

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพเดิม งานปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน ที่อยู่อาศัย สุขภาพ กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าความถี่(Frequency Distirution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance: F-test) และตามด้วย LSD

ผู้วิจัยจะได้นำเสนอ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับต่อไปนี้

๑. สรุปผลการวิจัย
๒. อภิปรายผลการวิจัย
๓. ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยมีร้อยละ (๖๔.๐๐%) และ (๓๖.๐๐%) ตามลำดับ

อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ ๕๕-๖๐ ปี (๕๕.๕๐%) รองลงมา คือ ๖๑-๗๐ ปี (๒๓.๐๐%) ๗๑ ปีขึ้นไป (๑๖.๐%) และต่ำกว่า ๕๕ ปี (๕.๕๐%) ตามลำดับ

อาชีพเดิม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพ ราชการ/รัฐวิสาหกิจ (๓๒.๐๐%) รองลงมา คือ รับจ้าง (๒๑.๕๐%) ธุรกิจส่วนตัว (๑๖.๐๐%) ลูกจ้าง (๑๖.๐๐%) อื่นๆ (๑๐.๕๐%) และกสิกรรม (๔.๐๐%) ตามลำดับ

งานปัจจุบัน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีงานปัจจุบัน อื่นๆ (๓๒.๕๐%) รองลงมา คือ ธุรกิจส่วนตัว (๒๔.๕๐%) รับจ้าง (๑๙.๐๐%) ลูกจ้าง (๑๕.๐๐%) สังคมสงเคราะห์ (๖.๐๐%) และกสิกรรม (๓.๐๐%) ตามลำดับ

รายได้ต่อเดือน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท (๔๑.๐๐%) บาท รองลงมา คือ ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท (๓๙.๐๐%) และสูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท (๒๐.๐๐%) ตามลำดับ

ที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่อาศัยกับครอบครัว (๘๑.๕๐%) รองลงมา คือ อยู่อาศัยกับญาติ/มิตร (๙.๕๐%) อยู่อาศัยคนเดียว (๘.๐๐%) และอื่นๆ (๑.๐๐%) ตามลำดับ

สุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว (๕๗.๕๐%) รองลงมา คือ ไม่มีโรคประจำตัว (๔๐.๕๐%) และมีโรคประจำตัวร้ายแรง (๒.๐๐%) ตามลำดับ

กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ทำบุญ/ให้ทาน/ตักบาตร (๕๔.๐๐%) รองลงมา คือ ไหว้พระสวดมนต์ (๓๑.๐๐%) ฟังธรรม/อ่านหนังสือธรรมะ (๑๐.๐๐%) และปฏิบัตินั่งสมาธิ (๕.๐๐%) ตามลำดับ

๕.๑.๒ ระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

พบว่าระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี โดยภาพรวมทุกด้าน พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่าง มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.01, S.D.=0.49$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงจูงใจด้านจิตวิทยา อยู่ในระดับมากที่สุด อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.33, S.D.=0.53$) อยู่ในลำดับที่ ๑ โดยมีแรงจูงใจด้านปัญญา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.30, S.D.=0.58$) อยู่ในลำดับที่ ๒ แรงจูงใจด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73, S.D.=0.63$) อยู่ในลำดับที่ ๓ และแรงจูงใจด้านกายภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.67, S.D.=1.00$) อยู่ในอันดับที่ ๔

ด้านกายภาพ พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่าง มีแรงจูงใจด้านกายภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.67, S.D.=1.00$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แรงจูงใจข้อ ๗ ไม่อยากรบกวนเงินทองลูกหลาน อยู่ในระดับมากที่สุด อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.40, S.D.=0.93$) อยู่ในลำดับที่ ๑ ส่วน ข้อ ๕ ทำงานเพื่อใช้จ่ายส่วนตัวเป็นลำดับที่ ๒ และท่านยังต้องทำงานเพื่อจุนเจือครอบครัว เงินสะสมมีไม่มากพอ เป็นลำดับที่ ๓ อยู่ในระดับมาก และ ข้อ ๓ เพราะครอบครัวมีรายได้ไม่พอใช้จ่าย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.20, S.D.=1.40$) เป็นอันดับต่ำสุด

