

บทที่ ๓

สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

ผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในสมาชิกของครอบครัวที่มีความสำคัญ ด้วยเหตุผลที่ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคม เป็นผู้ที่คอยอบรมสั่งสอนลูกหลาน และคนภายในครอบครัวให้มีศีลธรรม ให้ความรักความอบอุ่นแก่คนในครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีบทบาทสำคัญในการดูแลครอบครัว ปัจจุบันนี้สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ทำให้ผู้สูงอายุลดบทบาทหน้าที่ และความสำคัญลง ทำให้เกิดปัญหาระหว่างคนในครอบครัว เพราะผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษในด้านต่างๆ เช่นการดูแลสุขภาพร่างกาย พร้อมจิตใจของผู้สูงอายุ ฉะนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมในปัจจุบัน ถือเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะทำให้ผู้สูงอายุกลับมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับครอบครัวต่อไป ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะได้ทราบถึงสภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ที่จะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การศึกษานี้จะกล่าวถึงสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่ง การนำเสนอ ออกเป็นส่วนต่างๆ ดังต่อไปนี้

๓.๑ สภาพและปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วไป

ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่สำคัญที่สร้างประโยชน์แก่ลูกหลาน จากประสบการณ์ในชีวิต และยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวของผู้อยู่อาศัยในสังคมอันเป็นที่ยึดถือสืบกันมาตั้งสมัยก่อน ปัจจุบันนี้วัฒนธรรมจากตะวันตกได้แผ่ขยายเข้ามา ทำให้การดำรงชีวิตความเป็นอยู่ มิได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะภายในครอบครัวคือพ่อ แม่ ลูก เท่านั้น แต่หมายครอบคลุมถึงสังคมที่กว้างใหญ่ จึงทำให้แต่ละครอบครัวมีปัญหามากมาย เช่น ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา บางครั้งก็ทำให้ขาดประสบการณ์ในชีวิต ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ที่ย่อกว่า ผู้สูงอายุจึงไม่ได้รับการเคารพนับถือเหมือนดังเช่นสมัยก่อนๆ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่ควรให้ความรักความห่วงใย ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้ชีวิต ให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่ลูกหลานมาก่อน ปัจจุบันพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นโดยโครงสร้างประชากรของผู้ที่อายุ มากกว่า ๖๐ ปี พบว่ามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทางรัฐบาลและหน่วยงานองค์การผู้มีหน้าที่ทางสุขภาพจิต ได้ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุมากขึ้น จัดให้มีการเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป ในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุเป็นต้น

สังคมทุกสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุจะมีบรรทัดฐานของพฤติกรรม และบทบาทที่คาดหวังแตกต่างกันไปในสังคมประเพณีดั้งเดิมมักจะถือเอาอายุเป็นเกณฑ์วัด มีประเพณีและวัฒนธรรม

ที่กำหนดบทบาท ในแต่ละอายุที่ผ่านมาเป็นขั้นตอนวงจรชีวิตของสังคมประเพณี คือ ขั้นตอนการเป็นเด็กปฐมวัย ขั้นตอนการเป็นเด็กวัยรุ่น เป็นเวลาของการศึกษาเล่าเรียน บางคนก็เข้าทำงาน เพราะการเรียนไม่ต่อเนื่อง ขั้นตอนที่หาเงินเลี้ยงตัวและครอบครัว สร้างครอบครัวรับผิดชอบครอบครัว ขั้นตอนที่ค่อยๆ ถอนตัวจากการทำงานกิจกรรมน้อยลง และขั้นตอนการเกษียณอายุจะอย่างไรก็ตาม ไม่ถือว่าเป็นการสูญเสียบทบาท หรือเกียรติยศหรือการสิ้นสุดตรงกันข้ามถือว่าเป็นจุดสูงสุดของสถานภาพทางสังคม และเกียรติยศของครอบครัวหมู่ญาติและชุมชนโดยเฉพาะชนชีพที่มีที่ดิน ซึ่งผู้สูงอายุมีทรัพย์สินจากการผลิตนอกจากนั้น ในสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมสมัยใหม่ มีวงจรชีวิตที่ชัดเจนกว่าในเชิงของบทบาทที่คาดหวังเพื่อสอดคล้องกับวิถีชีวิต ในสังคมสมัยใหม่ คือ

๑) ขั้นตอนการเป็นเด็กปฐมวัย

๒) ขั้นตอนการเป็นเด็กที่ใช้ชีวิตกับการเล่น ชีวิตอิสระให้เวลากับการเรียนการศึกษาทั้งทางการและไม่เป็นทางการ ช่วงนี้จะเริ่มเร็วและขยายไปจนถึงอายุ ๒๐ ปีในกรณีที่เรียนระดับสูงต่อก็อาจขยายไปจนถึงอายุ ๒๕ ปี ซึ่งจะเป็นการไม่ค่อยสนับสนุนไม่ให้รับแต่งงานหรือเริ่มทำงานซึ่งอันนี้เป็นลักษณะเฉพาะของสังคมอุตสาหกรรม

๓) ขั้นตอนของการทำงานโดยเริ่มจากอายุ ๒๓-๖๐ ปี ช่วงต้นของขั้นตอนนี้ประชากรจะยุ่งกับการสร้างอาชีพสร้างครอบครัวและช่วงปลายจะเริ่มรับผิดชอบต่อครอบครัวโดยจะมีส่วนร่วมในบทบาทต่างๆมากขึ้น บุคคลจะถึงจุดสูงสุดในด้านสังคมตำแหน่ง การงาน ฐานะทางเศรษฐกิจและความสำเร็จด้านอื่น ๆ ไม่ค่อยมีเวลาว่าง หรือความรับผิดชอบต่อครอบครัวขยายของตน

๔) วัยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ในกรณีที่งานอาชีพมีกำหนดอายุแน่นอน เป็นจุดสุดท้ายของงานอาชีพ ลดบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมต่อครอบครัวและบุตร มักมีปัญหาด้านสุขภาพและอารมณ์ เนื่องจากการตาย ของญาติพี่น้องและเพื่อน มองหาความหมายของชีวิตมีเวลาว่างขั้นตอนสุดท้ายคืออายุ ๗๐ ปีขึ้นไป บทบาทต่างๆ จะต่างจากตอนอายุวัยทำงานและจะไปสิ้นสุดเอาเมื่ออายุประมาณ ๘๐ ปีเป็นต้นไป^๑

สังคมไทยตั้งแต่ดั้งเดิมนั้น เป็นสังคมที่ยึดถือผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญของครอบครัวและบรรดาลูกหลานก็ให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว เปรียบเสมือนปูชนียบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและสังคม ซึ่งบุคคลในสังคมให้การยอมรับว่า ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีความเป็นผู้มีประสบการณ์ มีคุณธรรมสูงให้ประโยชน์แก่สังคมทุกระดับ แต่ปัจจุบันนี้สังคมรับเอาวัฒนธรรม และค่านิยมของตะวันตก ที่ยึดถือวัตถุเป็นหลัก โดยมีลักษณะตัวใครตัวมันและมักถือว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ผู้สูงอายุอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนเด็กและคนหนุ่มสาวอยู่ แยกกันไปอีกต่างหากซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยและมีผลกระทบต่อสถานภาพและบทบาทของและต่อสังคมในด้านอื่นๆ อีกมาก เช่น การสูญเสียบทบาทการเป็นผู้นำหรือเป็นหลักของครอบครัวตลอดจนเป็นหน่วยของสังคมองค์กรทางด้านคุณธรรมในครอบครัวนอกจากนั้น การสื่อความเคารพ การระในผู้สูงอายุ เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกหลานทอดทิ้งผู้สูงอายุ โดยให้ไปอยู่ในสถานสงเคราะห์ และยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยู่ในเมือง มีแนวโน้มที่จะอยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะบุตรหลานไม่มีเวลาเอาใจใส่ เนื่องจากต้องทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ จึงเห็นได้ว่าความสำคัญด้าน

^๑ นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๘.

