

## พดพพลัง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำ

กิตติพงษ์ รักไทย<sup>1</sup>

ธีรวรรณ ธีระพงษ์<sup>2</sup>

เพื่อนใจ รัตตากร<sup>3</sup>

(Received: June 20, 2020; Revised: August 10, 2020; Accepted: August 14, 2020)

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาพดพพลังของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำเป็นการวิจัยแบบกรณีศึกษา ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลคือผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำจำนวน 4 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 และ 2 เป็นคู่รักที่คู่ออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงให้ความสำคัญในด้านสังคมและการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ลูกสูงวัยที่ดูแลแม่สูงวัย การดูแลแม่ทำให้ชีวิตของเธอมีความหมาย ทั้งการเป็นคนอัยาศัยดีได้สร้างสังคมของการออกกำลังกายในน้ำให้มีความหมายมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 เคยประสบกับวิกฤตสุขภาพจนตระหนักได้ว่าไม่มีสิ่งใดมีค่าไปกว่าการพึ่งพาตัวเองและการดูแลสุขภาพ การเป็นผู้นำให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในน้ำ การมาออกกำลังกายจึงมีคุณค่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 ท่านสามารถพึ่งพาตนเอง มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจซึ่งเอื้อต่อการดูแลสุขภาพตนเอง คุณลักษณะดังกล่าวจึงสอดคล้องกับพดพพลังอันได้แก่ 1. การมีสุขภาพที่ดี 2. ความมั่นคงจากการพื้นฐานทางเศรษฐกิจ 3. การมีส่วนร่วมกับผู้สูงอายุรายอื่นๆ ซึ่งสามารถอธิบายกระบวนการนำไปสู่พดพพลังได้ด้วยแนวคิดความหมายในชีวิต ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอิริกสันและทฤษฎีกิจกรรม

**คำสำคัญ:** พดพพลัง ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำ

<sup>1</sup> นักศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อีเมล: kobyo.bc@gmail.com

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## Active Ageing: A Case Study of Old People Attending Aquatic Exercises

*Kittipong Rakthai<sup>4</sup>*

*Teerawan Teerapong<sup>5</sup>*

*Phuanjai Rattakorn<sup>6</sup>*

### Abstract

This research, employing case study method, is aimed at scrutinizing the process of active ageing development of old people attending aquatic exercise. Gathering data by employing in-depth interviews with four old people frequently participating in an aquatic exercises. The researcher found that the first and second informants, a spouse, expressed that their affection and deep bond between each other made their caretaking for each other meaningful and such affection gave them power to live. They focused on taking care of each other's health facets. Moreover, they placed importance on knowledge sharing society where they exercise. The third informant, an elderly daughter tending to her mother, expressed that living together with her mother made her life meaningful and motivate her to maintain her own health. Moreover, her liveliness made aquatic exercise society more meaningful. The fourth informant went through a health crisis and realized keeping her health fit was of most importance so she could remain fully self-dependent. As the aquatic exercise community's reliable leader, her participation did not only count as personal matter, but also valuable mean of relationship. Besides, the four informants had economic stability supporting their health caretaking. All of these informants' attributes are consistent with the following active ageing framework: (1) keeping health fit by exercising regularly, (2) having economic stability which supports physical activity participation (3) taking part in exercise community with other elderly people. Thus, the processes leading to active ageing are the theories of meaning of life, Erikson's theory of psychosocial development and activity theory.

**Keywords:** Active ageing, Old People Attending Aquatic Exercises

---

<sup>4</sup> Student, Counseling Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University.  
e-mail: kobyobc@gmail.com

<sup>5</sup> Asst. Prof. Counseling Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

<sup>6</sup> Asst. Prof. Occupational Therapy Department, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University

## บทนำ

ท่ามกลางสภาวะการณ์การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกพบว่า มีประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกถึง 694 ล้านคน (WHO, 2002) องค์การอนามัยโลกจึงได้มีนโยบายในการพัฒนาผู้สูงอายุ คือ การมุ่งการพัฒนาเพื่อให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้อย่างมีศักยภาพและเป็นผู้ที่สามารถทำคุณประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาพลัง (active ageing) โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) การส่งเสริมให้มีสุขภาพดี (healthy) 2) การส่งเสริมให้มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (security) และ 3) การส่งเสริมการมีส่วนร่วม (participation) (WHO, 2002) ในการที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย ซึ่งในประเทศไทย Chitaphankun (2001) ใช้คำว่า “พัฒนาพลัง” แทนคำว่า “Active ageing” และให้ความหมายว่า เป็นพลังหรือวิถีเพื่อชีวิตเมื่อสูงวัย (Thailand Science Research and Innovation (TSRI), 2002)

การมีพัฒนาพลังสามารถกระทำได้ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ซึ่งการมีพัฒนาพลังยังส่งผลให้บุคคลมีการแยกตัวจากสังคมลดลง มีการติดต่อกับสังคมมากขึ้น (Maier & Klumb, 2005) และมีความสุขทางใจเพิ่มมากขึ้น (Penedo & Dahn, 2005) การออกกำลังกายจึงมีบทบาทในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยดำรงรักษาสุขภาพและป้องกันอาการเจ็บป่วยต่างๆ (Muangsakul, 2015) ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ชุมชนควรเปิดโอกาสให้มีพื้นที่ในชุมชนให้สามารถทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุด้วยกันเองหรือพหุวัย เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ของคนในชุมชน รวมถึงส่งเสริมให้มีกิจกรรมต่างๆ เพื่อเสริมศักยภาพและพัฒนาพลัง (active ageing) แก่ผู้สูงอายุ (Muangsakul, 2015)

