

# วิธีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ: ศึกษากรณีศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านปิยะมหาราช จังหวัดเชียงใหม่

เพ็ญใจ รัตตากร<sup>1)</sup>

## Abstract

The purpose of this research was to study the ways of thinking of the elderly about their self-image; to explain how to define "successful aging"; and to study key conditions for supporting or impeding successful aging from the elderly's perspective. Using qualitative research methods (in-depth interview, participant observation, narrative) in 19 elderly (9 men and 10 women) from Piyamal elderly center from October 2005 to January 2006. The results showed that the way of thinking linked to the individual ways of life and leads to the ultimate goal. The elderly's experiences were diversified by cultural contexts, so their ways of life, which they designed, suitable to be age successfully. "Successful aging" is a thinking process through life-time experiences. Successful elders have to readjust their roles that is suitable for their existing competency. Their needs or desires for themselves are changed to contribute to others. They want to see success of their close ones, or to help others rather than themselves. "Successful aging" requires healthiness, self-dependency, awareness of quality of life, having belief and devotion to lead the life, strictly adhere to morality, being a thought leader, working for community to be virtue and benefit for common. The influencing factors are physical and mental health, security in life course, social acceptance, and social sphere to create self-value and promote "self" of elders.

Keywords: way of thinking, elderly, image, successful aging

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมองตนเอง การให้ความหมายของ "ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ" และเพื่อศึกษาเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องตามทัศนะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาเชิงคุณภาพทั้งการสัมภาษณ์เจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และเรื่องเล่าเกี่ยวกับวิถีชีวิตจากผู้สูงอายุสมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านปิยะมหาราชจำนวน 19 คน (ชาย 9 คน หญิง 10 คน) ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2548 ถึงเดือนมกราคม 2549 ผลการศึกษาสะท้อนว่าวิถีคิดของผู้สูงอายุยึดโยงอยู่กับวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย ประสบการณ์ของผู้สูงอายุหลากหลายตามบริบทวัฒนธรรม วิถีชีวิตที่ผู้สูงอายุออกแบบเอื้อให้มีการปฏิบัติตนเหมาะสม และใช้เป็นเครื่องนำทางไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ การให้ความหมายของ "ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ" จึงเป็นกระบวนการคิดของผู้สูงอายุที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับศักยภาพที่มี

ความต้องการเพื่อตนเองเปลี่ยนไปเป็นความต้องการเห็นความสำเร็จของผู้ใกล้ชิดหรือช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีสุขภาพดี ฟั่งตนเองได้ ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเชื่อและศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยึดถือศีลธรรมเคร่งครัด เป็นผู้นำทางความคิด ทำงานเพื่อชุมชน ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม ซึ่งเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สุขภาพ ความมั่นคงในชีวิตร การยอมรับจากสังคม การมีพื้นที่ทางสังคมที่ช่วยให้เกิดระบบคุณค่าส่วนบุคคลและแสดงถึงความมีตัวตนของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: วิธีคิด ผู้สูงอายุ ภาพลักษณ์ ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

## บทนำ

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร ที่มีประชากรวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้นกว่าร้อยละ 10 อันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านความเป็นอยู่และสุขภาพของประชากรในสังคมด้วย เนื่องจากปรากฏการณ์ความเปลี่ยนแปลงทาง

1) ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University, Chiang Mai 50200

E-mail address: Phuanjai@chiangmai.ac.th โทร. 08-16711625

ประชากร (population change) นั้น ผู้สูงอายุจะถูกเปลี่ยนบทบาททันทีเมื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุภายใต้กรอบกระบวนการทัศน์เดิมเชื่อว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระที่ต้องพึ่งพิง ถูกจัดว่าเป็นประชากรที่ไม่ใช่ผู้ผลิต ไม่ใช่ช่วยแรงงาน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2547 ; เกื้อ 2546 ; Aichley RC, 1972) ประกอบกับค่านิยมของสังคมที่ให้ความหมายต่อการเป็นผู้สูงอายุในเชิงความเสื่อมความชราความสามารถที่ลดลง การหยุดทำงาน การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว จึงนำไปสู่การเกิด "อคติต่อผู้สูงอายุ" (ageism) (Baltics PB and Smith J, 2003) ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกไม่ชอบผู้สูงอายุของคนในสังคม อันจะเห็นตัวอย่างได้ค่อนข้างชัดเจนในสังคมของประเทศตะวันตก ที่มีความรู้สึกแบ่งอยู่เบื้องลึกที่ไม่ชอบภาวะสูงอายุ และมองว่าภาวะสูงอายุทำให้ตนเองไร้คุณค่า ไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถอยู่ในฐานะที่เป็นพลังทางเศรษฐกิจหรือเป็นผู้ให้แก่สังคมได้อีกต่อไป ผู้สูงอายุภายใต้กระบวนการทัศน์ชุดนี้จึงเป็นภาระที่ประเทศจะต้องแบกรับ และเป็นส่วนหนึ่งของการก่อให้เกิดปัญหาต่อการพัฒนาประเทศทางด้านเศรษฐกิจและสังคมตามมา ภายใต้สังคมที่ให้คุณค่าต่อความมีประสิทธิภาพ การแข่งขันเพื่อเพิ่มผลผลิตและความเป็นเหตุเป็นผล ผู้คนในระบบนี้จึงต้องจัดกระทำต่อตนเองเพื่อให้ตนยังคงไว้ซึ่งประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการสนใจ เอาใจใส่ในเรื่องของรูปลักษณ์ สุขภาพ การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การออกกำลังกายเพื่อให้แข็งแรงอยู่เสมอ "การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ" (successful aging) จึงถูกใช้เป็นกลยุทธ์และดัชนีชี้วัดประสิทธิภาพในระดับปัจเจกบุคคล ด้วยฐานคิดที่เชื่อว่า แม้ผู้สูงอายุจะมากขึ้นเพียงใด แต่ถ้าผู้สูงอายุมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถดูแลตนเอง พึ่งตนเองได้ สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และค่านิยมของสังคม จะเพิ่มผล "กำไร" และส่งผลให้การพัฒนาประเทศในด้านเศรษฐกิจและสังคมดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ความพยายามที่จะใช้ "successful aging" เป็นกระบวนการในการสร้างตัวตน (modes/forms of subjectivation) ของผู้สูงอายุ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะนำไปสู่การสร้างภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุภายใต้มิติทางวัฒนธรรมของสังคมไทย การศึกษาเรื่องการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จผ่านทางวิถีคิด การมองภาพลักษณ์ (image) ของตนเองในฐานะ "ผู้สูงอายุ" ตลอดจนการประเมินตนเองและเงื่อนไขที่ส่งเสริมและขัดขวางการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะชี้ให้เห็นถึงประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจากระบบคิดของตัว ผู้สูงอายุตามการรับรู้ ตามวัฒนธรรมและความเชื่อเนื่องจากภายใต้กระบวนการทัศน์อีกชุดหนึ่งที่มีชื่อว่าผู้สูงอายุคือผู้มี

ประสบการณ์ มีภูมิปัญญา มีศักยภาพเช่นกับประชากรอื่นในสังคม ผู้สูงอายุยังคงมีสิทธิและหน้าที่ในการช่วยพัฒนาประเทศในระบบเศรษฐกิจและสังคมอยู่ด้วยวิวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ที่สั่งสมมาเป็นเวลาชยาวนานตลอดช่วง ชีวิต และถึงแม้ว่าการเพิ่มของช่วงอายุส่งผลกระทบต่อระเบียบแบบแผนทางวัฒนธรรม สังคม การเมืองและเศรษฐกิจในองค์กรวม การมองผู้สูงอายุในลักษณะที่ลึกซึ้งถึงความเป็นพลโลกที่เจนจัดในประสบการณ์ชีวิตก็จะพบว่า ผู้สูงอายุคือทรัพยากรที่ทรงคุณค่าแก่สังคมและส่วนรวม การแสวงหาแนวทางในการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ด้วยพื้นฐานความคิดที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุว่าเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมที่มีศักยภาพอันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการนำมาสู่การตระหนักรู้ ให้ความหมายแก่ตนเอง และถือเป็นการเตรียมความพร้อมในระดับปัจเจกบุคคล และจะเป็นการฉายภาพเพื่อนำไปสู่การขยายประสบการณ์ให้กว้างไกลออกไปสู่ส่วนอื่นของสังคมตามมาเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพร้อมที่จะมีภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่ที่มีศักยภาพ อันถือเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันที่มุ่งเน้นประสิทธิภาพและคุณภาพของคนเป็นหลัก ในขณะที่เดียวกัน ข้อมูลเชิงประจักษ์นั้นจะสามารถนำมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้ และเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการนำไปวิเคราะห์เชิงระบบ เพื่อเตรียมความพร้อมของโครงสร้างทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางที่จะกระตุ้นให้รัฐ หน่วยงาน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว อันจะนำไปสู่การเตรียมความพร้อมทั้งในด้านนโยบายและปรับยุทธศาสตร์ ที่นำไปสู่สังคมของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาวิถีคิดของผู้สูงอายุต่อการมองภาพลักษณ์ (image) ตนเองในฐานะ "ผู้สูงอายุ"
2. อธิบายการให้ความหมายและเกณฑ์การตัดสินการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) ตามทัศนะเชิงตีความของผู้สูงอายุ ตลอดจนการประเมินตนเอง
3. ศึกษาเงื่อนไขสำคัญที่สนับสนุนและขัดขวางต่อการเป็นผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ตามทัศนะของผู้สูงอายุ

### วิธีการศึกษา

ในมิติของการศึกษาเกี่ยวกับ กระบวนการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุ จากการศึกษาเชิงองค์รวมตามเงื่อนไขข้อมูลทางวัฒนธรรมและสังคม เป็นการศึกษารากฐานทางสังคมของผู้สูงอายุในโลกปัจจุบันในเชิงระบบคิด ผู้สูงอายุจะเป็นผู้เล่าเรื่องราวจากประสบการณ์ตรงภายใต้

ได้กรอบแนวคิดของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยให้ความสำคัญแก่ข้อมูลประเภทความรู้ที่นึกคิดในทัศนะส่วนตัว การรับรู้ การให้ความหมาย วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและปัจจัยเงื่อนไข มาประมวลเข้าด้วยกันและเน้นการตีความในฐานะเป็นเกณฑ์กำหนดแนวทางพฤติกรรมของบุคคลตามลักษณะของการปฏิสังสรรค์

### 1. วิธีการคัดเลือกพื้นที่ศึกษาวิจัยและผู้ให้ข้อมูล

จากข้อมูลจำนวนประชากรที่พบว่า จังหวัดเชียงใหม่เป็นหนึ่งในสามจังหวัดของประเทศไทยที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุสูงที่สุด (เกริกศักดิ์ และคณะ 2533) ประกอบกับการมีวัฒนธรรมชุมชนที่มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุมาช้านาน จึงเป็นที่มาของการศึกษาถึงวิถีชีวิตและกระบวนการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเข้าไปสืบค้นถึงการให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ โดยกำหนดคุณสมบัติของพื้นที่ศึกษาวิจัย ได้แก่ เป็นชมรมที่ผู้สูงอายุร่วมกันจัดตั้งเพื่อผู้สูงอายุที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและสังคมเป็นที่ที่ผู้สูงอายุมีการรวมตัวกันเพื่อกระบวนการเรียนรู้อันจะนำไปสู่สภาวะ ผ่านทางการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างสม่ำเสมอ โดยมีภาครัฐหรือเอกชนให้การสนับสนุน กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านปิยะมาลย์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากเป็นชมรมผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้ เป็นชมรมที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

### 2. วิธีการเก็บข้อมูล

ผู้ศึกษาทำการติดต่อประสานงานกับประธานชมรม ผู้สูงอายุบ้านปิยะมาลย์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่เพื่อเก็บข้อมูลสำหรับการดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้ศึกษาเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field research) โดยใช้การสัมภาษณ์ระดับเจาะลึก (In-depth interview) การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (participant observation) และให้ผู้สูงอายุเป็นผู้บอกเล่าเรื่องราวในวิถีชีวิต (narrative) เพื่อรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งข้อมูลที่ได้นั้นอิ่มตัว (ผู้สูงอายุจำนวน 19 คน ชาย 9 คน หญิง 10 คน) สมบูรณ์มากที่สุดสำหรับการนำมาตีความเป็นข้อสรุปของการศึกษา ทั้งทัศนะที่มีต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ แบบแผน วิธีการคิด การให้คุณค่ากระบวนการดูแลตนเอง และปัจจัยเงื่อนไขที่นำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ได้ข้อมูลประจำวันแล้ว ในแต่ละวันผู้ศึกษาจะนำข้อมูลเหล่านั้นมาทำการบันทึกอย่างละเอียด และวิเคราะห์ตรวจสอบข้อมูลเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้อีกพร้อม ๆ กัน เพื่อค้น