ด้านสังคม พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่าง มีแรงจูงใจด้านสังคมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73, S.D.=0.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แรงจูงใจข้อ ๑๐ ท่านมักเข้าวัดทำบุญเพื่อบำรุงศาสนา อยู่ในระดับมากที่สุด อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.33, S.D.=0.76$) อยู่ในลำดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านสนใจสังคมสงเคราะห์, ยังต้องช่วยเหลือดูแลลูกหลาน ต้องช่วยเหลือดูแลญาติ/มิตร ส่วนข้อคำถามท่านยังเป็นกรรมการ ชมรมหรือสมาคมในสังคมตามโอกาส อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.00, S.D.=1.36$) อยู่ในอันดับต่ำสุด

ด้านจิตวิทยา พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่าง มีแรงจูงใจด้านจิตวิทยา ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.34, S.D.=0.54$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แรงจูงใจข้อ ๒๑ คิดว่าชีวิตยังมีคุณค่าแม้มีอายุมากแล้ว อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.63, S.D.=0.49$) อยู่ในลำดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ มีความสุขกับชีวิตที่มีคุณค่าและ มุ่งมั่นเพื่อชีวิตที่ดีที่สุดในทุกๆ ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}=4.50, S.D.=0.57$) ส่วนข้อคำถาม ยังผูกพันกับงานเดิม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.10, S.D.=0.88$) อยู่ในอันดับสุดท้าย

ด้านปัญญา พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่าง มีแรงจูงใจด้านปัญญา ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.31, S.D.=0.58$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แรงจูงใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ข้อ ๓๒ รู้สึกว่าชีวิตคือการต่อสู้ไม่สิ้นสุด ($\bar{X}=4.57, S.D.=0.50$) อยู่ในลำดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ เพราะเห็นว่าชีวิตมีคุณค่าไม่สิ้นสุด, อยากฝากผลงานความดีไว้ให้ลูกหลาน ($\bar{X}=4.43, S.D.=0.68$) ส่วนข้อคำถาม ข้อ ๒๖ ยังต้องเรียนรู้พัฒนางานมากกว่าเดิมได้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.90, S.D.=1.09$) อยู่ในอันดับสุดท้าย

๕.๑.๓ สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

เพศ คือ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพโดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุเป็นรายด้าน คือ พบว่า ด้านกายภาพ เพศชายมีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในด้านอื่นๆ ค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน

อายุ ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อพิจารณาระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแต่ละด้าน ทดสอบทางสถิติพบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ สรุปผลการทดสอบรายคู่โดยวิธี LSD ปรากฏว่า

โดยภาพรวม พบว่า กลุ่มอายุมากกว่า ๗๐ ปี มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพน้อยกว่า ทุกกลุ่มอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

ด้านกายภาพ กลุ่มอายุน้อยกว่า ๕๕ ปี มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่า กลุ่มอายุ ๖๑-๗๐ ปี และ ๗๐ ปี ขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านสังคม กลุ่มอายุ มากกว่า ๗๐ ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพน้อยกว่า กลุ่มอายุ ๖๑-๗๐ ปี และ น้อยกว่า ๕๕ ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนในด้านจิตวิทยาและด้านปัญญา กลุ่มอายุ มากกว่า ๗๐ ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพน้อยกว่า กลุ่มอายุระหว่าง ๕๕-๖๐ ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อาชีพเดิม ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเดิมแตกต่างกัน มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อพิจารณาระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแต่ละด้าน ทดสอบทางสถิติพบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ สรุปผลการทดสอบรายคู่ โดยวิธี LSD ปรากฏว่า

เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

ด้านกายภาพ กลุ่มรับจ้าง มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่า กลุ่มราชการ/รัฐวิสาหกิจ ธุรกิจส่วนตัวและกลุ่มอาชีพเดิมอื่นๆ ,ส่วนกลุ่มเกษตรกร มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่า กลุ่มอื่นๆอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านปัญญา กลุ่มราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่า กลุ่ม ธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานปัจจุบัน ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีงานปัจจุบัน ในลักษณะอื่นๆแตกต่างกับทุกกลุ่ม ยกเว้น กสิกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแต่ละด้าน ทดสอบทางสถิติพบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ สรุปผลการทดสอบรายคู่ โดยวิธี LSD ปรากฏว่า