การออกกำลังกาย (exercise) คือ กิจกรรมที่มีการวางแผนเป็นลำดับขั้นเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายโดยรวมและการวางแผนที่กล่าวถึงนี้มีรายละเอียดและความถี่ของการออกกำลังกายเพื่อส่งผลให้เพิ่มความแข็งแรงให้มากขึ้น (Watanatada, n.d.) ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ สอดคล้องกับหลักเกณฑ์การมีพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) การออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ครอบครัว สังคม ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอัตมโนทัศน์ที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสังคม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุยังเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเช่นกัน เช่น การออกกำลังกายในน้ำ

การออกกำลังกายในน้ำช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ คุณสมบัติของน้ำยังช่วยฝึการทำงานของกล้ามเนื้อให้แข็งแรง สามารถยับยั้งและขจัดได้อย่างสะดวก ลดแรงกระแทกที่มีต่อข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ศูนย์บริการเทคนิคการแพทย์คลินิก, ม.ป.ป.) การออกกำลังกายในน้ำจึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จึงเป็นที่น่าสนใจในการศึกษาว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำนั้นมีคุณลักษณะอย่างไร มีความสัมพันธ์กับพัฒนาพลังอย่างไร อันจะได้นำไปสู่ความเข้าใจถึงกระบวนการพัฒนาพัฒนาพลังในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่จะเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้วย และเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาที่อิงกับแนวคิดพัฒนาพลัง นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาก็สามารถนำความเข้าใจที่เกิดขึ้นเป็นแนวทางอันจะนำไปสู่การให้การปรึกษาที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำ

## ระเบียบวิธีการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา (case study method) ซึ่งเป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างลึกซึ้ง

2. ผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 4 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ด้วยตนเอง ตั้งแต่ขั้นตอนการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล การลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ ตลอดจนการวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) ให้ช่วยแนะนำรายนามผู้ที่คาดว่าจะเข้าเกณฑ์การเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง

ขั้นที่ 2 จากนั้นผู้วิจัยติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล โดยได้อธิบายลักษณะของโครงการวิจัยนี้พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการข้อมูลในการวิจัย

4. จริยธรรมการวิจัยในคน ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับรองพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัยต่อหน่วยจริยธรรมการวิจัย งานบริหารงานวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยได้รับการรับรองเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2560 (AMSEC-60EX-021)

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.1 แนวคำถาม ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์โดยอิงกับคำถามวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) คือ การสัมภาษณ์ในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ เป็นแนวคำถามที่ยืดหยุ่น เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ได้ค่อนข้างเป็นอิสระ

5.2 ตัวผู้วิจัย เครื่องมือวิจัยอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญคือตัวผู้วิจัยเอง โดยการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมโดยการศึกษาทบทวนแนวคิดพหุพลัง เพื่อให้มีความพร้อมสำหรับการทำความเข้าใจผู้ให้ข้อมูล อย่างไรก็ตามผู้วิจัยก็ได้รับมิตรระวังไม่ให้ประสบการณ์และความเข้าใจส่วนตัวบิดเบือนข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล และนอกเหนือจากการวิเคราะห์โดยผู้วิจัยเองแล้วยังมีผู้วิจัยร่วมเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความสอดคล้องของการวิเคราะห์อีกด้วย

## วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด

2. ผู้วิจัยทำการอ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษรซ้ำๆ กันหลายครั้ง รวมถึงการจดบันทึกการสังเกตในระหว่างการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมดในภาพรวม จากนั้น จึงอ่านบทสัมภาษณ์อีกครั้งเพื่อดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญในประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก

ต่างๆ ออกมาลงรหัสข้อความ (coding) จากนั้น จึงนำรหัสข้อความที่มีความสัมพันธ์กันมาสร้างเป็นประเด็นหลัก (theme) และจัดหมวดหมู่ข้อความ (category) ต่อไป

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลในประเด็นหลักและหมวดหมู่ข้อความมาหาความเชื่อมโยงของประเด็นต่างๆ อย่างเป็นระบบแล้วสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลักทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมของประสบการณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นจากปรากฏการณ์นั้นๆ

4. ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลโดยการอ่าน วิเคราะห์ และอภิปรายเข้าไปซ้ำๆ จากนั้นจึงดูผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากนักวิจัยร่วมและให้นักวิจัยที่ร่วมช่วยตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้ง (peer debriefing) เพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลถูกต้องตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลมากที่สุดช่วยลดอคติในตัวผู้วิจัย และลดความผิดพลาดหรือการบิดเบือนข้อมูล

5. ผู้วิจัยส่งผลการวิจัยที่สรุปได้ให้กับผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของผลการวิจัย (member checking)

6. ผู้วิจัยสรุปข้อค้นพบที่ได้และนำเสนอในรูปแบบของการเขียนเชิงพรรณนา

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิจัยโดยเริ่มต้นจากการนำเสนอข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จากนั้นจะนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำ โดยข้อความภายในวงเล็บจะเป็นการแปลจากภาษาคำเมืองเป็นภาษาไทย ซึ่งเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงจากผู้ให้ข้อมูล มิได้เป็นข้อคิดเห็นของผู้วิจัยแต่อย่างใด

### ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 2 : คุณชัยและคุณจำ

คุณชัยและคุณจำ คู่สามีภรรยา อายุ 77 ปี และ 76 ปี คุณชัยเป็นคนพูดคุยสนุกเป็นกันเอง ยิ้มง่าย คุณจำพูดเก่ง คุณจำใช้ล้อเซ็นในการเดินทางไปมาที่ต่างๆ เนื่องจากมีอาการเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุในอดีต ซึ่งคุณชัยจะเป็นผู้ทำหน้าที่ดูแลเข็นรถเพื่อพาคุณจำไปออกกำลังกายที่คลินิกธาราบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นประจำ