คุณธรรมของคนในสังคมเริ่มลดลงไปเรื่อยๆ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีขีดจำกัดเหล่านี้เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องประสบปัญหาการปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ต้องสูญเสียบทบาทต่างๆ ที่เคยมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทในการเป็นผู้จรรโลงและสืบทอดคุณธรรม รวมทั้งสังคมว่าผู้สูงอายุเป็นภาระที่สำคัญอย่างหนึ่งของสังคมด้วย^๒

วัยชราเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต บุคคลบางคนอาจมีชีวิตไม่ถึงระยะวัยชราลักษณะพัฒนาการในวัยชราตรงกันข้ามกับระยะเวลาวัยเด็กคือ เป็นการเสื่อมโทรม (Deterioration) และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มิใช่การเจริญงอกงาม (Growth) กำหนดนับกันว่าวัยชราเริ่มตั้งแต่ประมาณอายุ ๖๕ ปีเป็นต้นไป แต่ต้องคำนึงว่าการตัดสินใจจากอายุตามปีปฏิทิน ว่าใครเข้าสู่วัยชราแล้วหรือไม่ นั้นย่อมผิดพลาดได้ง่าย เพราะภาวะชรา นั้นแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล อันเป็นผลจากประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนผิดกัน ลักษณะพัฒนาการไปในอดีตไม่เหมือนกัน การระวังรักษากาย อารมณ์ และจิตใจ ไม่เหมือนกัน ยิ่งขึ้นอยู่กับการมั่งคั่ง เพศ และอื่นๆ อีกด้วย หนุ่มสาวมักมองภาพวัยชราด้วยความรู้สึกหดหู่ใจ แต่ถ้าบุคคลเรียนรู้ที่จะปรับตัวรับบทบาทของคนวัยชรา มีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยนี้แล้ว วัยชราจะเป็นระยะที่คนเราควรมีความสุขความสงบมากที่สุดและน่าจะเป็นเช่นนี้เพราะเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตบุคคลแต่ละคน บทนี้จะเสนอแนะข้อปฏิบัติบางประการ เพื่อดำเนินชีวิตยามชราอย่างมีความสุข

๓.๑.๑ ด้านร่างกาย

อวัยวะประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อตลอดจนสภาพอื่นๆ ทัวไปของร่างกายเริ่มทำงานไม่ดีเหมือนวัยหนุ่มสาว พละกำลังลดน้อยลง เหนื่อยง่าย เจ็บป่วยง่าย ถ้าไม่สบายหรือประสบอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ใช้เวลานานกว่าจะหายเป็นปกติอวัยวะสืบพันธุ์ลดพลังงาน ประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกได้ช้า มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์สมองลด คุณภาพของสมองทำงานเสื่อมลง ทำให้จำได้ยากขึ้น และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ช้า คนชรา มักจำเรื่องราวในอดีตได้ดีกว่าปัจจุบัน คิดซ้ำตัดสินใจ เหตุการณ์เฉพาะหน้าไม่สู้จะดี ได้มีผู้ทำการศึกษาค้นคว้าหลายท่านรายงานว่าคนชราที่ยังตื่นตัวกับการทำงานและใช้สมองอยู่เสมอ นั้นมีความสุขขึ้นในชีวิต สมองเสื่อมช้ากว่าผู้ที่หยุดทำงาน และผลการทดสอบระดับสติปัญญาก็ยังสูงด้วย ลักษณะเสื่อมทางสภาพร่างกายมีประการอื่น ดังนี้^๓

๑) ปัญหาข้อเข่าเสื่อม สาเหตุ คือ ถูกใช้ให้รับน้ำหนักมากเกินไปหรือถูกกดทับนานเกินไป เช่น นั่งสมาธินานๆ นั่งคุกเข่า แก้ปัญหาโดยเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ

๒) ปัญหาการปวดหลังปวดเอว สาเหตุ คือ ท่าทางในการปฏิบัติงานประจำวัน ซึ่งเป็นท่าทางที่เป็นอยู่นานๆ แก้ปัญหาโดยปรับท่าเดิน ทำนั่งและอิริยาบถต่างๆ ให้ถูกต้อง

๓) ปัญหาท้องผูก สาเหตุ คือ การบริโภคอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นม เนย ได้แก้ปัญหาดังกล่าวโดยรับประทานจำพวกผักและผลไม้ งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ ยาแก้ไอ ออกกำลังกายอยู่เสมอ

^๒ ฤกษ์นา บวรณะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์, ๒๕๔๐).

^๓ ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผลประกายพรัก, ๒๕๓๐), หน้า ๒๕๒-๒๕๓.

๔) ปัญหาหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม สาเหตุ คือ สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอหรือเลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอตัวเอง วิธีป้องกัน ระวังการเดินไปมา

๕) ปัญหาแรงดันเลือดสูง สาเหตุ คือ เกิดจากโรคไต-โรคหลอดเลือด และโรคต่อมไร้ท่อ ที่ส่งผลมาถึงระบบการทำงานของร่างกายให้การสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย วิธีป้องกัน คือ ลดอาหารจำพวกรสเค็มจัด ลดน้ำหนักตัว งดสูบบุหรี่หรือเครื่องดื่มเมาทุกชนิดและจะต้องฝึกสมาธิทำจิตให้สงบ เป็นปกติ ไม่วุ่นวาย ไม่เครียด หากทำได้ร่างกายจะปรับไปสู่ภาวะปกติ

๖) ปัญหาหูตึง สาเหตุเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เสียงดังเกินไปตลอดเวลา หรือมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งอุดตันในช่องหู หรือประสาทหูพิการ การป้องกัน ทำได้โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ดังกล่าว และหากมีโรคควรพบแพทย์ทันทีเพื่อหาทางรักษา

๗) ปัญหาอัมพาตสาเหตุเกิดจากระบบของสมองและประสาทถูกทำลายจึงสั่งการไม่ได้

๘) ปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงวัย สาเหตุเกิดจากสภาพของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะเสื่อมในฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิง เพราะมดลูกกดทับทางเดินปัสสาวะ จึงทำให้เมื่อปัสสาวะแล้วยังคงมีน้ำปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะ เมื่อน้ำปัสสาวะลงมาเพิ่มอีก ก็เต็มกระเพาะจึงทำให้อาการปัสสาวะบ่อยๆ การแก้ปัญหา คือ ปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ

๙) ปัญหาหลงลืม ภาวะสมองเสื่อม สาเหตุเกิดจากโรคบางอย่างในสมองหรือไม่ก็เกิดจากสมองได้รับความกระทบกระเทือน จึงทำให้เกิดอาการเสื่อมของสมองได้ การป้องกันคือ อย่าวิตกมากเกินไปว่าตนเองเป็นคนหลงลืม ต้องเชื่อมั่นในตนเองว่า การหลงลืมนั้นเป็นธรรมดาของผู้สูงวัย และต้องพัฒนาความจำของสมองด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดแบบใหม่^๔

จิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ พฤติกรรมของบุคคลที่มักปรากฏว่าขึ้นอยู่กับจิตใจภายในตัวบุคคลนั้น ในส่วนต้นที่กล่าวแล้วเป็นการประมวลเอกสารเกี่ยวกับเอกสารเกี่ยวกับจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งจิตใจเหล่านี้มักมีอิทธิพลใกล้ชิดกับพฤติกรรมด้วย ได้แก่ การรับรู้ความดีของแผ่นดิน การเปรียบเทียบทางสังคม และความรู้สึกสูญเสีย ดังนี้

๑. การรับรู้คุณค่าความดีของแผ่นดินกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ การรับรู้คุณค่าความดีของแผ่นดิน หมายถึง การรับรู้คุณค่าความดีของสังคมและแผ่นดิน ตลอดจนการแสดงความอ่อนน้อม ถ่อมตน ยอมรับว่าตนมีข้อจำกัด และอาจต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการรับรู้ความดี แต่ยังไม่ปรากฏผลว่าผู้ที่รับรู้คุณค่าความดีของบุคคลมาก เป็นผู้มีพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากด้วย ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้คุณค่าความดีของแผ่นดินมาก เป็นผู้มีพฤติกรรมพึ่งตนเองมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ถึงคุณค่าความดีของแผ่นดินน้อย

๒. การเปรียบเทียบทางสังคมกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ โดยทั่วไปแล้วบุคคลอื่นๆ ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการเรียนรู้ตนเองมากขึ้น การเปรียบเทียบทางสังคมปรากฏได้ทุกช่วงอายุของวัย สำหรับในผู้สูงวัยซึ่งในช่วงบั้นปลายของชีวิตบุคคลในวัยนี้ได้ผ่านชีวิตมามากมาย จึงมักมีการมองย้อนกลับไปว่าตนได้ทำอะไรมาบ้าง และอาจมีการเปรียบเทียบความสำเร็จของตน

^๔ พระบุญทรง หมี่ดำ (บุญธโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙).