ด้านกายภาพพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีงานสังคมสงเคราะห์และงานอื่นๆ มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีงานธุรกิจส่วนตัวและงานอื่นๆ มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านจิตวิทยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีงานธุรกิจส่วนตัวและรับจ้าง มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านปัญญา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีงานธุรกิจส่วนตัวและลูกจ้าง ธุรกิจส่วนตัวและรับจ้าง ลูกจ้างและรับจ้าง มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

รายได้ต่อเดือน ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้ต่อเดือน แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแต่ละด้าน ทดสอบทางสถิติพบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ สรุปผลการทดสอบรายคู่ โดยวิธี LSD ปรากฏว่า

ด้านสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพน้อยกว่า ระดับรายได้ต่อเดือน สูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ที่อยู่อาศัย แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี ด้านต่างๆ จำแนกตามที่อยู่อาศัย โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านและโดยภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ไม่แตกต่างกัน

สุขภาพ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุใน เขตธนบุรี ด้านต่างๆ จำแนกตามสุขภาพ โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านและโดยภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสุขภาพแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ไม่แตกต่างกัน

กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมทางศาสนา มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแต่ละด้าน ทดสอบทางสถิติพบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ สรุปผลการทดสอบรายคู่ โดยวิธี LSD ปรากฏว่า

ด้านกายภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัตินั่งสมาธิ มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพน้อยกว่า ทุกกลุ่มที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๕.๒ อภิปรายผล

ข้อมูลทั่วไปจากกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุ ๕๕-๖๐ ปี มีอาชีพเดิม ราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท อยู่อาศัยกับครอบครัว มีโรคประจำตัว และชอบทำบุญ/ให้ทาน/ตักบาตร

ซึ่งผู้วิจัยเรียงลำดับการอภิปรายผลจากระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี ดังนี้

ด้านจิตวิทยา จากงานวิจัย ทำให้ทราบว่าระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุด้านจิตวิทยา อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับแรก คือการรู้จักควบคุมอารมณ์ คิดว่าชีวิตยังมีคุณค่าและมุมมองของชีวิตที่ต้องการประกอบคุณประโยชน์แก่ ตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุเทพ สุธธิญาโน (ธนิกุล)^๑ ที่ทำการศึกษารื่อง ปัจจัยทางจิต-สังคมแห่งการมีอายุยืนกรณีศึกษาผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป ผลการวิจัยพบว่า คุณค่าทางชีวิตที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนขึ้นอยู่กับคุณค่าทางด้านจิตใจและปัญญาเป็นคุณค่าสูงสุด วิธีการที่จะสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ คือ คนรอบข้างโดยเฉพาะบุตรหลานจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาวะดังกล่าวได้ดี คือ การให้เกียรติผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เพื่อคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การปรึกษาหารือกับผู้สูงอายุเมื่อต้องการดำเนินกิจกรรมใดๆ ในบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และสร้างความรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามสภาพที่เป็นจริง การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงเพื่อให้มีสังคม ลดความเครียด ไม่สบายใจ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานอดิเรกที่ชอบ ทั้งที่อาจได้ค่าตอบแทนหรือไม่ได้เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข และปรับความสมดุลให้กับชีวิต ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ กับประชากรกลุ่มต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกคิดแก้ปัญหา ฝึกทักษะทางสังคม มองโลกกว้างขึ้น และฝึกการคิดเชิงบวก เพื่อบอกโลกในแง่ดี เข้าใจตนเองมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุจะมีการปรับและพัฒนาโครงสร้างขององค์ประกอบด้านจิตใจระดับต่างๆ กันไป โดยทั่วไปจะมีการปรับระดับจิตใจในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถคุมจิตใจได้ดีกว่า จึงพบว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีความสุขมากขึ้นด้วย ผู้สูงอายุมีลักษณะของโครงสร้างทางจิตใจเฉพาะเป็นของตนเอง ซึ่งจะเป็นรากฐานของการแสดงออกของบุคคล แต่ลักษณะการแสดงออกขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ร่วมด้วย ได้แก่ บุคลิกภาพเดิม การศึกษา ประสบการณ์ สภาพสังคมในวัยเด็ก อย่างไรก็ตามก็มักพบบ่อยๆ ว่าผู้สูงอายุจะมีความเครียดเนื่องจากโรคทางกายแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง การสูญเสีย

