



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของวัยผู้สูงอายุ
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
3. การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ
4. ผู้สูงอายุกับภาวะสูญเสีย
5. ความหมายของคุณภาพชีวิต
6. การมองตนเพื่อการพัฒนาตน
7. สมรรถภาพที่ดีของร่างกาย
8. การดูแลสุขภาพทางเลือก
9. การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ
10. การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุข
11. บรรทัดฐานทางสังคมไทยที่มีต่อผู้สูงอายุ
12. คุณค่าของผู้สูงอายุ
13. ความภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ
14. หลักธรรมในการบริหารตนเองเพื่อสร้างคุณภาพชีวิต
15. สวัสดิการผู้สูงอายุ
16. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของวัยผู้สูงอายุ

วัยผู้สูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึง บุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไป เมื่อพิจารณาจากแหล่งที่มาต่างๆ เช่น ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ถือว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดให้ ผู้สูงอายุหรือวัยเกษียณอายุคืออายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยเป็นในอดีต คือผู้สูงอายุจำนวนมากมีระดับการศึกษาสูงขึ้น มีสถานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น โดยมีรายได้จากเงินบำนาญ หรือการลงทุนในกิจการหลายอย่าง แต่ก็ยังมีบางส่วนที่ยังขาดรายได้ประจำและต้องการการดูแลช่วยเหลือจากบุตรหลาน ประสบการณ์การทำงานและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน โครงสร้างทางครอบครัวก็เปลี่ยนแปลงไป บุตรจะไม่อยู่ภายใต้การดูแล แนะนำ หรือควบคุมของผู้สูงอายุ การทำงานหลัง 60 ปี ถอนตัวจากบทบาทเศรษฐกิจ สังคม และจำกัดการใช้ชีวิตอยู่กับศาสนา ใช้เวลาว่างอย่างมีความสุขให้เวลาผ่านไป ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องการใช้ชีวิตเพื่อความสำเร็จของครอบครัวและชุมชน การเข้าใจถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงมีแนวคิดเพื่อนำมาใช้อธิบายกระบวนการชราของมนุษย์ให้ชัดเจนที่สุด ประกอบด้วยทฤษฎี 3 กลุ่ม ซึ่ง สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2557 : 13-14) ได้สรุปไว้ ดังนี้

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ ได้แก่
 - 1.1 ทฤษฎีวิวัฒนาการ หรือ ทฤษฎีเซลล์ ร่วมอธิบายว่า สิ่งมีชีวิตต่างก็มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตลอดเวลา
 - 1.2 ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต หรือ ทฤษฎีการถูกกำหนด อธิบายว่าอายุขัยของคนถูกกำหนดไว้แล้ว โดยรหัสพันธุกรรม ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน ลูกหลานก็จะมีอายุยืนยาวตามไปด้วย
 - 1.3 ทฤษฎีการกลายพันธุ์ เกิดจากการได้รับรังสีที่ละเล็กละน้อยเป็นประจำ จนเกิดการเปลี่ยนแปลง DNA และเกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ หรืออวัยวะในระบบต่างๆ ทำให้เกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) เกิดมีโรคภัยไข้เจ็บหรือเกิดมะเร็ง
 - 1.4 ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์ หรือทฤษฎีโมเลกุล อธิบายว่าความแก่เกิดจากนิวเคลียสของเซลล์ มีการถ่ายทอด DNA ที่ผิดปกติไปจากเดิม ทำให้เซลล์ใหม่ที่ได้แตกต่างไปจากเซลล์เดิม
 - 1.5 ทฤษฎีความเสื่อมโทรม ความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานมาก ย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น
 - 1.6 ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เมื่อเข้าสู่วัยชราการทำงานของระบบสมองและประสาทจะลดลง ความจำจะเสื่อมลง

1.7 ทฤษฎีสะสมของเสีย เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้น ของเสียจะถูกสะสม ทำให้เซลล์เสื่อมและตายเพิ่มขึ้น สิ่งที่ได้พบได้แก่ Lipofuscin ซึ่งเป็นสารสีดำไม่ละลายน้ำเป็นสารประกอบจำพวก Lipoprotein

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychology Theory) ทฤษฎีจิตวิทยาเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับ ความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้นๆ อยู่อาศัย ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของบุคคลนั้นๆ ถ้าพัฒนาด้วยความมั่นคง อบอุ่น ถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นใจผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข อยู่ร่วมกับบุตรหลานได้อย่างมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าชีวิตที่ผ่านมาไม่สามารถทำงานร่วมกับใครได้ จิตใจคับแคบ ไม่รู้จักช่วยเหลือ เห็นใจผู้อื่น ผู้สูงอายุนั้นก็จะประสบปัญหาในบั้นปลายของชีวิต

3. ทฤษฎีทางสังคม (Sociological Theory) ทฤษฎีทางสังคมเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงบทบาทสัมพันธภาพและการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.1 ทฤษฎีกิจกรรม ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี

3.2 ทฤษฎีการแยกตนเองหรือการถอยห่าง กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคม ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและสมองอาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษาสุขภาพ พอใจกับการไม่เกี่ยวข้อง กับสังคมต่อไป เพื่อถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่ชนรุ่นหลัง กระบวนการถอยห่างมีลักษณะคือ เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นสิ่งที่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุพึงพอใจ เป็นสากลของทุกสังคม และสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อรักษาสมาคมของธรรมชาติ

ผู้สูงอายุคือปุณนิยบุคคล คือคลังสมอง คือภูมิปัญญาของแผ่นดิน ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัยและมีความต้องการการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและชุมชน แต่ถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ก็จะสามารถช่วยเหลือสังคมได้อย่างมีคุณค่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นต้องคำนึงถึงการให้บริการส่งเสริมแบบองค์รวมอย่างเป็นระบบและบูรณาการร่วมกัน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ ความชราหรือความแก่นนั้นเป็นขบวนการที่เกิดจากการ เปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายที่เกิดขึ้นตามวัย โดยธรรมชาติของมนุษย์นับตั้งแต่เริ่มอยู่ในครรภ์ ทารก วัยเด็ก จนถึง วัยผู้ใหญ่ ในช่วงเวลาเหล่านี้เซลล์จะเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบของการเสริมสร้าง ทำให้มี เจริญเติบโต แต่

เมื่อพันวัยผู้ใหญ่แล้ว เซลล์จะมีการเสื่อมสลายมากกว่าการเสริมสร้าง ทำให้สมรรถภาพและประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ สิริพงศ์ กุลสุขรังสรรค์ (<https://plus.google.com/11106017389571934533> สืบค้นเมื่อ 27 สิงหาคม 2558) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย
 - 1.1 ตา สายตายาวเป็นอาการที่พบได้มากในผู้สูงอายุ นอกจากนั้น อาการ ตาขุ่น ต้อกระจก การปรับสายตาช้าลง ความไวในการมองภาพลดลง ก็มีโอกาสพบได้ในผู้สูงอายุ
 - 1.2 หู มักมีอาการสูญเสียความสามารถในการได้ยิน การได้ยินเสียงโทนสูง ลดลง แต่ได้ยินเสียงโทนต่ำชัดกว่าเสียงพูดธรรมดา
 - 1.3 ผมและขน เส้นผมเปลี่ยนเป็นสีขาวยจะสังเกตได้ง่ายในกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึง มีขนาดเล็กลง บาง หลุดร่วงง่าย
 - 1.4 ระบบผิวหนัง ผิวหนังจะมีลักษณะแห้ง บาง เหี่ยวย่น ขาดความมันและความยืดหยุ่นทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก หนาวได้ง่าย เนื่องจากไขมันใต้ผิวหนังลดลง พบมีรอยขีดข่วนเกิดขึ้นได้ง่าย เนื่องจากเส้นเลือดเปราะ
 - 1.5 ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีขนาดเล็กลง กำลังกล้ามเนื้อลดลง ล้าเร็ว และไม่สามารถออกแรงในการ ทำงานได้มาก
 - 1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะจะมีความจุลดลง มีการคั่งค้างปัสสาวะเพิ่มขึ้นหลังการถ่าย ส่งผลทำให้ปัสสาวะบ่อยและอาจมีปัสสาวะราดได้
 - 1.7 ระบบทางเดินหายใจ การทำงานของปอดจะมีประสิทธิภาพลดลง มีอาการเหนื่อยง่าย กล้ามเนื้อ ทรวงอกทำงานได้ลดลง
 - 1.8 ระบบหัวใจและหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจมีการอ่อนแรง ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดหนาขึ้นและทำให้ หลอดเลือดแข็งตัว ความยืดหยุ่นลดลงมีผลทำให้ ความดันโลหิตจะสูงขึ้น
 - 1.9 ระบบประสาทและสมอง เนื่องจากเซลล์ประสาทมีจำนวนที่ลดลง ส่งผลให้เกิดภาวะสมองเสื่อม ความรู้สึก ช้า การเคลื่อนไหวช้า ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของสมอง กล้ามเนื้อ และข้อต่อ ผิดปกติไป การทรงตัว แย่ลง มีอาการสั่นตามร่างกาย บางรายอาจมีภาวะหลงลืมได้ง่าย
 - 1.10 ระบบต่อมไร้ท่อ ฮอร์โมนเพศลดลง และมีการเปลี่ยนแปลงของพาราไทรอยด์ฮอร์โมนทำให้การสร้างเซลล์จากกระดูกลดลง เกิดภาวะกระดูกพรุน เปราะหักง่าย โดยเฉพาะกระดูกสันหลัง สะโพก กระดูกต้นขาและข้อมือทำให้เกิดอาการปวดหลังและข้อได้ง่าย
- นอกจากการเปลี่ยนแปลงที่สามารถสังเกตได้จากภายนอกคือการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ยังมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมอีกด้วย
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์
 - 2.1 ภาวะทางอารมณ์ อาจจะมีการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง รวมไปถึง นอนไม่ค่อยหลับเวลากลางคืน