กับผู้อื่นด้วย ถ้าเปรียบเทียบแล้วเห็นว่าตนเองมีความสำเร็จมากกว่า ผู้สูงวัยมีความรู้สึกภาคภูมิใจ และมีความสุขสงบพอใจในชีวิต แต่ถ้าผู้สูงวัยนั้นได้กระทำการที่ไม่ดีในอดีต ความทรงจำเหล่านั้นก็จะวนเวียนมา ทำให้เกิดความรู้สึกซึ่งเศร้า ท้อแท้ได้^๕

๓.๑.๒ ด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิม ที่เป็นสังคมเกษตรกรรมทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว้าเหว่ ได้การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบ จากผู้ที่ลงมือทำงาน ใช้ความคิดกลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงาน ของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัว ที่มีต่อผู้สูงอายุก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย

ดังนั้น กิจกรรมต่างๆในวัยผู้สูงอายุจึงลดลง ความสัมพันธ์กับคนอื่น ก็ลดลงและหยุดตามไปด้วย ลูกหลานต่างโตขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป สำหรับผู้สูงอายุบางรายคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ยังมีอยู่ก็ค่อยๆขาดหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย แยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ขึ้นมา เพราะผู้อื่นจะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ทำได้คนเดียวไม่ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และไม่ถูกปฏิเสธจากสังคมสรุปได้ว่า^๖ ผู้สูงอายุควรหาเพื่อนที่อยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกันอยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่งเมื่อมีปัญหาอะไรที่เหมือนกัน ก็จะได้ร่วมกับปรึกษาหารือมีส่วนร่วมและช่วยกันแก้ไขได้ ผู้สูงอายุบางรายที่สนใจทางด้านศาสนา อาจเข้าวัดฟังธรรม ศึกษาธรรม หรือมีส่วนร่วมในการคำจูนพระศาสนา หรือบางรายมีสุขภาพที่ดีที่แข็งแรงพอที่จะเข้าชมรมสมาคม เพื่อบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ได้แก่

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

^๕ วรณัฐ ลิปิยาวรรักษ์, “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกันพฤติกรรมการพึ่งตนเองผู้สูงวัย”, ใน ราชวัล ผลงานด้านการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย ประจำปี ๒๕๕๓, รวบรวมโดย ดวงเดือน พันธุ์นาวัน, หน้า ๕๗.

^๖ วิจิตร บุญยะโหดระ, คู่มือเกษียณอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สัมพัทธ์ ๖, ๒๕๓๗), หน้า ๓๔ - ๓๕.

๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุหมดภาวะติดต่อทางด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรือเคยทำอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ เกียรติยศชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตัวเอง (Self- esteem) รู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

๓) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าเดิม บทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

ของผู้สูงอายุจึงมักเป็นด้านความเจ็บป่วย หรือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าด้านอื่น แม้จะมีจากสาเหตุและปัจจัยทั้ง ๓ ด้านของผู้สูงอายุนี้ จะเห็นว่าจากเดิมที่สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเดียวกันถึง ๓ ชั้นอายุ คือพ่อแม่ปู่ย่า ตายาย และบุตรหลาน ผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือยกย่องและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างบริสุทธิใจ และได้รับการยกย่องจากสังคมว่าเป็นผู้ทรงเกียรติ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเป็นแหล่งความรู้ มีสิทธิพิเศษ และความมั่นคงในชีวิตจนกระทั่งตาย” ปัญหาปัญหาด้านจิตใจบ้างแต่ก็ไม่รุนแรงนัก เพราะสังคมไทยยังคงมีประเพณี และวัฒนธรรมในการเลี้ยงดู และกตัญญูต่อผู้ใหญ่ แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ของทุกสถาบันในสังคม นับตั้งแต่สถาบันครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความอบอุ่นของสมาชิกครอบครัวที่เคยมีมากกลับเสื่อมลง ผู้สูงอายุจึงขาดการดูแลให้ความช่วยเหลือ ประกอบกับไม่ได้ทำงานทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม จึงทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบถึงปัญหาด้านอื่นโดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในปัจจุบันจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุโดยทั่วไป จึงไม่อาจให้การดูแลแก้ไขเพียงลำพังด้านใดด้านหนึ่งได้จำเป็นต้องดำเนินการพร้อมๆ กันทุกด้าน

๓.๑.๓ ด้านจิตใจ

“การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมมีผลต่อโดยตรง ต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ”^๗ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ได้แก่ “การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตหรือญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว จากบุตรหลานแยกย้ายกันไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล”^๘ และความคับข้องในทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากการถูกปลดเกษียณต้องหยุดรับผิดชอบงานทั้งที่ผู้สูงอายุบางรายยังไม่พร้อมที่จะหยุดทำงาน จึงมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ

^๗ อภา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๒๘๘.

^๘ เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐.

^๙ อัมพร โอตระกุล,สุขภาพจิตผู้สูงอายุ, สุขศึกษา ๗, (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๒๗), หน้า ๒๘-๓๐.

นั้นเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้หมดสมรรถภาพในการทำงาน แต่สังคมกำหนดให้เป็นเช่นนั้น

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างระบบครอบครัว จากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวจึงเป็นสาเหตุหนึ่ง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรือบางรายก็ถูกบุตรหลานทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ขาดการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นให้อยู่ดีกินดี จึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพและจิตใจ “ บางครั้งบุตรหลานเห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระความรับผิดชอบ ที่เกินความสามารถของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา และมีปัญหาทางจิตใจ เกิดขึ้น ได้ ” ^{๑๐}

นอกจากนี้ ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิตด้วย ถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตวัยต้น ประสบความสำเร็จ จะเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็นยอมรับวัยสุดท้ายด้วยความรู้สึกที่ดี ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตวัยต้น จะมีชีวิตในทางตรงกันข้าม การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอารมณ์ไม่มั่นคง เมื่อถูกกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้เสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธง่าย แต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลง ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้แนะนำ หรือบางครั้งต้องเป็นผู้รับการดูแล เพราะข้อจำกัดของร่างกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักสกัดกั้นอารมณ์ และแสดง ออกในทางที่ดีขึ้น ^{๑๑}

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความว่าเหว ช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า หรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และอาจมีผลไปถึงความไม่ยุติ และเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพราะความเสื่อมของระบบอวัยวะทั้งหลายล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้นจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดีแต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นกระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

๒) ความหว้าเหว เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่างๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวถูกทอดทิ้ง และความกระทบกระเทือนใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิตบางคนอาจมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย

๓) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่างๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการเรียนรู้หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นหาค้นหาด้วยเทคนิคใหม่

^{๑๐} เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, การศึกษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, หน้า ๘๐-๘๒.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน , หน้า ๑๒.

๔) สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์และการวิเคราะห์จะค่อยๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

นอกจากปัจจัยต่างๆดังกล่าวแล้วการที่ผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางด้านการศึกษอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอกไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นในครอบครัว บุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัย หรือไม่แสดงความเคารพ ผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่างๆให้บุตรหลาน ซึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นเช่นกัน

สภาพทางอารมณ์และจิตใจของคนวัยชราเป็นไปในรูปใดขึ้นอยู่กับลักษณะพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาและบุคลิกเฉพาะตน ความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจ มักเกิดควบคู่กับความเสื่อมโทรมทางกาย ความเสื่อมสมรรถภาพทางกายมักทำให้คนชรารู้สึกว่าเป็นบุคคลไร้ค่าต้องพึ่งพาผู้อื่น เมื่อประกอบกันกับการสูญเสียอำนาจตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาทในสังคมด้วยแล้ว คนชราจะมีอารมณ์กังวล ใจน้อย และกระตือรือร้นใจได้ง่ายๆ ความเหงาก็เป็นอารมณ์ที่เกิดกับคนชราได้ง่าย เชื่อกันว่าคนชราเหงามากกว่าคนวัยอื่นๆ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้น พบการพลัดพรากจากกันมากขึ้น เช่น การตายของเพื่อน คู่ครอง การจากไปศึกษาเล่าเรียนหรือการมีครอบครัวของบุตรหลาน บุคคลบางคนอาจมีความผูกพันเป็นพิเศษสำหรับคนชราซึ่งอยากจะหาคนอื่นมาทดแทนได้ ผู้ที่เป็นโสดมาจนล่วงเข้าวัยชราค่อนข้างจะเหงาน้อยกว่าบุคคลที่มีครอบครัว เพราะพวกนี้เคยชินกับความเหงา และเรียนรู้ที่จะปรับตัวคิดต่อกับบุคคลอื่นนอกครอบครัวของตน^{๑๒}