โดยคุณจำได้ให้ข้อมูลว่าจากการออกกำลังกายด้วยในน้ำอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้สุขภาพดีขึ้น มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น จึงทำให้ในปัจจุบันคุณจำและคุณชัยสามารถทำงานช่วยดูแลกิจการของลูกได้อย่างสะดวก โดยได้ทำหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยทั่วไปในอาคารหอพักที่เป็นธุรกิจของลูกๆ คุณจำยังเน้นย้ำในเรื่องของการที่ตัวเองและคุณชัยสามารถดูแลช่วยเหลือ รวมถึงพึ่งพาตนเองได้ตามอัตภาพ กล่าวคือ สามารถดูแลเรื่องของการกินและสุขอนามัยส่วนตัวได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ คุณชัยและคุณจำยังให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุคนอื่นๆ ที่มาออกกำลังกายที่คลินิกธาราบำบัด ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่คลินิกธาราบำบัดเป็นผู้ที่มาจากหลากหลายอาชีพ จึงเกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อกัน โดยเฉพาะในเรื่องของการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ ร่วมกับเพื่อน ๆ ในคลินิกธาราบำบัดอย่างต่อเนื่อง

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 : คุณวิไล

คุณวิไลมีอายุ 66 ปี เป็นหญิงสูงวัยที่มีท่าทีดูเป็นมิตร มาพร้อมรอยยิ้มเสียงหัวเราะ และเสียงที่ดังฟังชัด เดิมทีนั้นคุณวิไลมีอาชีพเป็นครูระดับประถมศึกษาแห่งหนึ่ง โดยได้ประกอบอาชีพครูอยู่เป็นเวลากว่า 30 ปี ก่อนจะลาออกจากอาชีพครูมาในวัย 49 ปี หลังจากนั้นจวบจนปัจจุบันคุณวิไลหันมาประกอบอาชีพการขับรถรับจ้างไม่ประจำทาง พร้อมกันนั้นได้ดูแลแม่ที่มีอายุถึง 103 ปีไปด้วย คุณวิไลอยากจะทำแม่ให้ดีที่สุด แต่ด้วยสภาพทางร่างกายของตัวเองที่มีอายุมากแล้วเช่นกัน ประกอบกับมีอาการเจ็บป่วยอีกด้วย จึงทำให้ตระหนักถึงการหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพทางร่างกายของตัวเอง

สำหรับการมาออกกำลังกายในน้ำของคุณวิไลเริ่มมาจากพื้นฐานที่ตนเองนั้นเป็นนักกีฬา และชอบเล่นกีฬาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว แต่ก่อนที่คุณวิไลจะมาออกกำลังกายที่คลินิกธาราบำบัดอย่างสม่ำเสมอเช่นทุกวันนี้ เป็นช่วงเวลาหนึ่งที่ได้วางใจจากการออกกำลังกายไป เพราะมีอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาจึงทำให้ต้องหยุดออกกำลังกายและหันไปหากิจกรรมเพื่อความบันเทิงอื่นๆ ทำแทน จนกลายเป็นสาเหตุให้เกิดอาการบาดเจ็บที่หัวเข่าส่งผลการทบต่อการเคลื่อนไหวบนบก จึงเป็นจุดเริ่มต้นในการมาออกกำลังกายในน้ำที่คลินิกธาราบำบัดอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วันนี้

คุณวิไลไม่เพียงออกกำลังกายเพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอ เพื่อที่จะไปดูแลแม่ซึ่งเป็นบุคคลที่ตนเองรักเท่านั้น แต่การออกกำลังกายยังสร้างพื้นที่แห่งการมีส่วนร่วมในชุมชนผู้สูงอายุอีกด้วย คุณวิไลนั้นชอบที่จะชักทายปราศรัยกับเพื่อนๆ ที่มาออกกำลังกายที่คลินิกธาราบำบัดอยู่เสมอ รวมถึงชอบที่จะจัดกิจกรรมสังสรรค์ร่วมกัน โดยเริ่มมาจากการที่ตนเองมีความต้องการอยากจะทำแทนนักกายภาพบำบัดของคลินิกธาราบำบัดด้วยการจัดเลี้ยง ทำให้เพื่อนๆ คนอื่นที่ทราบจึงอยากจะมีส่วนร่วมด้วย จนกลายเป็นกิจกรรมประจำปีที่ทุกคนทั้งผู้สูงอายุ และนักกายภาพบำบัดภายในคลินิกธาราบำบัดจะได้มีกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกัน

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 : คุณอร

คุณอร มีอายุ 74 เป็นหญิงสูงอายุที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีอัธยาศัยดี ด้านชีวิตครอบครัวมีลูกทั้งหมด 4 คน เมื่อก่อนทำอาชีพเปิดร้านขายนาฬิกาแห่งหนึ่งมาตั้งแต่ยังวัยรุ่น เริ่มบุกเบิกกิจการขายนาฬิกาของตนเองร่วมกับสามี โดยทำอาชีพนี้มาอย่างยาวนานถึง 40 ปี ช่วงชีวิตที่ทำงานอยู่นั้นนับว่าประสบความสำเร็จอย่างมาก สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบายและมีความสุข ปัจจุบันได้ส่งต่อกิจการร้านขายนาฬิกาของตนเองให้แก่ลูกชายคนโตเป็นผู้ดูแลกิจการต่อไป จนภายหลังเริ่มมีปัญหาสุขภาพ จึงเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โดยสิ่งสำคัญที่ทำให้คุณอรมาออกกำลังกายในน้ำ และทำกิจกรรมอื่นๆ อย่างสม่ำเสมอเช่นนี้ด้วยเพราะจากที่คุณอรมีคุณลักษณะของความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเป็นที่รักของเพื่อนๆ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในน้ำด้วยกัน จึงทำให้เกิดบรรยากาศของการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีเอื้อต่อการมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอกจากการออกกำลังกายในน้ำเป็นหลักแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่คุณอรให้ความสำคัญเป็นพิเศษ คือ กิจกรรมนันทนาการ โดยเป็นกิจกรรมสังสรรค์ที่ได้ทำร่วมกับเพื่อนๆ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่คลินิกธาราบำบัด รวมถึงนักกายภาพบำบัดที่นี่ด้วย กิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจแล้วยังส่งเสริมเรื่องของสังคม สัมพันธภาพ และการพึ่งพาอาศัยของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในน้ำอีกด้วย

### กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ

กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ (health) ด้านการมีส่วนร่วม (participation) และด้านหลักประกัน (security) นั้น ผู้สูงอายุจะเริ่มต้นจากการดูแลตนเองให้เหมาะสม ตลอดจนทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและการมีกลุ่มในสังคม ทำให้ไม่ก่อให้เกิดความโดดเดี่ยวว่าเหว่เพื่อให้เกิดภาวะพลัง (active ageing) (Muangsakul, 2015)

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องมีความเข้าใจในชีวิต เข้าใจในข้อจำกัดและการใช้ชีวิตอย่างอิสระภายใต้ข้อจำกัดที่มีของตนเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 คน ต่างมีเรื่องราวชีวิต การออกกำลังกายและการมีสัมพันธ์ที่น่าสนใจ ซึ่งนำไปสู่กระบวนการการมีพลัง โดยกระบวนการพัฒนาพลังของแต่ละท่านจะปรากฏดังข้อมูลต่อไปนี้

คุณชัยและคุณจำ กรณีสีกษารายที่ 1 และ 2 นั้นกระบวนการพัฒนาพลังของทั้งคู่เริ่มต้นจากการใช้ชีวิตคู่สามีภรรยาที่อยู่บนพื้นฐานของความรักที่เปี่ยมด้วยความหมายของการดูแลซึ่งกันและกัน จนมาถึงการชวนกันมาออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการดูแลสุขภาพของกันและกัน ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การแสวงหาแหล่งดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวัยของทั้งสองคน การใส่ใจในสุขภาพดังกล่าวนั้นแสดงให้เห็นว่าทั้งคู่ได้พึ่งพาตนเองอย่างเต็มความสามารถ นอกจากนี้การออกกำลังกาย ณ อาคารธาราบำบัดทำให้ทั้งคู่มีพื้นที่และบทบาทในสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในน้ำด้วยกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพกันนั้นเอื้อต่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ปัจจัยเหล่านี้เป็นกระบวนการสำคัญที่ได้นำให้ทั้งคู่ชัยและคุณจำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง

สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการดูแลซึ่งกันและกันนั้น การดูแลซึ่งกันและกัน คุณจำผู้เป็นภรรยามีอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวต้องนั่งรถเข็นอยู่ตลอดเวลาทำให้การช่วยเหลือตัวเองทำได้ยากลำบาก คุณชัยผู้เป็นสามีจึงทำหน้าที่เป็นผู้ที่คอยดูแล ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกแก่ภรรยาในฐานะคู่ชีวิตอย่างใส่ใจ ภาพที่ผู้คนในสระเห็นจนเจตา คือ คุณชัยที่เข็นคุณจำออกมาจากห้องอาบน้ำและค่อยๆ บรรจงยกเท้าคุณจำขึ้นมาทีละข้าง เพื่อเช็ดเท้าและนวดเท้าทุกนิ้วให้แห้งก่อนที่จะใส่ถุงเท้าให้ เป็นภาพที่บ่งบอกความรักความผูกพันที่ทั้งสองมีให้แก่กัน เป็นภาพที่ไม่อาจแทนด้วยคำพูดใดๆ ได้

ด้วยการที่คุณชัยต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลคุณจำ จึงทำให้ต้องตัดกิจกรรมทางสังคมที่ตนเองเคยทำในชีวิตออกไป เพื่อที่จะได้มาดูแลคุณจำอย่างเต็มเวลา

*อะไรอันอื่นพ่อตัดนะ เอาม่ออย่างเดียวเอาม่อคนเดียว ดูแลม่ออย่างเดียว เพราะว่ารักกันมาตั้งแต่สมัยยังเป็นนักเรียน แล้วอยู่กันมา 50 กว่าปี*

ความรักเป็นหนทางเดียวที่จะเก็บมนุษย์อีกคนไว้ในส่วนลึกสุดของบุคลิกของเรา ไม่มีใครจะตระหนักถึงสาระสำคัญของมนุษย์อีกคนหนึ่งได้อย่างถ่องแท้เว้นแต่ว่าเรารักคนๆ นั้น ในความรัก เราจะสามารถมองเห็นคุณลักษณะสำคัญในตัวบุคคลที่เรารัก และยิ่งไปกว่านั้น เราจะมองเห็นศักยภาพในตัวเขา (Frankl, 2015) โดยคุณชัยได้ทำหน้าที่เป็นผู้ที่คอยดูแล ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกแก่คุณจำผู้เป็นภรรยาในฐานะคู่ชีวิต ทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงการมีความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ทำให้ทั้งคู่ชัยและคุณจำ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีกำลังใจ มีความมั่นคง และมีความมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตในชีวิต และทั้งคู่ยังเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่นผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัว ที่มีความเข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ ดังเช่นในประโยคที่กล่าวว่า “ในชีวิตของคนๆ หนึ่ง หากเขารู้ว่าเขามีใครบางคน หรือมีบางสิ่งที่เขาใช้ชีวิตอยู่เพื่อแล้ว เขาจะรู้สึกว่าคุณชีวิตมีค่าและมีเหตุผลที่จะดำรงอยู่ต่อไป” (Frankl, 1959, p. 101)

การมาออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอของคุณจำ ช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้นเป็นลำดับ จากเดิมที่ต้องทานยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด จนระยะหลังสามารถขอลดปริมาณยา รวมไปถึงการลดความถี่ในการพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอีกด้วย นับเป็นสิ่งที่สะท้อนได้อย่างชัดเจนว่าการออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอส่งผลดีต่อสุขภาพกาย

*คุณจำ: ในแง่สุขภาพจิตนี้ แม่ก็ดี เพราะเราคิดว่าเราพร้อมแล้ว พร้อมเพราะคิดว่าเราไม่มีที่พึ่ง... อันนี้เป็นสถานที่ที่พึ่งสุดท้ายเป็นเรื่องสุขภาพ ขนาดหมอที่ปรึกษาบอก “ป่า! ไม่ต้องก็ได้” แต่ป่าไม่ค่อยเชื่อ เพราะว่าการที่...คือหมอ หมอที่ศรัทธานะ บอกว่าไม่ต้องก็ได้ แต่ออกกำลังกายเอง บนที่นอนก็ได้อะไรก็ได้*

*คุณชัย: คนเรามีสุขภาพจิตนี้ ถ้าพ่อสังเกตนะ เวลาแม่เคঁาปวดไหล่ อาจารย์ที่โน่นก็จะปรึกษาว่า ออกท่าไหน อันนี้ปวดขาให้แม่ออกท่านี้ ถ้าปวดหลังให้ออกท่านี้ เราก็อบายใจใช่ไหม แต่ถ้าเราไปสระอื่นนี้ เราเป็นนั่นเป็นนี่ก็ไม่ว่างจะปรึกษาใคร*

แม้ว่าแพทย์จะแจ้งว่าการออกกำลังกายที่บ้านก็เพียงพอแล้ว แต่เธอก็เลือกที่จะไปออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งเมื่อได้ทำสม่ำเสมอแล้วเกิดผลดีกับสุขภาพ และการไปออกกำลังกายในน้ำที่สระในอาคารธาราบำบัดนั้นยังได้ข้อแนะนำดีๆ จากนักกายภาพด้วย

นอกจากการออกกำลังกายแล้วคุณชัยและคุณจำยังดูแลใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหาร การไปพบแพทย์ทางเลือก เพื่อลดการรับประทานยา รักษาวินัยในการใช้ชีวิตประจำวัน การรับประทานอาหารเป็นเวลา รวมถึงการนอนให้ตรงเวลาอีกด้วย

*คุณชัย: เป็นจะบอกว่าไม่ให้กินเนื้อสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม มันเป็นโรคเนาะ ละก็น้ำตาลนี่ทิ้งไปเลย ไข่กาแพเย็นแก้วโตๆ นั้น พ่อกับแม่ไม่เอาละ*

*คุณจำ: ก็ต้องคำนึงเรื่องอาหาร*

*คุณชัย: เพราะว่าอะไร เพราะว่าอีกอย่างที่พ่อคิด คือ ไม่อยากให้เป็นภาระลูกๆ เมื่อเราอายุมากมาก*

สังคมรอบข้างและการมีส่วนร่วมยังเป็นสิ่งที่คุณจำและคุณชัยให้ความสำคัญอีกประการหนึ่งอันนอกเหนือไปจากการมาออกกำลังกายในน้ำ เนื่องจากบริบทและบรรยากาศภายในคลินิกธาราบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นสถานที่สำหรับผู้สูงอายุในวัยใกล้เคียงกันมาใช้บริการเป็นจำนวนมาก จึงเป็นพื้นที่ทางสังคมแห่งหนึ่งของกลุ่มคนที่มีลักษณะปัญหาและต้องการดูแลในเรื่องของสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเรื่องอาหารและโภชนาการที่คนวัยนี้ให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงพึ่งพาตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน ผู้ที่มีข้อมูลเรื่องอาหารที่เป็นประโยชน์ก็จะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน ถือเป็นกรพึ่งพากันในสังคมผู้สูงอายุแห่งนี้

*ที่พ่อสังเกตนะ เวลาไปธาราบำบัด เพื่อนในธาราบำบัดนี่จะเป็นผู้รู้ ผู้รู้ที่สำคัญมาก*

ทั้งคุณจำและคุณชัยพบว่า การมีส่วนร่วมในสังคมกับผู้ที่มาออกกำลังกายที่คลินิกธาราบำบัดคนอื่นๆ นั้น ล้วนแต่ให้โอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึงการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะในเรื่องของการดูแลสุขภาพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่เอื้อต่อกระบวนการของการมีพัฒนาผลงของคุณชัยและคุณจำ

คุณวิไลคือผู้ให้ข้อมูลอีกคนหนึ่งที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีพัฒนาผลง โดยกว่าที่คุณวิไลจะเป็นผู้สูงอายุที่มีพัฒนาผลงนั้น ได้ผ่านกระบวนการจากการมองเห็นคุณค่าและความหมายจากการได้ดูแลคนที่ตัวเองรักอย่างคุณแม่ อันนำไปสู่การตัดสินใจในการออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ในขณะที่เดียวกับการมีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของคุณวิไล ได้เอื้อไปสู่การมีพื้นที่และบทบาท



ทางสังคมของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำ จึงทำให้เกิดไปกระบวนการพัฒนาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปพร้อมกัน

แม้คุณวิไลจะมีอายุที่มากถึง 66 ปี แต่ก็ยังมีแม่ที่มีอายุถึง 103 ปี ทำให้คุณวิไลมีความคิดที่อยากจะดูแลแม่ให้ดีที่สุด แต่ด้วยสภาพทางร่างกายของตัวเองที่มีอายุมากขึ้น ทั้งยังมีอาการเจ็บป่วยอีกด้วย จึงทำให้ต้องหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพทางร่างกายของตัวเอง ดังที่คุณวิไลได้กล่าวว่า

