

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี19ไร่ หัวหิน Living with happiness of the elderly in Suan Luang Rachinee(Park) Huahin

ศศิชา มีเย็น* และปริญญา หรุ่นโพธิ์

สาขาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาแนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19ไร่ หัวหิน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและการศึกษาเอกสาร ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19ไร่ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 17คน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุให้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขว่า การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การได้ใช้ชีวิตอยู่กับคนในครอบครัวที่มีการดูแลเอาใจใส่และได้ทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว แนวทางที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุคือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำ การดูแลให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้เบิกบานเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆเพื่อให้รู้สึกเพลิดเพลินและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

คำสำคัญ : ความหมายของความสุข, วิธีการสร้างความสุข, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research was a qualitative research with two objectives: to study the meaning of living with happiness of elderly in in Suan Luang Rachinee(Park) Huahin, to study approach that lead to the happiness of elderly in in Suan Luang Rachinee(Park) Huahin. This research collected the data by depth interviews, participant observation, and research documentation. The main informants are elderly in Suan Luang Rachinee(Park) Huahin who aged over 60, 17 people.

The results showed that, the elderly provide the meaning of living and happiness is a being healthy and mentally completely healthy, living with a caring family and do some activities together. The approach lead to the happiness of elderly is usually exercise for elderly, health care for strong body and mental health, eating healthy food, sleep well enough, make a cheerful and should not stress, use leisure time to do activities for make feel enjoy and beneficial to society.

Keywords: meaning of happiness, approach that lead to the happiness, elderly

*ผู้นิพนธ์ประสานงานไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ sasicharose@gmail.com

1. บทนำ

ผู้สูงอายุ คนชรา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้สูงอายุ ในความหมายของสังคมไทยนั้นคือ รมโพธิ์ร่มไทร ที่เรายังให้ความเคารพยกย่อง เพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี บางครอบครัวอาจจะปล่อยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความโดดเดี่ยวและถูกทอดทิ้ง แต่ในทางตรงกันข้ามสำหรับครอบครัวใหญ่ ผู้สูงอายุก็เป็นทั้งที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน เป็นผู้ที่ยึดปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความ

อบอุ่น ร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือ ผู้สูงอายุจึงเปรียบเสมือนเสาหลักของบ้าน สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน คือการมี วันผู้สูงอายุ ที่กำหนดขึ้นในวันสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้อยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความสำคัญเปรียบเสมือนกับต้นไม้ต้นโพธิ์ ต้นไทร ที่มีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งได้ทั้งกายและทางใจให้แก่ลูกหลาน (ไชยिता, ประภาพร. 2555)

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้จัดทำการสำรวจประชากรสูงอายุมาแล้ว 4 ครั้ง โดยครั้งแรกดำเนินการสำรวจในปี 2537 ต่อมาในปี 2545 ปี 2550 และปี 2554 ผลจากการสำรวจที่ผ่านมา พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และเห็นได้ชัด โดยปี 2537 มีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ ปี 2545 และ 2550 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 9.4 และ 10.7ตามลำดับ และในปี 2554 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 12.2 ซึ่งเป็นผลจากการที่ประเทศไทยประสบผลสำเร็จในนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัว ทำให้อัตราเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งความก้าวหน้าทางการแพทย์สาธารณสุข และเทคโนโลยี ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไป เป็นโครงสร้างแบบผู้สูงอายุ หรืออาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในอาเซียนที่เข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย(Aging Society) การเป็นสังคมสูงวัย คือ การที่มีจำนวนผู้สูงอายุหรือประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดในขณะที่วัยเด็กและแรงงานลดน้อยลงเรื่อยๆ จึงส่งผลกระทบต่อสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2554)

จากการประมาณสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีอายุขัยของประชากรที่ยืนยาวมากขึ้นยิ่งทำให้ประเทศไทยเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ สังคมผู้สูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่บ่งบอกถึงภาวะพึ่งพาที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้งการพึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจและการพึ่งพาทางด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุไม่เพียงแต่สภาพร่างกายเท่านั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก การรับรู้ บุคลิกภาพ ความจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเปลี่ยนตำแหน่งในครอบครัว ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว ก็จะกลายเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว การเสื่อมความเคารพและการถูกทอดทิ้ง จะเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตมาก มีความวิตกกังวล สูญเสียความรู้สึกมีค่า ซึ่งทำให้เกิดข้อขัดแย้งในตัวเอง และจะเพิ่มมากขึ้นตามระดับอายุ จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุเป็นผลให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวและสร้างวิธีการดำเนินชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้นคือ การเข้าใกล้กาลเวลาแห่งการสิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางคน มุ่งสร้างความดีงามให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ตนเองเกิดความสุขและไม่เป็นทุกข์ นั่นก็คือการสร้างแนวทางการใช้ชีวิตให้มีความสุข (จันทนา รณฤทธิ์ชัย.2530)

สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข หรือมีสุขภาพทางจิตที่ดีนั้น ผู้ที่จะบอกได้ดีและตรงที่สุด คือ ผู้สูงอายุเอง ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การที่ผู้สูงอายุนับรู้เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง ความสุขเป็นความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้สูงอายุมีอยู่ ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุอาจมีสุขภาพทางกายไม่ดีนัก แต่มีความพึงพอใจ คือ ได้พักอาศัยอยู่กับลูกหลานที่ตนรัก มีการดูแล เอาใจใส่ จนทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข รู้สึกว่าตนเองถึงแม้สุขภาพทางกายไม่ดี แต่ก็พึงพอใจได้อยู่ใกล้ลูกหลาน และลูกหลานเอาใจใส่ ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด ให้เกียรติ ยกย่อง เคารพนับถือ ผู้สูงอายุจะสุขได้นั้นอาจมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ เช่น สุขจากการมีลูกหลานที่ดี สุขจากการมีความสงบในจิตใจ ในสังคมไทยนั้นผู้สูงอายุมีพุทธศาสนาเป็นแกนหลักในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นในชีวิตก็ทำใจได้ ผู้สูงอายุสุขจากการพึ่งอาศัยกัน ซึ่งได้มีการวิจัยหลายเรื่องสนับสนุนตรงกันว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่มีรายได้เป็นของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุหญิง และมีแหล่งรายได้หลักจากบุตร ในขณะเดียวกันนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะจัดเตรียมสิ่งของให้แก่บุตรหลาน เช่น การปลูกผักผลไม้จัดทำอาหารไว้แบ่งปันให้แก่ลูกหลาน ซึ่งบางครั้งลูกหลานที่ทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาที่จะประกอบกิจกรรมดังกล่าวได้ ดังนั้นจะเห็นว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่พึ่งพาระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลาน นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นจะต้องพยายามทำให้ชีวิตรื่นรมย์ ซึ่งผู้สูงอายุบอกว่าการที่จะประกอบกิจกรรมใดๆก็ตาม ก็ต้องทำด้วยความสุข (โครงการขยายโอกาสทางการเรียนรู้ด้านการดูแลตนเองสู่ประชาชน คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กันยายน 2545)

จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่สังคมให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องของสภาพจิตใจและความรู้สึกของผู้สูงอายุที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาว่าแท้จริงแล้ว สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนมากมีความสุขในการดำเนินชีวิตคืออะไร

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการให้ความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารมย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. เพื่อศึกษาแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารมย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษา ศึกษาจากพื้นที่ในบริเวณสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารมย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นพื้นที่สาธารณะที่มีผู้สูงอายุเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก
2. ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูล กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ที่มาใช้บริการในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการออกกำลังกาย การพบปะสังสรรค์ ณ สวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารมย์
3. ขอบเขตด้านเนื้อหา ทำการศึกษาเรื่องของการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดความสุขหรือสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ความหมายหรือคำนิยามของคำว่า “ความสุข” ของผู้สูงอายุ รวมถึงแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขให้แก่ตัวผู้สูงอายุเอง ทำการเก็บข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์ ผลที่ได้จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปตีความข้อมูลดังกล่าว
4. ขอบเขตด้านระยะเวลาช่วงระยะเวลา 4 เดือน ทำการรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร เก็บข้อมูลภาคสนามลงพื้นที่ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2560 – พฤษภาคม 2560

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารมย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. ทำให้ทราบถึงแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารมย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
3. ผลการศึกษาวิจัยที่สามารถเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุในเรื่องความต้องการและการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ สำหรับสถาบันที่รับผิดชอบเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น บ้านพักคนชรา สถานที่บำบัดร่างกายและจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุที่ป่วย ถึงบุคคลทั่วไปก็สามารถนำไปใช้ปฏิบัติกับผู้สูงอายุในครอบครัวได้เช่นกัน

2. วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ ห้วยหิน ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ และทำการสืบค้นโดยการศึกษาความหมายของคำว่า ความสุขในการใช้ชีวิต แนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขในการใช้ชีวิต และศึกษาถึงปัจจัยต่างๆที่มีความจำเป็น แล้วส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ในการศึกษาและการเก็บข้อมูลนั้นเน้นการสัมภาษณ์จากกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงและสอบถามถึงรายละเอียดที่ต้องการทราบได้อย่างตรงจุด

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือกลุ่มผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารมย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 17 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 ตัวผู้วิจัย ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และวิธีการต่างๆร่วมกัน เช่น การบันทึกเสียง การสังเกต

2.2 แนวคำถาม ผู้วิจัยใช้แบบแนวคำถามเป็นแนวทางในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

ส่วนที่ 1 ความหมายของคำว่า ความสุขในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 แนวคิด หรือวิธีการสร้างความสุข ในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

2.3 อุปกรณ์การบันทึกข้อมูล ผู้วิจัยทำการจดบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกต และทำการพูดคุย สอบถามนอกเหนือจากแบบสอบถาม โดยมีการใช้อุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการเก็บข้อมูล ดังนี้ สมุดบันทึก ปากกา เครื่องบันทึกเสียง กล้องในการบันทึกภาพทำกิจกรรม เป็นต้น

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเข้าไปสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารัชมังคลาภิเษก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ขณะที่สัมภาษณ์ก็จะทำการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุเหล่านั้นไปด้วยทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า การตรวจสอบสามเส้าวิธีการด้านข้อมูล เป็นขั้นตอนการตรวจสอบข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่

4. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ช่วงระยะเวลา 4 เดือน ทำการรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร เก็บข้อมูลภาคสนามลงพื้นที่ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2560 – พฤษภาคม 2560

5. การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบ เรียบเรียง แล้วนำมาวิเคราะห์ ตีความ โดยเปรียบเทียบกับแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย ใช้การวิเคราะห์แบบพรรณนาวิเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ และทำการสรุปผลจากผลสรุปการศึกษา รวมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางหรือสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการใช้ชีวิต

ผลการวิจัย

จากการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยเรื่อง “การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารัชมังคลาภิเษก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์” ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาตามประเด็นเนื้อหาของงานวิจัยโดยอาศัยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและลงภาคสนามทำการสัมภาษณ์ สังเกตวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงตามสภาพการณ์ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครอบคลุมของวัตถุประสงค์ของการศึกษาแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ 1.ด้านความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุ 2.ด้านแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ผลการศึกษามีดังนี้

1. ด้านความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ อำเภอดำรงวิทยารัชมังคลาภิเษก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่การศึกษานั้น มีความหลากหลายและแตกต่างกันไปตามสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ และสภาพของสิ่งแวดล้อม ผลจากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี 19 ไร่ ส่วนใหญ่คือ การที่ได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีจึงทำให้ชีวิตมีความสุข ตามคำกล่าวของสมใจ คนชื่อ(2560) ว่า “การไม่มีโรคอันเป็นลาภประเสริฐ การมีสุขภาพที่ดีไม่เจ็บไข้ได้ป่วยนับเป็นสิ่งที่โชคดีของชีวิต ต่อให้คนเรามีความร่ำรวยมากมายแต่ก็ไม่สามารถซื้อสุขภาพที่ดีได้ ดังนั้นการที่คนเรามีสุขภาพดีถือว่าเป็นความสุขมากที่สุดในชีวิต ” การได้อยู่กับสมาชิกในครอบครัวที่มีความรักและการดูแลเอาใจใส่ต่อกัน ตามคำกล่าวของประทีป ประชารักษ์(2560) ว่า “การได้รับความรักและดูแลเอาใจ

ใส่ของคนในครอบครัวถือว่าเป็นความสุขชนิดหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ลูกหลานในครอบครัวได้” การได้เห็นลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต ตามคำกล่าวของปรัชญา สุวรรณศาล(2560)ว่า “การได้เห็นลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิตถือว่าเป็นความภาคภูมิใจและความสุขที่ได้เห็นลูกหลานของตัวเองมีการพัฒนาเจริญเติบโตไม่ว่าจะเป็นการสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญา การได้มีหน้าที่การงานตำแหน่งที่ดีสามารถหาเงินเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวได้”

สรุปได้ว่าความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรง การได้อยู่กับครอบครัวที่มีการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆกับครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

2.ด้านแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

2.1การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ออกกำลังกายทุกวันหรือทุกสัปดาห์ เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง ตามคำกล่าวของฉวีวรรณ เพชรทอง(2560) ว่า “การออกกำลังกายเป็นวิธีที่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ควรทำอย่างเป็นประจำและสม่ำเสมอ การมีสุขภาพที่แข็งแรงสามารถเป็นภูมิคุ้มกันให้กับโรคภัยไข้เจ็บได้” รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเองเป็นอย่างดีแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองด้วย ตามคำกล่าวของศิริรัตน์ เทวกุล(2560) ว่า “สุขภาพจิตถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ส่งผลกับการดำเนินชีวิต ควรทำจิตใจให้เบิกบานมองโลกในแง่ดี ยอมรับกับสภาพความเป็นจริงไม่เอาตัวเองไปจมอยู่กับความทุกข์ที่เกิดความเครียด” ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ มิฉะนั้น จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสัมพันธ์ภาพกับลูกหลานและคนอื่น

2.2การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่น การทำงานอดิเรกต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง เช่นการปลูกผัก ตามคำกล่าวของจันทร์ทิภา ชูชาติ(2560) ว่า “การได้ปลูกพืชผักสวนครัวบริเวณรอบบ้านซึ่งเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบมาก เพราะได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้เรียนรู้วิธีการดูแลและเก็บเกี่ยวผักต่างๆ ผักเหล่านี้สามารถนำมากินเองและขายที่ตลาดได้ ถึงแม้ว่ากำไรอาจจะไม่ได้มากมายแต่ก็มีความสุขที่ได้ทำ” การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง ตามคำกล่าวของสมบุญณ ใจเสงี่ยม(2560) ว่า “การได้ดูแลสัตว์เลี้ยงที่ชื่นชอบสามารถทำให้รู้สึกเพลิดเพลินและมีความสุขที่ได้เห็นการเจริญเติบโตและความน่ารักของสัตว์เลี้ยง” การอ่านหนังสือ ตามคำกล่าวของเพ็ญศรี เผือกม่วง(2560)ว่า “การอ่านหนังสือนอกจากจะได้ความรู้ยังช่วยในการฝึกสมาธิและทำให้รู้สึกเพลิดเพลินในการอ่านหนังสือที่สนใจ” นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่นๆอีกมากมาย ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เพลิดเพลินในการทำกิจกรรมและสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้

2.3การสร้างอารมณ์ขัน

อารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลง ทำให้ผู้สูงอายุที่เกิดอารมณ์ขันรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน ตามคำกล่าวของพิมพ์ประภา สุขภิรมณ์(2560)ว่า “การสร้างอารมณ์ขันเป็นเรื่องที่ดี เพราะการที่ได้หัวเราะและยิ้มจากใจจริง ในแต่ละครั้งนั้น เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น” เมื่อหัวเราะก็จะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทำให้คนนั้นมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด สามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้มหัวเราะ และมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วย การหัวเราะช่วยให้คนมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองสามารถทำได้โดยเริ่มจากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด ตามคำกล่าวของสุภารัตน์ ไพบุลย์(2560)ว่า “การดูภาพยนตร์แนวตลกหรือรายการโทรทัศน์ การเข้าไปพูดคุยในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคนชอบพูดหรือเล่าเรื่องตลก เป็นวิธีการสร้างอารมณ์ขันให้กับตัวเอง ตลอดจนฝึกยิ้มและหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาส”

สรุปได้ว่าแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุอย่างเป็นประจำ การดูแลสุขภาพจิต ไม่ให้เกิดความเครียด การใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์โดยการทำกิจกรรมต่างๆ การสร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง ซึ่งวิธีเหล่านี้จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

อภิปรายผล

จากผลของการศึกษาความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี19ไร่ อำเภอดุสิต จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่การศึกษานั้น มีความหลากหลายและแตกต่างกันไปตามสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ และสภาพของสิ่งแวดล้อม ผลจากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ความหมายของคำว่าความสุขของผู้สูงอายุส่วนใหญ่คือ การที่ได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัย ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี การได้อยู่กับครอบครัวที่มีการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆกับครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อรรถพร ลอยฟู (2555) ที่พบว่าความสุขของผู้สูงอายุคือการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง การได้พูดคุยและได้รับความเอาใจใส่ของคนครอบครัวด้วยความอบอุ่น

จากผลของการศึกษาแนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี19ไร่ อำเภอดุสิต จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า แนวคิดหรือวิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ การออกกำลังกายเป็นประจำ ดูแลเรื่องอาหารการกินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดวิธีการที่ผู้สูงอายุจะสร้างความสุขให้ตนเองของ พรทิพย์ เกษุรานนท์ (2551) ที่พบว่าวิธีการที่ผู้สูงอายุจะสร้างความสุขให้ตนเองได้แก่ การดูแลสุขภาพร่างกายทั้งจิตใจและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ข้อเสนอแนะจากผลงานวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ถือเป็นความรู้ที่ดีที่ทำให้ได้เข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น ได้ทราบความเห็น ความต้องการของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวดังจะเห็นได้จากความทุกข์เล็กน้อยของผู้สูงอายุที่เกิดจากครอบครัวเป็นอันดับแรก แม้ในปัจจุบันจะเกิดการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการเรียนหนังสือของลูกหลาน ส่งผลให้เกิดการละเลยการดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้นครอบครัวจึงต้องหมั่นดูแลและใส่ใจผู้สูงอายุด้วยการพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขต่อการดูแลเอาใจใส่และได้เป็นส่วนหนึ่งของคนในครอบครัวอันอบอุ่น

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อ

1.ควรศึกษาการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุเพิ่มเติมทั้งในสวนหลวงราชินี19ไร่ อำเภอดุสิต และในพื้นที่อื่นๆ หรือกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น

2.ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในด้านของเศรษฐกิจ วัฒนธรรมของชุมชน ปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุด้วยเช่นกันเพื่อให้มีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์ปริญญา หรุษโพธิ์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาในงานวิจัยและได้ให้ข้อคิดเห็น ให้คำปรึกษา แนะนำ กระตุ้นให้การสนับสนุน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณเหล่าผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนหลวงราชินี19ไร่ อำเภอดุสิต จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์และความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลด้วยความเต็มใจและยินดีอย่างยิ่ง

สุดท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณพระบิดามารดา ครูอาจารย์ที่อบรมสั่งสอน แนะนำให้ การสนับสนุนและให้กำลังใจอย่างดียิ่งเสมอมา

เอกสารอ้างอิง

- [1] กนิกันันต์ หยกสกุล,2551, “การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ,”วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [2] กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์,2552, “รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย,” กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- [3] เหมิกา ยามะรัตน์,2542, “ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา,”มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [4] จิตติมา วุฒิอิน,2549, “การประเมินความต้องการของผู้สูงอายุ,กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ตำบลเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย,” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- [5] เจียรนัย ทรงชัยกุล,2551, “การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของของผู้อายุ” http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_4.html [10 มีนาคม 2560].
- [6] ชุตติไกร ตันติชัยวนิช,2551, “ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระนอง,”วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [7] ปรีชาอุบโยคิน,2553, “ความสุขของผู้สูงอายุ,” http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=310:2010-08-06-07-39-29&catid=81:2010-08-06-03-43-56&Itemid=147 [30 มีนาคม 2560].
- [8] พรทิพย์ เกษุรานนท์,2551, “การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ,” http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html [14 มีนาคม 2560].
- [9] วิลาวัลย์ บรรีรักษ์,2555, “การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ ” <http://www.info.ms.su.ac.th/sums02/PDF01/2555/GB/5.pdf> [18 มีนาคม 2560].
- [10] อภิชัย มงคล และคณะ,2552, “ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสมาคมไทย,”วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- [11] Atchley, R. C,1997, “ Activities and lifestyle: Social forces and aging,”CA: Wadsworth.
- [12] Hua Chyi,2012, “The Determinants of Happiness of China’s Elderly Population” https://www.researchgate.net/publication/225165092_The_Determinants_of_Happiness_of_China's_Elderly_Population [May10,2017].
- [13] Nursaleha Razelan,2008, “An exploratory study on the happiness of the elderly,” <https://repository.ntu.edu.sg/handle/10356/10522> [May 5, 2017]