2.2 ภาวะทางพฤติกรรม มักเอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น แต่บางคนก็อาจเก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม เพราะคิดว่าตัวเองแก่แล้ว

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

3.1 ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคม จะลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุถูกมองข้ามไปจากสังคม

3.2 คนส่วนใหญ่มักมองว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพไม่แข็งแรง และมีความสามารถลดน้อยลงจึงไม่ให้ความสำคัญ

3.3 สูญเสียบทบาทจากการเคยเป็นผู้นำครอบครัว แต่ต้องกลายเป็นเพียงผู้อาศัยในสมาชิกของครอบครัวเท่านั้น

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

4.1 ภาวะทางความคิด มักจะคิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตัวเอง ทั้งเรื่องในอดีตและรวมถึงปัจจุบัน กลัวถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน

4.2 ภาวะทางความจำ มักจำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ และชอบย้ำคำถามบ่อยๆ

เมื่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือกิจวัตรประจำวัน เป็นไปได้ ยากลำบาก จะส่งผลกระทบทางจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง อีกทั้งยังทำให้ ผู้สูงอายุ ไม่กล้ามีสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลเชื่อมโยงกันอยู่ ดังนั้นในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงทุกๆด้าน ครอบครัวควรให้ความสนใจและเอาใจใส่ ส่วนทางด้านร่างกายก็ต้องได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม เมื่อผู้สูงอายุมีศักยภาพทางร่างกายที่ดี ความมั่นใจในการ ทำกิจกรรมก็จะตามมา อีกทั้งการเข้าสังคมก็เป็นอีกอย่างที่ต้องกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง

ผู้สูงอายุกับภาวะสูญเสีย

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านชีวิตมามาก และมีประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต รวมทั้งประสบการณ์การสูญเสีย กระนั้นก็ตาม การสูญเสียก็เป็นภาวะที่ผู้สูงอายุทุกท่านไม่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียที่เป็นไปตามธรรมชาติที่คาดการณ์ได้ เช่น การเสียชีวิตของคู่สมรส หรือการสูญเสียอย่างเฉียบพลันโดยไม่คาดคิด เช่น การประสบภัยต่างๆ ที่ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เมื่อเกิดภาวะสูญเสียทั้งแบบที่คาดการณ์และแบบที่ไม่คาดคิดล้วนส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะสูญเสีย ส่วนใหญ่มีภาวะโศกเศร้า เรียกว่า ปฏิกริยาทางจิตใจที่เป็นผลมาจากการสูญเสีย ทั้งนี้ อ่าไพรัตน์ อักษรพรหม (http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_1.html สืบค้นเมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2558) ได้กล่าวถึงปฏิกริยาทางจิตใจที่มีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ตกใจ ภาวะตกใจเป็นปฏิกริยาทางจิตใจที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อทราบว่าสูญเสีย บางคนอาจจะตกใจช่วงสั้นๆ แต่บางคนอาจจะติดอยู่ในภาวะตกใจเป็นระยะเวลายาวนาน ในภาวะตกใจผู้สูงอายุจะแสดงพฤติกรรม ไม่เชื่อ งุนงง ไม่รับรู้ ปวดร้าวใจ สงบเงียบ เฉยเมย เชื่องซึม รู้สึกว่าตัวเองไม่มีตัวตนอยู่ในโลกนี้ หรืออาจรู้สึกที่ตัวเองไม่ได้กำลังอยู่ในโลกของความเป็นจริง เป็นภาวะที่รู้สึกที่ตัวเองหยุดความรู้สึกรู้สึกนึกคิดไว้ชั่วคราว

2. ไร้สาระส่าย ในภาวะไร้สาระส่าย ผู้สูงอายุจะแสดงพฤติกรรมได้หลากหลายตั้งแต่มีดแปดด้านทำอะไรไม่ถูกไปชั่วขณะ สมาธิกระจัดกระจาย หลงลืม และรุนแรงขึ้นไปจนกระทั่งพยายามดิ้นรนทำสิ่งที่นอกเหนือความสามารถของตนเอง ซึ่งจะรุนแรงมากเท่าไรขึ้นอยู่กับความรู้สึกสับสนต่อภาวะสูญเสียของผู้สูงอายุ

3. ปฏิเสธ ผู้สูงอายุใช้การปฏิเสธเพื่อปกป้องตนเองจากความปวดร้าวใจที่จะรับรู้และยอมรับถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้นในทันที จึงพยายามถ่วงเวลาการรับรู้และยอมรับความจริงด้วยการปฏิเสธ อาจอยู่ในภาวะปฏิเสธเพียงชั่วขณะ หรือปฏิเสธเป็นเวลายาวนาน อาจจะสามารถค่อยๆ รับรู้ความสูญเสียที่ตนเองได้รับ จนเกือบจะยอมรับได้แต่กลับรู้สึกปวดร้าวใจจนทนไม่ได้ ยิ่งรับรู้ความสูญเสียมากยิ่งขึ้น ปวดร้าวใจก็อาจกลับมาสู่จุดเริ่มต้นของภาวะปฏิเสธอีกได้ ผู้สูงอายุบางรายอาจพยายามจะเผชิญความจริง แต่ยังไม่สามารถจะยอมรับได้ จะแสดงความวิตกกังวล พฤติกรรมฉุนเฉียว ก้าวร้าว

4. ซึมเศร้า ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าอาจแสดงออกอย่างชัดเจนหรือแสดงออกเพียงเล็กน้อย ซึ่งสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก ส่วนใหญ่ จะแสดงออก 2 ลักษณะ คือ

4.1 แยกตัวโดดเดี่ยว ซึ่งเป็นความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว โศกสลด เดียวดาย โหยให้ เจียนเหงา และว่างเปล่า ร่วมกับการรู้สึกเจ็บปวดตามร่างกาย

4.2 สิ้นหวัง ซึ่งเป็นความรู้สึกท้อแท้ เหนื่อยหน่าย มีดมน หดหู่

5. รู้สึกผิด ความรู้สึกผิดมักจะเกิดขึ้นควบคู่กับภาวะซึมเศร้า จะแสดงพฤติกรรมคิดตำหนิตนเอง หรือคิดว่าตนเองควรรับผิดชอบกับเหตุการณ์สูญเสีย ส่งผลให้รู้สึกทุกข์ทรมานใจ หากก่อนเหตุการณ์สูญเสีย ผู้สูงอายุเคยมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้ที่จากไป จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีปมติดค้างในใจ หรือหากผู้ที่เสียชีวิตจากไปนั้นยังไม่อยู่ในวัยที่สมควรตายจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผิดที่ไม่สามารถจะช่วยบุคคลนั้นได้

6. วิตกกังวล ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะสูญเสียส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกวิตกกังวลที่รุนแรง และค่อนข้างยาวนาน มักจะมีความรู้สึกหวาดกลัวร่วมด้วย มักเป็นความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงในวิถีการดำรงชีวิตเมื่อคู่สมรสเสียชีวิตจากไป วิตกกังวลอย่างรุนแรงต่อความไม่มั่นคงในชีวิต และหวาดกลัวความไม่แน่นอนในชีวิตตื่นตระหนกว่าความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้

7. โกรธก้าวร้าว เป็นภาวะที่ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะสูญเสียต้องการจะระบายความหงุดหงิด ฉุนเฉียวที่ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ต้องการแสดงความไม่พอใจจนเป็นภาวะที่ต้องการจะระบายความทุกข์ยากลำบากที่ไม่สามารถพูดเป็นคำพูดได้ หรือความทุกข์ที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้

8. ทำให้ใจยอมรับ เมื่อปฏิกิริยาทางจิตใจทั้ง 7 ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นมาแล้ว เกิดขึ้นและรุนแรงจนถึงที่สุดแล้ว ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นระยะเวลาที่ห่างจากการเกิดเหตุการณ์สูญเสียประมาณ 6 เดือน และผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะสูญเสียจะต้องไม่กลับไปสู่ภาวะเริ่มปฏิเสธอีก ก็จะเริ่มทำใจยอมรับการสูญเสียอย่างแท้จริงและยอมรับว่าถึงเวลาจะต้องตั้งต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง

9. เริ่มต้นชีวิตใหม่ แม้ว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะสูญเสียจะคิดเริ่มต้นชีวิตใหม่ แต่มักจะหวนกลับไปคิดถึงชีวิตในอดีตขณะที่ยังไม่สูญเสีย เช่น คิดถึงการใช้ชีวิตอยู่กับสมาชิกในครอบครัวที่ตายจากไปแล้ว ไปสู่การยอมรับว่าต้องใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังในปัจจุบัน ภาวะเช่นนี้จะย้อนกลับไปกลับมา เป็นระยะเวลายาวนานกว่าจะผ่านพ้น กระบวนการเริ่มต้นชีวิตใหม่ และส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะสูญเสียมักจะหวนกลับมาโศกเศร้าเพราะระลึกถึงผู้ตายจากไปในโอกาสต่างๆ เช่น ครบรอบวันแต่งงานสำหรับคู่

