

# ผู้สูงอายุไทย... สูงวัยอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี

เสาวภา พรสิริพงษ์ \*  
ธีรพงษ์ บุญรักษา  
สุภาพร ฤดีจำเริญ

## บทคัดย่อ

บริบททางสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว และครัวเรือน ผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้าครัวเรือน เป็นผู้รับผิดชอบทางด้านเศรษฐกิจและสวัสดิภาพของสมาชิกในครอบครัวถูกลดบทบาทลง ทำอย่างไรจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตัวตนยังมีบทบาท มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าต่อสังคมและครอบครัว ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่ามีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง มีผลต่อสภาวะจิตใจที่ดี และมีผลต่อสุขภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมและเก็บข้อมูลผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปในจังหวัดนครปฐม พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการมีอายุยืนยาว ได้แก่ ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและคุณค่า การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ การไม่กำหนดเป้าหมายในชีวิตที่เข้มงวดเกินไป และการมีสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นภายในครอบครัว

การจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและศักดิ์ศรีนั้น ทั้งผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวต้องปรับตัวทั้งสองฝ่าย ในส่วนผู้สูงอายุต้องปรับกระบวนทัศน์ใหม่ว่า ผู้สูงอายุต้องทันสมัย แสวงหาความรู้ตลอดเวลา ต้องมีหน้าที่ในการทำให้ตนเองแข็งแรง ในส่วนของสมาชิกครอบครัวและสังคมควรเปลี่ยนกระบวนทัศน์ว่าผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระแต่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่คุณค่า

\* คณาจารย์ประจำสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล

### **Abstract**

Social and economic contexts, which change rapidly, affect family, household and community structures. The role of elders, who were once household leaders, responsible for the family's economic status and welfare, has diminished. The objective of this research is to discover how elders can be made to feel that they still have a role, prestige and worth in society and family. Feelings of prestige and worth correlate positively correlation with self-confidence, and impacts on mental and general health condition.

From a review of literature and data collection from 80+ years-old elders in Nakhon Pathom, the researchers found that factors that affect longevity are feelings of prestige and worth, religion as a mental comfort, achievable goals in life and having warm relation in the family.

In order to make elders feel that they have prestige and worth, both the elders themselves and family members must be prepared to change. Elders must adjust their perspective and be prepared to get up-to-date, constantly seek new knowledge and also be strong. Family members must see elders, not as a burden, but as worthy representatives of culture heritage.

## บทนำ

การศึกษาที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุที่ยืนยาวในอดีตที่ผ่านมาได้มุ่งเน้นการศึกษาในปัจจัยด้านสาธารณสุขเป็นส่วนใหญ่ อาทิ การพัฒนาระบบสุขภาพสิ่งแวดล้อม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของการแพทย์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยหลายชิ้นได้ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยเรื่องความก้าวหน้าทางการแพทย์หรือการพัฒนาระบบสุขภาพสิ่งแวดล้อมเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอีกหลายประการที่มีผลต่อความมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ โดยได้เสนอแนะว่าควรจะมีการศึกษาในปัจจัยด้านครอบครัว ชุมชนและสังคมมากขึ้น (อาทิ มัลลิกา มัติโก และ รัตนา เพ็ชรอุไร, 2542)

ในการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในมิติทางสังคม วัฒนธรรม ผู้ศึกษาต้องการค้นหาคำตอบว่ามีปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรมอะไรบ้างที่มีผลต่อการมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยหรือกิจกรรมที่แสดงออกถึงวิถีไทยหรือความเป็นไทยที่สมควรแก่การอนุรักษ์ ส่งเสริมสนับสนุน และเผยแพร่ให้มีการประพฤติปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพื่อให้ช่วงเวลาของผู้สูงอายุที่เหลืออยู่ เป็นช่วงเวลาที่มียุคคุณค่าและเกิดประโยชน์ต่อสังคมอย่างแท้จริงต่อไป และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในมิติทางสังคม วัฒนธรรมในช่วงปี พ.ศ. 2535-2549 ตลอดจนการเก็บข้อมูลเบื้องต้นจากผู้สูงอายุจำนวน 66 รายที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ในอำเภอ 7 อำเภอของจังหวัดนครปฐม พบ