^๑ พระมหาสุเทพ สุธธิญาโน, “ปัจจัยทางจิต-สังคมแห่งการมีอายุยืนกรณีศึกษาผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓)

อาชีพการงาน มีการเสียชีวิตของบุคคลผู้เป็นที่รัก และความเหงาโดดเดี่ยวเนื่องจากการขาดคนดูแล (สุจริต สุวรรณชีพ, ๒๕๕๔) สอดคล้องกับงานวิจัยของ**ภิรมย์ เจริญผล**^๒ ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มักพบกับปัญหาทางด้านจิตใจ ถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ น่าจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในช่วงปัจฉิมวัย สอดคล้องกับ อัมภัสสา พานิชชอบ^๓ ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคและสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการศึกษาคูณภาพทางจิตใจในตลอดช่วงชีวิต และศึกษาลักษณะด้านแรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์ เพื่อพัฒนาหรือดำรงรักษาความมุ่งมั่นของผู้สูงอายุ

รองลงมาด้านปัญญา จากงานวิจัย ทำให้ทราบว่า ระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุด้านปัญญา อยู่ในระดับมากที่สุด คือ รู้สึกว่าชีวิตคือการต่อสู้ เพราะเห็นว่าชีวิตมีคุณค่าไม่สิ้นสุด ซึ่งการเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” สรุปความได้ว่า การที่จะนำชีวิตของตนเดินทางก้าวหน้าไปในมรรคาแห่งความสุขที่ไร้โทษและกุศลธรรมที่ไพบูลย์เชื่อมั่นในความจริง ความดีงาม และกฎธรรมดแห่งเหตุผล มั่นใจในปัญญาของมนุษย์ที่จะดับทุกข์หรือแก้ปัญหาได้ตามเหตุผล และเชื่อมั่นในสังคมที่ดีงามของมนุษย์ ซึ่งจะเจริญงอกงามขึ้นได้ตามแนวทางนั้นความเชื่อมั่นนี้ แสดงออกด้วยความเลื่อมใส อันหยั่งลงมั่นด้วยปัญญา ในพระรัตนตรัย คือความรู้ความเข้าใจ^๔ ดังนั้น พัฒนาศักยภาพจากสภาพที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขขึ้นเรื่อย ๆ ในทางที่ถูกต้อง เป็นการพัฒนามนุษย์ที่ต้องมีดุลยภาพ จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขเมื่อเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขเราก็เป็นคนที่สุขง่ายขึ้น และเรากลับต้องการวัตถุน้อยลงพอต้องการวัตถุน้อยลง วัตถุที่จำเป็นต่อการมีความสุขของเราก็น้อยลง เราก็น้อยลงง่ายจนกระทั่งในที่สุดเรามีความสุขเต็มอ้อมในตัวเราตลอดเวลา วัตถุภายนอกเป็นเพียงส่วนเสริมเราก็น้อยลงมีความสุขพร้อมกับที่มีชีวิตมีอิสระภาพมากขึ้น

^๒ นายภิรมย์ เจริญผล, “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

^๓ อัมภัสสา พานิชชอบ, “การศึกษาคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖)

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

อันดับรองลงมาคือด้านสังคม จากงานวิจัย ทำให้ทราบว่า ระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมักเข้าวัดทำบุญเพื่อบำรุงศาสนา สนใจสังคมสงเคราะห์, ยังต้องช่วยเหลือดูแลลูกหลาน ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า ผู้สูงอายุยังเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อสังคม ซึ่งการก้าวขึ้นสู่สังคมที่ผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วของสังคมไทย ย่อมส่งผลให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมของผู้คนในสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน มีศักยภาพมาก จึงควรให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องมีการเตรียมมาตรการรองรับอย่างทันที่รวมทั้งที่จะก้าวทันสถานการณ์ของผู้สูงอายุและปรับกระบวนการเดิมจากที่มองผู้สูงอายุว่าเป็นภาระของสังคมเป็นการใช้ประสบการณ์ที่สะสมมายาวนานของผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยการเปิดโอกาสส่งเสริมสนับสนุน หาสถานที่ จัดตั้งเป็นชมรมประจำแขวงหรือตำบล