สมรสที่ตายจากไป ครบรอบวันเกิดของผู้ที่ตายจากไป เทศกาลที่มีการรวมญาติอย่างวันสงกรานต์ เป็นต้น

แต่ละขั้นตอนนี้จะเริ่มเกิดขึ้นทีละน้อยแล้วค่อยๆ รุนแรงขึ้นจนกระทั่งรุนแรงเต็มที่แล้วจะค่อยๆ ลดลง ขั้นตอนที่อื่นก็จะค่อยๆ รุนแรงขึ้นมาแทนที่ อย่างไรก็ตามปฏิกิริยาทางจิตใจนี้อาจไม่เป็นลำดับ 1 แล้ว 2 แล้ว 3 เรื่อยไป อาจมีการย้อนกลับไปเริ่มต้นที่ขั้นตอนแรกๆ เมื่อขั้นตอนช่วงกลางๆ ค่อยๆ ลด ความรุนแรงลงได้ เช่น ในขณะที่ขั้นตอนโกรธก้าวร้าวค่อยๆ ลดลง แทนที่จะค่อยๆ เริ่มทำใจให้ยอมรับ ได้ อาจจะไปปฏิเสธอีกครั้งก็ได้

ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีความสุข สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ร่างกายแข็งแรง มีศักยภาพที่สามารถสร้างคุณประโยชน์สุขแก่บุคคลโดยรวม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข ย่อมนำประโยชน์สุขแก่ครอบครัวและสังคมโดยรวม ทั้งนี้ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2559 : 420) ได้กล่าวถึงความหมายของคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมในทุกมิติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง สติสัมปชัญญะ คุณธรรมประจำใจ ความเชื่อศรัทธาสุจริต ความเมตตากรุณา ความช่วยเหลือเกื้อกูล ความกตัญญูทดแทน ความจงรักภักดี ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ ความมุ่งมั่นต่อการละเว้นจากอกุศลกรรมและอบายมุข
2. คุณภาพชีวิตด้านความคิด หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การดำเนินชีวิตและการปรับตัว ความตระหนักรู้และความรับผิดชอบตัวเอง ครอบครัว และชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตนเอง การยอมรับสังคม และการมีเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสม
3. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ หมายถึง ความหนักแน่นมั่นคงทางอารมณ์ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในครอบครัวและสังคม ความรักและความเป็นเจ้าของกลุ่ม ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น
4. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง สภาวะที่มีอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและในการประกอบอาชีพที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพอนามัย มีสภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีพัฒนาการสมวัย นอนหลับและพักผ่อนได้ตามปกติ มีสมรรถนะในการทำงาน
5. คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาดและเป็นระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต การคมนาคมที่สะดวกและปลอดภัย
6. คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม หมายถึง โอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย ค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมของศาสนา

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะมีสุขภาพทางกายและจิตใจพร้อมที่จะปรับตัวในสังคม ครอบครัว รวมทั้งหน้าที่การงานในความรับผิดชอบส่วนตนที่เป็นความสุขและความพึงพอใจ สามารถดำรงชีวิตที่ ชอบธรรม สอดคล้องกับความเป็นจริงตามสภาพแวดล้อมในสังคมปัจจุบัน แก้ปัญหาชีวิตประจำวันและ แสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาได้อย่างเหมาะสมภายใต้เงื่อนไขที่เป็นส่วนตน รู้จักตนเองถึงอุปนิสัย ค่านิยม ในส่วนตน พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อการปรับตัวในสังคมและครอบครัวได้อย่างปกติสุข

การมองตนเองเพื่อการพัฒนาตน

การพิจารณาตนเองของผู้สูงอายุเพื่อให้การปรับตัวในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข วิธีการมอง ตนเพื่อการพัฒนาตนที่น่าสนใจ ซึ่ง สมิต อาชนิจกุล; 2535 (อ้างถึงใน ธัญญภัทร์ ศิริธรรมาโรจน์ 2559 : 183-184) ได้กล่าวถึง ดังนี้

1. ทุกครั้งที่ท่านทำอะไรผิดพลาด ล้มเหลว หรือพ่ายแพ้ต่อชีวิต ก่อนอื่นขอให้ท่านหันเข้ามามอง ตนเอง และตรวจสอบความบกพร่องของตนเอง มองดูว่าเรายังมีขวัญ หรือกำลังใจอยู่หรือไม่และเราจะ ลุกขึ้นสู้กับชีวิตใหม่ได้อย่างไร
2. จงหมั่นสำรวจตนเองเป็นครั้งคราว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แล้วดูว่าตนเองพัฒนาตนเองไป ได้เพียงใด ใช้เวลาเป็นประโยชน์หรือไม่ทำคุณงามความดีอะไรบ้าง ทำคุณให้แก่สังคมหรือครอบครัว บ้างหรือไม่ หลอกลวงตนเองและหลอกลวงสังคมรอบข้างอย่างไรบ้าง อะไรบ้างที่เราต้องพัฒนาโดยมี ความเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ในทุกๆ วันให้เป็นวันที่มีคุณค่า
3. ในการมองตนเองที่ดี นั่นคือ การสำรวจอุปนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเอง จงทำเป็นตาราง 2 ช่อง เขียนอุปนิสัย บุคลิกลักษณะและความสามารถของตน แล้วเปรียบเทียบระหว่างนิสัยที่ดีและไม่ดีสิ่ง ไหนมากกว่ากัน แล้วหมั่นแก้ไขไปทุกๆ ครั้งที่มองเห็นตนเอง
4. มีเศษกระดาษเล็กๆ สักแผ่นหนึ่ง ก้อนนอนเขียนกิจกรรมที่ต้องทำ หรือพึงทำ โดยเรียงลำดับ ตามความสำคัญ แล้ววันต่อมาดูว่าเราทำได้หมดในวันนั้นหรือไม่ และในเศษกระดาษแผ่นนี้เขียนด้วยว่า เรามีอุปนิสัยที่อยากจะแก้ไขอะไรบ้าน เช่น ควรตื่นเช้า ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตรงต่อเวลา อ่านหนังสือ เป็นต้น
5. สุขภาพกาย สุขภาพใจ เป็นอย่างไร ดีขึ้นหรือแย่ลง อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์ลงบ้างหรือไม่ อาทิ งดสูรา งดบุหรี่ งดพูดที่ไร้สาระหรือฟุ้งซ่าน เราจะทำอะไรในทางที่ให้เกิดสุขภาพกายและสุขภาพจิต แข็งแรงดีขึ้นให้เท่าเทียมคนที่เราเห็นเป็นแบบอย่างในทางที่ดี
6. วันหนึ่งๆ เราอ่านหนังสือ หรือฟังการอภิปราย หรือรับการฝึกอบรมไปได้เพียงใด เราหาความรู้ ด้วยตนเองไปได้มากยิ่งขึ้นหรือไม่ คนที่ไม่เรียนรู้อะไรเลย ในที่สุดก็จะล้าหลังเพื่อนฝูง
7. ในสายตาของคนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัวมีทัศนคติต่อเราอย่างไร เรามีการปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้ตนเป็นที่พึงแก่คนในครอบครัวหรือไม่ เราเป็นพ่อหรือเป็นแม่ หรือเป็นปู่ย่า ตายายที่ดีหรือไม่ มี อะไรที่เราควรทำให้ดีกว่าหรือดียิ่งขึ้น ชีวิตในครอบครัวเป็นสุขหรือทุกข์ มีการทะเลาะกันบ้างหรือไม่ เราเป็นสาเหตุให้ครอบครัวต้องเดือดร้อนเพราะเราหรือไม่

8. ก่อนนอน เราควรสวดมนต์ให้แก่สรรพสัตว์หรือไม่ เราทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการฝึกสมาธิบ้างหรือไม่ เราแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์หรือไม่ เราเป็นคนเห็นแก่ตัวเพียงใด ลดละความเห็นแก่ตัวลงมากกว่านี้ได้หรือไม่

9. ชีวิตในแต่ละวันเราเป็นสุขหรือทุกข์เกิดจากอะไร เราสันโดษและหาความสุขจากสิ่งที่มีอยู่หรือไม่ เราใฝ่สูงจนเกินควรหรือไม่ เรากำลังเดินไปสู่จุดหมายของชีวิตหรือไม่

10. เราลดละ “อัตตา” หรือ “ตัวกู” “ของกู” ลงได้บ้างเพียงใด

จากแนวคิดดังกล่าว การพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เริ่มต้นจากแนวคิดในการพัฒนาตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เพราะมนุษย์เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อม ความคิดหรือความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตนเพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติสุขมองเห็นตนเองตามความเป็นจริง เนื่องจากทุกคนล้วนต้องพัฒนาตนเองตลอดเวลา ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ จึงต้องอาศัยองค์ประกอบดังกล่าวเพื่อประสิทธิภาพและความเจริญงอกงามในชีวิต ความภาคภูมิใจในศักยภาพที่ตนเองมีอยู่เพื่อความสุขและหยิ่งยโสสืบต่อไป

สมรรถภาพที่ดีของร่างกาย

การมีสมรรถภาพร่างกายที่ดี เป็นการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ช่วยให้สามารถทำงานในชีวิตประจำวันได้ดี การมีสมรรถภาพของร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ ซึ่ง กิจจา บานชื่น (2559 : 159) ได้กล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