*มีแม่ให้ต้องดูแลอายุร้อยสาม ก่อนจะดูแลคนอื่นเขา [เรา : ผู้วิจัย] ต้องแข็งแรง เนาะ ก่อนจะดูแลคนอื่นเขาต้องแข็งแรงก่อน แม่ก็อายุร้อยปาย [อายุมากกว่า 100 ปี : ผู้วิจัย] ต้องแข็งแรง*

จากคำพูดนี้สามารถสะท้อนให้เข้าใจถึงสาเหตุสำคัญและวัตถุประสงค์ในการสร้างความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี เพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะไปดูแลแม่ซึ่งเป็นบุคคลที่ตนเองรัก ซึ่งเป็นผู้ที่ทำให้ชีวิตของคุณวิไลมีความหมาย เพราะคุณแม่ของคุณวิไลเป็นผู้ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ สอดคล้องกับ เจตนาารมณ์สู่ความหมาย (the will to meaning) โดย Frankl (1959) ที่มองว่ามนุษย์มีชีวิตอยู่เพื่อกระทำการที่มีความหมายบางอย่างให้แก่ชีวิตด้วยการมีความหมายในชีวิต ซึ่งคุณแม่ผู้สูงวัยของคุณวิไลก็เป็นความหมายที่สำคัญสำหรับคุณวิไลสำหรับการดูแลสุขภาพ

นอกจากนี้คุณวิไลยังเป็นคนที่มีอัธยาศัยดี สามารถเข้ากับคนอื่นได้ไม่ยาก และให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธ์ภาพ

*เพราะแม่เป็นหัวเวลาไค้หัว [หัวเราะ : ผู้วิจัย] เปิดอะ เขาก็จะม่วนเอ๊ย เป็นมิตร ถ้าเป็นตึก [ทักทาย : ผู้วิจัย] ชื่อก็ชื่อไป อย่างปีก่อนตั้งจะไปเลี้ยงคุณครูเนาะ จะมีเพื่อนสักสิบคน คนต่อคน เนาะ ครูสิบคน ได้ทักท้วงว่าคนอะ เขาชอบร่วมๆ มาแล้ว บางคนเป็นป่าไปแต่เป็นฮอมสตั้งคั้นะ [ร่วมรวมเงิน : ผู้วิจัย] บางคนหือเป็นห้าร้อย แต่หลังจากตีคิดแล้วแม่ก็คืนเป็นไป เอาห้าสิบ บาท ตั้งป่าเอามาอะหยั่ง ถือว่าเป็นได้ร่วมเนาะ ก็คืนไปคนสี่ร้อยห้าสิบเอาห้าสิบบาทปะเน้อ บางคนก็ร่วมชื่ออันนั้นนี้มาบริจาค กระตักน้ำฮ้อนอะ ปีนีเขาก็ฮบหือจัดเอ๊ย [รบเร้าให้จัดกิจกรรม : ผู้วิจัย] อันนี้ไปนสิ่งที่ดี*

สัมพันธ์ภาพของคุณวิไลที่เกิดขึ้นกับเพื่อนๆ ที่มาออกกำลังกายที่คลินิกธาราบำบัด ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนในเรื่องของการมีส่วนร่วม และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันเอง อันเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คือ เมื่อมีเพื่อนที่หลากหลาย และมีกิจกรรมที่มีความสุขเช่นนี้ ก็ย่อมมองพื้นที่ทางสังคมแห่งนี้ในมุมมองที่ดีและมีบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดพัฒนาพลัง ซึ่งการสร้างสัมพันธ์ภาพของคุณวิไลช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวก ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคม สอดคล้องกับขั้นที่ 7 การอนุเคราะห์ที่เกี่ยวเนื่องกับการพะวงแต่ตนเอง (generativity vs. stagnation) ในผู้สูงวัยในทฤษฎีจิตสังคมโดย Erikson (1982)

*แต่สุขภาพจิตนี้มันดีแน่ เพราะมันได้ออกกำลัง ได้ทักทายคนนั้นคนนี่ ละก็ฮือไปเอ๊ย*

หากจะนิยามกระบวนการเกิดพัฒนาพลังของคุณวิไลแล้ว จากการถ่ายทอดเรื่องราวทั้งหมดมานี้ อาจจะสามารถกล่าวได้ว่า เป็นผลที่มาจากความสัมพันธ์องค์ประกอบเหล่านี้อย่างสมดุล อันได้แก่ ‘สุขภาพจิตดี’ คือ หลักการสำคัญที่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ลดโอกาสให้การเผชิญกับภาวะเครียดหรือความวิตกกังวล รวมถึงใจที่เปิดรับกับสถานการณ์และประสบการณ์แปลกใหม่ ซึ่งก็มาจากลักษณะของคุณวิไลที่เป็นคนอัธยาศัยดี ชอบพูดจาปราศรัยกับเพื่อนๆ ในคลินิกธาราบำบัด รวมถึงความชอบในกิจกรรมบันเทิงต่างๆ ประการต่อมา ได้แก่ ‘ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย’ คือ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยาวนานจน

สามารถประเมินและวัดผลทางทางการแพทย์ได้อย่างเห็นผลชัดเจน สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการได้มีกิจกรรมและการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีความรู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม (Ebersole & Hess, 1998)

ผู้ให้ข้อมูลรายที่สี่หรือคุณอรเป็นบุคคลหนึ่งในอดีตที่มีประสบการณ์การเจ็บป่วยหนักในแบบที่ไม่ทันตั้งตัว ซึ่งต่างกับในปัจจุบันที่คุณอรคือผู้สูงอายุคนหนึ่งที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่แจ่มใสและเป็นผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งที่เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณลักษณะของผู้มีพลัง โดยกว่าที่คุณอรจะเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง เช่นทุกวันนี้ ได้ผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงมาในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งในกระบวนการเหล่านั้นได้เริ่มต้นมาจากการมองเห็นถึงคุณค่าของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเองให้ได้อย่างเต็มความสามารถ นำไปสู่การดูแลสุขภาพผ่านการออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอ โดยการมีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำก่อให้เกิดพื้นที่ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุคนอื่นๆ ซึ่งคุณอรเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยดีเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงกลายเป็นผู้ที่บทบาทสำคัญในสังคมผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งได้สร้างความภาคภูมิใจให้แก่คุณอร โดยสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ล้วนแต่สอดคล้องกับแนวคิดพลัง