หาทัศนะของผู้สูงอายุที่มีต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จตลอดจนวัฒนธรรมการดูแลตนเอง เมื่อทำการวิเคราะห์จนได้ข้อสรุปแล้วจึงทำการแยกเก็บข้อมูลเข้าแฟ้มตามประเภทของข้อมูล ถ้าข้อมูลส่วนใดที่ยังให้คำตอบไม่ชัดเจน หรือไม่ครอบคลุม จะมีการตั้งคำถามเพื่อค้นหาคำตอบที่ยังไม่ชัดเจนในวันต่อไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณลักษณะร่วมและมีความหมายครบถ้วนตามกรอบการศึกษา หลังจากนั้นจะเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลรวม ให้เหลือแต่คุณลักษณะร่วมที่มีความหมายตรงกัน และสร้างข้อสรุปเกี่ยวกับข้อมูลที่ประมวลได้

## ผลการศึกษา

### 1. ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์ : พื้นที่ทางสังคม

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์ เป็นหน่วยบริการผู้สูงอายุภายใต้การกำกับดูแลของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตั้งอยู่ที่ถนนท่าสะต๋อย ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เปิดรับผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่สนใจสมัครเข้าเป็นสมาชิก โดยมีค่าธรรมเนียมในการสมัครสมาชิกตลอดชีพคนละ 50 บาท เป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมและให้บริการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุทั้งภายในและภายนอกศูนย์ เป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุตลอดจนมุ่งเน้นแนวทางการทำงานแบบมีส่วนร่วมเชิงรุก เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการบริการต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุที่มีในชุมชน ประสานองค์กรและสร้างเครือข่ายเพื่อผลสัมฤทธิ์ของคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง

นอกจากนี้ ศูนย์บริการปิยะมาลย์ยังเป็นแหล่งศึกษาดูงาน ฝึกปฏิบัติงานในวิชาการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ แก่นักศึกษาสถาบันต่าง ๆ ทั้งในเชียงใหม่และจังหวัดใกล้เคียง เป็นศูนย์กลางในการให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ได้แก่ มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ Help Age International ตลอดจนถึงการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมขององค์กรในชุมชน วัดท่าสะต๋อยและชุมชนศรีสร้อยทรายมูล เป็นต้น

สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุร่วมกันทำ ภายในศูนย์ ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา กิจกรรมด้านการศึกษา ได้แก่ การนิมนต์พระมาเทศนาธรรม เชิญบุคลากรด้านสาธารณสุขมาให้ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย หรือการวาดแผนโบราณ และการเข้าร่วมอบรมสัมมนาต่างๆ ตามที่หน่วยงานอื่นจัดขึ้น กิจกรรมนันทนาการและการพบปะสังสรรค์ระหว่างสมาชิก ได้แก่ การจัดงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น งานเลี้ยงครบรอบวันเกิด งานปีใหม่ การจัดกลุ่มร้องเพลง การไปร่วมแข่งขันกีฬาหรือประกวดความสามารถต่างๆ การร่วมงาน

ประจำปีในวันผู้สูงอายุแห่งชาติกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การไปทำบุญนอกสถานที่ตามเทศกาลและโอกาส เช่น ทอดผ้าป่า ขึ้นบ้านใหม่ ถวายเทียนพรรษา ฟังพระธรรมเทศนาในวันพระ ร่วมพิธีกรรมทางศาสนาหรือวันสำคัญและงานศพ กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์และสาธารณกุศล ได้แก่ การเขียนเขียนสมาชิกที่เกิดการเจ็บป่วยและการเขียนเขียนช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากไร้ขาดแคลน ทางศูนย์บริการปิยะมาลย์จะมีงบประมาณส่วนหนึ่งเพื่อจัดหาของเยี่ยม เช่น ซ่อดอกไม้ การ์ดอวยพรหรือสิ่งของเยี่ยม

นอกจากกิจกรรมที่ดำเนินการภายในศูนย์แล้ว ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์ยังจัดให้มีการให้บริการภายนอกศูนย์ร่วมด้วย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความเข้มแข็งของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนให้มีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และได้มีโอกาสทำประโยชน์เพื่อสังคมร่วมด้วย ซึ่งโครงการที่ให้บริการภายนอกศูนย์ที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีได้แก่ โครงการสถานสงฆ์ ที่สมาชิกอาสาสมัครผู้สูงอายุเข้าไปสอน และทำกิจกรรมร่วมกับเด็กในชั่วโมงกิจกรรมพิเศษ (Home room) และนำเด็กมาร่วมกิจกรรมวันผู้สูงอายุ วันเด็กและวันสำคัญทางศาสนาที่ศูนย์ การไปทัศนศึกษาร่วมกัน ทำกิจกรรมการพัฒนาชุมชนและบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมร่วมกันในวันสำคัญของชาติและวันสำคัญทางศาสนา เป็นต้น

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์จึงถือเป็นจุดรวมในการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ให้สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ร่วมกันแก้ไขปัญหาค่าต่าง ๆ ร่วมกัน ถือเป็นกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว

การรวมตัวกันของผู้สูงอายุ ที่เป็นสมาชิกศูนย์บริการปิยะมาลย์ เกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีเวลามากเพิ่มขึ้น ซึ่งจุดเริ่มต้นของความต้องการมีกิจกรรมทดแทนมาจากการที่ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่วุ่นวายถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องหยุดการทำงานประจำที่เคยทำแต่มีได้หมายความว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องหยุดกิจกรรมในวิถีชีวิตไป ผู้สูงอายุจึงพยายามที่จะคงการทำกิจกรรมไว้ซึ่งมีทั้งกิจกรรมเดิมที่เคยทำมาและกิจกรรมใหม่ที่สนใจ นอกจากนี้ การมารวมกลุ่มกันนับเป็นองค์ประกอบสำคัญและมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ซึ่งการมารวมตัวกันของผู้สูงอายุในการดำเนินกิจกรรมของศูนย์บริการปิยะมาลย์นั้นเป็นการสร้างความรู้สึกมั่นใจในตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเองอย่างคงสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าได้มีโอกาสมองปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถ้อยทอดเรื่องราวต่าง ๆ ให้กันและกัน ดังที่ผู้สูงอายุกล่าวว่า...มีชมรม

นี่ดี คนแก่คนแก่จะได้ไม่ต้องอยู่บ้านเลขๆ มาพูดคุยกัน... ทั้งมีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกันและทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน ผู้สูงอายุทุกคนมีความเห็นที่เหมือนกันว่า...เรายังมีกำลังวังชายังมีทรัพย์สินเงินทองไว้ใช้ได้ไม่ขาดสน ก็ต้องรู้จักที่จะแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก ไม่มีใครอยากจะทำคนอื่นอยู่ตลอดเวลาแต่เป็นเพราะ โชคของคนเราไม่เหมือนกัน เราโชคดีที่มีมากกว่า สบายกว่า ก็ต้องให้ผู้ที่ขาดโอกาสบ้าง... นอกจากนี้การรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุอย่างเข้มแข็งทำให้เกิดความผูกพัน รักใคร่ และไว้วางใจ ตระหนักถึงความสามารถของตนเองสามารถดำเนินกิจกรรมได้ด้วยตนเองทำให้ผู้สูงอายุมีพลังและศักยภาพมากขึ้น...มาชมรมนี่ดีนะ เพราะว่า ได้ทำอะไรร่วมกันหลายอย่าง ได้ประโยชน์ ไปสอนเด็กที่โรงเรียนบ้าง ไปโครงการเพื่อนเยี่ยมเพื่อนบ้าง...

การมารวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์จึงเป็นเสมือน โครงสร้างทางสังคมที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้โดยผ่านการปฏิสัมพันธ์กับตนเองและปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนต่าง ๆ อันมีอิทธิพลต่อการรับรู้และการหล่อหลอมตัวตน นำไปสู่การสร้างความหมายให้กับตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมี "กิจกรรม" เป็นแหล่งเนื้อหาที่ก่อให้เกิดการร้อยรัดให้เข้ามารวมกลุ่มกัน และเรียนรู้จากการปฏิบัติและลงมือทำร่วมกัน เกิดเป็นการเรียนรู้ที่หลากหลายที่สมาชิกมีและฝึกฝนให้แก่กัน ทำให้ความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุถูกใช้อยู่เป็นประจำ ผลดีที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุก็คือ ศักยภาพที่เพิ่มพูนขึ้นพร้อมกับความรู้สึกภาคภูมิใจและความรู้สึกเป็นอิสระ

## 2. ตัวตนของความเป็น "ผู้สูงอายุ"

สำหรับการตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มองตนเองเป็นการประเมินจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุเป็นการสะท้อนภาพจากมิติของผู้สูงอายุให้สามารถมองลงไป ได้ลึกถึงกระบวนการทางความคิดได้อย่างเป็นระบบ การมองเห็นตนเองของผู้สูงอายุจะเกิดขึ้นในลักษณะของการบอกกับตนเองและแสดงให้เห็นถึงการมองตัวเองทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ เพื่อสร้างความเข้าใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อความรู้สึกว่าตนเองกลายสถานภาพเป็นผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย อันส่งผลต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ของคนที่เคยแข็งแรง ทำงานได้ เลี้ยงชีพได้ มาสู่สภาพร่างกายที่มีประสิทธิภาพลดลง และส่งผลให้ต้องปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันทั้งชีวิต ส่วนตัวและชีวิตทางสังคม แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุหลายคนได้สะท้อนความรู้สึกที่มีต่อตนเองในลักษณะที่คล้ายกันว่า ผู้สูงอายุยอมรับว่า ตนเองเป็นผู้สูงอายุในกฎเกณฑ์ทางสังคมที่ประกาศว่าผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี จัดให้เป็นผู้สูงอายุ หรือบางคนก็

กล่าวว่า เป็นเพราะตนเองต้องออกจากหน้าที่การงานซึ่งเคยทำมาตลอด เพราะสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง แต่เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องพยายามปรับตัว และไม่ได้รู้สึกว่าการเป็นผู้สูงอายุนั้นจะเป็นข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุยอมรับว่าเป็นผู้สูงอายุตามสภาพร่างกาย แต่ไม่ได้หมายความว่า จะทำอะไรไม่ได้ เพราะยังคงมีความสามารถในการทำหน้าที่การงานได้อย่างปกติ แม้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง แต่สภาพจิตใจ ความรู้สึก และยังคงว่าตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนคนที่อายุยังไม่ถึง 60 ปี การรับรู้ดังกล่าว เป็นการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยตนเองหรือผู้ที่พบเห็น และเป็นภาพลักษณ์ที่ยอมรับกันทั่วไปในสังคม และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับว่าภาพลักษณ์เหล่านี้เป็นเรื่องปกติของสังขารที่ต้องเกิดขึ้นเมื่อสูงอายุจึงไม่รู้สึกว่าเป็นปัญหาอะไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังยอมรับว่าการเป็นผู้สูงอายุมีสาเหตุที่ประกอบกันหลายอย่าง ทั้งการที่สภาพร่างกายเสื่อมถอยลง สรีระภายนอกเปลี่ยนแปลง การออกจากงานประจำ แต่ทั้งหมดให้เหตุผลใกล้เคียงกัน คือ ความสามารถในการทำงาน เป็นดัชนีที่บ่งบอกถึงความเป็นผู้สูงอายุที่ยังสามารถทำงานต่อไปได้ แม้จะไม่ได้ทำงานหนักเหมือนเดิม แต่ก็ทำตามพลังกำลังของคนยังสามารถทำได้ ผู้สูงอายุยอมรับว่า ตนเองเป็นผู้สูงอายุ แต่ไม่ยอมรับบทบาททางสังคม โดยเชื่อว่า แม้จะมีกฎเกณฑ์ทางสังคมให้บุคคลเป็นผู้สูงอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี แต่ผู้สูงอายุบางคนก็ยังคงสามารถทำงานได้เหมือนคนในวัยอื่น สามารถรับผิดชอบต่อครอบครัวได้เป็นอย่างดี เพราะการเป็นผู้สูงอายุไม่ใช่อุปสรรคในการทำงาน ถ้าใครมีสุขภาพดี ก็สามารถทำงานได้เหมือนคนหนุ่มสาว

*ถึงแก่ก็ภูมิใจที่ยังทำอะไรได้ด้วยตัวเองทั้ง ๆ ที่อายุมากแล้ว ไม่ต้องเป็นภาระใคร ไม่อยากเป็นภาระให้กับใคร อะไรทำเองได้ก็ทำเอง บางครั้งก็ยังปีนต้นไม้ขึ้นไปตัดกิ่งไม้ได้สบายมากไม่เคยครบควนใครเลย.....(คุณชายบัวจัน อายุ 72 ปี)*

*ทำเองหมดทุกอย่าง งานบ้าน งานอะไร ไม่ต้องกวนใคร ทำกับข้าว ซักผ้า กวาดบ้าน ภูบ้าน....(คุณชายบุญเป็ง อายุ 89 ปี)*

*ช่วยลูกสาวเลี้ยงหลาน ก็ดีใจที่หลานเป็นเด็กดี เชื้อพังดี ไม่ต้องให้กังวลใจ.....(คุณป้าชมชื่น อายุ 65 ปี)*

นอกจากนี้แล้ว สิ่งที่ได้จากการพูดคุยกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุผ่านมุมมองภาพลักษณ์ (image) ที่สังคมรับรู้ต่อ "ผู้สูงอายุ" โดยการตั้งประเด็นให้ผู้สูงอายุได้สะท้อนความคิดเห็น ความเชื่อและการรับรู้ในฐานะที่เป็นกลุ่มประชากรที่กำลังเผชิญกับสภาวะการณโดยตรง ข้อมูลที่ได้ช่วยสะท้อนมุมมองและข้อเท็จจริงในความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีต่อทำหของสังคมและผู้คนรอบข้าง ซึ่งตามความคิดเห็นของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุมองว่าตามความหมายที่สังคมกำหนดให้ คือ ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่สูง

วัย ได้สั่งสมประสบการณ์ที่ยาวนานกว่าคนในวัยอื่น ประสบการณ์เหล่านี้ย่อมเป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลัง เพราะการที่ผู้สูงอายุได้ผ่านโลกมานาน ย่อมมีความรู้ มีประสบการณ์สูงกว่าคนรุ่นใหม่ สามารถนำความรู้ที่ไปอบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาและเป็นตัวอย่างที่ดีของลูกหลานได้ต่อไป อีกทั้งผู้สูงอายุยังสามารถช่วยเหลือครอบครัวตามความสามารถ ดังที่ผู้สูงอายุหลายท่านกล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุได้ดูแลบ้าน ทำงานบ้าน ช่วยเลี้ยงดูบุตรหลาน คอยให้การอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี นับเป็นภาระหน้าที่ที่ได้ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวเวลาลูกหลานเกิดเรื่องเดือดร้อน ต้องการความช่วยเหลือ ผู้สูงอายุก็จะเป็นที่พึ่งพาของลูกหลานได้ เปรียบเสมือนเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร คอบปกปักษ์รักษาคุ้มครองให้ลูกหลานเป็นสุข เป็นที่พึ่งพาใจ ให้ความอบอุ่น ให้ความร่มเย็น ปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี ให้เป็นที่สมควรแก่การเป็นที่เคารพนับถือของลูกหลาน

ทัศนคติต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุได้สะท้อนออกมาทำให้ทราบถึงวิถีชีวิตที่มีต่อการเป็นผู้สูงอายุ ที่ส่วนใหญ่มองว่าการเป็นผู้สูงอายุนั้นไม่ได้เป็นข้อจำกัดต่อการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุยังคงมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ได้เช่นคนในช่วงวัยอื่น และภาพลักษณ์ที่สังคมมองผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่า สังคมยังให้ความเคารพยกย่องผู้สูงอายุว่า เป็นผู้ที่ยังมีความรู้ ความสามารถ พลังความคิด โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ควรนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกมาก

### 3. ความหมายและเกณฑ์การตัดสิน การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ตามทัศนะเชิงตีความของผู้สูงอายุ ตลอดจนการประเมินตนเอง

การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น เป็นปรากฏการณ์ที่ต้องผ่านกระบวนการคิดของผู้สูงอายุแต่ละคน และอาจมีปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดกรอบความคิดที่แตกต่างกันออกไป การศึกษาถึงทัศนะของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่จะสะท้อนให้เห็นถึงการมีมุมมองต่อการดำเนินชีวิต ภายใต้ฐานคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีชีวิตเชิงทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ตลอดจนวัฒนธรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จึงเป็นการตรวจสอบและอธิบายการให้ความหมายภายใต้บริบททางสังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละคนตามความเป็นจริง วิถีชีวิตของผู้สูงอายุถูกผูกติดกับระบบสังคมและวัฒนธรรม

ผู้สูงอายุสมาชิกศูนย์บริการปิยะมาลย์มีวิถีชีวิตที่มองความสำเร็จของตน คือ การเป็นคนที่มีคุณค่า มีศักยภาพที่พร้อมจะตอบสนองความต้องการของตนเองและผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะสร้างประโยชน์แก่สังคม ซึ่งผู้สูงอายุที่เป็น

สมาชิกศูนย์บริการปิยะมัลย์ ได้แสดงทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจากมุมมองของผู้สูงอายุไว้ กล่าวคือ ต่อข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีความต้องการในชีวิต เป็นสิ่งที่พึงปรารถนามากที่สุดในชีวิต ผู้สูงอายุกล่าวว่า การผ่านประสบการณ์ชีวิตมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้วนั้น ถึงเวลาที่จะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ ที่ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่เหมาะสมกับศักยภาพที่มีอยู่ ความต้องการเพื่อตนเอง เปลี่ยนไปเป็นความต้องการให้แก่ผู้อื่น ความต้องการที่จะเห็นความสำเร็จของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นมีมากกว่าที่จะคิดถึงตนเอง โดยผู้สูงอายุกล่าวถึงความต้องการในชีวิตเป็นสี่ลักษณะ คือ

1) ความต้องการเห็นผลสำเร็จของบุตรหลาน ผู้สูงอายุต้องการเห็นบุตรหลานมีฐานะที่มั่นคง มีงานมีที่ทำ ไม่เดือดร้อน มีครอบครัวที่ดี มีการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข ซึ่งก็ถือเป็นความสำเร็จของผู้สูงอายุด้วย เพราะนั่นแสดงว่าผู้สูงอายุได้ให้การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนบุตรหลานมาเป็นอย่างดี

2) ความต้องการมีความสุขภาคี ซึ่งผู้สูงอายุให้เหตุผลว่าการมีความสุขคือนั้นจะช่วยให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเป็นภาระแก่คนอื่น ทั้งการดูแลตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน การเดินทาง การทำงาน ทั้งการทำงานที่ก่อให้เกิดรายได้ เช่น การค้าขาย การทำสวน การทำงานฝีมือ เป็นต้น และการทำงานช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม เช่น การบำเพ็ญประโยชน์ การเป็นอาสาสมัครต่าง ๆ เป็นต้น

3) ความต้องการใช้ชีวิตเพื่อการพักผ่อน ผู้สูงอายุให้เหตุผลว่า หลังจากที่ได้ทำงาน และทำเพื่อผู้อื่นมานาน ช่วงเวลาที่เหลืออยู่ จึงขอทำตามความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพักผ่อน การปลดปล่อยภาระ การปล่อยวาง

4) ความต้องการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม ผู้สูงอายุกล่าวว่า การมีจิตใจที่ดี ทำให้ต้องการที่จะให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน ทำดีเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้าง การได้มีโอกาสทำบุญอยู่เสมอ ๆ การได้มีโอกาสช่วยเหลือคนที่ด้อยโอกาส คนที่ไม่มีทรัพย์สินเงินทอง อยากให้เขาได้มีกินมีใช้เหมือนตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือมีภาวะเจ็บป่วย ไม่มีญาติพี่น้องดูแล การใช้เวลาในช่วงที่เหลืออยู่ทำประโยชน์และคุณงามความดีตามกำลังและความสามารถที่มีอยู่ คือสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด

นอกจากนี้ผู้สูงอายุได้แสดงทัศนคติ และให้ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จไว้ ซึ่งสามารถจำแนกเป็นกลุ่มเหตุผลได้ดังนี้ คือ

ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ หมายถึง

- ผู้ที่มีคุณค่า มิใช่ว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นคุณค่าจะลดลง แต่เป็นเพราะการประพฤติปฏิบัติตัวให้เป็นผู้ที่มีคุณค่า ไม่ว่าจะ

เป็นคุณค่าที่เกี่ยวข้องกับงานหรือการทำประโยชน์ต่าง ๆ และการตีความจะขึ้นอยู่กับผู้อื่นหรือสังคมที่มองที่ตัวผู้สูงอายุว่าเป็นอย่างไร

- ผู้ที่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องพึ่งใคร ไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น ทำดีเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และสามารถให้การช่วยเหลือผู้อื่นได้

- ผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถ การมีประสบการณ์จากการทำงานและมีประสบการณ์ชีวิต ทำให้ลูกหลานมีความศรัทธาและยอมรับในความรู้ความสามารถ

- ผู้ที่ดูดีทั้งภายนอกและภายใน ดูดีภายนอกก็คือ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย คล่องแคล่ว ไปไหนมาไหนได้เอง จะต้องดูแลตัวเองทั้งรูปร่างหน้าตา การสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับวัยและกาลเทศะ ดูดีภายในก็คือ มีจิตใจที่ดี ช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน ทำดีเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้าง

- ผู้ที่มีความประพฤติดี เป็นที่เคารพของผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกหลาน เป็นผู้ที่ไม่ดื่มเหล้า ไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่ทำตัวเป็นปัญหากับผู้อื่น พุดจาเป็นหลักเป็นฐาน น่าเชื่อถือ

- ผู้ที่อยู่ในศีลในธรรม เป็นผู้นำทางความคิด เป็นตัวอย่างที่ดีแก่สังคม ยึดถือในศีลธรรมอย่างเคร่งครัด มีเมตตา กรุณาเอื้ออาทรแก่คนรอบข้าง

- ผู้ที่ได้รับความเคารพนับถือ การเป็นผู้อาวุโส เป็นสัญลักษณ์ที่ลูกหลานและสังคมยอมรับและให้การยกย่อง โดยมีเหตุผลสนับสนุน คือ ผู้สูงอายุ ล้วนแต่เป็นผู้ที่ผ่านโลกมามาก มีประสบการณ์ เป็นผู้ผลิตที่ให้แก่สังคมมาก่อน สังคมไทยยึดหลักอาวุโส ผู้สูงอายุจึงได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ที่มีเกียรติ เป็นเสาหลักของบ้านและชุมชน เป็นการแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรีอันเกิดจากการวางตัวของผู้สูงอายุ ได้สั่งสมความดีงาม ทำดีอย่างต่อเนื่องเหมาะสมกับหน้าที่และบทบาทที่พึงกระทำ เช่น คอยให้การอบรมสั่งสอนให้บุตรหลานเป็นคนดี สามารถให้คำปรึกษาที่ดีและเหมาะสมแก่ผู้อื่นได้

- ผู้ที่เสียสละและอุทิศตนเพื่อส่วนรวม การทำงานเพื่อชุมชนหรือสังคมเป็นการทำคุณงามความดีและทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม ก็จะได้ว่าเป็นบุคคลที่สังคมยอมรับและให้ความเชื่อถือ

- ผู้ที่มีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ความสำเร็จที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ภาคภูมิใจคือ การทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต สามารถสร้างตัวเองด้วยคุณูปการให้เติบโตใหญ่ คนทั่วไปมักจะชื่นชมผู้สูงอายุที่มีความซื่อสัตย์สุจริตไม่หยุด แม้จะเป็นผู้สูงอายุแล้วก็ตาม ทำให้มีรายได้ที่เพียงพอแก่การดำรงชีวิต และการเกื้อหนุนแก่ครอบครัว บุตรหลาน หรือผู้ที่เดือดร้อน

จากวิถีคิดของผู้สูงอายุที่มองคุณภาพลักษณะของตนเองในฐานะของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ กล่าวได้ว่าภาพลักษณ์ของการเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุ สมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์นั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องพึ่งใคร ไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น มีการประพฤติปฏิบัติตัวให้เป็นผู้ที่มีคุณค่าเป็นที่เคารพนับถือของผู้อื่น มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์จากการทำงานและมีประสบการณ์ชีวิตเสียสละและอุทิศตนเพื่อเพื่อชุมชนหรือสังคมส่วนรวม ทำตัวเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น คอยให้การอบรมสั่งสอนให้บุตรหลานเป็นคนดี สามารถให้คำปรึกษาที่ดีและเหมาะสมแก่ผู้อื่นได้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน และสามารถให้การช่วยเหลือผู้อื่นได้ เมื่อให้ผู้สูงอายุลองประเมินคิดว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จหรือไม่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กล่าวว่า ตนเองเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เนื่องจากมีความภาคภูมิใจที่สามารถดำเนินชีวิตได้โดยอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และยังสามารถให้การช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย

จากวิถีคิดของผู้สูงอายุสมาชิกศูนย์บริการปิยะมาลย์ ที่ได้รับการหล่อหลอมจากประสบการณ์ ทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมและบริบททางวัฒนธรรม ถ้าหากอดเป็นเรื่องเล่า ขยายทัศนะในการมองตนเอง ออกมาเป็นข้อสรุปของเกณฑ์การตัดสินการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จได้ว่าถ้าผู้สูงอายุ 1. ทำสิ่งที่มีเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม ช่วยเหลือผู้อื่น 2. สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น 3. ลูกหลานให้ความเคารพเชื่อฟัง คนรอบข้างมีความศรัทธายอมรับในความสามารถ ความคิด 4. มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย 5. ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม ชัดมั่นในหลักทางศาสนาและศีลธรรมอันดี 6. มีความมั่นคงในชีวิต มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้ตามนี้แล้วก็จะถือได้ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

ปัจจัยเงื่อนไขที่สนับสนุน และขัดขวางต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จตามทัศนะของผู้สูงอายุ

จากทัศนะของผู้สูงอายุที่ได้ จากกระบวนการพูดคุยนั้นพบว่าปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่ส่งผลต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ได้แก่

สุขภาพกายและสุขภาพใจ ผู้สูงอายุกล่าวว่า การเป็นผู้สูงอายุนั้นมีกระบวนการเสื่อมของร่างกายโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีสุขภาพกายแข็งแรงตามอายุ ไม่ล้มหมอนนอนเสื่อหรือสามวันสี่วันไข้ มีสุขภาพใจดี มีกำลังใจ ลูกหลานไม่สร้างปัญหา ไม่ต้องมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ ไม่เครียด มีการปล่อยวาง มีการยอมรับความจริง ฝึกใจให้ยอมรับภาวะต่าง ๆ ได้ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจโดย

เฉพาะอย่างยิ่งรากฐานทางศาสนา ความเชื่อในเรื่องของความดี ความชั่ว และผลของการกระทำจะมีผลต่อการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุยังคงสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระต่อครอบครัว หากผู้สูงอายุมีสุขภาพไม่ก็จะทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เหมือนปกติ สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น มีสภาพของการเป็นผู้รับการดูแลและต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดไป

ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุมองว่า การที่ตนเองมีความขยันขันแข็ง อดทน มานะพยายามทำงานทุกอย่างแบบหนักเอาเบาสู้ เก็บหอมรอมริบ ใช้จ่ายอย่างประหยัด กินอยู่อย่างพอเพียง มาโดยตลอด มีส่วนทำให้เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีความมั่นคง สามารถดำเนินชีวิตได้ตามอัธยาศัย นอกจากนี้ผู้สูงอายุเชื่อว่าหากตนเองมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต มีรายได้ส่วนหนึ่งสำหรับการดูแลตนเองและการช่วยเหลือผู้อื่น ก็จะช่วยให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ต้องการได้อย่างเต็มที่ หากผู้สูงอายุไม่มีความมั่นคงในเรื่องดังกล่าว ก็ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้ หากผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวเรื่องของ "ทุน" เพื่อสร้างรากฐานชีวิตให้มั่นคงจะช่วยให้การใช้ชีวิตในบั้นปลายเป็นไปโดยราบรื่น เพราะการหวังพึ่งลูกหลานเพียงอย่างเดียวไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องอีกต่อไป การพึ่งตนเองในเรื่องของทุนเพื่อความมั่นคงจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกใช้ชีวิตของตนเองได้

การยอมรับจากสังคม การยอมรับจากสังคมส่วนหนึ่งนั้นเกิดขึ้นจากลักษณะทางวัฒนธรรม ลักษณะทางวัฒนธรรมภาคเหนือที่ให้การเคารพนับถือ ขอมรับในความเป็นผู้อาวุโส ทำให้คนรอบข้างและสังคมมีทัศนคติทางบวกแก่ผู้สูงอายุ ให้การยอมรับผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ควรแก่การเคารพยกย่อง เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ สามารถใช้ศักยภาพของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์แก่สังคม ในอีกส่วนหนึ่งการยอมรับจากสังคมเกิดขึ้นจากการที่ผู้สูงอายุมีการประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นที่เคารพนับถือ มีการวางตัวสมกับการเป็นผู้สูงวัย ทำให้เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้างก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี หากสังคมรอบข้างมีทัศนคติทางลบต่อผู้สูงอายุก็จะทำให้เกิดอคติปิดกั้นโอกาสและการแสดงศักยภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุก็จะละสังขารไปตามธรรมชาติโดยมิได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม

การมีพื้นที่ทางสังคม การมีพื้นที่ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุเป็นอีกเงื่อนไขปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เพราะการมีเพื่อน มีสังคม มีการรวมกลุ่มกันจะนำไปสู่การมีกิจกรรมทำร่วมกัน การสร้างกิจกรรมภายในกลุ่ม จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงความต้องการต่าง ๆ ของตน ในขณะที่การสร้างกิจกรรมภายนอกกลุ่ม จะเป็นการดึงเอา

ศักยภาพของผู้สูงอายุออกสู่ความเป็นสาธารณะ เพื่อสร้างคุณค่า และคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งการมีพื้นที่ทางสังคมของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากสังคมมากขึ้น

การศึกษาถึงทัศนคติของผู้สูงอายุ ถือเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีมุมมองต่อการดำเนินชีวิตภายใต้ฐานคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ศูนย์บริการปิยะมาลัย ได้แสดงทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจากมุมมองของผู้สูงอายุว่า การผ่านประสบการณ์ชีวิตมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้วนั้น ถึงเวลาที่ผู้สูงอายุจะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ ที่ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่เหมาะสมกับศักยภาพที่มีอยู่ ความต้องการหรือความอยากมีอยากได้เพื่อตนเอง เปลี่ยนไปเป็นความต้องการให้แก่ผู้อื่น ความต้องการที่จะเห็นความสำเร็จของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด หรือต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นมีมากกว่าที่จะคิดถึงเพื่อตนเอง ทั้งนี้ถ้าพิจารณาจากแนวคิดทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement theory)(Baltes PB and Smith J, 2003 ; Havighurst RJ, 1961 ; PhillipsonC, 1998) ที่กล่าวว่าเป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมของตนเอง และบทบาททางสังคมเมื่อคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุจะถูกแยกตัวออกจากบทบาทที่สำคัญที่ละน้อยเพื่อคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของสังคมส่วนรวม ผู้สูงอายุพยายามที่จะหลีกเลี่ยงหนีจากความกดดันและตึงเครียด (stress) โดยการถอนตัวออกจากสังคม (withdrawal) ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถลดลง พบว่าเป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมของตนเอง และบทบาททางสังคมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะเป็นการถอนสถานภาพและบทบาทของตนให้แก่หนุ่มสาว หรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่า แต่มีได้หมายความว่าผู้สูงอายุจะหยุดการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุยังคงทำกิจกรรมอยู่อย่างต่อเนื่องเพียงแต่ลักษณะของกิจกรรมจะถูกปรับเปลี่ยนไปให้เหมาะสมกับศักยภาพที่มีอยู่ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะ "กิจกรรม" เป็นแก่นแท้ของชีวิตและจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากการมีบทบาทที่ดีทางสังคม (Social well-being) ของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วที่ยังคงอยู่ ทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง (Self conception) และเกี่ยวกับโลก ซึ่งจะเป็นทัศนคติที่ต้องเพียงไรนั้นเป็นผลมาจากการสังสรรค์และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

นอกจากนี้ ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory)(Lemon BW, 1972 ; Rowe W and Kahn LR, 2002 ; Yurick AG, 1984) ยืนยันว่าผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก และผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้นั้น ควรบทบาทหรือ

กิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น การมีงานอดิเรกทำ หรือการเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรม สมาคม หรือ ชมรม เป็นต้น ผู้สูงอายุมองว่าการที่จะทำเช่นนั้นได้ ผู้สูงอายุจะต้องมีความพร้อมจะต้องมีสุขภาพะทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ สามารถดูแลตนเอง ช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น หรือไม่ต้องเป็นภาระให้แก่ผู้อื่น ได้อยู่กับบุตรหลานหรือครอบครัว ได้มีโอกาสเห็นความสำเร็จของบุตรหลาน ได้เป็นที่พึ่งพิงเป็นที่เคารพนับถือของบุตรหลาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้มีโอกาสทำสิ่งที่ประ โยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัวและต่อผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ได้ว่าช่วงเวลาที่เหลืออยู่ของตนนั้น เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญและมีความหมาย เป็นช่วงเวลาที่ทำให้รู้สึกได้ถึงคุณค่าของตน ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในความเป็นผู้สูงอายุที่ยังคงสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ให้บรรลุถึงซึ่งประโยชน์ได้

## สรุป

การศึกษาถึงวิถีคิด การรับรู้ภาพลักษณ์ "ผู้สูงอายุ" การให้ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ตลอดจนการประเมินตนเองของผู้สูงอายุที่มุ่งไปสู่การเตรียมความพร้อมและการพึ่งตนเองในทุกด้าน รวมไปถึงการพิจารณาปัจจัยเงื่อนไขที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ เป็นการฉายภาพเพื่อนำไปสู่การขยายประสบการณ์ให้กว้างไกลออกไปสู่ส่วนอื่นของสังคมตามมา สิ่งที่ได้จะเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุตระหนักและพร้อมที่จะมีภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่ที่มีศักยภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดี

การให้ความหมายต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบ ความสำเร็จ จากมุมมองของผู้สูงอายุที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้วนั้น ผู้สูงอายุจะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ ที่ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่เหมาะสมกับศักยภาพที่มีอยู่ ความต้องการหรือความอยากมีอยากได้เพื่อตนเอง เปลี่ยนไปเป็นความต้องการให้แก่ผู้อื่น ความต้องการที่จะเห็นความสำเร็จของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นมีมากกว่าที่จะคิดถึงเพื่อตนเอง การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีกระบวนการดูแลตนเองเพื่อให้ถึงพร้อมในทุกด้านจะต้องมีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้ มีการตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี เตรียมใจให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ไม่ว่าไม่ว่าจะเป็นด้านกายภาพหรือด้านสังคม มีความเชื่อและศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต มีความสามารถทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ เป็นผู้ มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถ เป็นผู้นำทางความคิด ชีตือในศีลธรรมอย่างเคร่งครัด มีเมตตากรุณาเอื้ออาทรแก่คนรอบ



ข้าง ทำงานเพื่อชุมชนหรือสังคมเป็นการทำคุณงามความดีและ  
ทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม นำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในช่วงเวลา  
ที่เหลืออยู่ในบ้านปลายชีวิต ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์ปิยะมาลัย  
จึงพยายามที่จะคงการทำกิจกรรมไว้ ซึ่ง "กิจกรรม" เป็นสิ่งที่มี  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการเปิดศักยภาพของตนเองสู่ความ  
สำเร็จในชีวิตอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดีต่อ  
ตนเอง เป็น "ผู้รับ" และ "ผู้ให้" ได้อย่างสมดุล ตามพื้นฐาน  
ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง  
ของสังคม และรู้เท่าทันความเป็นไปรอบข้าง สามารถ  
ตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามศักยภาพ  
ของตน

### ข้อเสนอแนะ

การศึกษาในประเด็นนี้ได้พบคำตอบที่เกี่ยวข้องกับวิถีคิด  
และการให้ความหมายต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ  
จากมุมมองของผู้สูงอายุเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์  
ปิยะมาลัยเท่านั้น การให้ความหมายจึงเป็นความหมายเฉพาะ  
กลุ่มที่ขึ้นกับวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตและกระบวนการดูแลตน  
เองของผู้สูงอายุศูนย์ปิยะมาลัยที่อาจมีความแตกต่างจากผู้สูงอายุ  
ในกลุ่มอื่นที่น่าจะเป็นตัวอย่างให้เห็นภาพของการเป็นผู้สูงอายุ  
ที่ประสบความสำเร็จที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม  
ควรมีการนำผลการศึกษาไปตรวจสอบกับผู้สูงอายุใน  
กลุ่มอื่นหรือในบริบทที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุเข้า  
เป็นสมาชิกศูนย์ปิยะมาลัยนั้น ถือเป็น การสร้างพื้นที่ทางสังคม  
ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงศักยภาพของตนเองร่วมกับการมี  
ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงเห็นว่าการมีชมรมผู้สูงอายุถือเป็นการเปิด  
โอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการร่วมเรียนรู้และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง  
ที่เกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และการ  
เปลี่ยนแปลงทางสังคม มาสู่วิถีชีวิตในวัยสูงอายุ ดังนั้น ชมรมผู้  
สูงอายุจึงควรเป็นที่ที่ผู้สูงอายุต้องการเข้ามาใช้ในบ้านปลายของชี  
วิต และสามารถจัดกระทำและใช้ประโยชน์จากการเป็นศูนย์รวม  
ของผู้สูงอายุได้อย่างเต็มที่ โดยมีการจัดเตรียมสภาพของชมรมผู้  
สูงอายุให้มีพื้นที่ส่วนตัวสำหรับผู้สูงอายุ พื้นที่ที่เหมาะสมจะทำ  
กิจกรรมต่าง ๆ ได้โดยสะดวกและปลอดภัย และสนับสนุนให้ผู้  
สูงอายุได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ภายในตัวเองออกมาใช้จัดการภายใน  
กลุ่มของผู้สูงอายุด้วยกันเอง เพื่อสร้างโอกาสและสภาพแวดล้อม  
ที่เหมาะสมต่อกระบวนการส่งเสริม พัฒนา และดำรงให้ผู้สูงอายุ  
เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคมอย่างเหมาะสมต่อไป

### บรรณานุกรม

- เกริกศักดิ์ บุญญาพงษ์ และคณะ. 2533. ชีวิตคนชราในจังหวัด  
เชียงใหม่. โครงการชราภาพศึกษา: สถาบันวิจัยสังคม  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกื้อ วงศ์บุญสิน. 2546. การคาดประมาณประชากรของประเทศ  
ไทย (พ. ศ.2543 - 2568: ผลต่อการกำหนดทิศทางการนโยบาย  
ประชากรในอนาคต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:  
วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2547. รายงานการสำรวจภาวะการ  
ทำงานของประชากร. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่ง  
ชาติ.
- Phillipson C. 1988. Reconstructing old age. London: SAGE.
- Lemon BW, Bengston VL & Peterson JA. 1972. An  
exploration of the activity theory of aging: activity types  
and life expectation among in-movers to a retirement  
community. *Journal of Gerontology*; 27(4): 511-23.
- Rowe W & Kahn LR. (). Successful aging. [serial online]. 1999  
[cited 2002 Jul 10]: [10 screens]. Available from:  
URL:<http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pub/aging.html>.
- Yurick AG. 1984. The age persons and the nursing process.  
Connecticut: Appleton Century Croft.