ว่ามีประเด็นหลายประเด็นที่น่าสนใจและสัมพันธ์กับการมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุในมิติทางสังคมและวัฒนธรรม ดังนี้

### 1. ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า

**ศักดิ์ศรี** พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง เกียรติตามฐานะของแต่ละบุคคล ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่ามีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์และการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มีความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีความมั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี (Marsh, & Sonstroem, 1995; McAuley, Miholko, & Bane, 1997; Sonstroem, & Potts, 1996) และไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่างๆ ที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน (Stein, 1993) นอกจากนี้ยังพบว่าความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่ามีผลกระทบตอสภาวะจิตใจที่ดีอีกด้วย (Blascovich & Tomaka, 1991 และ Barnard et al., 1996)

นอกจากนี้แล้ว ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าในตนเองยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ โดยผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี มีการปฏิบัติตัวอย่างมีสุขภาวะที่ดี (Aboud & Conway, 1992; Rivas Torress & Fernandez Fernandez, 1995) และที่น่าสนใจคือความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่ายังส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้ที่มีความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าจะมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายมากกว่า (McAuley, Miholko, &

Bane, 1997) ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่ามีความสำคัญต่อมนุษย์ทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต นอกจากนี้ ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่ายังเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้เกิดผลดีต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวมด้วย

ศักดิ์ศรีและคุณค่า เป็นปัจจัยที่มีความหมายต่อการมีชีวิตที่ยืนยาวสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนย่อมต้องการมีศักดิ์ศรีและคุณค่า นอกจากศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์แล้ว ผู้สูงอายุแต่ละคนยังมีศักดิ์ศรีในตัวเองที่เกิดจากการได้ทำงานและมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ให้กับสังคมตลอดชีวิตในฐานะของผู้ประพฤติดี เป็นพลเมืองดี ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและชุมชน เป็นภูมิปัญญาของสังคม ผู้สูงอายุเคยอยู่ในฐานะผู้ให้ทั้งต่อครอบครัวและชุมชนมาก่อน

จากการสำรวจพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่วิจัยทั้ง 7 อำเภอในจังหวัดนครปฐม กว่าร้อยละ 80 ได้กล่าวถึงประเด็นเรื่องศักดิ์ศรีและมีคุณค่าว่า รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าต่อครอบครัว ยังสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก ซึ่งสอดคล้องกับรายงานศึกษาอื่นๆ ที่พบว่าร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุยังมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีประสบการณ์ มีการปฏิบัติต่อลูกหลานที่แสดงถึงความเมตตากรุณา เป็นที่พึงพอใจให้กับสมาชิกในครอบครัว เป็นที่ปรึกษาแก่ลูกหลาน เป็นเสาหลักของครอบครัว เป็นที่เคารพรักของลูกหลาน และไม่เชื่อว่าบพาทของตนเองจะลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น แต่ในทางปฏิบัติลูกหลานกว่าร้อยละ 70 ไม่เคยปรึกษาผู้สูงอายุเนื่องจากไม่ต้องการให้ผู้สูงอายุไม่

สบายใจ ขณะที่สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการจากลูกหลานก็คืออยากเป็นที่ยอมรับของครอบครัว

การมีทรัพย์สิน เป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น และมีความเชื่อมั่นว่าสภาพของผู้สูงอายุในการเป็นร่วมพิธีกรรมใดของลูกหลานจะเป็นเช่นนี้ตลอดไป

ความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่านี้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกว่าตัวเอง “แก่” ด้วย โดยผู้สูงอายุเหล่านี้จะรู้สึกว่าตนเองแก่เมื่อไม่ได้ทำงานถ้าไม่หยุดทำงานก็ไม่แก่ เช่น ผู้สูงอายุวัย 83 ปี เริ่มรู้สึกว่าตนเองแก่เมื่อ 1-2 ปีที่ผ่านมา เพราะเมื่อหยุดทำงาน ร่างกายจะอ่อนแอ เจ็บปวดๆ แอดๆ อยู่ตลอดเวลา การหยุดทำงานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเอง “หมดประโยชน์”

“เฉยๆ ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุ (ตามอายุ 81 ปี) ไม่รู้ว่าเราแก่แล้ว ไม่ค่อยได้คิด คนจะเรียกว่าสูงส่วนมาก ไม่มีใครเรียกตา ก็เลยคิดว่าไม่แก่เท่าไร”