จิตลักษณะพฤติกรรมเดิมกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ นักวิชาการในหลายสาขาต่างมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากจิตใจของบุคคลนั้นซึ่งตรงกับคำที่กล่าวไว้ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ในงานวิจัยนี้จึงได้ศึกษาจิตลักษณะที่อาจเป็นปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ โดยจิตลักษณะที่ถูกศึกษานี้มาจากทฤษฎีหรือหลักการ ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มแรก เป็นจิตลักษณะจากทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และจงใจใฝ่สัมฤทธิ์และกลุ่มที่สอง เป็นจิตลักษณะและพฤติกรรมจากหลักทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา

๑. ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน กับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุมุ่งลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน หมายถึง การที่ผู้สูงวัยมีความสามารถคาดการณ์ไกล เล็งเห็น และเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตรวมทั้งมีความสามารถได้รอได้ สามารถควบคุมตนเองให้ดำเนินการตามที่ตั้งใจหรือวางแผนไว้ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมกับพฤติกรรมต่างๆ ที่พึงปรารถนาในกลุ่มต่างๆ ปรากฏผลว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมาก มักเป็นผู้ที่มี

^{๑๒} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล ประกายพริก, ๒๕๓๐), หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

พฤติกรรมที่น่าปรารถนาด้วย สำหรับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนในกลุ่มผู้สูงอายุ นั้น พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนนั้นเป็นตัวทำนายที่สำคัญ และสามารถทำนายพฤติกรรมในการปรับตัวด้านการกินได้ ๕๒.๔ % ในกลุ่มรวมอีกด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุมุ่งอนาคตควบคุมตนมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการพึ่งตนเองมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนน้อย

๒. แรงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ แรงใจใฝ่สัมฤทธิ์หมายถึง การที่ผู้สูงวัยสามารถกระทำสิ่งที่ตั้งใจไว้จนสำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์ โดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรค ก็ไม่ย่อท้อ ความสัมพันธ์ของแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับพฤติกรรมในการทำงานของบุคคล นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับการส่งเสริม พัฒนาคตนเอง ซึ่งปรากฏผลว่า หากบุคคลที่มีแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนา มากเช่นกัน จากการประมวลเอกสารดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์มาก เป็นผู้ที่มี พฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนามาก ผลเช่นนี้ปรากฏในกลุ่มวัยต่างๆ อีกทั้งยังพบผลในพฤติกรรม การพัฒนาคตนเอง ซึ่งเป็นการส่งเสริม สนับสนุนพฤติกรรมส่วนบุคคลโดยมีความสอดคล้องกับพฤติกรรม การพึ่งตนเองซึ่งต้องอาศัยการดูแล ส่งเสริมตนด้วย ดังนั้น ผู้สูงวัยที่มีแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์มาก เป็นผู้ที่มี พฤติกรรมการพึ่งตนเองมากกว่า ผู้สูงวัยที่มีแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์น้อย

๓. ความเชื่อทางพุทธศาสนา กับพฤติกรรมพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ เป็นความเชื่อใน ๓ ด้าน คือ ๑) ความเชื่อเรื่องไตรสรณะคม คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ๒) ความเชื่อเรื่องกฎ แห่งกรรม มีนรก สวรรค์ และมีการเวียนว่ายตายเกิดในภพต่างๆ ๓) ความเชื่อเรื่องนิพพาน ทาง พระพุทธศาสนากับกลุ่มผู้สูงวัยมีไม่มากนัก แต่จากการประมวลเอกสารมาก เช่น พฤติกรรม การใช้จ่ายอย่างประหยัด พฤติกรรมคลายเครียด ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อทางพระพุทธศาสนา มาก เป็นผู้ที่มี พฤติกรรมการพึ่งตนเองมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อทางพระพุทธศาสนา น้อย

๔. วิถีปฏิบัติทางพุทธศาสนา กับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ วิถีปฏิบัติทางพุทธ ศาสนาใน ๒ ด้าน คือ ๑) การปฏิบัติเบื้องต้นได้แก่ ทาน ศีล ภavana ๒) วิธีชีวิตของบุคคล ซึ่งแสดงถึง ปริมาณการเลือกที่จะปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างยึดหลักธรรมทางพุทธศาสนา และหลีกเลี่ยง ชีวิตที่ผิดศีลบุคคลที่มีการปฏิบัติทางพุทธมากเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่น่าปรารถนาต่างๆ มากด้วย เช่น พฤติกรรม การออม พฤติกรรม การเสริมสร้างเพื่อน การปฏิบัติทางพุทธศาสนากับคุณภาพชีวิต ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มาก เป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมมากซึ่ง เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาด้วย

๕. ประสบการณ์สูญเสียกับจิตลักษณะตามสถานการณ์และพฤติกรรมเพื่อตนเองของ ผู้สูงอายุ ความสูญเสียในช่วงบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อสภาพจิตใจและพฤติกรรมของ ผู้สูงอายุได้ ได้แก่ ๑.) การสูญเสียคู่สมรส ถ้าแต่งงานกันมานาน ความผูกพันก็ยิ่งมาก การสูญเสียคู่ สมรสจัดเป็นในอันดับต้นๆ ที่ทำให้ผู้สูงวัยมีความเครียดจัด ๒.) การสูญเสียบุตรหลาน เป็น ประสบการณ์สูญเสียที่มักจะไม่ได้คาดหวัง เพราะส่วนใหญ่แล้วผู้ที่อายุมากควรเป็นผู้ที่จากไปก่อน ดังนั้น การสูญเสียบุตรหลาน จึงมักทำให้บิดามารดามีจิตใจที่ซึมเศร้าเสียใจ อาจรู้สึกโดดเดี่ยว ไร้ที่พึ่ง และรู้สึกปวดร้าว ๓.) การสูญเสียญาติพี่น้องและเพื่อน ๔.) การสูญเสียทางกายภาพและคุณลักษณะอื่นๆ เช่น การสูญเสียสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง ความสามารถในการได้ยินลดลง สายตาเปลี่ยนแปลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น

๖. ความรู้สึกสูญเสียกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ การที่บุคคลเข้าสู่วัยชรา ความรู้สึกนึกคิด สภาพของจิตใจย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามวัยด้วย ความรู้สึกสูญเสียเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับผู้ที่มีอายุเพิ่มขึ้นทั้งความสูญเสียที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของช่วงวัย เช่น สุขภาพที่เสื่อมโทรมไปตามเวลา การสูญเสียทางเศรษฐกิจเมื่อเกษียณอายุ เป็นต้นนอกจากนี้ความสูญเสียที่อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจมากที่สุดคือความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากความตายทำให้เกิดความเศร้าโศก ความรู้สึกสูญเสียของการที่บุคคลสูงวัยผ่านเหตุการณ์ในอดีตเกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียสถานภาพหรือสิ่งของ หรือสูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย ทำให้บุคคลสูงวัยมีความเสียใจ โหยหา คิดถึง ถึงบุคคลหรือเหตุการณ์หรือสิ่งของนั้นๆ^{๑๓}

๓.๑.๔ ด้านปัญญา

มีความเชื่อกันว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ เขานั้นจะไม่มีอาการเจริญเติบโตทางความคิดและสติปัญญาอีกต่อไป เรียนรู้อะไรก็ไม่ได้อีกแล้ว ที่ร้ายแรงไปกว่านั้นก็คือ ผู้สูงอายุมีความเสื่อมทางสติปัญญาลักษณะเสื่อมมีหลายประการ เช่น ชี้หลงชี้ลืม บ้า ๆ เป๋ ๆ คิดนึกตดตสินใจช้า ไม่เข้าใจภูมิปัญญาของคนรุ่นใหม่หรือวิทยาการใหม่ ๆ ฯลฯ

คำกล่าวและความเชื่อข้างต้น เป็นภาพทางด้านลบเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดในยามสูงวัย ลักษณะดังกล่าวอาจเป็นจริงและมีความจริงสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มในปัจจุบันและในอดีต แต่มีการศึกษาทางชีววิทยาที่ได้ทำกันมากมายเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดของผู้สูงวัยในปัจจุบัน ได้รับรายงานผลการศึกษามีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคม จนถึงกับมีคนพูดว่า “ยิ่งแกยิ่งเก่ง ยิ่งแกยิ่งฉลาดเฉลียว ยิ่งแกยิ่งมีเมตตา”^{๑๔}

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลงในขณะที่เดียวกันสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยมีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีวางแผนการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบเพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ่มใจ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ได้เสนอแนะการวางแผนการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้^{๑๕}

๑) ควรทำงบประมาณประจำปี เพื่อที่จะได้ไม่หลงลืมรายได้รายจ่าย ที่มีช่วงการเว้นระยะนานๆ หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมอนุญาตรายปีภาษีต่างๆ เป็นต้น

๒) ควรทำงบประมาณคร่าวๆ ก่อน แล้วค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง

๓) ถ้างบประมาณมีผลออกมาว่า รายจ่ายเกินรายรับ จะต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้หรือมีเงินนั้นก็ต้องตัดรายจ่ายลง

^{๑๓} วรณัฐ ลิปิยารักษ์, “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองผู้สูงวัย”, ในรางวัลผลงานด้านการวิจัยและพัฒนาาระบบพฤติกรรมไทย ประจำปี ๒๕๕๓, รวบรวมโดย ดวงเดือน พันธุมนาวัน, หน้า ๕๔-๕๗.