1. ความอดทน ช่วยให้คนเรามีพลังในการทำงานได้ยาวนาน ความอดทนจะเกิดขึ้นได้ เมื่อหัวใจและปอดทำงานได้ดี ส่งผลให้กล้ามเนื้อทำงานได้ดีด้วย
2. ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว ทำให้เคลื่อนไหวข้อต่อและกล้ามเนื้อได้มากกว่า สะดวกคล่องแคล่ว ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของข้อต่อ กล้ามเนื้อ เอ็น และกระดูก
3. ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อทำให้สามารถทำงานหนักได้ หามหรือหิ้วสิ่งของต้องใช้กล้ามเนื้อไหล่ ลำตัว และขาที่แข็งแรง กล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง และรักษาขนาดของรอบเอวไว้ได้

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา โดยการทำกิจกรรมให้เหมาะสม เช่น การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การเคลื่อนไหวร่างกายทำงานอย่างถูกหลักการเพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่โครงสร้างทางร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เริ่มเสื่อมสมรรถภาพลงไปมาก ควรได้เรียนรู้และเข้าใจหลักของการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

การดูแลสุขภาพทางเลือก

การมีชีวิตรอยู่ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเน้นในเรื่องของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการจัดสภาพแวดล้อมและการดูแลสุขภาพช่วยเหลือทางการแพทย์ไปพร้อมๆ กัน สถาบันสุขภาพแห่งชาติแห่ง

สหรัฐอเมริกา (National Institute of Healing) จัดประเภทการดูแลสุขภาพทางเลือกออกเป็น 7 กลุ่ม ซึ่ง ธีญญักษ์ร์ ศิริธรรณโรจน์ (2559 : 191) กล่าวสรุปไว้ ดังนี้

1. พฤติกรรมชีวภาพ (bio-behavioral method) ได้แก่ การบำบัดจิตและกายด้วยการสะท้อนข้อมูลทางชีวภาพของบุคคล (bio-feedback) การผ่อนคลายความเครียด (relaxation) การปฏิบัติสมาธิ (meditation) การทำจิตบำบัด (psycho therapy) การเจริญสติภาวนา (prayer) ศิลปะบำบัด (art therapy) ดนตรีบำบัด (music therapy) และการฝึกโยคะ (yoga)
 2. การใช้สนามไฟฟ้าชีวภาพ (bio-electromagnetic) เช่น กระตุ้นภูมิคุ้มกันทางร่างกายด้วยเครื่องมือไฟฟ้า เช่น เครื่องนวดไฟฟ้า แก้อักเสบหรือคลายเครียด หรือเครื่องไฟฟ้ากระตุ้นประสาท
 3. ระบบแพทย์ทางเลือก (alternative system of medical practice) เช่น การฝังเข็ม โภชนา การปฏิบัติสมาธิแบบอายุรเวท ธรรมชาติบำบัด (naturopathic) เวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม (environmental medicine)
 4. การเยียวยาด้วยมือ (manual healing methods) เช่น การนวด (massage therapy) กายภาพบำบัด (physical therapy) และการรักษาด้วยการสัมผัส (therapeutic touch)
 5. การรักษาด้วยยาและสารชีวภาพ (pharmacologic and biologic treatments) ได้แก่ การฝังเข็ม และวัคซีน เช่น โอลิโกแซคคาไรด์ออกซิเจน
 6. การใช้พืชสมุนไพร (herbal medicine) เช่น สมุนไพรทั้งหลายที่ใช้รักษาโรค
 7. การใช้อาหาร โภชนาการ และการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (diet, nutrition and lifestyle) เช่น การส่งเสริมอาหารพหุวิตามิน เกลือแร่ อาหารเสริม และปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร การดำรงชีวิตใหม่
- จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสร้างความงอกงามให้ชีวิตโดยการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงการใช้ธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้องร่วมกับการบำบัดรักษาตนเอง การพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพูนแข็งแรงความสมบูรณ์ให้ชีวิตโดยการมุ่งหวังให้สุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีความสมดุลกันอยู่รู้เท่าทันเพื่อให้สอดคล้องกลมกลืนกันจะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นต่อไป

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุไทยจัดได้ว่า เป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญ แทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคมไทย บทความที่นี้จึงมุ่งหวังที่จะนำเสนอมุมมองใหม่ในการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุไทยดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งยังนำพาชีวิตสุขสันต์ด้วยตัวของผู้สูงอายุเป็นหลัก เจียรนัย ทรงชัยกุล (www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_4.html สืบค้นเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2558) กล่าวถึงการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยโดยวิธีการ “จ-ห-ร” วิธีการ “จ-ห-ร” (ย่อมาจาก เจตคติ-ผู้ให้-ผู้รับ) จะช่วยสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุไทยดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า นำพาชีวิตสุขสันต์ ด้วยตัวของผู้สูงอายุเองเป็นหลัก ประกอบด้วยวิธีการที่สำคัญ 3 ข้อ ตามลำดับ ต่อไปนี้

1. การสร้างเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว (“จ”) ผู้สูงอายุควรดำเนินการสร้างเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตยืนยาว ด้วยขั้นตอน 3 ประการ ตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แสวงหาความรู้ใหม่และข้อเท็จจริงเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาว ผู้สูงอายุอาจแสวงหาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวได้จากบุคคลอื่น วิทยุ

โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ และประสบการณ์ตรงของตนเอง เป็นต้น ประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวซึ่งผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้ มีตัวอย่าง เช่น การมีเวลามากขึ้นที่จะเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามความสนใจและความต้องการ การมีโอกาสใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ซึ่งปลอดโปร่งจากพันธนาการ และภารกิจ จำเป็นต่างๆ ซึ่งตนได้แบกรับภาระมาเนิ่นนาน การมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้มากขึ้น และยาวนานขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมจากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ให้มีโอกาสได้สังเกตและเรียนรู้จากผู้สูงอายุต้นแบบที่เป็นตัวอย่างที่ดี ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น ความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งน่าจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ มีตัวอย่าง เช่น ความชื่นชอบการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งเป็นช่วงเวลาได้ตกตวงกำไรของชีวิต ความพอใจที่จะดูแลรักษาตนเองให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ความอยากเอาอย่างผู้สูงอายุต้นแบบที่มีชีวิตยืนยาวและมากด้วยคุณค่า

ขั้นตอนที่ 3 หมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุน่าจะมีแนวโน้มที่จะหมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว ตัวอย่างเช่น การกำหนดเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ทั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ควรกำหนดครั้งละ 1 เป้าหมาย และควรเป็นเป้าหมายที่สามารถทำให้สำเร็จได้ การวางแผนสู่เป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ความมุ่งมั่นลงมือทำให้เกิดผลสำเร็จตามแผน เช่น การดูแลตนเองให้พร้อมเสมอที่จะพึ่งพาตนเองได้ดี ทั้งด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข การให้กำลังใจ/รางวัลแก่ตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ การกำหนดเป้าหมายลำดับต่อไป แล้วดำเนินการอย่างต่อเนื่องเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง

2. การมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่อง (“ห”)

ผู้สูงอายุควรมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ ตัวอย่างเช่น การให้ความรู้ ความคิด ให้แนวทาง ให้คำแนะนำ ให้การปรึกษา ให้ข้อคิดจากการ มีชีวิตยืนยาว ตลอดจนแบ่งปันประสบการณ์ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่ขอรับ การให้ความรัก ความอบอุ่น ให้ความเมตตา ให้ความเห็นอกเห็นใจ ให้ความเอาใจใส่ ให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว ผู้ร่วมงาน และผู้ที่ด้อยโอกาสในสังคม การให้สิ่งที่มีมากเกินไปแก่ผู้อื่นที่มีความจำเป็นต้องใช้ประโยชน์ตามความ เหมาะสม

3. การปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ (“ร”)

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น การน้อมรับคำแนะนำ ความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ด้วยดี เมื่อประสบปัญหาที่เกิน กำลัง และสติปัญญาของตนเพียงลำพังที่จะแก้ไขได้ โดยไม่อวดดี อวดรู้ อวดหยิ่ง การยอมรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้อย่างเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก การรับความไม่แน่นอนและความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ และสงบ การยินดีรับเพื่อนใหม่ได้ ผูกมิตรเป็น ทั้งกับบุคคลวัยเดียวกันและต่างวัยกันที่จะช่วยให้ตนมีชีวิตชีวขึ้น และช่วยเพิ่มความหมายในการดำรงชีวิต การรับธรรมชาติเข้ามาหล่อเลี้ยงใจได้อย่างถูกต้องเพียงพอ และเหมาะสมกับโอกาส เพื่อให้จิตมีคุณภาพสูง และมีพลัง

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุจะนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง ความหมาย การเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเองมาสู่ตัวผู้สูงอายุเองทุกขณะในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต อีก

ทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลใกล้ชิด ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตลอดจนชุมชน และสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่ควรปล่อยให้วันเวลาล่วงผ่านเป็นเพียงการเพิ่มความชราให้แก่ชีวิต แต่ควรเพิ่มความงดงามและคุณค่าให้แก่ชีวิตทุกขณะเมื่อวันเวลาล่วงผ่าน

การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพได้นั้น มีสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญบางประการมาจากการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และจัดการด้านที่อยู่อาศัยของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุจะดำเนินชีวิตร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีความสุขทางใจได้นั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วย คู่สมรส ลูก หลาน ญาติ มิตร วิธีการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวโดยนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ เพื่อให้การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความสุข โดยวิธีการที่เรียกว่า “พ-อ-ส” ย่อจากอักษรตัวแรกจากหลักธรรม 3 หมวดของพุทธศาสนา คือ “พรหมวิหาร 4” “อริยฐาน 4” และ “สังคหวัตถุ 4” ซึ่งผู้เขียนได้นำมาประยุกต์ใช้เป็นวิธีการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว วิธีการ “พ-อ-ส” มีสาระสำคัญซึ่ง เจริญชัย ทรนชัยกุล (www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_4.html สืบค้นเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2560) กล่าวไว้ ดังนี้

1. การมีธรรมประจำใจ 4 ประการของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ (พรหมวิหาร 4) การมีธรรมประจำใจ 4 ประการของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ หรือ “พ4” ประกอบด้วย การมีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขมอบให้เพื่อนมนุษย์-การมีความสงสาร-การมีความเบิกบานพลอยยินดี-การมีใจเป็นกลาง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัว มีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้

1.1 การมีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขมอบให้เพื่อนมนุษย์ (เมตตา) ผู้สูงอายุควรมีความปรารถนาดี การมองกันในด้านดี ความเห็นใจ ความห่วงใย และการมีไมตรี มอบให้แก่สมาชิกทุกคนในครอบครัวอยู่เสมอ เพราะการมีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นรากฐานก่อให้เกิดความปรองดองและความผูกพันอย่างแน่นแฟ้นระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรมีความเต็มใจช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทำภารกิจต่าง ๆ ตามอัตภาพ และตามบทบาทหน้าที่ทางสังคมของตน เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวได้ประโยชน์ และมีความสุข ความสบาย

1.2 การมีความสงสาร (กรุณา) ผู้สูงอายุควรพยายามช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้พ้นพ้นจากความทุกข์ยาก เดือดร้อน ผู้สูงอายุควรดูแลเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัวที่มีประสบการณ้น้อยหรือด้อยโอกาส ซึ่งจะช่วยเหลือบรรเทา หรือหลีกเลี่ยงความยากลำบากที่สมาชิกในครอบครัวเผชิญอยู่ อีกทั้งยังช่วยสร้างเสริมความมั่นคงทางจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันที่สามารถใช้รักษาตัวรอดได้ต่อไปในอนาคต หากสมาชิกในครอบครัวผู้ใดทำผิดพลาด ผู้สูงอายุก็ควรให้อภัยและให้ออกสื่อกแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น

1.3 การมีความเบิกบานพลอยยินดี (มุทิตา) ผู้สูงอายุควรประดับประดาจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวพบความก้าวหน้าทางการศึกษา หรือมีความสำเร็จจากการประกอบสัมมาชีพ หรือมีครอบครัวที่มั่นคง หรือมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นในครอบครัว ผู้สูงอายุควรแสดงความชื่นชมยินดีกับสมาชิกในครอบครัวผู้นั้นอย่างจริงใจทั้งต่อหน้าและลับหลัง เพื่อจูงใจให้เขามุ่งมั่นก้าวสู่เป้าหมายอื่น ๆ ต่อไปอีก จนพบกับความสำเร็จและมีความสุขเรื่อยไป ขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็ไม่ควรละเลยที่จะสนับสนุนอุปถัมภ์ค้ำชูสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้พยายามก้าวสู่เป้าหมายที่ตั้งใจจนพบกับความสำเร็จและมีความสุขด้วยโดยถ้วนหน้า

1.4 การมีใจเป็นกลาง (อุเบกขา) ผู้สูงอายุควรพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และปราศจากอคติ แล้วปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผลที่ถูกต้องเที่ยงธรรม โดยไม่หวั่นไหว เช่น ผู้สูงอายุควรยอมรับข้อดีและข้อด้อยของตนเองได้ตามความเป็นจริง และยอมรับข้อดีและข้อด้อยของสมาชิกครอบครัวแต่ละคนได้ตามความเป็นจริงเช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุควรยอมรับและเคารพในความแตกต่างของสมาชิกในครอบครัวแต่ละคนได้ รวมทั้งให้ความเป็นธรรมแก่สมาชิกในครอบครัวอย่างเท่าเทียมกันด้วย

2. การมีหลักธรรม 4 ประการเป็นที่ยึดมั่นสำหรับปฏิบัติตาม (อธิษฐาน 4) การมีหลักธรรม 4 ประการเป็นที่ยึดมั่นสำหรับปฏิบัติ หรือ “อ4” ประกอบด้วย การใช้ปัญญา-การรักษาความสัตย์-ความยินดีเสียสละ-การหาความสุขสงบ มีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้

2.1 การใช้ปัญญา ผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยใช้ปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น หากมีสิ่งใดที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุก็สามารถเป็นที่ปรึกษาอาวุโสที่ได้รับการเคารพนับถือของคนในครอบครัว มาช่วยเสนอแนะทางออกในการแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ได้ โดยแนะนำวิธีคิดอย่างมีเหตุผลและมีวิจารณญาณ การรู้จักนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาร่วมพิจารณาประกอบการตัดสินใจ การยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันอย่างเพียงพอ และการมีวิธีการตัดสินใจอย่างชาญฉลาด เป็นต้น

2.2 การรักษาความสัตย์ ผู้สูงอายุควรดำรงตนให้มั่นคงอยู่ในความจริงและรักษาความจริงกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน เช่น ผู้สูงอายุจะปฏิบัติกับสมาชิกในครอบครัวทุกคนด้วยความจริงใจ ซื่อตรง รักษาคำพูด มีการปฏิบัติหรือการกระทำที่สอดคล้องกันกับการพูด มีความน่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้ ผู้สูงอายุก็จะเป็นตัวแบบที่ดีให้สมาชิกในครอบครัวได้เห็น ศรัทธา และอยากทำตาม

2.3 ความยินดีเสียสละ ผู้สูงอายุควรยินดีเสียสละความสุขสบายเฉพาะของตนเองได้ เพื่อความสุขสบายของสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุควรมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้ การเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพราะการเสียสละจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดปิติ มีเสน่ห์ และมีสุขภาพจิตดีขึ้น

2.4 การหาความสุขสงบ ผู้สูงอายุควรหาความสุขสงบทางจิตใจ รู้สึกรับรู้ความสงบและสันติสุข รู้จักทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่หลงใหลในวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ หมั่นอบรมขัดเกลาจิตใจของตนเองด้วยการศึกษาหลักธรรมคำสอนของศาสนา หรือการสวดมนต์ การทำสมาธิ การคิดในเชิงบวก และการปล่อยวาง เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุมีความสุขสงบทางจิตใจ ย่อมเป็นการลดละความเครียดและความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว

3. การมีธรรมยึดเหนี่ยวใจคนและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี (สังคหัตถ์ 4) การมีธรรมยึดเหนี่ยวใจคนและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี หรือ “ส4” ประกอบด้วย การแบ่งปัน-การพูดอย่างรักกัน-การทำประโยชน์แก่เขา-การเอาตัวเข้าสมาน มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

3.1 การแบ่งปัน (ทาน) ผู้สูงอายุควรแบ่งปันลาภผลที่ได้มาหรือสะสมไว้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวทุกคนอย่างถูกต้องและเป็นธรรม ควรช่วยเหลือเกื้อกูลสมาชิกทุกคนในครอบครัวด้วยการให้ทรัพย์สิน สิ่งของ รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ให้ตามความเหมาะสม

3.2 การพูดอย่างรักกัน (ปิยวาจา) ผู้สูงอายุควรพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ ชวนฟัง ในการสนทนากับสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งผู้สูงอายุควรชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ชักจูงสิ่งที่ดีงามให้แก่สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนสร้างความเข้าใจที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยการพูดให้กำลังใจ พูดให้เกิดความสบายใจและเกิดไมตรีที่ดีต่อกัน ขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็ควรเป็นผู้ฟังที่ดีในระหว่างสนทนากับสมาชิกในครอบครัวด้วย

3.3 การทำประโยชน์แก่เขา (อิตถจริยา) ผู้สูงอายุควรชวนช่วยช่วยเหลือแบ่งเบาภารกิจ ต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะทำได้ เช่น ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านที่ไม่หนักหรือซับซ้อน ช่วยรับผิดชอบค่าใช้จ่ายบางส่วนของครอบครัว ช่วยฝึกฝนอบรมจริยธรรมให้สมาชิกผู้เยาว์วัยในครอบครัว ช่วยดูแลต้นไม้ สัตว์เลี้ยง และช่วยรับโทรศัพท์ให้สมาชิกในครอบครัว

3.4 การเอาตัวเข้าสมาน (สมานัตตตา) ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ดี ไม่ปล่อยให้มีช่องว่างระหว่างวัย ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้ เคารพในบทบาทหน้าที่ของกันและกัน ไม่เอาเปรียบ ไม่เรียกร้องความสนใจ ความเห็นใจจากสมาชิกในครอบครัวจนเกิดความพอดีพองาม ผู้สูงอายุควรร่วมสุข ร่วมทุกข์ และร่วมกันแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัวโดยไม่ย่อท้อ เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งผู้สูงอายุควรวางตัวเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติตัวสม่ำเสมอ และให้ความเสมอภาคในครอบครัว

การวางตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุโดยวิธี “พ-อ-ส” ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว จะเกิดประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุแต่ละคนมาก-น้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคนจะนำวิธีการ “พ-อ-ส” ทั้ง 12 ประการ ไปใช้ปฏิบัติจริงกับตนเองในชีวิตประจำวัน จนเกิดผลสำเร็จที่พึงปรารถนา ความสุขในครอบครัวย่อมจะเกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุเอง และสมาชิกทุกคนในครอบครัวโดยถ้วนหน้ากัน

บรรทัดฐานทางสังคมไทยที่มีต่อผู้สูงอายุ

บรรทัดฐานทางสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ เป็นลักษณะของวัฒนธรรมที่สร้างขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในสังคมไทย ของแต่ละบุคคลหรือในครอบครัว ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป การที่บุตรหลานหรือบุคคลในสังคมนั้นๆ มีพฤติกรรมจัดกระทำต่อผู้สูงอายุซึ่งเป็นบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมจึงได้กำหนดบรรทัดฐานหรือแนวทางที่สมาชิกในสังคมได้ประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ 3 ประการ ซึ่ง สมศักดิ์ ศรีสันติสุข; 2539 (อ้างอิงจาก รศรินทร์ เกรย์ และคณะ; 2556 : 17) กำหนดไว้ ดังนี้

1. วิถีประชา (folkways) เป็นลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์ที่ได้รับการอบรมขัดเกลาจากสมาชิก รุ่นก่อนๆ นำมาปฏิบัติจนเคยชินเป็นนิสัย เช่น การยกมือไหว้ ทำอย่างอัตโนมัติต่อผู้สูงอายุ

2. จารีต (mores) มีลักษณะคล้ายกับวิถีประชา ที่บุคคลมีความประพฤติมาหลายชั่วรุ่นอายุ ตลอดจนมีความสลับซับซ้อน มีขั้นตอน มีพิธีรีตองมากขึ้น ตลอดจนมีข้อห้ามต่างๆ ด้วย เช่น การเลี้ยงดูผู้สูงอายุ และทำบุญอุทิศส่วนกุศลเมื่อถึงแก่กรรม ในสังคมชนบทได้กำหนดบรรทัดฐานให้สมาชิกในสังคมต้องปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในฐานะผู้อาวุโสในหมู่บ้าน มีความเคารพนับถือ มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้สูงอายุ

3. กฎหมาย (laws) เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล อะไรควรละเว้นและอะไรต้องทำ ซึ่งได้กำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น กฎหมายมรดกที่ผู้สูงอายุจะมอบให้แก่บุตรธิดาที่เลี้ยงดูตนความกตัญญูรู้คุณที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาพุทธ ได้หล่อหลอมและยังมีอิทธิพลทำให้คนรุ่นหลังยังมีมุมมองที่ดีต่อผู้สูงอายุ

สังคมครอบครัวที่มีความรักใคร่ผูกพัน ให้การยอมรับนับถือผู้อาวุโส มีกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่ดีงามที่สืบทอดกันมา เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ กิจกรรมทางศาสนาที่เป็นศูนย์รวมทางจิตใจของทุกคนในชุมชนทำให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม การปฏิบัติต่อผู้อาวุโส การยอมรับนับถือ การแสดงความเคารพ บุตรหลานยกมือไหว้ ความกตัญญูต่เวทีต่อผู้มีพระคุณ การเลี้ยงดูพ่อแม่ที่แก่ชรา การสืบทอดมรดกทรัพย์สินอย่างเหมาะสม โดยบทบัญญัติทางกฎหมาย และกฎเกณฑ์ทางสังคมชุมชนที่คอยกำกับดูแลช่วยเหลือเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างเหมาะสมต่อไป

คุณค่าของผู้สูงอายุ

เมื่อพิจารณาถึงมุมมองของตัวผู้สูงอายุเองในเรื่องของคุณค่าในตัวผู้สูงอายุ พบว่า ตัวผู้สูงอายุเองเห็นว่า ทุกคนมีคุณค่า คนที่ยังมีชีวิตอยู่ทุกคน ไม่ว่าจะแก่สักเพียงใด ก็ยังมีโอกาสสร้างคุณค่าให้กับตนเอง หรือเป็นคนที่มีค่าของคนอื่นได้ โดยคุณค่าของคนแก่มีได้เพราะ หรือจะมีมากหรือน้อยก็ด้วยเงื่อนไขซึ่ง บริชา อุบโยคิน และคณะ; 2541(อ้างอิงจาก รศรินทร์ เกรย์ และคณะ; 2556 : 18) ได้กล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

1. มีคุณค่าเพราะเกิดมานาน มีประสบการณ์มาก สามารถถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ไปให้ลูกหลานได้ ประสบการณ์ที่มีอยู่ย่อมเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อคนรุ่นหลัง

2. มีคุณค่าเพราะความดี ทั้งนี้ความดีเกิดจากการมีศาสนา การทำบุญทำทานที่วัด การอยู่ในศีลในธรรม มีเมตตากรุณา จนถึงปฏิบัติตัวไม่ให้เป็นที่รำคาญของลูกหลาน เช่น ไม่พูดมาก ไม่พูดเพื่อเจ้า และเป็นคนใจดี มีคนนับถือ

3. มีคุณค่าเพราะมีโรคทรัพย์ หรือทรัพย์สินเงินทอง หรือสมบัติที่ผู้สูงอายุเป็นเจ้าของประเด็นนี้มีความคิดความเชื่อว่า “คนทั่วไปจะเห็นคุณค่าของคนแก่ถ้าเป็นผู้ที่มีสมบัติ” ดังนั้น คนแก่คนใดที่มีสมบัติก็จะมีคุณค่า คนแก่ที่ไม่มีสมบัติ มีฐานะยากจนก็ไม่มีคุณค่า เพราะลูกหลานไม่สนใจ

4. มีคุณค่าเพราะมีบุญคุณ จากการที่ผู้สูงอายุมีสถานภาพความเป็นพ่อแม่ จึงมีบุญคุณด้วยการให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดูลูกๆ มา

5. มีคุณค่าเพราะยังทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมได้

6. มีคุณค่าเพราะเป็นที่พึงพอใจ แม้ผู้สูงอายุจะทำอะไรไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ในการช่วยงานต่างๆ ไม่มีเงินทองทรัพย์สินสมบัติ แต่ผู้สูงอายุก็ยังเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าทางจิตใจให้ลูกหลานได้

7. มีคุณค่าเพราะมีคนให้คุณค่า เช่น ลูกหลานให้ค่าด้วยการปฏิบัติที่แสดงความเคารพ เอาใจใส่ ดูแล ประนินบัติ

สังคมไทยมีวัฒนธรรมการให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุ มักจะให้เกียรติ ยกย่องผู้สูงอายุด้วยการรับฟังความคิดเห็นและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของผู้อาวุโส ด้วยความเชื่อที่ว่าผู้ใหญ่เป็นผู้ที่อาบน้ำร้อนมาก่อน จึงถือได้ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้สืบทอดทางวัฒนธรรมที่ดีงามเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน เป็นที่พึงพอใจด้วยการกราบไหว้ขอพรจากผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีทรัพย์สินสมบัติเพื่อตกทอดถึงบุตรหลานย่อมทำให้ได้รับการยอมรับนับถือมากยิ่งขึ้น มักได้รับการยอมรับทางสังคมมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีทรัพย์สินสมบัติ ดังนั้นการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิต และการยอมรับนับถือต่อไป

ความภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ

บทบาทของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากการเป็นผู้นำครอบครัว มีอำนาจในการตัดสินใจต่างๆ มากมายในอดีต บุตรหลานให้ความเคารพนับถือเชื่อฟังคำสั่งสอน กลับเป็นผู้ใหญ่ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ทั้งนี้เนื่องด้วยอิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อกิจกรรมของบุตรหลาน การที่ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพให้พอเพียงแก่ชีวิตของคนในครอบครัวที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ คิดว่าตนเองมีความสำคัญลดน้อยลง ทั้งนี้การนับถือตนเอง ความภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ปรีชา อุบโยคิน และคณะ; 2541 (อ้างอิงจาก รศรินทร์ เกรย์ และคณะ; 2556 : 19) กล่าวไว้ ดังนี้

1. ภูมิใจในศักดิ์ศรีและคุณค่าของตนเอง ผู้สูงอายุที่มีความภูมิใจในลักษณะนี้ โดยให้เหตุผลว่ามีลูกหลานดี คอยดูแลช่วยเหลือ ไม่เคยแสดงกิริยาไม่ดี ลูกหลานให้ความเคารพนับถือ ปัจจุบันยังคงอบรมสั่งสอนลูกหลานได้ ลูกหลานไม่ทอดทิ้ง ทั้งนี้เพราะตัวเองทำความดีไว้มากจึงมีคนยกย่องสมัยก่อนอาจมีบทบาทน้อย แต่นี่ที่ผู้สูงอายุกลับมีบทบาทมาก เพราะมีคนนับถือมากขึ้น
2. ภูมิใจในความสามารถกับงานที่ได้ทำด้วยตนเอง และยังสามารถทำอะไรได้บ้าง เช่น ปลูกผักได้ ทำของชำร่วยได้ เลี้ยงดูลูกหลานได้ และภูมิใจที่เป็นคนแก่ที่ได้ทำหน้าที่มากมาย ช่วยเหลือผู้คนมากมาย
3. ภูมิใจในสุขภาพร่างกายที่อยู่มาได้ถึงขณะนี้ อยู่ได้ทนกว่าคนอื่น คนอื่นที่มีอายุน้อยกว่าตายไปจำนวนมากแล้ว ดีใจที่ตนเองอยู่ได้นานกว่าคนอื่น เพราะมีสุขภาพดี มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ไม่มีอะไรต้องทำให้คิดมาก
4. ภูมิใจในประสบการณ์ที่มีมากขึ้น ได้พบได้เห็นอะไรมามากสามารถใช้ประสบการณ์แก้ปัญหาช่วยเหลือลูกหลานได้

ผู้สูงอายุมองว่าบทบาทของตนเองเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจไม่ได้หมายความว่าบทบาทน้อยลง แต่เป็นการเปลี่ยนบทบาททางสังคมไปตามวัย ทั้งในเรื่องบทบาทในครอบครัวและบทบาททางสังคมชุมชน เช่น เปลี่ยนจากพ่อแม่มาเป็นตายายหรือปู่ย่า จากการทำงานนอกบ้านก็หันมาเป็นผู้ทำกิจกรรมภายในบ้าน เช่น เลี้ยงหลาน ดูแลชีวิตที่แก่ชรา ปลูกผักสวนครัว กวาดบ้านถูบ้าน ทำอาหาร เป็นต้น

การให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นการแสดงออกของบุตรหลานที่ให้การยอมรับในกิจกรรมทางครอบครัว ให้การเคารพนับถือและกตัญญูทวนเวียนต่อผู้สูงอายุนั่นเอง

หลักการในการบริหารตนเองเพื่อสร้างคุณภาพชีวิต

หลักการเป็นคำสอนในพุทธศาสนาว่าด้วยหลักความจริงที่ทรงคุณค่าควรนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพในทุกด้าน ได้แก่ การพัฒนาตนเอง พัฒนาครอบครัว พัฒนาสังคม พัฒนางาน ซึ่ง สุทธิพร บุญส่ง (2550 : 91-95) กล่าวไว้ ดังนี้

1. สติ สัมปชัญญะ หมายถึง ธรรมมีอุปการะมาก คือ นำประโยชน์เกื้อกูลในสิ่งทั้งปวง
 - 1.1 สติ คือ ความระลึกได้ ความระมัดระวัง ความตื่นตัว ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอ รับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง การตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร การระมัดระวังป้องกันยับยั้งตนเองไม่ หลงไปในความชั่ว เตือนตนให้ยึดมั่นในความดีงาม
 - 1.2 สัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด ความรู้ตัว ความตระหนัก ความเข้าใจตามความเป็นจริง รู้ชัดใน ประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ รู้ชัดในกุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้ชัดในกิจของตน และรู้ชัดในสมมติ สัจจะ (ความจริงโดยสมมติทางโลก) และปรมาตมสัจจะ (ความจริงแท้โดยสภาวะธรรม)
2. ขันติ โสรัจจะ หมายถึง ธรรมทำให้งาม
 - 2.1 ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น เพื่อบรรลุความดีงามและจุดหมายหมายอันชอบ
 - 2.2 โสรัจจะ คือ ความสงบเสถียร ความมีอภัยภัย ความประณีต งดงาม
3. สัมปยุตธรรม 7 หมายถึง ธรรมของผู้ดี คุณสมบัติของคนดี ได้แก่
 - 3.1 อัมมัญญตา คือ ธรรมของผู้ดี รู้หลักการ กฎเกณฑ์ รู้เหตุที่ทำให้เกิดผลรู้สาเหตุความเป็นไป ในการดำเนินชีวิต
 - 3.2 อตถัญญตา คือ การรู้จักผล รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ รู้จักผลที่สืบเนื่องจากการกระทำ รู้ว่าการดำเนินชีวิตอยู่นั้นประสงค์ประโยชน์ใด
 - 3.3 อตตัญญตา คือ รู้จักตน รู้ความเป็นจริงของตน เป็นใคร มีความรู้ ความสามารถ ความถนัด ความมีคุณธรรม เช่นใด เพื่อการปฏิบัติที่เหมาะสม และการแก้ไขปรับปรุงให้สอดคล้องถูกต้องต่อไป
 - 3.4 มัตตัญญตา คือ รู้จักประมาณ รู้จักพอดี พอเหมาะ พอควร
 - 3.5 กาลัญญตา คือ ความรู้จักกาล รู้เวลาอันเหมาะสม เช่น ตรงเวลา เป็นเวลา ทันเวลา และพอ เวลา เป็นต้น
 - 3.6 ปริสัญญัญญตา คือ รู้จักชุมชน รู้จักการประพติดต่อชุมชน รู้จักการวางตัว การแต่งกาย และ กริยามารยาทให้ถูกต้องกับขนบธรรมเนียมประเพณี
 - 3.7 ปุคคลัญญตา คือ การรู้จักบุคคล เข้าใจลักษณะของบุคคล รู้จักการปฏิบัติต่อบุคคลได้ เหมาะสม
4. ฆราวาสธรรม 4 เป็นข้อปฏิบัติสำหรับผู้ครองเรือน เป็นข้อปฏิบัติของบุคคลทั่วไปเพื่อที่มี ความสำเร็จและความเจริญก้าวหน้า เป็นธรรมที่เปรียบเสมือนอาหารประดับกายทำให้เกิดความ น่าเชื่อถือไว้วางใจ ประกอบด้วย

4.1 สัจจะ คือ ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ ความซื่อตรง ความจริงใจ จริยวาจาและการกระทำจริง

4.2 ทมะ คือ การรู้จักข่มจิตของตน การควบคุมจิตใจ ผีกหัด ผีกฝน การปรับตัว การปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้า

4.3 ขันติ คือ อุดทน มีจิตใจเข้มแข็ง ขยันหมั่นเพียรไม่ย่อท้อ อุดทนต่อความเหนื่อยยากลำบาก ตรากตรำ ฝ่าฟันอุปสรรค มั่นในจุดหมาย

4.4 จาคะ คือ เสียสละ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สละประโยชน์ส่วนตน

5. อิทธิบาท 4 หมายถึง คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในกิจทั้งปวง ได้แก่

5.1 ฉันทะ คือ ความพอใจในการทำงาน ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำ ประารถนาที่จะทำ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป

5.2 วิริยะ คือ ความเพียร ความขยันหมั่นเพียร ประกอบการทำงานด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อุดทน เอาธุระ ไม่ท้อถอย

5.3 จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ในการทำงาน เอาจิตใจฝักใฝ่ในสิ่งที่ทำและทำด้วยความตั้งใจ

5.4 วิมังสา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ไคร่ครวญหาเหตุผล ข้อบกพร่อง ข้อขัดข้องเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข

6. จักร 4 หมายถึง ธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ธรรมอันเสมือนล้อรถที่นำผู้ปฏิบัติไปสู่ที่หมาย ความเจริญก้าวหน้า ได้แก่

6.1 ปฏิรูปเทสวาสะ คือ อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม อำนวยแก่ความดีงาม และความเจริญก้าวหน้า

6.2 สัมปยุตตสัมปยุตตะ คือ คบคนดี ผู้รู้ ผู้ทรงคุณ และผู้เกื้อกูลแก่ความเจริญงอกงาม

6.3 อุตตสัมมาปณิธิ คือ ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจุดหมายหมายนำตนไปสู่ความดีงาม

6.4 ปุพเพกตปุญญตา คือ ทำความดีไว้อ่อนเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่ความเจริญในอนาคต

7. อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ หลักคำสอนเรื่องอริยสัจ 4 เป็นคำสอนที่สำคัญที่สุด และเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

7.1 ทุกข์ คือ การปราศจากความสุข ความพอใจ เนื่องจากความไม่สมหวังในชีวิตทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งแบ่งแยกออกได้เป็น 2 ประการใหญ่ๆ คือ

7.1.1 สภาวทุกข์ คือ ทุกข์ประจำตัวหรือทุกข์ประจำสังขาร มี 3 อย่าง คือ การเกิด การแก่ การตาย ทั้ง 3 อย่างนี้ทุกคนได้รับเหมือนกันหมดส่วนความเจ็บรวมอยู่ในลักษณะทั้ง 3 ดังกล่าว

7.1.2 ปกิณกทุกข์ คือ ทุกข์จรมา ทุกคนจะได้รับมาน้อยแตกต่างกันไป แล้วแต่เหตุการณ์

7.2 สมุทัย คือ สาเหตุของความทุกข์ ความทุกข์ที่แท้จริงเกิดจากความอยากเกินพอดี ซึ่งเรียกว่า “ตัณหา” ตัณหา มี 3 ประการ ได้แก่

7.2.1 กามตัณหา คือ ความอยากได้วัตถุสิ่งของที่ตนปรารถนา เช่น ความอยากได้ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

7.2.2 ภวตัณหา คือ ความอยากมี ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น อยากเป็นเศรษฐี อยากเป็นนักแสดง อยากมีบ้านสวยๆ เมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนาก็เป็นทุกข์

7.2.3 วิภาตณหา คือ ความไม่เอยากเป็น ความไม่เอยากมี เช่น ไม่เอยากเป็นคนพิการ ไม่เอยากถูกไล่ออกจากงาน ไม่เอยากอยู่ในตำแหน่งงาน

7.3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความทุกข์นั้นสามารถดับได้โดยการพิจารณาถึงสาเหตุของความทุกข์ ถ้าเราดับสาเหตุ ความทุกข์นั้นก็ยอมดับไปด้วย “เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนั้นไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นก็ดับ”

7.4 มรรค คือ ข้อปฏิบัติของการดับทุกข์ ในการดับทุกข์ ทุกคนสามารถทำได้ หากใครปฏิบัติตามก็จะลดความทุกข์ หรือปัญหาได้มากน้อยตามแต่กรณี ทางที่จะดับทุกข์นั้น มีองค์ประกอบ 8 ประการ

7.4.1 สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ คือ การรู้ การเห็น อริยสัจ 4 อย่างถูกต้อง รู้ว่าอะไรเป็นความทุกข์ ความทุกข์มีสาเหตุมาจากอะไร และรู้ทางดับทุกข์โดยอริยมรรค

7.4.2 สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ คือ การมีความคิดออกจากกิเลสตัณหา ไม่หลงใหลกับรูป รส กลิ่น สัมผัส ไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่นและไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น

7.4.3 สัมมาวาจา หมายถึง การพูดชอบ คือ การเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ ควรพูดให้ถูกกาลเทศะตามความเป็นจริง

7.4.4 สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ คือ การประพฤติดีทางกาย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม

7.4.5 สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ คือ การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต ไม่หลอกลวงหรือคดโกงใคร

7.4.6 สัมมาวายามะ หมายถึง ความพยายามชอบ หรือความเพียรชอบ คือ การเพียรละความชั่วทั้งปวง และเพียรสร้างความดีรวมทั้งการรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ตลอดไป

7.4.7 สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกชอบ คือ การมีสติไม่หลงลืม รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

7.4.8 สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นชอบ คือ การทำจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานโดยการฝึกสมาธิ

การนำหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อการบริหารตนเองในชีวิตประจำวัน ฝึกคิดดี มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มองโลกในแง่ดี รู้เท่าทันทั้งทางโลกและทางธรรม รู้ตามความเป็นจริงของชีวิต หมั่นฝึกฝนตนเองให้ทำแต่ความดี ทำให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความ پاکเพียร ช่วยเหลือเกื้อกูล ประพฤติปฏิบัติตน ยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม ฝึกอบรมจิตใจให้บริสุทธิ์ แจ่มใส มีจิตปรารถนาดี และให้อภัย ไม่ผูกพยาบาท จอ่งแวง มีเมตตากรุณา การพัฒนาตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยีที่ทันสมัย บุคคลต้องปรับตัวให้ทันด้วยการพัฒนาตนเองให้ถึงพร้อมทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อความมั่นคงแก่ชีวิตต่อไป

สวัสดิการผู้สูงอายุ

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ ได้กำหนดไว้ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ในปี พ.ศ. 2540 แนวทางปฏิบัติปรากฏในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่เป็นกฎหมายคุ้มครอง

ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิประโยชน์ต่างๆ โดยมุ่งให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้และดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นหน่วยงานหลัก ร่วมกับอีกหลายหน่วยงานสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติที่ชัดเจน กฎหมาย ประกาศและระเบียบที่ออกตามความในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ครอบคลุมสิทธิด้านต่าง ๆ ดังนี้ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์; 2548)

1. บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข เช่น ช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข เพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการใช้บริการ
2. การศึกษา เช่น การบริการการศึกษาต่อเนื่อง ศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน มีหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุในการศึกษาขั้นพื้นฐานถึงอุดมศึกษา
3. การประกอบอาชีพและการฝึกอาชีพ เป็นบริการจัดหางานทำ การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับตลาดแรงงานจัดอบรมหรือฝึกอาชีพ
4. การจัดหาตลาดรองรับสินค้า ให้ความรู้เรื่องการตลาด
5. การลดหย่อนค่าโดยสารและการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง เช่น รถโดยสารประจำทางรถไฟ และรถไฟฟ้าใต้ดิน ลดค่าโดยสารครึ่งราคา
6. การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกทอดทิ้งโดยช่วยเหลือตามสภาพปัญหา และเบื้องต้นช่วยเหลือ 500 บาท
7. เบี้ยยังชีพ ผู้สูงอายุทุกคนที่อายุ 60 ปีบริบูรณ์และขึ้นทะเบียนตามกำหนด (ยกเว้นข้าราชการบำนาญ) ได้รับเงินช่วยเหลือเดือนละ 500 บาทตลอดชีวิต ต่อมาได้มีการเปลี่ยนแปลงดังรายละเอียดที่จะเสนอต่อไป
8. การช่วยเหลือเงินสงเคราะห์จัดการศพรายละ 2,000 บาท
9. การลดหย่อนภาษีเงินได้ สำหรับผู้ดูแลบิดามารดา หักลดหย่อนได้ 30,000 บาท ต่อผู้สูงอายุ 1 คน โครงการสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุของประเทศไทยเริ่มดำเนินโครงการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2536 รับผิดชอบโดยกรมประชาสงเคราะห์ โครงการนี้จัดตั้งขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากจนประสบปัญหาเดือดร้อน ขาดอุปการะเลี้ยงดู ซึ่งในระยะแรก (ปี พ.ศ. 2536-2537) ได้จัดสรรให้ผู้สูงอายุทุกจังหวัดหมู่บ้านละ 3-5 คน คนละ 200 บาทต่อเดือน จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพมีทั้งหมด 20,000 คน

การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงในชีวิตโดยเฉพาะสวัสดิการต่างๆ ให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกถึงความมั่นคงในชีวิต ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขเบิกบานในจิตใจ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและครอบครัวรวมทั้งสังคมโดยรวม ชุมชน วัด ที่เป็นกิจกรรมทางศาสนา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชนควรหันมาเอาใจในสวัสดิการ โดยเฉพาะรายได้เพื่อการยังชีพ การดูแลสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ

ค่อนข้างมาก ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความว่างเปล่า อ่างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกาย สบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

สุเทพ ธรรมะตระกูล (2552) การวิจัยและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผลจากการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ปรากฏว่า ผลของการจัดกิจกรรมต่าง ๆ นั้นสามารถส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพ และกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความประโยชน์และเหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพ คือ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรค กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ กิจกรรมงานอาชีพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น และกิจกรรมการประกวดแข่งขันสุขภาพ

อัจฉราวรรณ งามญาณ (2555) การเตรียมการทางด้านการเงินและลักษณะบ้านพักหลังเกษียณที่ต้องการ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการอยู่บ้านเดิมมากกว่าย้ายไปอยู่บ้านพักหลังเกษียณ ทั้ง ๆ ที่บ้านเดิมไม่เอื้อต่อสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปของผู้สูงอายุ ในขณะที่เดียวกันยังพบว่าผู้สูงอายุยุคนี้มีการเตรียมการทางด้านการเงินไว้ใช้หลังเกษียณแล้วเฉลี่ยอยู่ในระดับดี โดยมีทรัพย์สินมากพอที่จะใช้ซื้อหาความสะดวกสบายแก่ชีวิตยามชราได้ตามต้องการ ดังนั้นการทราบลักษณะที่อยู่อาศัยที่จะเอื้อแก่สภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในวัยหลังเกษียณตามทัศนคติของผู้สูงอายุเอง จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ประกอบการธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ที่จะเตรียมจัดทำบ้านพักหลังเกษียณออกมาสนองตอบความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งแม้ตลาดส่วนนี้จะมีสัดส่วนที่ไม่มาก แต่ด้วยฐานของผู้สูงอายุที่ใหญ่ขึ้นรวมทั้งฐานะทางการเงินของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มสูงขึ้น การชักจูงให้ผู้สูงอายุใช้เงินที่ออมมาชั่วชีวิตในวัยปลายแห่งชีวิตอย่างมีความสุข ปลอดภัย และสะดวกสบายจึงเป็นเรื่องที่ไม่เกินความคาดหมาย

ฐิตินันท์ นาคผู้ (2557) การพึ่งพาตนเอง การเสริมสร้างพลังทางสุขภาพ ความรอบรู้ทางสุขภาพ และความสุขของผู้สูงอายุ ตำบลทับยายเชียง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก พบว่าผู้สูงอายุมีระดับการพึ่งพาตนเองโดยรวมได้มาก ในขณะที่การเสริมสร้างพลังทางสุขภาพ ความรอบรู้ทางสุขภาพ และความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุที่มีอายุ อาชีพ และรายได้แตกต่างกันมีความสุขแตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสและชนิดของโครงสร้างครอบครัวแตกต่างกันมีความสุขแตกต่างกัน และการพึ่งพาตนเอง การเสริมสร้างพลังทางสุขภาพและความรอบรู้ทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุ

เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา พบว่าผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพและด้านจิตใจอยู่ในระดับสูง ขณะที่คุณภาพชีวิตในองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง โดยในภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ลักษณะครอบครัวที่อยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ความสุขในการดำเนินชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่

ดี สะดวก และปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต อาชีพหลักก่อนอายุ 60 ปี และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สามารถอธิบายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 39.20

ธนายุส ธนธิติ และกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์ (2558) การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น การพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีประสิทธิผลนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องส่งเสริมความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองด้านต่างๆ และจะต้องจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุด้วย จึงทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืน

มนตรี ประเสริฐรุ่งเรือง และคุษฎี อายุวัฒน์ (2559) การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ พบว่า การพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้ความสามารถของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ร่วมกับการใช้ประโยชน์จากโครงสร้างทางสังคม ภายใต้การใกล้เคียงเชิงคุณค่าระหว่างค่านิยมทางสังคมและคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ เป็นกระบวนการจัดสรรทรัพยากร ภายใต้เงื่อนไขทางสังคมให้เกิดประสิทธิภาพด้วยการสร้างหน่วยปฏิสัมพันธ์ย่อย