ด้านกายภาพ จากงานวิจัย ทำให้ทราบว่า ระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับสุดท้าย ปัญหาสำคัญที่ผู้สูงอายุไทยประสบคือ ปัญหาทางเศรษฐกิจและ สุขภาพ เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่ดีมาก โรคที่มีการรายงาน ว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปวดหลัง ปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ นอกจากนี้ยังพบว่า ภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้ เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ แต่ด้วยข้อคำถามในเชิงจิตวิทยาสภาวะที่ไม่ต้องทำงาน อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัยกลายเป็นคนที่ต้องอาศัยผู้อื่นมากขึ้น โดยปกติกลไกการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะที่ไม่ต้องทำงานและมีรายได้ลดลงของผู้สูงอายุในสังคมไทยก็คือ การประหยัดค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยจะคำนึงถึงประโยชน์ของการใช้จ่ายใช้สอยมากขึ้น ลดความฟุ้งเฟ้อที่ไม่จำเป็นลง นอกจากนี้ ในวัยสูงอายุสามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่าขณะอายุน้อย ทำให้การทำงานในวัยนี้ออกมาในรูปของการทำงานเพื่อก่อประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าตนเอง อย่างไรก็ตาม ภาวะเหล่านี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้สูงอายุในแต่ละรายในการเผชิญกับปัญหา ปรัชญาในการดำเนินชีวิต ความเชื่อ ความหวัง ความรู้สึกมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีของตนเอง ^๕

๕.๒.๑ อภิปรายผล ความแตกต่างของระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตนบุรี

ด้านเพศ ด้านกายภาพ ทำให้ทราบว่า เพศชายมีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยคาดว่า ในปัจจุบัน เพศชายดูแลสุขภาพร่างกายตนเองมากกว่าในอดีต ส่วนแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในด้านอื่นๆ ค่าเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกัน

^๕ ไพรัตน์ พุกษาศิตคุณากร, **จิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน**, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒)

ด้านอายุ ทำให้ทราบว่า ในภาพรวมกลุ่มอายุมากกว่า ๗๐ ปี มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพน้อยกว่า ทุกกลุ่มอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผู้สูงอายุมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ความสูงอายุหรือชราภาพจึงเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ความสามารถทางร่างกายลดลง ความสามารถในการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมต่างๆลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานของ **สรกุล เจนอบรม, ๒๕๔๓)**^๖ ในวิทยาการผู้สูงอายุ ได้กล่าวไว้ว่า ความชราแบ่งได้ออกเป็น ๒ ลักษณะใหญ่ด้วยกัน คือ ความชราภาพแบบปฐมภูมิ เป็นความชราที่เกิดขึ้นกับทุกคนตามธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งเกิดจากการเสื่อมโทรมของเซลล์ในร่างกาย ส่งผลให้เห็นชัดที่ละน้อย และ ความชราภาพแบบทุติยภูมิ เป็นความชราภาพที่มนุษย์สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความชราเช่นนี้เกิดการปล่อยปะละเลยไม่ห่วง ไม่กังวล ไม่ดูแลสุขภาพ ดังนั้น ผู้สูงอายุซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในวงจรระยะสุดท้าย ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในสังคมจึงควรมีการประสานสัมพันธ์และให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมและมีผลกระทบต่อความมั่นคงในประเทศ จึงควรให้ความสนใจกับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในด้านต่างๆเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่เป็นภาระแก่สังคม

อาชีพเดิม ทำให้ทราบว่า ด้าน กายภาพ กลุ่มรับจ้าง มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่า กลุ่มราชการ/รัฐวิสาหกิจ ธุรกิจส่วนตัวและกลุ่มอาชีพเดิมอื่นๆ ส่วนกลุ่มกสิกรรม มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่า กลุ่มอื่นๆอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านปัญญา กลุ่มราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่า กลุ่ม ธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยของ **สมศรี กันธมาลา**^๗ (๒๕๒๙) พบว่า ปัญหาของผู้เกษียณอายุงาน ได้แก่ คนที่เคยมีศรัทธาตนเองจะรู้สึกที่ตนเองหมดคุณค่า ถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพส่งผลให้เสียชีวิต ในระยะเวลาอันสั้น การไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อชีวิต และรายได้ที่ลดลง มีความเหงาจากการขาดเพื่อน ไม่ได้เตรียมตัวสำหรับการเกษียณจึงเกิดความท้อแท้

งานปัจจุบัน ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีงานปัจจุบัน ในลักษณะอื่นๆแตกต่างกับทุกกลุ่ม ยกเว้น กสิกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Moody (1976)^๘ ได้อธิบายว่า การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุจนถึงขีดสุด คือต้องได้รับความรู้ การมีประสบการณ์ และความต้องการในการมีส่วนร่วม ซึ่งได้กล่าวสรุปเป็นประเด็นไว้ มีอยู่ ๕ ประการ คือ ๑) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม ได้แก่ ความรู้เรื่องสุขภาพ

^๖ สรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาของโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๗๙.