^{๑๔} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, เล่ม ๒, หน้า ๕๗๓-๕๗๔.

^{๑๕} คุรุรายละเอียดใน บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๘), หน้า ๕๘ - ๕๙.

การเพิ่มรายได้และการประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้สูงอายุสามารถมีวิธีง่ายๆ ในการเพิ่มรายได้ คือหางานทำอาจจะเป็นเฉพาะบางช่วงเวลา หรือเต็มเวลาแล้วแต่สถานการณ์ และสภาพสิ่งแวดล้อม การประหยัดค่าใช้จ่ายทำได้โดยใช้จ่ายในเรื่องที่สมควร ลดค่าใช้จ่ายใหญ่ๆ แทนการตัดรายจ่ายเล็กๆ น้อยๆ ทยอยหามา และลดเลิกอบายมุข เช่น ดื่มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เป็นต้น

นอกจากนั้น ปัญหาการเงินของผู้สูงอายุมักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี และไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้เพิ่ม ควรปฏิบัติดังนี้^{๑๖}

๑) วิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินของตนเองว่า มีรายได้รายจ่ายจำนวนเท่าไร และได้จากแหล่งใดบ้าง และจะอย่างไรให้รายได้ที่มีอยู่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิต

๒) ทำบัญชีทรัพย์สินที่มีอยู่ และทำงบประมาณค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่ต้องใช้

๓) ควบคุมค่าใช้จ่าย โดยนำรายได้จากทรัพย์สินต่างๆ และรายได้ประจำที่ได้หลังเกษียณอายุมาลงรายการเพื่อทำบัญชีบุคคล

๔) ต้องรู้จักค่าของเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดและคุ้มค่า

ผู้สูงอายุโดยทั่วไป จะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ว้าวุ่น ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว เนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดู อีกทั้งมีรายได้น้อยลง ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางท่าน ที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้ จึงต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชรา และการขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากราชการ เป็นต้น^{๑๗}

ปัญหาการขาดความเพียร คือไม่ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงานและไม่ประกอบอาชีพอันสุจริต ผักผ่อนให้ความขี้เกียจ และรู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจตรา หาอุบายวิธี สามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี การประกอบอาชีพการงานนั้น ต้องทำเพื่อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัวมีความขยันในการทำงานตามหน้าที่ หรือตามอาชีพของตนโดยไม่เกียจคร้านไม่นั่งคุ้ยหรือทำกิจอื่นใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานในหน้าที่ จนทำให้เสียเวลาไปโดยไร้ประโยชน์ แม้บางครั้งการทำงานนั้นอาจไม่ใช่การหาทรัพย์โดยตรง เช่น การเป็นนักศึกษา มีหน้าที่ต้องศึกษาเล่าเรียนก็ต้องตั้งใจศึกษา

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘-๕๙.

^{๑๗} นายภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

เล่าเรียนให้บังเกิดผลดี โดยถือว่าเป็นหน้าที่ในปัจจุบัน แม้ยังไม่ได้ทรัพย์แต่การศึกษาก็เป็นเหตุเบื้องต้นที่จะนำไปสู่อาชีพการงานที่ดีในอนาคต หากนักศึกษาเป็นนักกีฬาด้วย นอกจากขยันตั้งใจเรียนแล้ว นักศึกษาก็ต้องขยันหมั่นฝึกซ้อมกีฬาที่ตนถนัดด้วยอีกทางหนึ่ง เพราะกีฬากำลังพัฒนาเป็นกีฬาอาชีพ มีกีฬาหลายประเภทที่สามารถทำให้หาทรัพย์ได้โดยสุจริต ด้วยร่างกายแรงใจของตนเอง เช่น อาชีพนักมวย นักฟุตบอล กอล์ฟ ลีลาศ หรือจากการได้ไปแข่งขันในโอกาสต่างๆ เช่น โอลิมปิก เอเชียนเกมส์ หากมีความขยันหมั่นเพียรฝึกซ้อมจะส่งผลให้ได้รับเหรียญทองและได้รางวัลเป็นทรัพย์สินเงินทองจำนวนมาก เป็นต้นจึงนับว่าความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ทำหน้าที่ที่รับผิดชอบ จะทำให้ได้รับประโยชน์ในปัจจุบัน คือ มีทรัพย์สินเงินทองสำหรับซื้อหาเครื่องอุปโภคบริโภค ไว้ดำรงชีพ^{๑๘}

๓.๑.๕ บทสรุปสภาพและปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การศึกษาสภาพและปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วไป สรุปได้ว่ากระแสความเปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดผลกระทบต่อชุมชนและบุคคลในสังคมทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ จริยธรรม และที่สำคัญเราจะต้องร่วมกันปลูกจิตสำนึกบุคคลในสังคมให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมมากขึ้น เช่น วัยผู้สูงอายุ เป็นระยะสุดท้ายของการพัฒนาการของคนที่มีความเสื่อมทางร่างกายทั้งในด้านที่เคยมองเห็นได้ง่าย และมองเห็นได้ยาก ความเสื่อมทางร่างกายกระทบกระเทือนงานอาชีพ ลักษณะอารมณ์จิตใจ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวซึ่งเป็นพื้นฐานสังคมของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกัน แม้เป็นระยะเวลาแห่งความเสื่อม แต่บุคคลก็อาจใช้ชีวิตยามวัยชราได้อย่างมีความสุข ได้แก่ การเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญกับความชรา การรู้จักปรับตัวตามสภาพร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา และสัมพันธ์กับคนอื่น สังคมและครอบครัวจะมีส่วนช่วยให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะไร้ความสามารถลงกำลัง แต่ผู้สูงอายุยังมีคุณค่าต่อคนรุ่นหลัง เพราะเรียนรู้ด้วยประสบการณ์บทเรียนชีวิตการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในช่วงความเจริญ มนุษย์แต่ละคนควรตั้งความหวัง ความปรารถนา และเตรียมตัว เพื่อจะใช้ชีวิตยามบั้นปลายระยะสูงวัยอย่างมีความสุข เท่าควรจะเป็น

๓.๑.๖ สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลวังหงส์

ประวัติความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์

ชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ก่อตั้ง เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยการนำของ นางจันทร์พอง อินทรารุณ ซึ่งในขณะนั้น ดำรงตำแหน่งประธานคณะกรรมการ มีนายทองดี เดชปักษ์ และนางบัวมัน หงษ์สามสิบเจ็ด เป็นรองประธานกรรมการ โดยอาศัยสถานที่สถานีอนามัยตำบลวังหงส์ ตั้งอยู่ หมู่ที่ ๓ ตำบลวังหงส์ อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ เป็นที่จัดกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจ ๒) เพื่อเป็นแหล่ง

๑๘ อุดลย์ ตันประยูร, ปัญหาสังคม, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บาร์มีการพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๕๖.

พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตลอดจนช่วยส่งเสริมความสามัคคี และ ๓) เพื่อดำรงรักษา ศิลปวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม

การดำเนินงานได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากหน่วยงานองค์กรต่างๆ เช่น โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลวังหงส์เทศบาลตำบลวังหงส์ โรงเรียนบ้านวังหงส์ (วังหงส์วิทยาการ) สถานีตำรวจภูธรวังหงส์ บริหารงานโดยคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุในตำบลวังหงส์ ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๕๒-ปัจจุบันดังนี้

คณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์

๑. นายหวิง	ใจชิน	ประธานกรรมการ
๒. ร.ต.ท.ประสิทธิ์	ปราบหงษ์	รองประธานกรรมการ
๓. นายทรง	หงษ์สามสิบเจ็ด	รองประธานกรรมการ
๔. นายสว่าง	ต้อยศ	เลขานุการ
๕. นายอนงควรรณ	หงษ์หนึ่ง	นายทะเบียน
๖. นายชรินทร์	ต้อยศ	เหรัญญิก

การขับเคลื่อนชมรมมีคณะกรรมการดำเนินการฝ่ายต่างๆ ดังนี้

๑. กรรมการฝ่ายสถานที่
๒. กรรมการฝ่ายกฎหมาย
๓. กรรมการฝ่ายทะเบียน
๔. กรรมการฝ่ายประสานงาน
๕. กรรมการฝ่ายพิธีกร
๖. กรรมการฝ่ายนันทนาการ
๗. กรรมการหมู่บ้าน
๘. กรรมการฝ่ายเลขานุการ
๙. กรรมการฝ่ายเลขานุการ/เหรัญญิก

กิจกรรมของชมรม

มีการประชุมและจัดกิจกรรมต่างๆ ทุกสัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน โดยมีกิจกรรมดังนี้

๑. จัดกิจกรรมนันทนาการ และออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและ

จิตใจ

๒. กิจกรรมไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ

๓. บริการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมฯ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจหาระดับน้ำตาลในปัสสาวะ และในเลือด ตามโอกาส ให้คำปรึกษากับผู้ที่มี ปัญหาสุขภาพ

๔. จัดพิธีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุใน เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรม และรักษาขนบธรรมเนียม ประเพณีเนื่องในเทศกาลปีใหม่เมือง(วันสงกรานต์)

๕. จัดกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่

การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุได้ดำเนินกิจกรรมมาอย่างต่อเนื่อง คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุและเทศบาลตำบลวังหงส์ จึงดำริจัดโครงการ เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น ซึ่งทำพิธีเปิดป้ายโรงเรียนเมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๗ โดยนายพิพัฒน์ พุ่มมีผล ประธานสภาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำจังหวัดแพร่ ได้รับการสนับสนุนจากเทศบาลตำบลวังหงส์ นำโดยนายเจริญ อินทราวุธ นายกเทศมนตรีและคณะผู้บริหารเทศบาล คณะผู้นำฝ่ายปกครองหมู่บ้านทั้ง ๗ หมู่บ้าน และราษฎรในตำบลวังหงส์ ปัจจุบันมีผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการสมัครเข้าเรียนจำนวน ๑๓๒ คน ^{๑๙}

การดำเนินชีวิตสภาพการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในปัจจุบันจะเห็นว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นต้องเผชิญกับปัญหาในหลายด้าน ทั้งนี้ ก็เพราะว่าสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาการไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งในอดีตนั้นได้รับการยกย่องสรรเสริญจากบุตรหลาน ตลอดถึงผู้อ่อนวัยว่า เป็นปูชนียบุคคลที่สำคัญยิ่ง ปัญหาระหว่างวัยผู้สูงอายุกับบุตรหลาน และคนที่อ่อนวัยมีน้อยมาก ปัจจุบันนี้ นับตั้งแต่ประเทศไทยมีการพัฒนาและมีความเจริญก้าวหน้าในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการศึกษา ที่ยิ่งไปกว่านั้นอารยธรรมจากต่างประเทศได้เข้ามามีส่วนครอบงำคนในชาติ บางครั้งทำให้หลงอารยธรรมต่างชาติว่า ดีหรือประเสริฐกว่าวัฒนธรรม ประเพณีที่ดั้งเดิมของไทย บางสิ่งบางประการซึ่งถือเป็นวัฒนธรรม ประเพณีที่ดั้งเดิมจึงถูกคนในสังคมมองข้าม และมองไม่ค่อยเห็นคุณค่า ประกอบกับหลายท่านได้ไปศึกษาในต่างประเทศแล้วรับเอาวัฒนธรรมจากต่างประเทศเหล่านั้นเข้ามา ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยได้รับการยกย่องในสังคมปัจจุบันก็ค่อยๆ ลดบทบาทลงไปตามลำดับ จนเกิดปัญหาในทางสังคมและปัญหานี้ค่อยๆ ทวีความรุนแรงขึ้นมาเรื่อยๆ เมื่อผู้สูงวัยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ปัญหาของผู้สูงวัยก็เพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ดังนั้น จากการศึกษาภาคสนาม กลุ่มประชากรเป้าหมายในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็น ดังนี้

๑. พระสงฆ์ จำนวน ๒ รูป

๒. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ จำนวน ๒ คน

๓. ผู้นำชุมชนตำบลวังหงส์จำนวน ๒ คน

๔. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ตำบลวังหงส์ จำนวน ๒ คน

๕. ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลวังหงส์จำนวน ๗ คน

ผู้ศึกษาวิจัยพบปัญหาของผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้ ๑. ปัญหาด้านร่างกาย ๒. ปัญหาด้านสังคม ๓. ปัญหาด้านจิตใจ ๔. ปัญหาด้านปัญญา ผู้สูงอายุมีความสนใจในการพัฒนา

^{๑๙} นายหวิง ใจชิน. “ชมรมผู้สูงอายุ” , ตำบลวังหงส์, ๒๕๕๘ (อัตสำเนา)

ตนเองด้วยการนำหลักธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลาย หากผู้สูงอายุได้นำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเกิดมรรคผลได้ ย่อมจะทำให้สุขภาพชีวิตของสูงอายุมีคุณค่ามากยิ่งขึ้นทั้งในด้านกายและด้านจิตใจ อันจะส่งผลถึงการเป็นอยู่ในปัจจุบันทำให้มีความผ่อนคลายตนเองลงไปได้มาก จากการศึกษาพบว่าปัญหาใน ๔ ด้าน ซึ่งพอที่จะสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. ปัญหาของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย

จากการที่ได้ศึกษาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยผู้สูงอายุในปัจจุบัน พบว่าปัญหาทางด้านร่างกายถือเป็นปัญหาหลักที่สำคัญอย่างมาก เนื่องจากสภาพการเปลี่ยนแปลงตามอายุสูงขึ้น ปัญหาทางด้านร่างกาย จึงเกิดขึ้นและได้สอดแทรกเข้ามาที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน มีตัวอย่างดังต่อไปนี้

๑) ปัญหาโรคความดันโลหิตสูง บุคคลที่มีอารมณ์รุนแรง เคร่งเครียด ตื่นเต้น ตกใจง่าย ดีใจง่าย เสียใจง่าย อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วอาจจะกระตุ้นให้ความดันโลหิตสูงขึ้นชั่วคราวในตอนแรก แล้วจะค่อยลดลงเอง แต่ถ้าเกิดบ่อยและนานเข้า ความดันโลหิตก็จะสูงอย่างถาวรซึ่งถ้าสูงมากก็เป็นอันตรายได้

และจากการสัมภาษณ์นางป้อ หงษ์เจ็ด พบว่า ผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิตประจำตัวมากที่สุด การดูแลรักษาจะต้องอาศัยการตรวจสุขภาพประจำเดือน ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ชมรมเปตองผู้สูงอายุหรือรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ซึ่งบางครั้งขาดการดูแลรักษาก็อาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ถือเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายและต้องดูแลเป็นอย่างดีตลอดชีวิต เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง^{๒๐}

๒) ปัญหาหลงลืม ความจำเสื่อมหรือ หลงลืม เรื่องที่ลืมก็จะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นใหม่ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ลืมปิดเตารีด ลืมกินยา หรือใครมาพบวันนี้ ลืมชื่อคน ลืมของ หาของใช้ส่วนตัวไม่พบ ชอบพูดซ้ำ ถามซ้ำถามซ้ำ เพราะจำคำตอบไม่ได้ มีปัญหาเรื่องการพูดและการใช้ภาษา คือจะคิดคำศัพท์บางคำไม่ออก ใช้คำใกล้เคียงแทน สถิติปัญญาความเฉลียวฉลาดลดลง ทักษะต่างๆ จะเริ่มสูญเสียไป อารมณ์หงุดหงิด และอาจท้อแท้ เพราะอาการดังกล่าว