ปัญหาสุขภาพจากการเจ็บป่วยด้วยอาการอัมพฤกษ์ของคุณอรเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้หันมาตระหนักและใส่ใจกับการออกกำลังกายอย่างจริงจัง จากการที่ค่อยๆ ออกกำลังกายในแต่ละครั้งอย่างพอเหมาะ จวบจนกระทั่งเวลาล่วงเลยไป ปัญหาสุขภาพที่เคยเป็นปัญหาวิกฤตเริ่มทุเลาลง และคุณอรก็มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้นจากการที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

*พอสักพักเธอก็ว่า เอ้ เธอเป็นจ๊ะอี เธอก็ว่าเธอเฉ่า เธอรู้ตัวว่านอนหยั่งอิมันก็ปามีประโยชน์เนาะ [พอสักพักเธอก็คิดว่า เราเป็นแบบนี้ เราแก่แล้ว เรารู้ตัวเองว่าหากนอนอยู่แบบนี้มันไม่มีประโยชน์ : ผู้วิจัย] ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนนะ ก็พยายามออกกำลังกาย วันละเล็กละน้อยมันก็จะหาย*

การที่คุณอรได้เกิดการตระหนักถึงความต้องการในการพึ่งพิงตัวเองตามศักยภาพนั้น สอดคล้องกับ Chitaphankun (2001) เรื่องการสร้างเสริมพลังให้กับผู้สูงอายุ ในระดับบุคคล ซึ่งได้แนวทางคือ การตระหนักถึงปัญหา การยอมรับและวางแผนรับมือกับปัญหา ประกอบกับการที่บุคคลสามารถพึ่งพิงตัวเองในการทำกิจกรรมใดๆ ได้ด้วยศักยภาพของตัวเอง และจะต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อคุณอรไม่แพ้สุขภาพกาย สำหรับสุขภาพจิตนั้น ไม่เพียงแต่เป็นผลมาจากการออกกำลังกายเพียงเท่านั้น แต่ยังมีมาจากการกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ร่วมด้วย เมื่อผู้วิจัยได้ถามคุณอรว่ามองตนเองว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตเป็นอย่างไรบ้าง คุณอรได้ตอบว่า “...สุขภาพจิตนี้ดีอยู่แล้ว อันนี้เขาอ้างว่าหัวหน้าแก๊งค์ มีแต่จวนเป็นไปสนุกสนานแบบป่าต้องเลี้ยงสตางค์นั้ [เพื่อนๆ เรียกว่าหัวหน้าแก๊งค์ เพราะชอบชวนไปทำกิจกรรมสนุกสนานที่ไม่ต้องเสียเงินมาก : ผู้วิจัย]..”

สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลให้คุณอรมาออกกำลังกายในน้ำและทำกิจกรรมอื่นๆ อย่างสม่ำเสมอ นั่นด้วยเพราะมีคุณลักษณะของความเป็นผู้นำ และเป็นที่รักของเพื่อนๆ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในน้ำด้วยกัน เมื่อผู้วิจัยได้ถามถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณอรอยากมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นเพราะเหตุใด คุณอรได้ตอบด้วยสีหน้ายิ้มแย้มว่า “...เขาู้จักเขา บางทีเขาถามหาเขา เขาก็ต้องมาอะ [เขารู้จักเรา บางทีเขาถามหาเรา เราก็ต้องมาอะ : ผู้วิจัย]...” ประโยคนี้ได้สะท้อนถึงความเป็นที่รักและเป็นคนสำคัญในหมู่เพื่อนๆ ของคุณอร นอกจากจะเป็นที่รักแล้ว คุณอรยังมีคุณลักษณะของความเป็นผู้นำกลุ่ม เมื่อมีกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มก็มักจะเป็นคุณอรที่เป็นหัวเรือใหญ่ในการจัดการและดูแลกิจกรรมเหล่านั้น ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบที่เอื้อต่อกระบวนการของการมีพลังพลังสำหรับคุณอร

จากข้อมูลที่กล่าวไปในข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องตามแนวคิดพัฒนาพลัง (active ageing) ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ที่อธิบายถึงสามองค์ประกอบสำคัญที่นำไปสู่กระบวนการเกิดภาวะพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “ลักษณะภาวะพัฒนาพลัง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง” ที่มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาอัตชีวประวัติและบรรยายลักษณะภาวะพัฒนาพลังกรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง ซึ่งผลการศึกษาที่มีความเกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลในหัวข้อนี้คือพบว่า ลักษณะภาวะพัฒนาพลังกรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียงประกอบไปด้วย 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา 2) การมีสุขภาพที่ดี และ 3) การมีความมั่นคงในชีวิต นอกจากนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาพลังแล้ว ผลการวิจัยยังค้นพบว่า ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านยังมีกระบวนการนำไปสู่พัฒนาพลังได้ด้วยมิติทางจิตวิญญาณและความหมายในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความหมายในชีวิต ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสันและทฤษฎีกิจกรรมอีกด้วย

### การนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “พัฒนาพลัง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำ” ในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยพบว่าในสังคมปัจจุบันที่กำลังเป็นสังคมผู้สูงอายุนั้น การมีสุขภาพที่ดี ความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต และการมีพื้นที่ทางสังคม เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาทำให้ผู้วิจัยทราบถึงกระบวนการพัฒนาพัฒนาพลังของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นจากการศึกษางานวิจัยชิ้นนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