“สูงอายุหรือไม่อยู่ที่ใจ ถ้าใจห่อเหี่ยว ใจฝ่อ ไม่อยากไปไหน ร่างกายจะห่อเหี่ยวไปด้วย” (ยายสำเนา อายุ 84 ปี)

จะเห็นได้ว่านิยามของคำว่า “แก่” ของผู้สูงอายุ แตกต่างกับนิยามของทางราชการที่ใช้ตัวเลขอายุ 60 ปีเป็นตัวกำหนด “ความแก่” หากเราสามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และไม่รู้สึกว่าตนแก่เนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ก็จะสามารถึงเอาศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมได้ ฉะนั้นประเด็นความหมายของคำว่า “แก่” จึงสมควรได้รับการพิจารณาจากผู้ที่เกี่ยวข้อง

**2. ความยึดมั่นในพุทธศาสนา** ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการถือศีลปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด แต่หมายถึงการยึดถือและการปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดา เรื่อง บาป บุญ คุณ โศภ ธรรม วาสนา เรื่อง การทำบุญทำทาน เข้าวัด ฟังธรรม ตามควรแก่โอกาส อย่างสม่ำเสมอ จากการพูดคุยกับผู้สูงอายุจำนวน 66 ราย พบว่าส่วนใหญ่มีการทำบุญตักบาตรเป็นประจำ โดยทำบุญตักบาตรมาตั้งแต่ยังเด็กเนื่องจากพ่อแม่พาทำเป็นประจำ ดังนั้นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็ทำสืบทอดกันอย่างต่อเนื่อง และเชื่อมั่นว่าลูกหลานจะสืบทอดทำต่อไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในเรื่องของการทำดีได้ดี

“อยู่ดีอายุยืนเพราะบุญที่สร้างมาทำแล้วสบายใจ ทำบุญกวาดนาไปให้ปู่ ย่า ตา ยาย ฝากส่วนบุญไปให้ ประตูนอก ประตูใน ประตูกลาง สมุห์บัญชี เจ้ากรรม นายเวร และพญายมราช” (มรรคทายก อายุ 83 ปี)

“ยายชอบทำบุญ มาเดี๋ยวนี้ก็เลยมีคนมาเกื้อหนุนยายไง” (คุณยายมะลิ อายุ 84 ปี)

“บุญกุศลที่เลี้ยงลูกมา” (คุณยายจันทร์ อายุ 89 ปี)

“เราเกิดมาจน แล้วก็ปลงๆ มีก็มี ไม่มีก็ไม่มี ใครจะทำให้ก็เอา ไม่ให้ก็ไม่เอา” (คุณตาเพิ่ม อายุ 81 ปี)

“ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” (คุณยายลำไย อายุ 80 ปี)

“ใครทำบุญมาก ก็ได้มรรคผลไป มีลูกชาย 7 คน ได้บวชเรียนทุกคน หลานก็ได้บวชได้ผลลัพธ์กับเราทั้งหมด” (คุณยายสำรวม อายุ 80 ปี)

“เชื่อบุญกรรมมีจริง เห็นมาหลายคนแล้ว เขา

เคยเข้ามาปฏิบัติต่อวัดแล้วไม่เชื่อสัตย์ โกงกินวัด ผลสุดท้ายก็มีอันเป็นไป เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต กรรมจะสนองเร็วหรือช้าทุกคน ทำบุญไว้มากจะมาช้า ไม่มากจะมาเร็ว บุญกรรมมีแน่” (คุณยายแก้ว อายุ 88 ปี)

จากคำพูดข้างบนเหล่านี้สะท้อนความเชื่อของผู้สูงอายุในเรื่องบาปบุญและการยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังพบว่าการยึดถือในคำสอนของพระศาสดาทำให้สามารถละและปล่อยวางได้มากขึ้น ทำแล้วใจสบาย อารมณ์ดี ไม่โกรธทำใจได้ ไม่เครียด ยอมรับสภาพของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยของศิริวรรณ ศิริบุญ (2547) ที่พบว่าความเชื่อเรื่องกรรมช่วยลดความเครียด ความขัดแย้งในใจ และความคับข้องใจ