และจากการสัมภาษณ์นางอนงค์ เชียงวงศ์ พบว่า เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุสิ่งที่จะเกิดขึ้นก็คือความหลงลืมสติ อันเนื่องมาจากการที่ต้องใช้สมอง ใช้ความคิดมากในวัยทำงาน พอตกอยู่ในสภาวะที่มีอายุสูงขึ้นไม่ได้ใช้สมอง ใช้ความคิด ก็จะทำให้สมองเริ่มเสื่อม เคยจำอะไรได้ ก็มักหลงๆ ลืม ๆ แม้แต่เก็บของที่เคยใช้ เคยทำ เมื่อถึงคราวที่จะต้องใช้ต้องคิดและนึกไม่ออกว่าเก็บไว้ตรงไหน กว่าจะหาได้ต้องใช้เวลาคิดนาน บางครั้งนึกคิดไม่ออกเลยก็มี บางครั้งก็ทำให้รู้สึกเกิดความเบื่อหน่ายตนเอง เพราะวิตกกังวลว่าจะเป็นภาระของลูกหลาน^{๒๑}

๓) ปัญหาข้อเข่าเสื่อม อาการปวดเข่า เป็นอาการที่สำคัญ เริ่มแรกจะปวดเมื่อยตึงด้านหน้า และด้านหลังของเข่า หรือบริเวณน่อง เมื่อเป็นมากจะปวดเข่าเมื่อเคลื่อนไหว ลูกนั่ง หรือเดินขึ้นบันไดไม่คล่องเหมือนเดิม

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางป้อ หงษ์เจ็ด ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางอนงค์ เชียงวงศ์ ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

๔) ปัญหาของบุคคลมีส่วนสำคัญอยู่ ๒ ส่วนคือ ส่วนด้านร่างกายและจิตใจต้องอาศัยฟังก์ชันที่ถ้าขาดทางด้านใดด้านหนึ่งจะทำให้การพัฒนาทางด้านร่างกายจิตใจอ่อนแอลงและเป็นที่ทำลายตัวเอง

๕) ปัญหาผู้สูงอายุที่ติดสังคม การแก้ปัญหา จะง่ายต่อการปฏิบัติเพราะ เป็นการส่งเสริมการป้องกันภาวะโรคทางกายและโรคทางใจที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ เช่นการออกกำลังกาย การร่วมทำกิจกรรม สนทนากับกลุ่ม การเข้าร่วมชมรม แต่ปัญหาจะอยู่ที่ผู้สูงอายุอยู่ติดบ้านและติดเตียงเพราะสังคมเริ่มเป็นสังคมกาเมืองต้องทำมาหากิน ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว ทำกิจวัตรประจำวันไม่ค่อยได้ รวมทั้งการป้องกันอุบัติเหตุที่บ้าน อาหารการกินของผู้สูงอายุที่บ้านเป็นสำคัญ

และจากการสัมภาษณ์นางทองใบ เดชปักษ์ พบว่า พออายุเข้าสู่วัยสูงอายุ มักจะมีอาการ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดแขน ปวดขา ปวดหัวเข่า ปวดหลัง ปวดเอว โดยเฉพาะปวดหัวเข่าซึ่งสร้างความยากลำบากจะเดินก็ไม่ค่อยคล่องเหมือนเดิม มักจะมีอาการเปลี่ยนแปลงต่างๆตามร่างกาย อาหารการกินก็ต้องคอยระมัดระวัง ต้องลดการทานในส่วนที่เป็นไขมัน อาหารหวาน เค็ม และรสจัดๆ ลงบางครั้งก็ต้องไปปรึกษาแพทย์ และทานยาตามที่แพทย์สั่ง การทานยาก็ดีขึ้นบ้างแต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาก็เป็นเหมือนเดิม ฉะนั้นผู้สูงอายุหรือผู้มีอายุสูงจะต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองให้มาก อย่างรู้จักการออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกระมัดระวังในเรื่องของสุขภาพให้มาก^{๒๒}

๒. ปัญหาของผู้สูงอายุทางด้านการครอบครัวและสังคม

ด้านสังคมครอบครัวถือเป็นสังคมที่อยู่อย่างใกล้ชิดติดพันซึ่งกันและกัน เป็นสังคมที่จะต้องดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน สร้างความรักความอบอุ่นให้เกิดขึ้นแก่กันและกัน เพราะเป็นสังคมระหว่างครอบครัวที่ต้องสร้างสายสัมพันธ์อันดีงามระหว่างสายเลือดเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างปู่ ย่า ตา ยาย พ่อแม่และลูก ปัจจุบันนี้ความสัมพันธ์เหล่านี้กำลังจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ลูกหลานแทบจะไม่มีเวลาดูแลพูดคุยสนทนากันเลย บางครั้งลูกหลานต้องแยกครอบครัวไปอยู่ที่อื่นสร้างครอบครัวใหม่ทำให้ผู้สูงอายุมีความหวาดหวေး เบื่อหน่ายตนเอง เหมือนกับตนเองไม่มีคุณค่าไม่มีความสำคัญต่อสมาชิกครอบครัว เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากขึ้นสภาวะการเปลี่ยนแปลงไปของร่างกาย ก็ส่งผลทำให้บทบาททางสังคมลดน้อยลง สังคมรอบข้างก็มองเห็นความสำคัญน้อยลง ยิ่งลูกหลานออกไปทำงานหารายได้นอกบ้าน ก็ยิ่งทำให้คนในครอบครัวเกิดความห่างเหินซึ่งกันและกัน โอกาสที่จะได้หันหน้ามาพูดคุยก็แทบจะไม่มี สิ่งเหล่านี้ยิ่งที่จะเพิ่มทวีมากขึ้นทุกวัน จากการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ พบได้ดังนี้

จากการสัมภาษณ์นางสิงห์ เดชปักษ์ พบว่า ๑) ปัญหาการอยู่ร่วมกันกับคนหนุ่มมาก หรือในกลุ่มคนในองค์กร ความคิดเห็นจะแตกต่างกัน มุมมองต่างกันทำให้เกิดอุปสรรคในการพัฒนา เนื่องจากไม่เห็นด้วยก็ขาดความร่วมมือหรือการร่วมจะไม่ได้เต็มที่จึงทำให้ความพัฒนาเกิดความล่าช้า ไม่เกิดประสิทธิภาพ อยากแบ่งเบาภาระลูกหลานในการช่วยเหลืองานต่างๆ ตามกำลังที่ตนเองทำได้ ไม่หนักเกินกำลังของตนจนเกินไป^{๒๓} เช่น ทำงานเบาๆที่เหมาะสมสำหรับตนเองเท่าที่ทำได้

^{๒๒} สัมภาษณ์ นางทองใบ เดชปักษ์ ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๒๓} สัมภาษณ์ นางสิงห์ เดชปักษ์ ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

จากการสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่า การมีส่วนช่วยเหลือลดภาระรายจ่ายน้อยลง ครอบครัวลูกหลานตามสติกำลังผู้สูงอายุมีความรู้ดีกว่าตนเองมีคุณค่าพัฒนาสภาพจิตที่ดีเกิดขึ้นกับตนเอง

จากการสัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ย่อมมีรายได้พึ่งตนเองได้ด้วยการเอาภูมิปัญญาตนเองมาใช้ในการเพิ่มรายได้ให้กับตนเองในครอบครัวและเก็บไว้แบ่งให้ลูกหลานศึกษาเล่าเรียนหนังสือได้อีกทางหนึ่ง^{๒๔}

จากการสัมภาษณ์ จะเห็นได้ว่า การช่วยเหลือลูกหลาน ในยามว่าง เช่น หารายได้ที่เบาๆ เล็กๆ มาทำเพื่อเสริมรายได้ลูกหลานลดรายจ่ายของครอบครัวตามกิจวัตรประจำวันแต่ละวัน และทำให้เห็นว่าตนเองมีความสำคัญต่อครอบครัวที่คอยช่วยเหลือลูกหลาน ในการทำกิจกรรมประจำวันได้ตามวัยของตนเอง

จากการสัมภาษณ์ร้อยตำรวจโทประสิทธิ์ ปราบหงษ์ ได้พูดถึงปัญหาการอยู่ร่วมกันของคนในตำบลวังหงส์ส่วนใหญ่ประเภทติดสังคมกิจกรรมที่ทำมุ่งในชมรม โรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งเสริมสนับสนุนการภาวะซึมเศร้าในกลุ่มไม่ค่อยมี แต่จะเกิดกับกลุ่มที่ติดบ้าน ติดเตียงเป็นส่วนใหญ่

และย่อมมีรายได้เพิ่มหลังจากเกษียณอายุราชการ คือการทำมาหากินเลี้ยงชีวิต เพราะสังคมปัจจุบัน หากไม่ทำงาน ครอบครัวก็ต้องลำบากอย่างแน่นอน หัวหน้าครอบครัวก็คือ ผู้สูงวัย ก็จะต้องทำงานหนักไปจนแก่ชรา แม้ลูกหลานจะดูแลก็ต้องช่วยเขาในบางกรณี เช่น การไปทำไร่นา การเกษตรกรรม เป็นต้น^{๒๕}