^๗ สมศรี กันธมาลา, การส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม, (กรุงเทพฯ : วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร, ๒๕๒๙), หน้า ๓๙.

^๘ Moody (1976), H.R. Philosophical presupposition of Education for old age. Educational Gerontology, 1976, 1, 1 - 16,

อนามัย การปรับตัวทางด้านจิตใจ สังคม ร่างกาย และข้อมูลต่างๆเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดี ๒) ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆได้ ๓) ความรู้เพื่อถ่ายทอดแก่สังคม ได้แก่ ความรู้เรื่องวัฒนธรรมท้องถิ่น ชุมชน สภาพแวดล้อมรอบตัว เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ๔) ความต้องการ ความรู้และทักษะ เพื่อการถ่ายทอดให้แก่สังคม การอบรม ข้อมูลเกี่ยวกับอาสาสมัครและ กิจกรรม ๕) การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งร่างกาย และจิตใจในรูปแบบของตน

รายได้ต่อเดือน

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพด้านสังคม น้อยกว่า ระดับรายได้ต่อเดือน สูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่ง สอดคล้องกับรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๐ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ผู้สูงอายุไม่ยอมรับบวกรับเงินทองลูกหลาน ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีระดับรายได้ในช่วงประมาณ ๑๐,๐๐๐ – ๕๐,๐๐๐ บาทต่อปี โดยการกระจายรายได้ของผู้สูงอายุที่อยู่นอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่จะมีระดับรายได้ในช่วงที่ต่ำกว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ทั้งนี้เมื่อศึกษาถึงแหล่งที่มาของรายได้ พบว่าส่วนใหญ่ยังคงได้รับรายได้จากบุตร รองลงมาได้แก่ รายได้จากการทำงาน จากคู่สมรส เงินบำเหน็จบำนาญ และดอกเบี้ย/เงินออม/ค่าเช่าตามลำดับ อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับเบี้ยยังชีพจากรัฐบาลและได้รับสวัสดิการด้านการรักษาจากภาครัฐทำให้สามารถบรรเทาความเดือดร้อนของผู้สูงอายุได้ระดับหนึ่ง^๔

ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีการจัดการศึกษาเพื่อเตรียมตัวก่อนเกษียณซึ่งถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการศึกษาผู้ใหญ่ จากการสำรวจบริษัทจำนวน ๑,๐๐๐ แห่ง พบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมเป็นกิจกรรมระยะสั้น โดยเน้นให้ความรู้เรื่องการเงิน สุขอนามัย การแพทย์ รายได้ และผลประโยชน์ต่างๆ ในด้านอัตราการมีส่วนร่วม พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมร้อยละ ๗๕ มีอายุระหว่าง ๕๐ – ๖๕ ปี ซึ่งเป็นโครงการที่มีคุณภาพและได้รับความนิยมมาก

ด้านที่อยู่อาศัยและด้านสุขภาพ ทำให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอยู่อาศัยและสุขภาพแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ไม่แตกต่างกัน

ด้านกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด ทำให้ทราบว่า ด้านกายภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัตินั้งสมาธิ มีระดับแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพน้อยกว่า ทุกกลุ่มที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ที่ได้ผลการวิจัยเช่นนี้ผู้วิจัยคาดว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ทำให้การปฏิบัติโดยการนั่งสมาธิอาจจะทำได้ไม่สะดวก และมีปัญหาด้านสุขภาพ สภาพร่างกาย สรีระได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอย ร่างกายที่ใช้งานมานานอาจเกิดความขัดข้องเจ็บป่วย

งานวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตธนบุรี ทำให้ทราบว่า การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ จะต้องมั่งมีทั้งสุขภาพกายและใจที่ดี ครอบครัวอบอุ่นและสังคมที่ดี ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสมอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและสามารถพึ่งพาตนเองได้ การสร้างหลักประกันความมั่นคงในคุณภาพชีวิต

^๔ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑ – ๑๒.