**3. การไม่กำหนดเป้าหมายในชีวิต** จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และไม่ได้มีความมุ่งมั่นที่จะต้องไปให้ถึงเป้าหมายดังกล่าว ดังนั้นจึงพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการดำเนินชีวิตไปอย่างเรียบง่าย ทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูส่งเสียให้ลูกหลานให้ได้เรียนหนังสือ ตามกำลังความสามารถที่มี

จากคำถามที่คณะผู้เขียนถามคุณตาบุญมี อายุ 82 ปีว่า ตั้งแต่เป็นครู ได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้บ้างหรือไม่ คุณตาตอบว่า “ไม่มีเลยครับ มันชอบกลเหมือนกัน อยู่ไปวันๆ แทนที่เป็นครูจะได้กระตือรือร้นจะก้าวหน้าอย่างไร ก็ไม่มี มันเฉยๆ จนกระทั่งปลดเกษียณ ได้เท่าไร ก็เท่านั้น เป้าหมายในหน้าที่การงานก็ไม่เอา”

**4. สัมพันธภาพที่อบอุ่นภายในครอบครัว** ความอบอุ่นภายในครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญมากสำหรับความมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ ถึงแม้ว่าองค์ประกอบของครอบครัวในปัจจุบันจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่ลูกหลานไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ในบ้านเดียวกัน หรือบริเวณใกล้เคียง แต่ไปทำงานต่างถิ่น แต่ก็สามารถส่งข่าวคราว ถามสารทุกข์สุกดิบกันได้ทางโทรศัพท์ โดยลูกหลานได้ใช้วิธีเยี่ยมเยียนทางโทรศัพท์ในวันธรรมดา และมาเยี่ยมเยียนด้วยตนเองในเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุด เมื่อยามมีธุระที่ต้องอาศัยไ้วานให้ลูกหลานทำให้ เช่น ไปหาหมอ ก็สามารถโทรศัพท์เรียกลูกมาให้บริการได้

“มองดูชาวบ้านทั่วๆ ไป ถ้าลูกหลานไม่ดูแลเอาใจใส่ คนแก่จะคิดมาก น้อยใจ ใจไม่ปกติก็ห่อเหี่ยว ไม่เบิกบานก็เป็นสาเหตุให้เจ็บป่วย บางคนคิดมาก ถึงเวลาकिनก็ไม่ดูแลให้กิน ต้องช่วยเหลือตัวเอง เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่เอาใจใส่ คนแก่ต้องเลี้ยงด้วยน้ำใจ คนแก่ใจน้อย”

จากการเก็บข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังอาศัยอยู่กับลูกหลาน ซึ่งกว่าร้อยละ 90 เป็นลูกสาว ยกเว้นครอบครัวที่ไม่มีลูกหลาน สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นคนโสดก็มีก้อยู่อาศัยกับญาติพี่น้อง กรณีที่ไม่มีญาติพี่น้อง ก็ได้อาศัยเพื่อนบ้านแบ่งปันที่พักอาศัยและอาหารการกิน

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนี้ สอดคล้องกับรายงานการวิจัยหลายเรื่อง (อาทิ งานวิจัยของนภาพร ชโยวรรณ และคณะ, 2542; มาลินี วงษ์สิทธิ์ และคณะ, 2541; นภาพร ชโยวรรณ และคณะ, 2535; นภาพร ชโยวรรณ, 2535) ที่พบว่าการดูแลผู้สูงอายุยังเป็นบรรทัดฐานที่ยึดถือและปฏิบัติกันในสังคมไทยถึงแม้ไม่ได้อยู่ร่วมกันแต่บุตร

หลานหรือญาติพี่น้องที่พักอาศัยอยู่ใกล้กันก็ยังคงให้การดูแลในรูปของอาหาร เสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ในกรณีที่พักอยู่ไกลกันก็ดูแลโดยการส่งเงินมาให้ หรือมีการเยี่ยมเยียนอย่างสม่ำเสมอในลักษณะ “ใกล้ใจ ไกลตา” (ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2547: 6-13)

การมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น นำไปสู่ความสุขทางใจ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 5 มิติ คือ ความสามัคคีปรองดองภายในครอบครัว ความสงบสุขและการยอมรับการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลาน การได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน ความสดชื่นเบิกบานใจจากการได้ทำในสิ่งที่ชอบ (จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย และคณะ, 2544)

นอกจากนั้น คณะผู้เขียนยังพบว่า ความสุขใจของผู้สูงอายุยังเกิดจาก

1) การได้รับเงินส่งเสียจากลูก นอกจากจะมีผลโดยตรงในเรื่องเศรษฐกิจของผู้สูงอายุแล้ว ยังมีผลทางอ้อมต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เนื่องจากการที่ลูกหยิบนเงินให้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการที่ลูกเป็นที่ยึดได้ เกิดเป็นความสุขใจ

2) นอกจากความช่วยเหลือเรื่องเงินแล้ว การได้รับสิ่งของเครื่องใช้อื่นที่ไม่ใช่เงิน ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยจากลูกหลานหรือคนในครอบครัว แน่แน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขใจและรู้สึกว่าได้ถูกทอดทิ้ง

3) เมื่อผู้สูงอายุเกิดความเจ็บป่วย การดูแลจากลูกหลานมักเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุพึงปรารถนามากที่สุด

การมีลูกหลานอยู่เคียงข้างยามเจ็บป่วยจึงเป็นเสมือนหลักประกันความมั่นคงทางจิตใจ ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าจะตนไม่ถูกทอดทิ้ง เกิดเป็นความปิติชื่นในใจ

4) การที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ทำงานบ้าน จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนยังสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวได้ เกิดความภูมิใจ ไม่รู้สึกว่าตนเป็นภาระ นอกจากนั้นแล้ว การทำงานบ้านยังช่วยให้ผู้สูงอายุไม่คิดมาก มีจิตใจสงบ เพราะมีกิจกรรมให้ได้ทำยามว่าง ความเพลินเพลินที่เกิดขึ้นจึงก่อให้เกิดความสุขทางใจ

5) การเลี้ยงหลานเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ผู้สูงอายุมักปฏิบัติให้กับสมาชิกครอบครัว เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของความช่วยเหลือเกื้อหนุนที่ผู้สูงอายุมักจะปฏิบัติในฐานะผู้ให้ การเลี้ยงหลานเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขทางใจแก่ผู้สูงอายุ เพราะการได้เลี้ยงหลานจะทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกว่าเวลาในชีวิต การได้เล่นกับหลานก็จะนำมาซึ่งความสดชื่นเบิกบานใจ นอกจากนั้น การเลี้ยงหลานยังเป็นเสมือนหลักประกันความมั่นใจในอนาคตของผู้สูงอายุว่า หลานคนที่ท่านเลี้ยงมานี้อาจจะเป็นที่พึ่งของท่านได้ในวันข้างหน้า

6) การให้การศึกษากับลูกหลานจะสามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขทางใจได้ก็ต่อเมื่อลูกหลานที่ท่านส่งเสียให้เล่าเรียนได้ประสบความสำเร็จ เรียนจบ มีงานทำที่ดีและมั่นคง ผู้สูงอายุจะรู้สึกหมดห่วง เมื่อหมดห่วง ความสุขทางใจก็จะเกิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากลูกหลานที่ท่านส่งเสียให้เล่าเรียนได้กลับมาตอบแทนเลี้ยงดูด้วยแล้ว ก็จะทำให้เกิดความสุขใจมากยิ่งขึ้น

7) เนื่องจากผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยไม่ได้อาศัยอยู่บ้านเดียวกับลูกหลาน ดังนั้น การที่ลูกหลานติดต่อมาบ้าง หรือไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนบ้างเป็นครั้งคราว จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกอบอุ่นทางจิตใจ และรู้สึกว่าตนมีคุณค่า การขาดการติดต่ออาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจ หรือเกิดความเป็นห่วง วิตกกังวลที่ลูกหลานเจ็บป่วยไป ซึ่งก่อให้เกิดความไม่สงบในจิตใจของผู้สูงอายุ

8) การแสดงความสนใจเอาใจใส่ นับว่ามีความสำคัญอย่างมาก การปฏิบัติใดๆก็ตามต่อผู้สูงอายุ แม้เพียงแค่คำพูด หากสามารถแสดงออกในลักษณะที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ได้ว่ามีคนเป็นห่วงเป็นใย ก็สามารถทำให้เกิดความสุขใจได้เช่นเดียวกับการให้เงินหรือข้าวของ

9) บทบาทการให้การอบรมสั่งสอนแก่สมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า การให้การอบรมสั่งสอนคนในครอบครัวเป็นหน้าที่ของผู้สูงอายุ หากไม่ได้ทำหน้าที่ก็จะรู้สึกไม่สบายใจ เมื่ออบรมสั่งสอนลูกหลาน แล้วลูกหลานเคารพ เชื่อฟัง และปฏิบัติตาม ผู้สูงอายุจะเกิดความรู้สึกว่าตนได้ทำหน้าที่ของตนแล้วอย่างสมบูรณ์ ผู้สูงอายุก็จะเกิดความสุขทางใจ

จะเห็นได้ว่าปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัจจัยที่เสริมสร้างซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดปัจจัยหนึ่งอีกปัจจัยก็จะตามมา เช่น การสร้างให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในความเป็นผู้สูงอายุ จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่นภายในครอบครัวและชุมชน นำไปสู่การถ่ายทอดความเชื่อทางศาสนาให้แก่สมาชิกในครอบครัวรุ่นต่อไป

## บริบทที่เปลี่ยนไป :

### ผลกระทบต่อคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ในอดีต ผู้สูงอายุเคยมีบทบาทต่อครอบครัวและสังคมเป็นอย่างมาก โดยทำหน้าที่ดูแลทุกข์สุขของคนในครอบครัว กำหนดภาระหน้าที่ ผู้ให้ความรู้และอบรมสมาชิกครอบครัวในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความรู้ทางวิชาการ ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมที่ดั่งามให้แก่สมาชิกในครอบครัวและสังคม เป็นผู้ทำหน้าที่ขัดเกลาทางสังคมให้บุตรหลานในครอบครัวให้เป็นคนดี ให้รางวัลและให้โทษแก่สมาชิกในครอบครัว เป็นผู้มีส่วนในการตัดสินใจในเรื่องสำคัญทุกเรื่อง โดยสมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพยำเกรง เป็นผู้ไกล่เกลี่ยและตัดสินกรณีพิพาทต่างๆ (วาทีณี บุญชะลักษ์ และคณะ, 2538) รวมทั้งเป็นแหล่งรวมจิตใจทุกคนในครอบครัว (สุรีย์ บุญญาอนุพงศ์, 2534)

ปัจจุบันสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวและครัวเรือน โดยเฉพาะจากการเป็นหัวหน้าครัวเรือน ซึ่งมักเป็นผู้ที่รับผิดชอบสูงสุดในการปกครองหรือเป็นผู้อุปถัมภ์ในเชิงเศรษฐกิจและสวัสดิภาพของสมาชิกในครอบครัว ทุกวันนี้สังคมให้ความสำคัญกับความสามารถในเชิงเศรษฐกิจมากกว่าบทบาททางสังคมจิตวิทยา (วาทีณี บุญชะลักษ์ และคณะ, 2538) ดังนั้นบทบาททางเศรษฐกิจในการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เลี้ยงดูครอบครัวจึงลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลของการศึกษาของศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2547) ที่พบว่า ผู้สูงอายุระหว่าง 60-64 ปี ทำงานประกอบอาชีพ ร้อยละ 47.9, อายุ

65-69 ปี ทำงาน ร้อยละ 36.4, อายุ 70-74 ลดลงเหลือ ร้อยละ 15.8 และอายุ 75 ปีขึ้นไปลดลงเหลือ ร้อยละ 8.1 สำหรับอัตราการประกอบอาชีพที่ยาวนานนั้นเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 36.1 และกลุ่มช่างผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการผลิต ร้อยละ 32.8

เมื่อสังคมให้ความสำคัญกับบทบาททางด้านเศรษฐกิจมากกว่าบทบาททางด้านสังคม ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถทำบทบาททางด้านเศรษฐกิจได้ บทบาททางสังคมจึงเริ่มลดลง จากผู้ที่มีบทบาทเป็นที่ปรึกษา และตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในครอบครัวกลายเป็นผู้ที่ต้องรับรู้รับฟังเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านการตัดสินใจของลูกหลานมาแล้ว และจากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างครอบครัวและวัฒนธรรมบางประการ ทำให้บทบาทการเป็นผู้ให้คำแนะนำ การอบรมสั่งสอน การขัดเกลาทางสังคม การถ่ายทอดศิลปะวิทยาการต่างๆ ของผู้สูงอายุลดลง โดยมีสถาบันทางสังคมเข้ามาทำหน้าที่แทน นอกจากนั้น การที่สังคมมีเครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์สื่อสารบันเทิงต่างๆ ทำให้บุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะเด็กจะใช้เวลาและให้ความสนใจในการฟังวิทยุและโทรทัศน์มากขึ้น ทำให้ขาดการร่วมกิจกรรมกับครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบต่อบทบาทของผู้สูงอายุ อันนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าและศักดิ์ศรีที่ลดลง

### ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมและการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุเบื้องต้น พบข้อมูลที่สอดคล้องว่า มีความเข้าใจผิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ตรงกันคือ ความเข้าใจที่

ว่าผู้สูงอายุควรพักผ่อน ไม่ควรทำงาน หรือไม่ควรทำกิจกรรมอื่นใดนอกเหนือจากกิจกรรมเพื่อตนเอง ซึ่งแท้จริงแล้ว การที่ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในการเกื้อกูลและพัฒนาครอบครัวและสังคม นอกจากจะเป็นศักดิ์ศรีและความภาคภูมิใจแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุอย่างต่อเนื่องอีกด้วย ดังนั้น มโนทัศน์สำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคตก็คือ ควรทำให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน หรือแม้แต่ในระดับประเทศ โดยจำเป็นต้องมีกระบวนการส่งเสริมและดำเนินการดังกล่าวอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

### แนวทางในการพัฒนาคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและจากการเก็บข้อมูลเบื้องต้น พบว่าเราควรจะมีการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาแนวทางในการสร้างศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้สูงอายุ ตามแนวทางดังนี้

1. ควรทำให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ โดยมีกระบวนการส่งเสริมและดำเนินการอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2547) โดยการหาแนวทางในการเสริมสร้างและการใช้ประโยชน์จากศักยภาพของผู้สูงอายุ การดำเนินการให้ผู้สูงอายุ ได้ทำประโยชน์ตามกำลังความสามารถและด้วยความสมัครใจ มีผู้สูงอายุจำนวนมากมีความรู้สึกใน

ทางลบต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพและบทบาทในวัยสูงอายุ โดยมีความรู้สึกที่ตนเองขาดความสำคัญ เป็นภาระกับคนอื่น ซึ่งส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ เช่น เบื่อ หงุดหงิด เหนงา ทุกข์ เสียหายที่อายุมาก ทำให้ไม่อยากไปแสดงบทบาทอื่นในชุมชน การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทต่อชุมชนเป็นแนวทางหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าและศักดิ์ศรี บทบาทที่ผู้สูงอายุยังสามารถทำได้ ได้แก่

บทบาททางด้านเศรษฐกิจ พบว่า มากกว่า 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุยังคงมีบทบาททางเศรษฐกิจในรอบปีที่ผ่านมา โดยให้เหตุผลว่าอายุไม่เป็นอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะผู้ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมจะทำตราบเท่าที่ร่างกายยังไหว และเมื่ออายุมากขึ้นจะค่อยๆ ยุติบทบาททางเศรษฐกิจ หันมาทำงานครัวเรือนแทน นอกจากนั้น ผู้สูงอายุยังมีบทบาททางเศรษฐกิจต่อชุมชนในทางอ้อม คือได้ใช้ประสบการณ์และความรู้ในการแก้ไขปัญหาวิกฤตของชุมชน มีส่วนในการดูแลทรัพยากรบุคคลในชุมชน เช่น ผู้สูงอายุด้วยกัน (มาลินี วงษ์สิทธิ์, 2547)

บทบาททางด้านสังคม ผู้สูงอายุเข้าไปมีบทบาททางด้านศาสนามากที่สุด โดยการถ่ายทอดและปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา กิจกรรมสาธารณประโยชน์ และบทบาทในการบำรุงรักษาและถ่ายทอดความรู้ที่มีคุณค่าให้ตกทอดสู่คนรุ่นหลังสืบไป แต่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ส่วนมากจะเป็นผู้ที่มีการศึกษา

บทบาททางวัฒนธรรม ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างมากในการเข้าร่วมงานวัฒนธรรมประเพณี

ที่เกี่ยวกับชีวิต นับตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้สูงอายุจึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญสำหรับอนุชนรุ่นหลัง

2. สนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มกันของคนต่างวัย อาทิ ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์และการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในครอบครัวและสังคมที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เพื่อให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

4. สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ได้พบปะญาติเพื่อนฝูง ได้รับรู้ข่าวสารต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเองให้ทันสมัย บทบาททางสังคมจัดว่าเป็นบทบาทที่ครอบครัวได้ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุน้อยที่สุด

5. ควรมีการเกื้อกูลผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ การพาไปวัด การได้ปฏิบัติศาสนกิจ ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงในจิตใจ และมีความพึงพอใจ

6. การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อหาแนวทางในการสร้างศักดิ์ศรีและควมมีคุณค่าของผู้สูงอายุโดยชุมชน จึงเป็นสิ่งที่ควรดำเนินการ

7. วิธีการทำให้ชุมชนเข้มแข็งสามารถเข้าใจสภาพปัญหาและรูปแบบการจัดบริการผู้สูงอายุที่เหมาะสมสอดคล้องกับชุมชนของตน ก็เป็นสิ่งที่ควรดำเนินการด้วยเช่นกัน



## บรรณานุกรม

- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย จิราพร เกศพิชญวัฒนา และ ยุพิน อังสุโรจน์. 2544. "ความสัมพันธ์ระหว่างการช่วยเหลือ  
เกื้อหนุนในครอบครัวกับความสุขทางใจของผู้สูงอายุ" วารสารประชากรศาสตร์, 17, 2.
- นภาพร ชัยวรรณ. 2547. "ประชากรผู้สูงอายุไทย" ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้และ  
สถานการณ์ปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอทางนโยบายและการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- นภาพร ชัยวรรณ และ จอห์น โนเดล. 2542. การอยู่อาศัยและการเกื้อหนุนโดยครอบครัวผู้สูงอายุไทย.  
วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารหมายเลข 274/42.
- นภาพร ชัยวรรณ. 2535. การอุปถัมภ์เกื้อหนุนบิดามารดาและทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุของหนุ่มสาวไทย.  
วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารหมายเลข 195/35.
- นภาพร ชัยวรรณ จอห์น โนเดล และ ศิริวรรณ ศิริบุญ. 2535. ครอบครัวอุปถัมภ์กับขั้นตอนชีวิตของผู้สูงอายุ  
และของบุตร. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารหมายเลข 197/35.
- ปรีชา อุปโยคิน สุรีย์ กาญจนวงศ์ วิณา ศิริสุข และคณะ. 2541. ไม่ใกล้ฝั่ง : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย  
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
- มัลลิกา มัติโก ปรีชา อุปโยคิน สุรีย์ กาญจนวงศ์ และคณะ. 2542. ร่มโพธิ์ร่มไทร : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุ  
ไทยในภาคเหนือ. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
- มัลลิกา มัติโก และรัตน เพ็ชรอุไร. 2542. ประมวลสถานภาพทางสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุไทย:  
วิเคราะห์จากวิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ : กองบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์. 2547. "ชุมชนและผู้สูงอายุ" ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้และ  
สถานการณ์ปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอทางนโยบายและการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ. 2541. ครอบครัวและผู้สูงอายุ: กรณีศึกษากรุงเทพมหานครและจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารหมายเลข 269/41.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์. 2535. ทัศนะเกี่ยวกับผู้สูงอายุของคนหนุ่มสาวไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาทินี บุญชะลิกษ์ และยุพิน วรสิริอมร. 2538. จุดเปลี่ยนนโยบายประชากรประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย  
ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิณา ศิริสุข ปรีชา อุปโยคิน มัลลิกา มัติโก และคณะ. 2542. พ่อใหญ่แม่ใหญ่: สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2547. "ครอบครัวและผู้สูงอายุ" ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้และ  
สถานการณ์ปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอทางนโยบายและการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. 2547. "ผู้ดูแล" ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ปัจจุบัน  
ตลอดจนข้อเสนอทางนโยบายและการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2547. "มโนทัศน์ของวัยผู้สูงอายุ" ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้  
และสถานการณ์ปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอทางนโยบายและการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.