จากการสัมภาษณ์ จะเห็นได้ว่า การทำงานช่วยเหลือครอบครัวก็เป็นการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ขึ้นมาอีกทางหนึ่งที่ผู้สูงอายุทำได้ก็จะเป็นการผ่อนคลายให้ร่างกายมีความสมดุลกับปัจจุบันทำให้ความรู้สึทางกายส่งผลให้สุขภาพทางจิตใจเป็นอิสระไม่หวั่นไหวในตัวเองอีกด้านหนึ่งใช้เวลาเป็นประโยชน์กับงานเล็กๆน้อยๆที่ทำได้

๓. ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ

สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิต การที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือการทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะปฏิบัติหน้าหรือทำภาระกิจการงานใดก็ตาม ย่อมมีประสิทธิภาพ การที่เรามีความรู้สึว่า สุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข ในทางตรงกันข้าม ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์ มีความรู้สึวิตกกังวล การรู้จักบำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี

^{๒๔} สัมภาษณ์ นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๒๕} สัมภาษณ์ ร.ต.ท. ประสิทธิ์ ปราบหงษ์ ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น ก็ยังมีปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตเช่น เกิดความวิตกกังวล ในปัญหาที่เกิดขึ้นต่าง ๆ เช่น ปัญหาอันเกิดขึ้นจากคนที่อยู่ใกล้ชิด ขาดการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน จนเป็นสาเหตุ ทำให้จิตเกิดความผิดปกติ นอนไม่หลับ อาจส่งผลทำให้กระทบทางด้านจิตใจ เศร้าซึม ขาดสมาธิ เกิดความทุกข์ เครียด เพิ่มมากขึ้น

จากการศึกษาผู้สูงอายุ พบปัญหาดังต่อไปนี้

๑) ปัญหาในด้านการขาดการปฏิบัติไม่มีกลุ่มส่งเสริมผู้คนส่วนใหญ่ขาดความรู้และแนวอบรมและไม่มีเวลาเพียรในการปฏิบัติการบริหารจิตใจตนเอง

๒) ปัญหาบุคคลเหล่านั้นขาดการอบรมบ่มนิสัย ขาดการศึกษา ขาดการชี้แนะไม่เห็นคุณค่าสิ่งที่อยู่รอบตัวเห็นแก่ตัว บุคคลมองสิ่งนอกตัวในด้านลบตลอดมา การกระทำใดๆ ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ มีแต่ความเครียด

๓) ปัญหาด้านจิตใจไม่ค่อยสงบ หว้าเหว่ ลูกหลานติดคดีต้องโทษห่วงกังวลต่างๆ

๔) ปัญหาบางกลุ่มจะพบปัญหาเมื่อคัดกรองภาวะซึมเศร้าเมื่อพบปัญหาจะจัดการรายการณเป็นบุคคลตามปัญหาที่พบโดยมุ่งเน้นการให้คำปรึกษาและการเห็นคุณค่าของตนเอง

จากการสัมภาษณ์นางลำดวน คำสม พบว่า ผู้สูงอายุบางท่านจะขาดการเอาใจใส่จากบุตรหลาน อันเนื่องมาจากภารกิจหน้าที่การงาน เข้าต้องออกไปทำงาน เย็นก็กลับ ทำให้ไม่มีเวลาที่จะดูแลเอาใจใส่ แม้แต่พูดคุยก็ยังไม่มีโอกาส เลยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ คิดว่าบุตรหลานไม่รัก บุตรหลานทอดทิ้ง จึงเกิดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล เกิดความว้าเหว่ และเครียด บางครั้งหาทางออกไม่ได้ อันเนื่องมาจากขาดการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แม้จะพาไปปรึกษาแพทย์ก็ช่วยได้เป็นบางกรณี แต่สิ่งที่ช่วยได้อย่างมีความสุขตลอดกาลนั้น ต้องให้ปฏิบัติตามหลักของภาวนา ๔ จึงจะทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจในสังขธรรม และแสวงหาความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง^{๒๖}

๔. ปัญหาผู้สูงอายุด้านปัญญา

มนุษย์เราทุกคนจำเป็นที่จะต้องประพฤติดุติปฏิบัติด้วยการฝึกฝนอบรมตนให้เกิดการพัฒนาคุณสมบัติภายในตน อันได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่จะส่งผลไปสู่คุณสมบัติภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจา เมื่อมีการปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้ว ดังจะเห็นได้อย่างเด่นชัดก็คือ ในทางพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญต่อเรื่องของจิต เพราะจิตเป็นผู้บัญชาให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ ได้ การพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพระพุทธศาสนา นี่เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามคำสั่งคต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ เป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็มีผลทำให้ร่างกายพัฒนาการต่างๆ พฤติกรรมหรือการ

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางลำดวน คำสม พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

ประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในทางที่ตึงามและสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างแท้จริง

จากการศึกษาสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหา ดังนี้

๑) ปัญหาบุคคลไม่รู้แนวทางที่จะประพฤติปฏิบัติหลักธรรมเข้ามาใส่ตัวเองอย่างแท้จริงขาดความเข้าใจในการปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางและไม่มีการฝึกฝนอบรมที่เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

๒) ปัญหาการกระทำต่างๆขาดการวิเคราะห์ ขาดการวางแผน การไม่พิจารณาตนเอง เห็นแก่ตัว การมองปัญหาไม่เป็น ฯลฯ เมื่อบุคคลขาดคุณสมบัติดังกล่าว การประพฤติ ปฏิบัติในสิ่งต่างๆไม่ประสบความสำเร็จ

๓) ปัญหาที่จะปล่อยวางเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ว่าการปฏิบัติธรรมะเป็นการเสียเวลาการทำมาหากินคิดว่าเปล่าประโยชน์มองข้ามไม่เห็นความสำคัญต่อตนเอง บางคนรอให้แก่ชราก่อนจะเข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นส่วนใหญ่ ยึดติดมองการบริหารตัวเองไม่เป็น เช่น ไม่มีเวลาว่าง ขี้เกียจ จิตไม่มีสมาธิ

๔) ปัญหาขาดการฝึกฝนตัวเองขาดความรู้ความเข้าใจ ขาดสติขาดความเพียรศรัทธาแนวทางปฏิบัติธรรมะไม่รู้ในการเจตนา รู้เท่าทันทำให้เกิดทุกข์การพัฒนาในการจะปล่อยวางที่แท้จริงแก้ปัญหาในการพัฒนาตนเอง

จากการศึกษา จะเห็นได้ว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์ ให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งนั้นต้องประพฤติประวัติดนเองให้จิตใจมั่นคงแน่วแน่มิมีกังวลไม่มีอคติครอบงำต่างๆแล้วจะทำให้รู้ถึงความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างสันติสุข

สรุป กล่าวได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทุกคนนั้นจะต้องอาศัยขัดเกลาจากการประพฤติปฏิบัติฝึกฝนอบรมตนเองให้มีความพร้อมอยู่เสมอถ้าไม่มีการขัดเกลาสสิ่งเหล่านี้จะหย่อนการพัฒนาที่เกิดความเจริญงอกงามไปได้ยากการกระทำทุกอย่างที่มีสติทุกสถานที่เป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นบุญกุศลทั้งนั้นและย่อมมุ่งที่จะเข้าใจในชีวิตสามารถแก้ปัญหาต่างโดยอาศัยหลักภาวนา ๔ ด้าน

๑) ด้านร่างกาย คือการพัฒนาอินทรีย์ ๖ การรู้จักสำรวมระมัดระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ถูกต้องตึงาม

๒) ด้านสังคม คือการพัฒนาฝึกอบรมกาย วาจา เช่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่นอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี อยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน

๓) ด้านจิตใจ คือการพัฒนาจิตใจ ให้จิตใจคิดแต่สิ่งที่ดีเป็นจิตที่เมตตา กรุณา มีความอดทน เช่น ความไม่โกรธ ไม่เครียด ช่วยทำสุขภาพดี

๔) ด้านปัญญา คือการฝึกฝนอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ไม่ให้จิตถูกครอบงำด้วยอคติหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำให้จิตเป็นอิสระ รู้จักปล่อยวาง

ที่กล่าวมานำมาเข้ามาเป็นเหตุแห่งปัญหาที่จะต้องนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลที่จะต้องพึ่งพาหลักธรรมจากการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่คอยเกื้อกูลกันอย่างมีความเป็นอยู่อย่างมีความสงบสุขต่อไป