สำหรับบุคคลทั่วไปที่ได้มีโอกาสมาอ่านงานวิจัยชิ้นนี้ เรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็อาจจะก่อให้เกิดแรงบันดาลใจให้กับผู้อ่าน ในการให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการให้ความสำคัญกับพื้นที่ทางสังคมในสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีพลังอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทางร่างกายและจิตใจได้ในที่สุด

นอกจากนี้สิ่งที่ผู้วิจัยได้ค้นพบในงานวิจัยชิ้นนี้ คือ การที่เราได้ทราบว่ากระบวนการเกิดพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ ในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะมีองค์ประกอบที่สำคัญเหมือนๆ กัน แต่ในเรื่องของรายละเอียดของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการให้การปรึกษา หากผู้ให้การปรึกษามีจิตใจที่เปิดกว้างยอมรับเอกลักษณ์และความแตกต่างของแต่ละบุคคล รวมถึงการมองเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันระหว่างร่างกายและจิตใจ ก็ย่อมจะทำให้การเฝ้าต่อการเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้มารับการปรึกษาได้อย่างบริบูรณ์และมีประสิทธิภาพ

สุดท้ายแล้วงานวิจัยชิ้นนี้จะมีประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมพัฒนาบุคคลให้มีภาวะพัฒนาพลัง อันมีองค์ประกอบที่สำคัญและเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน คือ การมีสุขภาพที่ดี การมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ การมีความมั่นคงหรือหลักประกันในชีวิตและการมีส่วนร่วมในชุมชนหรือสังคม และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนและสังคม บุคคลจะสามารถมีพัฒนาพลังได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญดังกล่าวอย่างครบถ้วน และจำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาในการเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้แรงจูงใจที่จะทำให้เกิดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออาจจะเกิดได้ทั้งจากแรงจูงใจภายใน คือ ความปรารถนาของตนเอง และแรงจูงใจภายนอก คือ สังคมรอบข้าง เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีความประสงค์จะสร้างโปรแกรมการฝึกหรือการพัฒนาพัฒนาพลัง จำเป็นจะต้องเข้าใจถึงพื้นฐานความคิดและจิตใจ ความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจ รวมไปถึงความพร้อมด้านสังคมด้วย เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีอีกด้วย

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากระบวนการเกิดพดพดพลังในผู้สูงอายุอื่นๆ ที่ไม่ได้ออกกำลังกายในน้ำ เช่น ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยการรำไท่เก๊ก การเดินเร็วหรือการวิ่ง เป็นต้น
2. อาจใช้วิธีวิจัยในรูปแบบอื่นในการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป เช่น ปรากฏการณ์วิทยา เพราะอาจจะได้ผลวิจัยในประเด็นที่หลากหลายและแตกต่างออกไปจากงานวิจัยชิ้นนี้ หรือการวิจัยเชิงทดลองถึงผลของการจัดกระบวนการที่เอื้อต่อการพัฒนาพดพดพลังต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- Chitaphankun, S. (2001). *phusung ayu nai prathet Thai raingan thopthuan ongkhwamru lae sathanakan nai patchuban talot chon khosanoenae thang nayobai lae kanwichai* [ผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย]. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Ebersole, P., & Hess, P. (1998). *Toward Healthy Aging: Human Needs and Nursing Response*. MO: Mosby-Year Book.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. NY: Norton
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: an introduction to Logotherapy*. NY: New American Library. DOI: 10.1007/978-1-4939-0308-5\_2.
- Frankl, V. E. (2015). *chiwit mai rai khwammai* [Man's Search for Meaning] (N. Wawhong, Trans.). Bangkok: Amarin.
- Maier, H., & Klump, P.L. (2005). Social participation and survival at older ages: Is the effect Driven by activity content or context. *European Journal of Ageing*, 2. 31-39.
- Muangsakul, W. (2015). kanphatthana sakkayaphap phusung ayu thi asai yu tamlamphang duai naeokhit phrut phalang [The Concept of Active Ageing and Capacity Development of Ageing Living Alone]. *Journal of Social Research*, 38(2). 93-112.
- National Statistical Office. (2014). *kansamruat prachakon sung ayu nai prathet Thai Pho.So. songphanharojhasipchet* [The 2014 survey of the older persons in Thailand]. Retrieved from [https://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge\\_th\\_20162508144025\\_1.pdf](https://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20162508144025_1.pdf)
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical Health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 8(2). 189-193.
- Pothongsunun, P. (1990). *thara bambat: kanborihan kai nai nam* [Hydrotherapy: Physical Therapy in Water]. Chiang Mai: Faculty of Associated Medical Science.
- Thailand Science Research and Innovation (TSRI). (2002). *prakat samnangkan kongthun sanapsanun kanwichai ruang prakat rap khosanoe khrongkan wichai chut khrongkan kanwichai kieokap phusung ayu* [ประกาศสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยเรื่อง ประกาศรับข้อเสนอโครงการวิจัย ชุดโครงการการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ]. Retrieved from <http://www.trf.or.th/home/draft/dep3/announcement-%20old.doc>
- Watanatada, P. (n.d.). *kanok kamlang kai: naeothang kanok kamlang kai phua khunnaphap chiwit thi di* [Exercise concepts for healthy lifestyle]. Retrieved from <http://www.haamor.com/th/การออกกำลังกาย/#article117>
- World Health Organization (WHO). (2002). *Active ageing: A policy framework (WHO/NMH/NPH/02.8)*. Retrieved from [http://www.unati.uerj.br/doc\\_gov/destaque/Madri2.pdf](http://www.unati.uerj.br/doc_gov/destaque/Madri2.pdf)