ให้อยู่อย่างมีศักยภาพ และสมควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมีศักดิ์ศรี ที่สมเหตุสมผลและสมวัย ผู้สูงอายุมิใช่บุคคลผู้ด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคม แต่ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งประสบความสำเร็จทุกซีกทุกด้าน ต้องการความเกื้อกูลจากสังคมและรัฐ รองรับระบบสวัสดิการและการบริการให้สามารถดำรงอยู่กับครอบครัว ชุมชนได้อย่างมีคุณภาพ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงผลการวิจัย จากผู้วิจัยและข้อคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งสรุปเป็นประเด็น โดยเรียงลำดับจากผลการวิจัย ได้ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะระดับนโยบาย

๑) ชุมชนควรมีส่วนร่วมในการพัฒนาที่อยู่อาศัยแก่ผู้สูงอายุ โดยการปรับปรุง ซ่อมแซมที่อยู่อาศัย สถานที่จัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาพความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยเหมาะสมกับสภาพร่างกาย และมีสิ่งสาธารณะประโยชน์ในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน

๒) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ควรจัดบริการสวัสดิการสังคม ให้แก่ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวและชุมชน ได้เข้ามาใช้บริการที่จัดให้ภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย กายภาพบำบัด สังคมสงเคราะห์ กิจกรรมเสริมรายได้ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมเสริมความรู้ และกิจกรรมทางศาสนา นอกจากนี้ ควรจัดบริการออกหน่วยเคลื่อนที่ เพื่อออกเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านในชุมชนต่างๆ นำข้อมูลข่าวสารบริการไปเผยแพร่ ให้บริการในด้านคำแนะนำและการรักษาพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน

๓) รัฐบาลควรส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาทางด้านสวัสดิการสังคม เป็นการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการใช้ภูมิปัญญาสร้างอาชีพและรายได้ โดยเปิดช่องทางให้ผู้สูงอายุเผยแพร่ความรู้ ประสบการณ์และภูมิปัญญาให้แก่ชุมชน รวมทั้งเป็นการสร้างรายได้จาก ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ และสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

๔) ควรส่งเสริมให้มิงานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน เพื่อเป็นการพัฒนาช่วยเหลือและรองรับการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุในอีก ๕ ปีข้างหน้า

๕) ควรนำการวิจัยในเรื่องแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครให้กว้างมากขึ้น ขยายเข้าไปใน ๕๐ เขต เพราะในอนาคตผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ จะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละเขตมีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อจะได้ผลที่แตกต่างมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพที่ยั่งยืน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติ

๑) ในระดับครอบครัวควรมีการจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์ โดยให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อสามารถปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกครอบครัวในวัยต่างกันได้ ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างปกติสุข

๒) คนใกล้ชิดควรเอาใจใส่ ผู้สูงอายุด้วยพรหมวิหารธรรม อันเป็นการสร้างกุศล สร้างสุข และการแนะนำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน

๓) ควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยจัดตั้งกองทุนหรือโครงการที่เป็นรูปธรรมเพื่อพัฒนาดูแลผู้สูงอายุให้ครอบคลุมคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้านคือ ด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิตวิทยา และด้านปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข และทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตัวเอง

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำการวิจัยเชิงลึกเรื่อง การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครกับในเขตชนบทและเขตเมือง เพราะการทำวิจัยเชิงลึกเรื่องนี้จะทำให้พบปัญหา ความแตกต่างความเป็นอยู่ คุณภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยได้ชัดเจนสามารถเปรียบเทียบได้และนำผลการวิจัยนั้นไปใช้และพัฒนาให้เกิดคุณภาพที่ยั่งยืน

๒) ควรทำการวิจัยเชิงลึกเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะการทำวิจัยเรื่องนี้ทำให้ได้ค้นพบเครื่องมือหรือนวัตกรรมที่เป็นรูปธรรมมีความมั่นคงถาวรสามารถนำมาทดลองใช้กับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้ครอบคลุมทั้งทางกายภาพ สังคม จิตวิทยาและปัญญา ทำให้การดูแลผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป