณะและในอนาคตอันใกล้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากนี้การศึกษาถึงความสุขยังเป็นสิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องศึกษาและเข้าใจในความหมายและแนวคิดของความสุขของผู้สูงวัย ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการสร้างความสุขด้วยตนเองแล้วส่งต่อไปยังคนอื่น เนื่องจากการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ในการสัมผัสกับอารมณ์เชิงบวกมากเท่าใดก็มีแนวโน้มที่จะช่วยบุคคลอื่นได้มากขึ้นเท่านั้น (Isen, 1987) นักจิตวิทยาเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า Feel-Good, Do-Good Phenomenon (การรู้สึกดีก่อให้เกิดการทำดี) ซึ่งจะก่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางความคิด แก้ไขปัญหาได้เร็วและดียิ่งขึ้นกว่าเดิมและพร้อมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น (Lyubomirsky et al., 2005)

งานวิจัยนี้ศึกษาการให้ความหมายของความสุขจากแก่นประสบการณ์ของผู้สูงวัยที่คงยังรักในการทำงานจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากเห็นถึงความจำเป็นอย่างมากที่นักจิตวิทยาการปรึกษาควรจะเรียนรู้ ทำความเข้าใจในความสุขของผู้สูงวัย เพื่อเป็นแนวทางในการปรึกษาหรือส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มคนที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ วัน และช่วย

พากลุ่มคนเหล่านี้ให้มีชีวิตที่สมดุล ชวนให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจและเดินร่วมทางไปจนผู้สูงวัยเกิดความองกามและเติบโตทางใจมากยิ่งขึ้น

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความสุข

ความสุขนั้นเริ่มมีการศึกษากันอย่างแพร่หลายเมื่อ Seligman ได้ก่อกำเนิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมีความแตกต่างจากแนวคิดดั้งเดิมคือ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของศักยภาพของมนุษย์ (Potts, 2011) ซึ่งได้เปลี่ยนจากมุมมองจากการศึกษาความเจ็บปวดของมนุษย์มาเป็นมุมมองที่จะสร้างให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า (Seligman, 2002) รวมถึงได้พัฒนาและปรับปรุงแนวคิดในการพัฒนาความสุข (Happiness) และสุขภาวะ (Well-being) ที่เรียกว่า PERMA Model เป็นเสา 5 ต้นที่ครอบคลุมสิ่งที่เรียกว่าความสุขที่แท้จริง ดังนี้การมีอารมณ์เชิงบวก (Positive emotions) ความผูกพันในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (Engagement) ความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Relationships) ชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful Life) และการบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment)

ชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful Life) ในมุมมองของจิตวิทยาเชิงบวกเป็นความสุขที่สูงที่สุดคือ การมีจุดหมาย การมีความหมายในชีวิตและมีคุณค่า เป็นการใช้อย่างเต็มที่ของตนเองในการทำบางสิ่งบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งที่คุณคิดเป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งที่ได้รับคือความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งการทำงานของสูงวัยนั้นมีความต้องการแสวงหาความหมายในชีวิต เป็นการทำงานที่เปี่ยมไปด้วยความหมาย (Meaningful Work) ที่อยู่ในแนวคิดอัตถิภาวนิยม (Existentialism) บุคคลเกิดความเข้าใจในเป้าหมายของการทำงานของตนเอง หรือเป็นสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าเป็นความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งการทำงานที่เปี่ยมด้วยความหมายนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพิสูจน์เอกลักษณ์ของบุคคลว่าบุคคลนั้นมีความพึงพอใจและมีความหมายในชีวิต มีพื้นฐานมาจากทฤษฎี Logotherapy ซึ่งอยู่ในแนวคิดอัตถิภาวนิยม (Existentialism) มองว่าคนเรามีอิสระในการเลือกและมีความรับผิดชอบต่อผลจากการตัดสินใจเลือกของตนเอง พัฒนาขึ้นโดย Victor E. Frankl ซึ่งเป็นคนแรกที่เสนอว่าบุคคลมีความมุ่งหมายที่จะแสวงหาความหมายในชีวิต และเรียกแรงแรงจูงใจที่ต้องการแสวงหาความหมายในชีวิตนี้ว่า เจตนารมณ์สู่ความหมาย (The Will to Meaning) โดย Frankl (1959) มองว่ามนุษย์ไม่ได้มี

ชีวิตอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่มนุษย์มีชีวิตอยู่เพื่อกระทำสิ่งที่มีความหมายบางอย่างให้แก่ชีวิตด้วยการมีความหมายในชีวิต

Frankl (1992 as cited in Pattakos, 2010) มองว่าการค้นหาความหมายของบุคคลนั้นเป็นแรงผลักดันพื้นฐานในการดำรงอยู่ โดย Frankl (1959 as cited in Tuicomepee, 2010) มองว่าการจะเข้าถึงซึ่งความหมายในชีวิตได้นั้น บุคคลจะต้องเชื่อถือในการมีอยู่ของตนเองว่าการมีอยู่ของตนนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย โดยสามารถค้นพบความหมายในชีวิตผ่านประสบการณ์ของตนเอง ได้จากแนวทาง 3 แนวทาง อันได้แก่ แนวทางแรก คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Value) เป็นคุณค่าที่บุคคลสามารถรับรู้ได้จากการทำสิ่งต่าง ๆ ให้กับชีวิตด้วยความทุ่มเท และมีความพยายามในทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมาย

แนวทางที่สอง คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience Value) เป็นคุณค่าที่บุคคลได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบ ๆ ตัว เช่น การให้ความช่วยเหลือคนอื่น หรือการทํางานสิ่งบางอย่างด้วย ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันร่วมกับบุคคลอื่น เป็นต้น

แนวทางสุดท้ายคุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude Value) เป็นคุณค่าที่มีต่อโชคชะตาต่อสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการดำรงชีวิต เช่น ความสิ้นหวัง ความตายและสภาพชีวิตที่ทุข์ทรมาน แล้วบุคคลสามารถเลือกท่าที ความคิดหรือปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสิ่งที่เผชิญให้สามารถก้าวพ้นจากสถานการณ์เหล่านั้น ด้วยความรู้สึกที่มั่นคง อดทนและยืนหยัด เป็นต้น

ทุกคนสร้างความหมายในการทำงานจากการทำบางสิ่งบางอย่าง หรือสร้างสรรค์คุณค่าในบางสิ่ง เป็นความกระหายที่จะสร้างความแตกต่างผ่านการทำงานเป็นพื้นฐานของความหมายที่แท้จริง คนส่วนใหญ่ต่างมุ่งในการสร้างเรื่องราวของตนเอง และมีความต้องการอย่างแท้จริงที่จะจารึกเรื่องราวในทางบวกของตนเองไว้บนโลกใบนี้ผ่านงานที่ทำ (Pattakos et al., 2017) อย่างไรก็ตาม การสร้างหรือทำบางสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่านั้นไม่จำเป็นว่าจะถูกขับเคลื่อนด้วยภาพของอนาคตเพียงอย่างเดียว เพราะบ่อยครั้งในการทำงาน บุคคลสามารถค้นหาความหมายด้วยการอยู่ ณ ปัจจุบันขณะ อาทิ การที่บุคคลรักงานที่ทำ เนื่องจากบุคคลสามารถนึกย้อนกลับไปได้ทุกวันว่า อย่างน้อยสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันนั้นสามารถช่วยคนหรือบางสิ่งได้ บุคคลก็จะค้นพบความหมายในการดำรงอยู่ของตนเอง

ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือกลุ่มคนที่อายุ 60 ปีขึ้นไปตามปฏิทิน (United Nation, 2001 as cited in Kowal et al., 2001) องค์การอนามัยโลกใช้อายุ 60 ปีขึ้นในการกำหนดว่าเป็นผู้สูงอายุ เช่นเดียวกัน ในส่วนประเทศไทยนั้นพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 นิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการว่าผู้สูงอายุคือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

ผู้สูงอายุในทฤษฎีจิตสังคม Erik H. Erikson เป็นผู้ที่พัฒนามุมมองทางด้านจิตสังคมและพัฒนาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับขั้นพัฒนาการในการเป็นผู้ใหญ่ โดยสมมติฐานเบื้องต้นของ Erikson คือช่วงชีวิตของบุคคลนั้นจะต้องผ่านการพัฒนาทั้ง 8 ขั้น การเติบโตแต่ละขั้นนั้นจะท้าทายบุคคลให้เกิดศักยภาพใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งในที่นี้จะขอกกล่าวถึงเพียงขั้นพัฒนาการทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุคือ ขั้นที่ 7 และขั้นที่ 8 ดังนี้ ขั้นที่ 7 การอนุเคราะห์ เกื้อกูลกับการพะวงแต่ตนเอง (Generativity vs. Stagnation) ขั้นนี้จะเกิดขึ้นระหว่างวัยผู้ใหญ่วัยกลางคนถึงผู้สูงอายุ ช่วงอายุ 40-65 ปี Generativity ในความหมายของ Erikson นั้นหมายถึงการที่บุคคลนั้นสร้างเรื่องราวของตนเอง (making your mark) ให้กับโลกใบนี้ หากบุคคลประสบความสำเร็จในขั้นนี้ก็จะส่งผลให้รู้สึกมีคุณค่า มีประโยชน์และประสบความสำเร็จ แต่หากว่าไม่สำเร็จในขั้นนี้จะส่งผลให้บุคคลมีส่วนร่วมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับโลกใบนี้แคบลง บุคคลจะรู้สึกซึมเศร้าและรับรู้ว่าคุณค่าตนเองไม่มีประสิทธิภาพหรือไร้ประโยชน์

ขั้นที่ 8 ความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Ego Integrity vs. Despair) ในขั้นนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 65 ปีจนถึงเสียชีวิต ในระหว่างช่วงชีวิตนี้บุคคลจะมีความพยายามที่จะประสบความสำเร็จ รวมถึงพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจต่อไป (Erikson, 1982) หากบุคคลสามารถพัฒนาขั้นนี้สำเร็จจะนำไปสู่คุณค่าแห่งภูมิปัญญา ภูมิปัญญาทำให้บุคคลสามารถย้อนกลับมาดูชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง มีความรู้สึกที่พึงพอใจและประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ยังสามารถยอมรับและเผชิญหน้าความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามาโดยไม่มีความรู้สึกกลัว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ

การศึกษาในประเด็นความสุขของผู้สูงอายุ มีการศึกษาด้วยวิธีการที่หลากหลายทั้งเชิงปริมาณ (Cheung et al., 2009; Thamon, 2011) และเชิงคุณภาพ (Tsuladze et al., 2013; Diego et al., 2018; Boontoch, 2017) โดยทั้งการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมีผล

การศึกษาที่สอดคล้องกันว่า ความสุขของผู้สูงวัยนั้นการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นส่วนสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดความสุขในผู้สูงวัย และจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องมานั้นยังไม่มีผู้ใดที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงวัยที่ยังคงรักที่จะทำงานอยู่ถึงปัจจุบันในเชิงจิตวิทยาการศึกษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผู้สูงวัยในกลุ่มนี้ที่ยังคงรักในการทำงานว่ามีความหมายของความสุขจากการทำงานอย่างไร เนื่องจากหากมองในแง่ของประชากรในประเทศไทยที่เริ่มก้าวเข้ามาเป็นผู้สูงวัย การศึกษาถึงความสุขของผู้สูงวัยที่ยังคงรักที่จะทำงาน ผลจากการศึกษาจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความสุขที่ยั่งยืนของผู้สูงวัยในประเทศไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการให้ความหมายของความสุขจากแก่นประสบการณ์ของผู้สูงวัยที่คงยังรักในการทำงาน จนถึงปัจจุบัน

วิธีการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Study) แบบอุตรวิสัย (Transcendental Phenomenology) ตามแนวคิดของ Edmund Husserl เครื่องมือหลักที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews)

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Information) คือผู้สูงวัยที่ยังรักที่จะทำงานจนถึงปัจจุบัน ตามคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้สูงวัยชาวไทย ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถพึ่งพาตนเองได้ กล่าวคือ มีความสามารถในการจัดการกับกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองและสามารถเดินทางได้ด้วยตนเอง รวมถึงไม่มีปัญหาสุขภาพกาย การสื่อสารและการได้ยินเป็นอุปสรรคในการให้ข้อมูล ยิ่งไปกว่านั้นผู้สูงวัยยังคงรักในการทำงานอยู่ โดยการทำงานดังกล่าวไม่จำกัดประเภทของงาน งานที่สามารถเป็นงานประจำหรืองานจิตอาสาก็ได้ ในการทำงานดังกล่าวผู้สูงวัยไม่ได้คาดหวังเรื่องของรายได้หรือเงินทองจากการทำงาน ผู้วิจัยเริ่มต้นเก็บข้อมูลเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2562 และสิ้นสุดการเก็บข้อมูลเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2562 โดยเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก 8 ท่าน ดังรายละเอียดแสดงตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ID	เพศ	อายุ (ปี)	การทำงาน
1	หญิง	75	ค้าขาย
2	ชาย	63	วิศวกรที่ปรึกษา
3	หญิง	64	จิตอาสา
4	หญิง	78	มูลนิธิ
5	หญิง	64	ค้าขาย และจิตอาสา
6	ชาย	64	จิตอาสา
7	ชาย	64	ค้าขาย
8	ชาย	62	ค้าขาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้วิจัย เป็นเครื่องมือหลักที่สำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวของผู้วิจัยจึงต้องเตรียมตัวให้มีความพร้อมและเหมาะสม ไม่วิจารณ์ ตัดสินประเมิน รวมทั้งการทำความเข้าใจ กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงการศึกษาแนวคิด และงานวิจัยในประเด็นที่ศึกษาเพื่อให้เกิดความถูกต้อง ข้อมูลที่ได้มีความแม่นยำและมีความน่าเชื่อถือ

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นวิธีหลักในการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยสร้างแนวคำถามกว้าง ๆ เพื่อเป็นแนวในการสัมภาษณ์ที่เกี่ยวกับ ความหมายของความสุข รวมถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงวัยที่ยังรักที่จะทำงาน แนวคำถามในการสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้ช่วยตรวจสอบแนวคำถาม เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมในประเด็นที่ศึกษา รวมทั้งทดลองใช้ (Try out) แนวคำถามในการสัมภาษณ์กับผู้ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อให้เข้าใจ แนวคำถามที่สร้างขึ้นมา และเพื่อปรับแนวคำถามที่เหมาะสม ไม่คลุมเครือและครอบคลุม ประเด็นที่ต้องการศึกษาก่อนที่จะนำไปสัมภาษณ์จริง แนวคำถามในการสัมภาษณ์มีดังนี้

คำถามเปิดประเด็น

1. ขอคุณ (ขึ้นอยู่กับสรรพนามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้) ช่วยเล่าประวัติให้ฟังได้ไหมว่าชีวิตเป็นมาอย่างไรบ้างคะ

2. ขอคุณ...เล่าให้ฟังได้ไหมว่าใน 1 วันคุณ...ทำอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
คำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. คุณ...มาทำงานนี้ได้อย่างไรคะ

2. การที่ยังทำงานนี้ได้ คุณ...รู้สึกอย่างไรบ้าง

3. งานที่ทำอยู่นี้ให้อะไรกับชีวิตคุณ...บ้างคะ

4. ความสุขในมุมมองของคุณ...เป็นอย่างไร

5. ชีวิตที่ผ่านมาของคุณ...สอนอะไรเราบ้างคะ

6. คุณ...ผ่านชีวิตมาได้โดยมีอะไรเป็นหลักในชีวิตคะ

3. อุปกรณ์ภาคสนาม ได้แก่ สมุดบันทึกภาคสนาม และเครื่องบันทึกเสียงซึ่งผู้วิจัยต้องขออนุญาตและได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกครั้งก่อนจะบันทึกเสียง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลมี 2 ส่วนคือ การเก็บข้อมูลเบื้องต้น และการเก็บข้อมูลในภาคสนาม โดยผู้วิจัยใช้เวลาเก็บข้อมูลจนข้อมูลมีความอิ่มตัว เป็นระยะเวลา 2 เดือน เริ่มจากวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2562 ถึงวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2562 มีขั้นตอนดังนี้

1. การเก็บข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยศึกษาพื้นที่ก่อนลงสนามจริง โดยพื้นที่ที่จะทำการศึกษาคือ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยเข้าไปศึกษาบริบทของพื้นที่ที่จะทำการวิจัยและกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลหลัก จากนั้นผู้วิจัยติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติที่ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษาเพื่อทำการขออนุญาตสัมภาษณ์และเก็บข้อมูล เมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักมีความยินดีและสมัครใจในการให้ข้อมูล ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นทางการถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก

2. การเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง โดยการไปพบผู้ให้ข้อมูลหลัก แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขออนุญาตบันทึกเทป รวมถึงการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จากนั้นผู้วิจัยเริ่มการสัมภาษณ์โดย

ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์และความหมายของความสุขของผู้สูงวัยที่ยังรักที่จะทำงาน โดยบทสนทนานั้นผู้วิจัยจะพูดคุยอย่างเป็นกันเอง เมื่อสัมภาษณ์ไประยะหนึ่งผู้วิจัยสรุปประเด็นจากการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยการสะท้อนข้อมูลไปยังผู้ให้ข้อมูลหลัก นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลักสอบถามสิ่งที่สงสัยเมื่อสัมภาษณ์เสร็จสิ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) การวิเคราะห์จะเริ่มต้นปลายหลังจากการเก็บข้อมูลทุกครั้ง ผู้วิจัยนำเทปที่ได้จากการบันทึกเสียงมาถอดเป็นลายลักษณ์อักษรคำต่อคำ พร้อมกำหนดเลขาไว้แต่ละบรรทัดทางขวามือจนครบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มีการใช้นามแฝงและปกปิดข้อมูลไม่ไห้สามารถระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลหลักได้ ผู้วิจัยนำบันทึกภาคสนามที่ได้นำมาประกอบในการวิเคราะห์เพื่อดูว่าข้อมูลที่ได้นั้นตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและข้อมูลที่ได้ว่าสมบูรณ์หรือไม่ หากยังสมบูรณ์หรือไม่ชัดเจน ผู้วิจัยจะทำการติดต่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเพิ่มเติมจนข้อมูลครบสมบูรณ์

จากนั้นอ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นลายลักษณ์อักษรประกอบกับแบบบันทึกภาคสนามซ้ำๆ หลายครั้ง เพื่อให้เห็นและเข้าใจข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดในภาพรวม วิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลเป็นรายบรรทัด (Content analysis) เปรียบเทียบข้อความอย่างต่อเนื่อง และดึงข้อความที่มีความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ที่ศึกษามาใส่รหัสข้อมูล (Coding) จัดเป็นหมวดหมู่ (Categorize) พร้อมกำหนดประเด็นสำคัญ (Theme) ของปรากฏการณ์ที่ศึกษาจากข้อมูลแต่ละหมวดหมู่ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอข้อมูลเขียนอภิปรายและสรุปผลการวิจัยในรูปแบบเชิงพรรณนา

การตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยจึงได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยในการศึกษาเชิงคุณภาพวิธีการที่นิยมใช้ในการตรวจสอบข้อมูลคือ การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) (Jantawanich, 2010) ดังนี้ การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) โดยการให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้ตรวจสอบความ

ถูกต้องในทุก ๆ ขั้นตอนของกระบวนการวิจัยทั้งวิธีการวิจัย การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ รวมถึงการนำเสนอข้อมูลเพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ข้อมูลอย่างถูกต้อง และการตรวจสอบแบบสามเส้าด้านระเบียบวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) มีการนำข้อมูลที่ได้กลับไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Member Check) เพื่อยืนยันว่าข้อมูลที่ได้มานั้นได้มาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างแท้จริง

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลหลัก

วิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ และทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างเป็นทางการ รวมถึงการดำเนินการศึกษากระทำภายใต้ความยินยอมของผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักได้ทราบวัตถุประสงค์ของการศึกษาจากผู้วิจัย และรับทราบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการให้สัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลหลักจะได้รับทราบว่าข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักนั้นถูกนำไปอภิปรายหรือเผยแพร่ในภาพรวม โดยไม่เปิดเผยชื่อผู้ให้ข้อมูลหลัก รวมถึงสถานที่ในการทำงานด้วย

สำหรับข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยจะเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวและกำหนดรหัสผ่านเพื่อไม่ให้บุคคลภายนอกสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ รวมถึงจะมีการสำรองข้อมูลผ่าน Google Drive และ External Hard Disc ส่วนตัว โดยกำหนดรหัสผ่านเพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลภายนอกเข้าถึงข้อมูลได้ สุดท้ายผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลเหล่านี้เอาไว้ในสถานที่ปลอดภัยและจะมีการลบหรือทำลายข้อมูลภายหลังจากการเผยแพร่ผลการศึกษาวิจัยแล้วในระยะเวลา 1 ปี (ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบได้ของข้อมูล)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ประเด็นคือ ความเป็นมาของผู้สูงวัยที่ยังรักในการทำงาน และความหมายของความสุขจากการทำงาน ตามลำดับดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความเป็นมาของผู้สูงวัยที่ยังคงรักในการทำงานจนถึงปัจจุบัน พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ท่านเป็นผู้สูงวัยที่ทำงานแตกต่างกัน แต่ทว่าทุกท่านล้วนมีความสุขจากการทำสิ่งที่ตนเองรักเหมือนกัน และกว่าที่ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ท่านจะมาถึงวันนี้ได้ ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกท่านต้องใช้ทั้งความอดทน ความมุ่งมั่น รวมถึงการเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรักเป็น

แรงผลักดันในการใช้ชีวิต ทางเดินชีวิตของผู้สูงวัยทั้ง 8 ท่านนี้แตกต่างกัน แต่ในท้ายที่สุดแล้ว ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ท่านก็มีความสุขในทางที่ตนเองเลือก นั่นคือการทำงานในสิ่งที่ตนเองรัก โดยไม่จำเป็นต้องเดินตามทางชีวิตของใครคนใดคนหนึ่งด้วยความหวังว่าตนเองจะประสบความสำเร็จและมีความสุขตามบุคคลเหล่านั้น สิ่งสำคัญคือการเลือกเดินและทำตามสิ่งที่ตนเองรัก สุดท้ายแล้วความสำเร็จและความสุขในชีวิตก็จะตามมา ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “เราต้องค้นหาตัวเองให้เจอ สิ่งสำคัญเลย ถ้าเราค้นหาตัวเองไม่เจอแล้ว เราจะทำงานลำบาก เราจะรู้สึกเบื่อ... แต่ถ้าเราค้นหาตัวเองเจอ นี่เราชอบอย่างนี้นะ เรารู้แล้ว ในเมื่อเราชอบ มันก็ไปเร่ร่อนไปเลย เต็มวันก็ดีเอง บางทีผลตอบแทนมันอาจจะไม่มาก แต่ว่าสิ่งสำคัญคือมันเป็นความสุขที่เราอยากได้ เป็นความสุขที่เราได้ทำ มันจะดีกว่าที่เราไม่ทำอะไรเลยแต่เงินเพียงอย่างเดียว ID8/75-80...”

ประเด็นที่ 2 ความหมายของความสุขจากการทำงาน แบ่งออกเป็น 6 ประเด็น ได้แก่

1. ความสุขจากความภูมิใจ คือความสุขในการทำงานของผู้สูงวัยที่เกิดจากความภูมิใจที่ตนเองยังมีสิ่งที่สามารถมอบให้คนอื่น รวมถึงความต้องการของผู้สูงวัยที่ยังอยากมีชีวิตอยู่อย่างเป็นประโยชน์กับผู้อื่นเท่าที่ตนเองจะสามารถทำได้ โดยมีมนุษย์ทุกคนที่เกิดมานั้นย่อมจะมีความภาคภูมิใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนเองได้ทำ ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้ “ที่ต้องทำงานก็คือ ความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบถ้าเผื่อว่าเราไม่ทำงาน เราจะอยู่หายใจทิ้งไปเปล่า ๆ แค่ว่าดูแลตัวเอง ตายเสียดีกว่า ยังอยากเป็นประโยชน์ トラบที่ยังทำได้ ถ้าทำไม่ได้ มันมีความสุขก็น่ารำคาญ รำคาญตัวเอง แต่เมื่อเรารำคาญตัวเองเราก็ต้องพยายามหาสิ่งที่ยังน้อยเรามีความภาคภูมิใจมา มากลบ มาทดแทนนั่นคือการทำงาน ID4/200-206...” ในขณะเดียวกันนั้นผู้สูงวัยยังเกิดความภูมิใจกับงานที่ตนเองได้ทำ งานที่ผู้สูงวัยทำดังกล่าวนั้นแม้ว่าจะเป็นงานที่ไม่ได้รับเงินเดือนหรือรายได้ ผู้สูงวัยก็ยังคงมีความต้องการที่จะทำโดยไม่ได้หวังผลตอบแทน อย่างไรก็ตามสิ่งที่ผู้สูงวัยได้รับกลับคืนมาคือความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้มาทำงาน ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้ “...เวลาไปทำงานเราก็มีความสุขนะ ไปช่วยสังคม อยากไปช่วยได้เราก็ช่วย นี่แหละคือจิตอาสา เนี่ยะไปเสียเงิน ไม่ใช่ได้เงินนะลูก มีแต่เสียเงินนะ มีเสียไม่มีได้นะ แต่ไม่ได้หวังผลประโยชน์อะไรทั้งนั้นเลย แต่เราก็ภูมิใจที่เราได้ทำงานตรงนี้ ID5/120-122...”

2. สุขที่ได้ทำงานที่รักและถนัด การที่ผู้สูงวัยได้ทำงานที่ตนเองรักและถนัดนั้น ส่งผลให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข โดยการทำงานข้างต้นไม่ได้หมายถึงการทำงาน เฉพาะงานจิตอาสาเท่านั้นที่จะส่งผลให้ผู้สูงวัยมีความสุข การทำงานอย่างอื่นก็ส่งผลให้มีความสุขเช่นเดียวกันเมื่อได้ทำในสิ่งที่รักและถนัด นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่ผู้สูงวัยจะสามารถทำงานที่ตนเองรักหรือถนัดได้ คือความเข้าใจจากครอบครัวและบุคคลรอบข้างที่ให้การสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้ทำในสิ่งที่รัก ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้ “มันเห็นชัดเลยว่าเป็นความสุขของผู้สูงอายุที่เขาได้ทำงาน ความสุขของพวกเขา คือ อันนี้ เค้าชอบทำอันนี้ ถ้าบอกให้เค้าไปทำอย่างอื่นที่เค้าไม่ชอบ ห้ามมันห้ามมันหรือให้นั่งอยู่เฉย ๆ ที่บ้านรอลูกหลานมาป้อนข้าวป้อนน้ำ ประเคนให้ เค้าไม่มีความสุข นั่นคือกรรม (หัวเราะ) ID6/192-195”

ในขณะเดียวกันนั้น ผู้สูงวัยมีความสุขในการทำงานที่ตนเองรักและยังคงทำงานจนถึงปัจจุบันนี้ โดยไม่ได้คาดหวังเรื่องราวใดหรือผลตอบแทนจากการทำงานแต่อย่างใด การตื่นขึ้นมาทำงานในทุก ๆ เช้าของผู้สูงวัยนั้นเกิดจากใจที่รักที่จะทำงานอย่างแท้จริง รวมถึงการรับรู้ถึงความต้องการของตนเองที่จะทำในสิ่งที่ตนเองรัก ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิตตามมา ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

ความสุขของผมนี่คือการได้ทำงานที่ผมรัก ผมไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนนะครับ ผมไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน เรื่องเงินมันไม่ใช่ประเด็น ผมพอแล้วตอนนี้ผมมีพอแล้วนะฮะ ผมอยากทำงานเพราะผมมีความสุข ID7/152-153 ผมแก่อายุ 60 ปี ๆ จะให้ผมหยุดแล้วเหรอ (หัวเราะ) คือผมทำแล้วผมมีความสุข ถูกมั๊ยฮะ... ให้ผมทำเถอะ เป็นความสุขของผมให้ผมทำเถอะ คือชีวิตหลังเกษียณของแต่ละคนมันไม่เหมือนกันนะครับ เราต้องรู้ว่าเราชอบอะไร เพราะสิ่งไหนที่เราชอบแล้วนะ แล้วมีความสุขด้วยนะ ทำแล้วมีความสุข แต่สิ่งไหนที่ทำแล้วไม่มีความสุขอย่าทำ ID7/239-244...

3. สุขจากการมีมิตรภาพที่ดีในที่ทำงาน คือการที่ผู้สูงวัยได้มีประสบการณ์ที่ได้พบเจอมิตรภาพที่ดีจากการทำงาน การทำงานทำให้คลายเหงา การได้พบปะผู้คนหลากหลายวัย การได้สังสรรค์ระหว่างกัน พูดคุยและมีโอกาสรู้จักกับเพื่อนใหม่จากการทำงานส่งผลให้ผู้สูงวัยมีความสุข ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“มาทำงานมันก็ดี ถ้าเราอยู่บ้านเฉยๆ ก็เซ็ง อยู่ที่นี่มันมีเพื่อนเยอะอะเนาะ คุยกัน สนุกกัน ทำโน่นทำนี่กันกินกัน เวลาเจียบๆ มากี่คุยกัน มีอะไรก็ทำกันกิน สนุกดี มันไม่เหงา ID1/36-39 ไม่เซ็ง มันมีเพื่อนฝูง ถ้าเราอยู่บ้านเฉยๆ ก็เซ็ง นั่งอยู่เฉยๆ เดินก็จะไม่ไหวละเดิน ไม่ออก พอลุกขึ้นก็ต้องตั้งหลักขาก้าวไม่ออก ถ้าเราอยู่อย่างนี้ ทำงานเดียวเดิน เดียวยืน เดียว นั่งอะไรไปก็หมดไปวัน ๆ หนึ่ง มันสนุกอะเนาะ คนเราถ้าอยู่บ้านเฉยๆ มันไม่มีอะไรทำ มันก็เซ็ง เบื่อ นั่ง ๆ นอน ๆ ถ้าอย่างเรามาขายอย่างนี้ เรามีก่อนสนุก ID1/46-49...”

ในขณะที่เดียวกันการทำงานนั้นส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ผู้สูงวัยมีการรับรู้ตนเองว่าหากตนเองขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ผู้สูงวัยท่านนั้นก็จะรู้สึกหมดหวังในชีวิต ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้ “ถ้าเราไม่ทำงานเนี่ย เราไม่มีการสื่อสารกับคนอื่น เราไม่มีการปฏิสัมพันธ์เลยเราก็จะหมดหวังในชีวิต ID3/116-118...” ยิ่งไปกว่านั้นการที่ผู้สูงวัยได้มาทำงานทำให้ได้พบเพื่อน การได้พบปะกันนี้มีส่วนสำคัญที่ทำให้ชีวิตของผู้สูงวัยยืนยาวขึ้น ดังตัวอย่างคำพูดที่ว่า “...มานี่ก็มาทำงานบ้าง มาพบปะเพื่อนฝูงมั้ง ก็รู้สึกว่าการที่เรามีความสุข ได้พบได้เจอหน้ากันมันก็ทำให้ชีวิตเรายืนยาวขึ้นประมาณนั้น ID8/172-173...”

4. สุขที่ได้มีโอกาสแบ่งปัน การทำงานทำให้ผู้สูงวัยที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักได้มีโอกาสได้แบ่งปันให้กับผู้อื่น รวมทั้งแบ่งปันกลับคืนสู่สังคม การได้มีโอกาสแบ่งปันทำให้ผู้ให้ข้อมูลนั้นเกิดความสุขที่ได้เป็นผู้ให้มากกว่าที่จะเป็นผู้รับเพียงอย่างเดียว การแบ่งปันในมุมมองของผู้สูงวัยที่ยังคงรักในการทำงานนั้นไม่ได้หมายถึงการแบ่งปันเงินทองเพียงอย่างเดียว การแบ่งปันน้ำใจก็มีความสำคัญเช่นเดียวกันที่จะส่งผลให้โลกใบนี้น่าอยู่ขึ้น ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้ “แล้วก็รู้จักการให้ ไม่ใช่ให้เฉพาะตัวเอง ต้องแบ่งปันให้ผู้อื่นเค้าด้วย ถ้าเราแบ่งปันได้อย่างน้อยที่สุดแบ่งปันน้ำใจก็ยังดี ไม่ต้องแบ่งปันเงินทองเค้าหรอก ตรงนี้เป็นสิ่งสำคัญ แล้วจะทำให้โลกมันน่าอยู่ขึ้น จะทำให้คนรุ่นใหม่ที่จะก้าวขึ้นมา ในการดำเนินชีวิตนะ มันจะง่ายขึ้น มันจะทำให้ชีวิตเนี่ย มันจะเดินไปได้อย่างมีความสุข ID8/160-164...”

นอกจากนั้นผู้สูงวัยมีการรับรู้ตนเองว่า การเป็นผู้สูงวัยนั้นเป็นวัยในการให้กลับคืนสู่สังคม ไม่ได้เป็น วัยที่ต้องดักดวงหรือเอาเปรียบสังคมอีกต่อไป การที่ผู้สูงวัยยังคงทำงานอยู่จนถึงปัจจุบันนี้ก็เพื่อสร้างประโยชน์ให้กับสังคมมากกว่าการทำงานเพื่อตนเอง ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้ “...วัยผมนี้เป็นวัยที่คืน ที่เสียสละให้กับสังคมมากกว่า เป็นวัยที่ไปเจอคนอื่นเพื่อ

แบ่งปัน ไม่ใช่ไปเพื่อรู้จักเพื่อตักตวง แต่ไปทำงานเพื่อสร้างประโยชน์ เนี่ยะเป็นวัยที่ต้องให้ผู้อื่นสังคมเนี่ยะ เป็นวัยที่ต้องให้กลับคืนละ ไม่ใช่เป็นวัยที่ต้องเอา ID2/208-209...”

5. ความสุขคือสนุกกับงานที่ทำ การทำงานที่ผู้สูงวัยรักนั้นได้ก่อให้เกิดความสุขและสนุกกับงานที่ตนเองได้ทำ เมื่อผู้สูงวัยได้มาทำงานทำให้รู้สึกสนุก ไม่ต้องคิดอะไรมาก ไม่เกิดความรู้สึกเครียด ดังตัวอย่างคำกล่าวดังต่อไปนี้ “ต้องทำงานลูก เห็นคนไม่ทำงานแล้วเครียด ID1/93 มาทำงานอยู่อย่างนี้มันสนุกไง คนนั้นคุยเรื่องคนนี้ คนนี้คุยเรื่องคนนั้น บางทีก็ล้อเล่นกัน มีอะไรก็แบ่งปันกันทาน มันก็สนุก ID1/101-102” นอกจากนั้นการทำงานนั้นให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกสนุกไปกับงานที่ได้ทำ โดยไม่ได้คิดว่าการทำงานของตนเองนั้นทำแล้วเหนื่อย ดังคำกล่าวที่ว่า “มันสนุก เราทำสนุก เราอย่าไปคิดว่าทำแล้วมันเหนื่อย เราทำ นิ่ง ๆ นอน ๆ อยู่เฉย ๆ ก็เป็นไปนั้นหมดแหละ เป็นอัมพฤกษ์กัน ID1/202-203”

6. สุขเพราะได้ทำงานไม่ได้อยู่เฉย ๆ เป็นความสุขของผู้สูงวัยที่รักที่จะทำงานมากกว่าการนั่งอยู่บ้านเฉย ๆ เนื่องจากการนั่งอยู่บ้านเฉย ๆ หรือการไม่ทำงานจะมีความคิดที่ไม่สามารถควบคุมได้เกิดขึ้นมา แล้วทำให้เกิดความเครียดและความเจ็บป่วยตามมา ดังตัวอย่างคำกล่าวดังต่อไปนี้ “มีงานทำดีกว่าอยู่เฉย ๆ อยู่เฉย ๆ มันก็ไม่มีความสุขอะ เวลาอยู่เฉย ๆ มันมีความคิดอะ มันควบคุมไม่ได้ มันก็เกิดความเครียด คนคิดพอคิดมากก็เป็นโน่นเป็นนี่ ภายเนี่ยะนะ ใจมันคุมกาย ถ้าใจคุณไม่ตินะ ถึงแม้ว่าคุณจะดีคุณก็จะไม่สบาย แต่ถ้า สมมติว่า ว่าคุณไม่ค่อยดีนักหรอก แต่ใจคุณสบายคุณสุข สนุกสนาน มันก็ มันก็ไม่ใช่ไรมาก ID2/178-181...” นอกจากนั้นแล้วผู้สูงวัยที่ยังคงรักที่จะทำงาน ให้เหตุผลที่ยังคงทำงานอยู่ในปัจจุบันว่าไม่อยากจะอยู่เฉย ๆ ซึ่งการที่ผู้สูงวัยยังคงทำงานอยู่นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องของรายได้หรือผลตอบแทนแต่อย่างใด ผู้สูงวัยทำงานเพราะใจที่อยากจะทำงานอย่างแท้จริง อยากรทำงานเพื่อช่วยสังคมมากกว่าที่จะอยู่เฉย ๆ “ผม (หัวเราะ) เป็นคนที่ไม่เหมือนคนอื่น เกษียณแล้วยังอยากทำงานอยู่ เพราะว่าไม่อยากจะอยู่เฉย ๆ ID7/2-3...จริงๆ เนี่ยะ เรื่องเงิน ไม่ใช่ประเด็นแล้วตอนนี้ใช้มั้ยครับ คืออยากทำงาน จะให้มานั่งอยู่เฉย ๆ คือว่าอยากช่วยสังคม อยากมี activity [กิจกรรม: ผู้วิจัย] ID7/10-12...”

อภิปรายผลการวิจัย

ความหมายของความสุขจากการทำงาน ความหมายความสุขจากการทำงานทั้ง 6 ประเด็น อันได้แก่ ความสุขจากความภูมิใจ สุขที่ได้ทำงานที่รักและถนัด ความสุขจากการมีมิตรภาพที่ดีในที่ทำงาน สุขที่มีโอกาสได้แบ่งปัน ความสุขคือสนุกกับงานที่ทำ สุขเพราะได้ทำงานไม่ได้อยู่เฉย ๆ ในมุมมองจิตวิทยาเชิงบวก มองว่าบุคคลที่สามารถเลือกทำงานที่ตนเองรักพอใจหรือภาคภูมิใจจะมีความสุขมากกว่าคนที่ทำงานเพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ (Career หรือเพียงงาน (Job) เพื่อให้ได้เงินเดือนเลี้ยงชีพ (Seligman, 2011) เช่นเดียวกับผู้สูงวัยที่ยังคงรักที่จะทำงานทั้ง 8 ท่าน ที่ต่างเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรักจนส่งผลให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตโดยความสุขในทางจิตวิทยาเชิงบวกมี 3 ระดับได้แก่ การมีชีวิตที่รื่นรมย์ (The Pleasant Life) ชีวิตที่ผูกพัน (Engaged life) และชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life) ชีวิตที่มีความหมายนี้เป็นความสุขที่สูงที่สุดคือ มีจุดหมาย การมีความหมายในชีวิตและมีคุณค่า เป็นการใช้จุดแข็งของตนเองในการทำบางสิ่งบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งที่ได้รับคือความสุขที่ยั่งยืน

การทำงานของผู้สูงวัยที่ยังรักในการทำงานมีความต้องการที่จะทำเพื่อให้ชีวิตมีความหมาย โดยการแสวงหาความหมายในชีวิต ตามแนวคิด Logotherapy ที่ Frankl (1959) มองว่ามนุษย์ไม่ได้มีชีวิตอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่มนุษย์มีชีวิตอยู่เพื่อกระทำสิ่งที่มีความหมายบางอย่างให้แก่ชีวิตด้วยการมีความหมายในชีวิต ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้บุคคลมีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคง และมีความมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตในชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่นผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัว และผ่านการมีมุมมองต่อชีวิตที่มีความเข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ ดังเช่น ผู้สูงวัยที่รักในการทำงานได้พบความหมายในชีวิตของตนเองผ่านการทำงาน

การจะเข้าถึงซึ่งความหมายในชีวิตได้นั้น บุคคลจะต้องเชื่อถือในการมีอยู่ของตนเองว่า การมีอยู่ของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายเป็นอันดับแรก ยกตัวอย่างเช่นผู้สูงวัยที่ยังรักในการทำงานรับรู้และเชื่อว่างานที่ตนเองทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อการดำรงอยู่และมีคุณค่าต่อตนเอง จากตัวอย่างคำกล่าวดังต่อไปนี้ “การทำงานคือความรับผิดชอบ หากเราไม่ทำ เรา จะอยู่หายใจทิ้งไปเปล่า ๆ แคว่ดูแลตัวเองตายเสียยิ่งดีกว่า ยังอยากเป็นประโยชน์ตราบที่ยังทำได้ ID4/200-201” การที่ผู้สูงวัยที่ยังรักในการทำงานสามารถรับรู้ความหมายจากงานที่ทำ

นั้นเกิดจากการที่ได้ค้นพบความหมายผ่านการสัมผัสกับประสบการณ์ของตนเอง จากแนวทาง 3 แนวทาง อันได้แก่ คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Value) คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience Value) และคุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude Value) ซึ่งทั้ง 3 แนวทางนี้ส่งผลให้การทำงานของผู้สูงวัยที่ยังคงรักในการทำงานนั้นมีความหมายขึ้นมา ทั้งความสุขจากความภูมิใจ สุขที่ได้ทำงานที่รักและถนัด สุขจากการมีมิตรภาพที่ดีจากการทำงาน สุขที่มีโอกาสได้แบ่งปัน ความสุขคือสนุกกับงานที่ทำ สุขเพราะได้ทำงานไม่ได้เบื่อหน่าย เป็นต้น การทำงานของผู้สูงวัยที่ยังคงรักในการทำงานเป็นงานที่เปี่ยมไปด้วยความหมาย เนื่องจากผู้สูงวัยได้สร้างความหมายในการทำงานผ่านการลงมือทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและบุคคลอื่น การลงมือทำงานมาจากการต้องการที่จะสร้างความแตกต่างจากบุคคลอื่น กล่าวคือผู้สูงวัยที่ยังรักในการทำงานมุ่งมั่นในการสร้างเรื่องราวของตนเอง และมีความต้องการอย่างแท้จริงที่จะให้เรื่องราวในทางบวกของตนเองคงเหลือไว้บนโลกใบนี้ผ่านงานที่ทำ (Pattakos & Dundon, 2017) ซึ่งแม้ว่าตัวของผู้สูงวัยจะไม่อยู่บนโลกใบนี้แล้ว เรื่องราวในทางบวกที่ได้สร้างเอาไว้ก็ยังคงอยู่ตลอดไป อย่างไรก็ตามการสร้างหรือทำบางสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่านั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องพบในเป้าหมายของอนาคตเพียงอย่างเดียว เนื่องจากในการทำงานบุคคลสามารถค้นหาความหมายด้วยการอยู่ ณ ปัจจุบันขณะ อาทิ การที่ผู้สูงวัยทำงานที่ตนเองรัก เนื่องจากการได้ทำงานทำให้ผู้สูงวัยสามารถรับรู้การอยู่กับปัจจุบันของตนเองว่าอย่างน้อยสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันนั้นสามารถช่วยคนหรือบางสิ่งได้ ผู้สูงวัยก็จะค้นพบความหมายในการดำรงอยู่ของตนเอง ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “เรามีความภาคภูมิใจ *self-satisfaction* [ความพึงพอใจในตน: ผู้วิจัย] *self-satisfaction* อันนี้แหละคือสิ่งที่สำคัญ เพราะว่ามันสุขเกิดมายุ่อมจะภาคภูมิใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตัวเองได้ทำ อย่างน้อยที่สุดเท่าที่รับงานจากมูลนิธิของของแม่ นี่หนึ่งเป็นการตอบแทนบุญคุณของแม่ที่ให้ชีวิตแก่ ของเรามา ซึ่งเป็นมรดกที่ล้ำค่าที่สุด เพราะเรามีถ้าเราไม่มีกายนี้ เราก็ปฏิบัติความดีไม่ได้ ID4/10-14...” ผลของงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Boontoch (2017) ที่กล่าวถึงความหมายความสุขของผู้สูงวัยว่าเป็นความสุขที่ได้ทำประโยชน์ และการรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง

ความสุขของผู้สูงวัยที่ยังทำงานอย่างมีความสุข เมื่อได้รู้ว่าการทำงานของตนเองมีประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ความสุขที่พ้นไปจากเงินหรือรายได้คือคุณค่าของงานที่ทำ ซึ่งบุคคลเหล่านี้ได้ค้นพบแล้วรู้สึกดีต่อสิ่งที่ทำและอยากทำงานโดยไม่รู้สึกอ่อนล้า เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงวัยยังอยากตื่นมาทำงานทุกวันเพราะรู้ว่าตัวเองยังมีความหมายกับโลกใบนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการกลั่นประสพการณ์ของผู้สูงวัยที่ยังคงรักในการทำงาน ทำให้ค้นพบ 2 ประเด็น คือ

1. ความเป็นมาของผู้สูงวัยที่ยังคงรักในการทำงาน
2. ความหมายของความสุขจากการทำงานแบ่งออกเป็น 6 ประเด็น ได้แก่ 1) ความสุขจากความภูมิใจ 2) สุขที่ได้ทำงานที่รักและถนัด 3) ความสุขจากการมีมิตรภาพที่ดีในที่ทำงาน 4) สุขที่มีโอกาสได้แบ่งปัน 5) ความสุขคือสนุกกับงานที่ทำ และ 6) สุขเพราะได้ทำงานไม่ได้อยู่เฉยๆ

การนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้

ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับสังคม ในการทำความเข้าใจความต้องการผู้สูงวัย บุตรหลานจึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้ทำในสิ่งที่รัก ดังเช่น คำพูดของผู้สูงวัยที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผู้วิจัยยกมาว่า “ถ้าเราได้ทำงานเรารู้สึกมีความสุข ความสุขมันกลับมาอยู่ที่ยังงาน มันไม่มีความสุขจากการที่เราอยู่เฉย ๆ อย่างถ้าอยู่เฉย ๆ นี่อาจจะตายไปแล้วก็ได้ มันเหงาเฉาตาย (เน้นเสียงหนัก) เออ แต่ว่าถ้าเราทำงานเรารู้สึกว่ามีความสุข มันเป็นชีวิตของเรา ID8/164-168...”

ในขณะเดียวกันควรมีการประชาสัมพันธ์ที่ถูกต้องต่อการทำงานของผู้สูงวัย โดยการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อผู้สูงวัยว่าเป็นวัยชราที่รอเวลาจากโลกนี้ไป มีเพียงแต่สุขภาพที่เสื่อมถอย ไม่มีพลังกำลังในการสรรค์สร้างสิ่งต่างๆ จึงควรอยู่แต่บ้าน มาเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงวัยทำงานตามศักยภาพที่ตนเองมี โดยไม่ต้องกังวลว่าผู้สูงวัยจะทำงานหักโหมหรือเกิดความเครียด ดังคำกล่าวของผู้สูงวัยที่ว่า “ความสุขของผู้สูงอายุที่เขาได้ทำงาน ความสุขของพวกเขาคืออันนี้ เค้าชอบทำอันนี้ ถ้าบอกให้เค้าไปทำอย่างอื่นที่เค้าไม่ชอบ ห้ามนั่นห้ามนี้หรือให้นั่งอยู่เฉยๆ ที่บ้านรอลูกหลานมาป้อนข้าวป้อนน้ำ ประเคนให้ เค้าไม่มีความสุข นั่นคือกรรม (หัวเราะ) ID6/191-198...” นอกจากนั้นควรประชาสัมพันธ์ในการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อบุตรหลานที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก หลายคนที่อาจจะถูกมองว่าเป็นลูกอกตัญญู ไม่เลี้ยงดูบิดามารดา มาเป็นการมองถึงลูกหลานนั้นได้เข้าใจและให้โอกาสผู้สูงวัยได้มีความสุขกับการทำงานที่ตนเองรัก รวมถึงสามารถนำผลของการวิจัยนี้ไปสนับสนุนนโยบาย

ของรัฐในการส่งเสริมอาชีพของผู้สูงวัย เพื่อรองรับประชากรส่วนใหญ่ของประเทศที่กำลังจะก้าวเข้ามาเป็นผู้สูงวัยในอนาคตอันใกล้

ยิ่งไปกว่านั้น ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ในวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากเป็นสิ่งที่จิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องศึกษาและเข้าใจในความหมายและแนวคิดของความสุขของผู้สูงวัย ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการสร้างความสุขด้วยตนเองก่อนเป็นอันดับแรก แล้วส่งต่อไปยังบุคคลอื่น เนื่องจากการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ในการสัมผัสกับอารมณ์เชิงบวกมากเท่าใดก็มีแนวโน้มที่จะช่วยบุคคลอื่นได้มากขึ้นเท่านั้น (Isen, 1987) ก่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางความคิด แก้ไขปัญหาได้เร็วและดียิ่งขึ้นกว่าเดิมและพร้อมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น (Lyubomirsky, 2005) รวมทั้งการนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางในการให้การปรึกษาหรือการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มคนที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ วัน เพื่อช่วยพากลุ่มคนเหล่านี้ให้มีชีวิตที่สมดุล ชวนให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจและเดินร่วมทางไปจนผู้สูงวัยเกิดความองงามและเติบโตทางใจมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาความหมายความสุขในการทำงานแยกเฉพาะกลุ่มลงไป ว่าการศึกษาดังกล่าวนั้นจะได้ผลการวิจัยเช่นเดียวกันหรือไม่ อาทิ ผู้สูงวัยที่ทำงานต่างกัน คือการทำงานประจำกับการทำงานจิตอาสา การทำงานที่ได้รับค่าตอบแทนกับไม่ได้รับค่าตอบแทน เป็นต้น
2. ศึกษาถึงความเข้าใจของบุตรหลานว่ามีทัศนะอย่างไรต่อการทำงานของผู้สูงวัย

เอกสารอ้างอิง

- Altiner, S. (2015). *Happiness*. (Master of Religion Culture and Society thesis, University of Leiden). Retrieved from <http://hdl.handle.net/1887/33869>
- Boontoch, K. (2017). khwamsuk khwamthuk læ sukphapchit khong phusung ayu nai chumchon hængnung nai phaknua tonbon Prathedthai [Happiness, Distress and Mental Health of the Elderly in a Community in the Upper North Region of Thailand]. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 62(3). 257-270.
- Chuang, Y. N. & Chan, C. W. J. (2009). Intergeneration perception toward happiness in elderly life (APIAS Monograph Paper Series No.22). Retrieved from <http://commons.ln.edu.hk/apiasmp/22>
- Choorat, W., Sawangdee, Y., & Arunraksombat, S. (2012). Patchai thi mi ittipol to phawasiang kan mi panha sukphapchit khong phusung ayuthai [Factors Influencing the Risk of Having Mental Health Problems of Thai Elderly]. *Thai population Journal*, 3(2). 87-109.
- Department of Older Person. (2017). *Sathiti phusung ayu* [Statistics on older population]. Retrieved from <http://www.dop.go.th/th/know/1>
- Department of Older Person. (2017). *Phraratchabanyat phusung ayu Songphan harol sisip hok* [The Thai Elderly 2003]. Retrieved from <http://www.dop.go.th/th/laws/2/10/785>
- Diego, A. A., Cerna, L. C., & Agdeppa, J. Y. (2018). Happiness Among Selected Filipino Elderly: A Consensual Qualitative Research. *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 24(4). 2611-2615.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction, 63-74, In Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University, New York: n.p.

- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Reviews of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton
- The Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2012). *Ralngan prachampi Sathankan phusung ayuthai Phoso Songphanharajhasipha* [Annual Report on the Situation of the elderly in Thailand 2012]. Bangkok: Phongphanit charoenphon.
- Frankl, E. V. (1959). *Man's search for meaning: an introduction to Logotherapy*. New York: New American Library.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 20, 203-253. San Diego, CA, US: Academic Press. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60415-3.
- Jantawanich, S. (2010). *Withi kan wichai chaeng khunnaphap* [Qualitative Research Metho-dology]. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Kowal, P., & Dowd, J. E. (2001). *Definition of an older person. Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project*. Geneva: World Health Organization.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion-APA*, 11(2), 391-402.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. L. (2011). *The pursuit of happiness can be lonely*. *Emotion*, 12(5). 908-912.
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A History*. New York: Atlantic Monthly Press.

- Guaderrama, R. (2018). No questions please, Albert Camus. Retrieved from <https://stoicanswers.com/2018/03/06/no-questions-please-albert-camus>
- National Statistical Office. (2017). *Kan thamngan khong phusung ayu nai prathedthai* [Works of the older population in Thailand]. Retrieved from <http://www.dop.go.th/th/know/1/100024>.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2017). *Phæn phatthana setthakit læ sangkhom hængchat Chabapthi Sipsong (Phoso Songphanharoqhoksip-Songphan haroihoksipsi)* [The twelfth national economic and social development plan 2017-2021] Retrieved from https://www.nesdb.go.th/nesdb_en/ewt_dl_link.php?nid=4345
- Pattakos, A. (2010). *Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Pattakos, A., & Dundon, E. (2017). Discovering Meaning through the Lens of Work. *Journal of constructivist psychology*, 30(1). 42-49.
- Potts, J. (2011). The use of happiness in society. *Policy*, 27(1), 3-10.
- Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. In J. Carrillo & I. Brocas (Eds.), *The psychology of economic decisions*. (pp. 41-70). Oxford, England: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.

- Thamon, P. (2011). *khwamsuk nai chiwit khong phusung ayu nai chumchon muang: Krani suksa chumchon watchaithit Khet bangkoknoi Krunghthepmahanakhon* [Happiness of the Elderly in the Urban City: A Case Study at Wat chaitid Community Bangkok Metro- polis]. (Master of Social Work, Thammasat University).
- Tsuladze, L., Chitashvili, M., Bendeliani, N., & Arutinovi, L. (2013). *Concept of Happiness and Happiness in Georgia: Perceptions and Correlates of Reported Overall Happiness. Center for Social Sciences*. Retrieved from http://css.ge/index.php?lang_id=ENG&sec_id=23&info_id=816
- Tuicomepee, A., (2010). *Chitbambat næo khwammal nai chiwit* [Logotherapy]. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Waldinger, R. (2015). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. Retrieved from https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness