

แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต  
วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ. 2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

เรื่อง

**แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย**

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต

วันที่



.....  
นางสาวพัชรพรรณ กาเล็ก

ผู้วิจัย

.....  
บุญยิ่ง คงอาษาภัทร,

Ph.D.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วินัย วงศ์สุรวัฒน์,

Ph.D.

ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์

.....  
ดวงพร อาภาศิลป์,

Ph.D.

คณบดีวิทยาลัยการจัดการ

มหาวิทยาลัยมหิดล

.....  
ธีรพงษ์ ปิณิจเสกิกุล,

Ph.D.

กรรมการสอบสารนิพนธ์

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่ เป็นอย่างดีจากหลายๆฝ่าย โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ ดร.บุญยิ่ง คงอาชาภัทร ในการแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะ ติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา ของอาจารย์เป็นอย่างยิ่งและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณ ผู้ให้ สัมภาษณ์ทั้ง 30 ท่านที่เสียสละเวลาในการให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ สอบถามในประเด็นเชิงลึกได้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้รับการช่วยเหลือและกำลังใจจากคุณพ่อ คุณแม่ พี่และเพื่อนๆ ตลอดจนบุคคลต่าง ๆ ที่ให้ความช่วยเหลืออีกมาก ที่ผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามได้หมดในที่นี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและความปรารถนาดีของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงกราบขอบพระคุณและขอบคุณไว้ในโอกาสนี้

พัชรพรรณ กาเล็ก

แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ

MOTIVATION OF SENIOR AGING DECIDED TO JOIN THE SENIOR COMMUNITY

พัชรพรรณ กาเล็ก 6050304

กจ.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: บุญยิ่ง คงอาชาภัทร, Ph.D., ผู้ช่วยศาสตราจารย์วินัย วงศ์สุวรรณ, Ph.D., ชีรพงษ์ ปิณิจเสถิกุล, Ph.D.

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถนำไปสู่ธุรกิจชุมชนผู้สูงอายุได้ ซึ่งในปัจจุบันเริ่มมีโครงการบ้านและสังคมที่สร้างขึ้นเพื่อผู้สูงอายุเกิดเพิ่มขึ้น หากเจ้าของโครงการหรือเจ้าของธุรกิจที่สนใจ ในกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ หรือมีปัจจัยหรือแรงจูงใจใดบ้างที่จะทำให้ผู้สูงอายุสนใจและตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปปรับใช้กับธุรกิจชุมชนผู้สูงอายุ งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงจำนวนทั้งสิ้น 30 คน

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุ จะชอบกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเข้าสังคมและกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่นมากที่สุด รองลงมาเป็นเรื่องของสุขภาพ อันดับสามเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว จากการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อชุมชนผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่โสด และกลุ่มที่มีครอบครัวจะมีความคิดเห็นแตกต่างกัน และแตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง แต่ส่วนมากจะมีความสนใจอยากเข้าร่วมชุมชนผู้สูงอายุ แรงจูงใจสำคัญคือ ต้องการเพื่อน ไม่ชอบที่จะอยู่คนเดียว ส่วนข้อจำกัดสำคัญ คือ ค่าใช้จ่าย คนในครอบครัวและการติดถิ่นที่อยู่และคนที่คุ้นเคย

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ/ ชุมชนผู้สูงอายุ

50 หน้า

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
<b>บทที่ 1</b> <b>บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามงานวิจัย	5
1.3 วัตถุประสงค์	5
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.5 ขอบเขตของสารนิพนธ์	6
1.6 นิยามศัพท์	6
<b>บทที่ 2</b> <b>แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>7</b>
2.1 ความหมายของคำหลัก	7
2.1.1 ผู้สูงวัย	7
2.1.2 ชุมชนผู้สูงวัย (Senior Community)	8
2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	9
2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ผู้สูงวัยในปัจจุบัน	9
2.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงวัย	11
2.2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงวัย	14
2.2.4 แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัย	18
2.2.5 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัย	19
<b>บทที่ 3</b> <b>วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>23</b>
3.1 แหล่งข้อมูล	23
3.2 กรอบขั้นตอนงานวิจัย	24
3.3 กลุ่มตัวอย่าง	24

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	24
3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	25
3.6 วิธีการจัดทำข้อมูล	25
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	25
3.8 ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย	25
<b>บทที่ 4</b> การวิเคราะห์ผลการเก็บข้อมูล	<b>26</b>
4.1 ส่วนที่ 1 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งหมด 30 คน	26
4.2 ส่วนที่ 2 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัยของ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย	31
4.3 ส่วนที่ 3 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลข้อจำกัดและแรงจูงใจในการตัดสินใจ เข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย	36
4.4 ส่วนที่ 4 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงวัย ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งหมด 30 คน	38
<b>บทที่ 5</b> สรุปผล และข้อเสนอแนะ	<b>39</b>
5.1 สรุปผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)	39
5.2 อภิปรายผล เทียบกับงานวิจัย สอดคล้องกับทฤษฎี	42
5.3 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	46
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>47</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>48</b>
ภาคผนวก ก แบบฟอร์มคำถามในการสัมภาษณ์	49
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>50</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1.1 แสดงประมิตประชากรปี 2561 ที่มา DOH Dashboard กรมอนามัย (ข้อมูลจาก HDC) วันที่ประมวลผล 20 มกราคม 2562	1
2.1 แสดงจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป และ 80 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2533 – 2580	10
2.2 แสดงอัตราเพิ่มต่อปีของประชากรสูงอายุ (%)	10
2.3 แสดงรายได้หลักของผู้สูงอายุ (%) ที่มา คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ	15
2.4 แสดงครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอยู่ลำพังคนเดียวและผู้สูงอายุอยู่กับผู้สูงอายุ (%) เมื่อเทียบกับครัวเรือนทั้งหมด ปี 2539-2560 ที่มา: คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ	16
4.1 แสดงสัดส่วนเพศชายและเพศหญิงของกลุ่มตัวอย่าง	26
4.2 แสดงสถานะของกลุ่มตัวอย่าง	27
4.3 แสดงกิจกรรมประจำวันของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่าง	27
4.4 แสดงการรู้จักชุมชนผู้สูงวัยของกลุ่มตัวอย่าง	29
4.5 แสดงความสนใจในการใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยของกลุ่มตัวอย่าง	31
4.6 แสดงการเปลี่ยนใจของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สนใจใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยของกลุ่มตัวอย่าง	31
4.7 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัยของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานะโสด	32
4.8 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัยของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานะมีครอบครัว	33
4.9 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่าง	36
4.10 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อจำกัดในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่าง	37

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1.1	แสดงจำนวนคนที่อยู่คนเดียว ระหว่างปี 2550 – 2558 ที่มาจาก โครงการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน, สำนักงานสถิติแห่งชาติ	3
1.2	แสดงกลุ่มอายุของคนที่อยู่คนเดียว ระหว่างปี 2550 – 2558 ที่มาจาก โครงการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน, สำนักงานสถิติแห่งชาติ	3
1.3	แสดงคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพการทำงาน ระหว่างปี 2551 – 2553 ที่มาจาก โครงการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2551 – 2553	4
2.1	แสดงรูปแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุประเภทต่าง ๆ	14
2.2	แสดงคะแนนสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ปี 2551 – 2553 ตามสถานภาพการทำงาน	17
2.3	แสดงคะแนนสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ปี 2551 – 2553 ตามอาชีพ	18
3.1	แสดงขั้นตอนการวิจัยความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจ เข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย	24



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคำว่าสังคมสูงวัยได้ถูกกล่าวถึงมากขึ้น ซึ่งตามนิยามผู้สูงวัย ขององค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) คือประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หากจัดระดับสังคมผู้สูงวัยตามนิยามของ UN สามารถจัดระดับผู้สูงวัยในประเทศไทยอยู่ในระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย (Aging Society) เนื่องจากประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนมากถึง 18 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด ซึ่งมากกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ ตามที่ UN กำหนด และประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนถึง 12 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั้งหมด ซึ่งมากกว่า 7 เปอร์เซ็นต์ ตามที่ UN กำหนด ซึ่งเมื่อประเทศไทยเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยก็ทำให้กลุ่มประชากรเหล่านี้มีความน่าสนใจต่อนักการตลาดเป็นอย่างมาก

**ตารางที่ 1.1** แสดงประมิตประชากรปี 2561 ที่มา DOH Dashboard กรมอนามัย (ข้อมูลจาก HDC) วันที่ประมวลผล 20 มกราคม 2562

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง	รวม
0-4 ปี	1,349,284	1,264,793	2,614,077
5-9 ปี	1,560,372	1,461,257	3,021,629
10-14 ปี	1,717,468	1,610,429	3,327,897
15-19 ปี	1,715,157	1,640,478	3,355,635
20-24 ปี	1,728,385	1,672,982	3,401,367
25-29 ปี	1,451,189	1,454,038	2,905,227
30-34 ปี	1,417,460	1,386,356	2,803,816
35-39 ปี	1,500,882	1,514,638	3,015,520
40-44 ปี	1,609,347	1,705,629	3,314,976
45-49 ปี	1,723,503	1,898,739	3,622,242
50-54 ปี	1,703,145	1,912,545	3,615,690
<b>55-59 ปี</b>	<b>1,512,955</b>	<b>1,716,262</b>	<b>3,229,217</b>
60-64 ปี	1,196,450	1,404,429	2,600,879
65-69 ปี	929,040	1,119,499	2,048,539
70-74 ปี	602,727	748,805	1,351,532
75-79 ปี	431,892	578,559	1,010,451
80-84 ปี	268,365	398,956	667,321
85-89 ปี	131,913	212,811	344,724

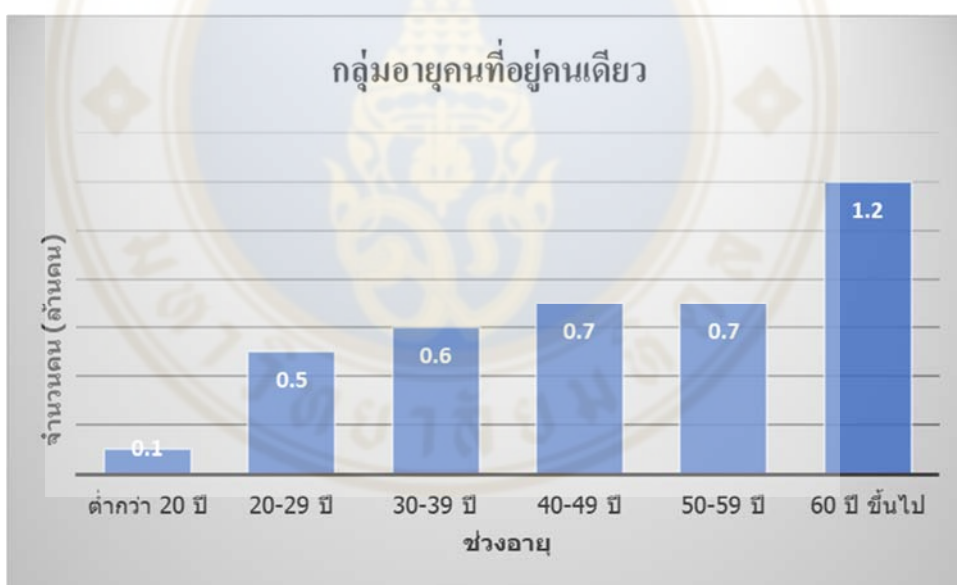
**ตารางที่ 1.1** แสดงประมิตประชากรปี 2561 ที่มา DOH Dashboard กรมอนามัย (ข้อมูลจาก HDC)  
วันที่ประมวลผล 20 มกราคม 2562 (ต่อ)

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง	รวม
85-89 ปี	131,913	212,811	344,724
90-94 ปี	45,495	77,127	122,622
95-99 ปี	13,282	21,384	34,666
100 ปีขึ้นไป	7,361	8,978	16,339
<b>รวม</b>	<b>22,615,672</b>	<b>23,808,694</b>	<b>46,424,366</b>

ด้วยการพัฒนาเทคโนโลยี และการคิดค้นสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาตอบโจทย์การใช้ชีวิตของทุกคนได้มากขึ้น ทั้งการรักษาพยาบาลที่ดีขึ้น สามารถรักษาโรคได้มากขึ้น จึงทำให้ประชากรมีอายุอยู่ได้ยืนยาวมากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งยังทำให้แนวทางการใช้ชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่แพ้อาศัย ลักษณะการทำงาน การใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคม ก็ล้วนเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด เช่น การรับประทานอาหารก็มีการสั่งเดลิเวอรี่มาส่งให้ถึงบ้าน สะดวกสบายไม่ต้องขับรถออกไปต่อคิว หรือเมื่อก่อนจะอยู่บ้านแต่ปัจจุบันคนนิยมอยู่คอนโดกันมากขึ้น เนื่องจากดีดรอไฟฟ้า สามารถเดินทางสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น เนื่องจากค่าใช้จ่ายค่าครองชีพค่อนข้างสูง คนก็เริ่มมีลูกกันน้อยลงการใช้ชีวิตก็ใช้ชีวิตคนเดียวมากขึ้น ส่งผลให้จากเมื่อก่อนอยู่กันเป็นครอบครัวแต่ปัจจุบันมีคนอยู่คนเดียวมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ อ้างอิงจากข้อมูลทางสถิติของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำรวจเมื่อปี 2550 – 2558 พบว่า ครัวเรือนที่มีสมาชิกเพียงคนเดียว (One-person household) ของประเทศไทยมีจำนวนสูงขึ้นทุกปีและสูงขึ้นเกือบ 2 เท่า จากปี 2550 จำนวนประมาณ 2 ล้านคน และในปี 2558 เพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 3.8 ล้านคน และพบว่าคนกลุ่มใหญ่ที่สุด เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นจำนวน 1.2 ล้านคน



ภาพที่ 1.1 แสดงจำนวนคนที่อยู่คนเดียว ระหว่างปี 2550 – 2558 ที่มาจาก โครงการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

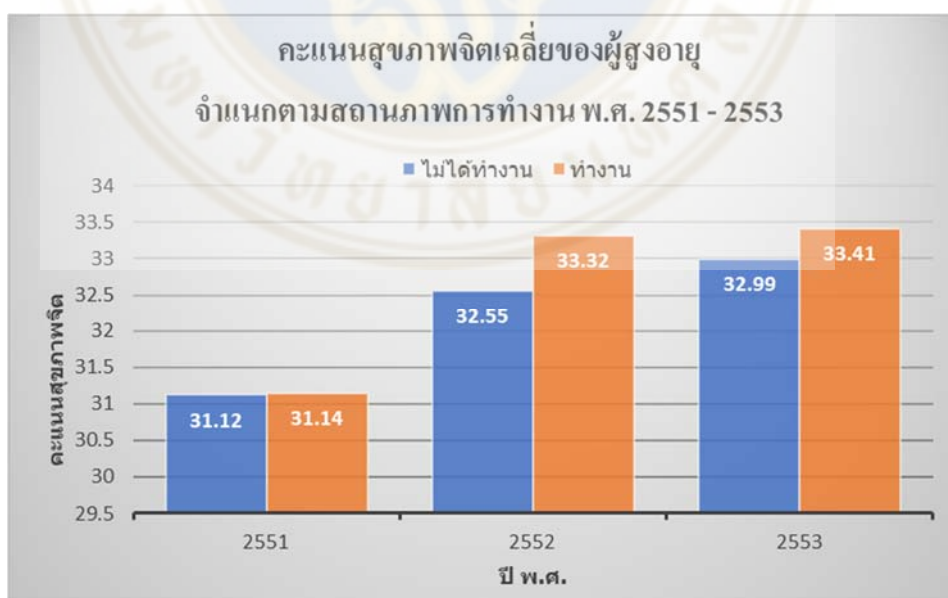


ภาพที่ 1.2 แสดงกลุ่มอายุของคนที่อยู่คนเดียว ระหว่างปี 2550 – 2558 ที่มาจาก โครงการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

แต่ไม่ว่าคนจะอยู่ตัวคนเดียวหรือจะอยู่กับครอบครัว ทุก ๆ คนก็ย่อมมีสังคมในการใช้ชีวิต ร่วมกับผู้อื่น สำหรับคนวัยทำงานก็จะสนุก ชีวิตดำเนินไปได้เรื่อย ๆ เป้าหมายในแต่ละวันก็คือการทำงาน การใช้ชีวิต แต่เมื่อถึงวัยที่อายุมากขึ้น วัยที่ไม่ได้ทำงานแล้ว วัยที่ไม่ได้ไปเจอสังคมเพื่อนร่วมงานแล้ว การใช้ชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงวัยดำเนินไปด้วยเป้าหมายอะไร

การใช้ชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงวัยที่เราคุ้นตากันก็มีหลากหลาย เช่น บางคนออกกำลังกายในสวนสาธารณะทุก ๆ เช้า บางคนชอบออกไปหาเพื่อนจิบชาเล่นหมากรุก บางคนชอบไปวัดทำบุญเพื่อความสบายใจ บางคนชอบดูทีวีอยู่ที่บ้านไม่ชอบเจอคนเยอะ บางคนชอบทำสวน ผู้สูงวัยหลายๆท่านชอบทำกิจกรรม บางท่านก็ไม่ชอบ ซึ่งในงานวิจัยนี้จึงสนใจกลุ่มผู้สูงวัยสองกลุ่ม

กลุ่มแรก คือกลุ่มผู้สูงวัยที่ไม่ชอบออกไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และกลุ่มสอง คือกลุ่มผู้สูงวัยที่ชอบออกไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ผู้วิจัยอยากทราบถึงเหตุผลและแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจออกไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและไม่ออกไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น กลุ่มคนทั้งสองมีลักษณะแบบไหน เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร สุขภาพกายและสุขภาพใจเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งจากบทความ สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุนอกจากมีปัญหาด้านสุขภาพกายที่เกิดขึ้นตามอายุแล้ว ก็ยังพบว่ามีปัญหาด้านสภาพจิตใจเพิ่มมากขึ้นด้วย เนื่องจากในช่วงของการเปลี่ยนแปลงจากเคยทำงานทุกวันแล้ววันหนึ่งไม่ได้ไปทำงานแล้ว อาจมีอาการที่รู้สึกเหงา ว่าเหว่ ไม่สบาย นอนไม่หลับ สุขภาพไม่แข็งแรง ขาดการติดต่อกับเพื่อนฝูง ครอบครัวลูกหลานเติบโตแยกย้ายกันไป จากที่เคยทำหน้าที่เป็นที่พึ่งให้กับครอบครัว เมื่อไม่ได้ทำหน้าที่นั้นแล้ว ซึ่งอาจกระทบต่อความรู้สึกในคุณค่าของตัวเอง เริ่มแยกตัวออกจากสังคม จากการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยปี 2551-2553 คะแนนสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่า คนที่ไม่ได้ทำงานมีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าคนที่ทำงาน



ภาพที่ 1.3 แสดงคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพการทำงาน ระหว่างปี 2551 – 2553 ที่มาจาก โครงการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2551 – 2553

จากข้อมูล ผู้วิจัยเห็นว่า การศึกษาความรู้สึกร่วมกันของกลุ่มคนสูงวัยที่ชอบอยู่คนเดียวไม่ชอบทำกิจกรรมร่วมกับใคร พวกเขาใช้ชีวิตอย่างไรและมีแนวโน้มเป็นอย่างไร และพอจะมีแรงจูงใจอะไรบ้างที่จะทำให้พวกเขาออกมาทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตใจให้กับคนสูงวัยและสร้างกิจกรรมเพื่อให้ตรงใจ ตรงกับความต้องการของพวกเขา

หากเราได้ทราบข้อมูลเชิงลึกของทั้งสองกลุ่มที่เราสนใจอยู่นี้ เราก็จะสามารถนำข้อมูลเชิงลึกนี้ไปปรับกลยุทธ์ทางการตลาด การสร้างโฆษณา การทำแคมเปญส่งเสริมกิจกรรมทางการตลาดต่าง ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจของกลุ่มผู้สูงวัยได้ ตอบโจทย์การสร้างกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงวัยและได้ใจกลุ่มผู้บริโภคสูงวัยอีกด้วย

## 1.2 คำถามงานวิจัย

ปัจจุบันเริ่มมีโครงการบ้านและสังคมสำหรับผู้สูงวัยเกิดขึ้น เมื่อมีผู้สูงวัยเข้ามาอยู่อาศัยก็จะเกิดเป็นชุมชนผู้สูงวัยขึ้น ชุมชนนี้ควรจะมีอะไรบ้างที่น่าสนใจสำหรับผู้สูงวัย จึงเป็นคำถามว่ากิจกรรมแบบใดที่ผู้สูงวัยมีความสนใจ และมีปัจจัยหรือแรงจูงใจอะไรบ้างที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย

## 1.3 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตและกิจกรรมของผู้สูงวัยที่ไม่ได้ใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย
2. เพื่อศึกษามูลเหตุแรงจูงใจที่อาจส่งผลต่อการเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อให้รู้ถึงปัจจัยเชิงลึกที่จะเป็นแรงจูงใจสำหรับผู้สูงวัยในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย ได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น และใช้ชีวิตในสังคมกับคนรุ่นอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข ทั้งยังสามารถนำปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ได้จากการทำวิจัยนี้ ไปใช้ในการปรับกลยุทธ์สร้างกิจกรรมส่งเสริมการตลาดที่ดึงดูดและโดนใจกลุ่มผู้สูงวัย ทราบถึงกิจกรรมที่ผู้สูงวัยสนใจ และทราบถึงความต้องการของผู้สูงวัย ที่จะทำให้ผู้สูงวัยออกมาทำกิจกรรม ออกมาร่วมกิจกรรมที่นันทนาการตลาดได้ สื่อสารออกไป ช่วยให้สื่อสารได้ตรงจุดมากขึ้น ดึงดูดกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นผู้สูงวัยได้มากขึ้น และช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิตใจให้กับผู้สูงวัยได้ด้วย

### 1.5 ขอบเขตของสารนิพนธ์

1. ประเด็นที่ศึกษา คือ แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้ารับบริการชุมชนผู้สูงอายุ
2. กลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มผู้สูงอายุ อายุ 55 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง จำนวนรวมกันทั้งสิ้น 30 คน
3. พื้นที่ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือพื้นที่ในเขต กรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และต่างจังหวัด
4. ระยะเวลาในการรวบรวมข้อมูลอยู่ในช่วงระหว่างเดือนกันยายน 2561 ถึง ธันวาคม 2561

### 1.6 นิยามศัพท์

1. ผู้สูงอายุ คือ กลุ่มประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. ชุมชนผู้สูงอายุ (Senior Community) คือ เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุเข้ามาใช้บริการและทำกิจกรรมร่วมกัน ตามประสบการณ์และความชำนาญของแต่ละคน เพื่อตอบสนองต่อความต้องการและความสนใจ เพิ่มความภูมิฐาน และมีอิสระอย่างเต็มที่ในการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมในชุมชนผู้สูงอายุ (Beisgen & Kraitichman, 2003; Turner, 2004) ซึ่งชุมชนผู้สูงอายุนั้น จะมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับอาหาร โภชนาการและสุขภาพ กิจกรรมทางการเงิน กิจกรรมเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรม กิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษา และมีการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกและมีผู้ดูแลสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ” และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

#### 2.1 ความหมายของคำหลัก

##### 2.1.1 ผู้สูงอายุ

##### 2.1.2 ชุมชนผู้สูงอายุ (Senior Community)

#### 2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

##### 2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน

##### 2.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

##### 2.2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

##### 2.2.4 แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงอายุ

##### 2.2.5 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

#### 2.1 ความหมายของคำหลัก

##### 2.1.1 ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ บางคนเรียกว่า ผู้สูงวัย คนแก่ คนชรา ผู้อาวุโส คำเหล่านี้มีความหมายว่าเป็นบุคคลที่มีอายุมาก ซึ่งคำนิยาม จะมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละด้าน เช่น ทางด้านการแพทย์ ก็อาจจะเรียกว่าคนชรา เป็นต้น หรือบางที่ก็เรียกตามปีปฏิทิน แต่ก็มี การถกเถียงกันในระดับโลกว่า จะต้องเริ่มที่อายุเท่าไร องค์การสหประชาชาติจึงแถลงออกมาว่า สำหรับชาวยุโรปและอเมริกา ให้เรียกคนที่อายุ 65 ปีขึ้นไปว่าผู้สูงอายุ (สันติ สิริธีราเจษฎ์, “มาตรการทางกฎหมายเพื่อผู้สูงอายุในประเทศไทย” (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542: 2-3) บางประเทศก็กำหนดตามอายุเกษียณงาน เช่น 50 ปี 60 ปี หรือ 65 ปี ก็ตาม แต่หากแบ่งตามสภาพร่างกาย ผู้หญิงที่อายุในช่วง 45 – 55 ปี จะเรียกว่าผู้หญิงสูงอายุ ส่วนผู้ชายสูงอายุ จะอยู่ในช่วงอายุ 55 – 75 ปี (ชมพูนุช พรหมภักดี, 2556: 2) สำหรับประเทศที่กำลังพัฒนาหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย กำหนดให้คำนิยามว่า ประชากร

ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป นับตั้งแต่อายุเกิด เป็นผู้สูงวัย แต่สำหรับบางประเทศ เช่น ในกลุ่มแอฟริกา องค์การอนามัยโลกได้เสนอให้ ใช้เกณฑ์อายุ ตั้งแต่ 50 ปี หรือ 55 ปีขึ้นไป เนื่องจาก ยังมีอายุไม่ยืนยาวเท่าภูมิภาคอื่น ๆ (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556: 6-7) จากความไม่ชัดเจนของ ความหมายและนิยามของ ผู้สูงวัย บางครั้งถูกนำมาอ้างอิงในกลุ่มวัยทำงาน ว่าเป็นกลุ่มทำงานที่ไม่มี ประสิทธิภาพ ควรหยุดหรือเกษียณจากการทำงาน ซึ่งปัจจุบันนี้ก็ทำให้คนในสังคมเข้าใจว่า การกำหนด เกณฑ์การเกษียณอายุการทำงานกับเกณฑ์อายุของผู้สูงวัย เป็นเกณฑ์เดียวกัน (Roebuck, 1979; Uotinen, 2005; Anthony, 2010) จากความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผู้สูงวัย คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งให้นิยาม การกำหนดเกณฑ์ตามอายุการทำงานของยุคปัจจุบัน บางคน เกษียณอายุ ในวัย 55 ปี ซึ่งหลังจากเกษียณอายุงานแล้วก็ทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงวัยเปลี่ยนแปลงไปได้

### 2.1.2 ชุมชนผู้สูงวัย (Senior Community)

ชุมชนผู้สูงวัย เป็นสถานที่ที่ผู้สูงวัยเข้ามาใช้บริการและทำกิจกรรมร่วมกัน โดยกิจกรรม ต่าง ๆ เกิดขึ้นจากประสบการณ์และความชำนาญของแต่ละคน เพื่อตอบสนองต่อความต้องการและ ความสนใจ เพิ่มคุณค่าให้กับตัวเองและมีอิสระอย่างเต็มที่ในการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมในชุมชน (Beisgen & Kraitchman, 2003; Turner, 2004) ชุมชนผู้สูงวัยทำให้เกิดความสัมพันธ์กันทางสังคม มีการติดต่อสื่อสารกัน โดยใช้ความรู้สึกของความเป็นเจ้าของสถานที่นั้น ๆ มีความเป็นผู้นำ ผู้ดึงดูคน อื่น ๆ มีพฤติกรรมความต้องการพบเจอกันระหว่างบุคคลและต้องการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะ ช่วยให้เกิดการขับเคลื่อนชุมชนผู้สูงวัยได้ยิ่งขึ้น (Hostetler, 2011: 166-176.) ซึ่งชุมชนสำหรับผู้สูงวัย จะต้องมีการออกแบบเพื่อรองรับการใช้ชีวิตของผู้สูงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเดิน การเคลื่อนไหว ต้องสะดวก และการทำให้ผู้สูงวัยดูแลตัวเองได้มากที่สุด สามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ ซึ่งจะส่งผล ให้ผู้สูงวัยรู้สึกที่ตนเองใช้ชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีมีความภาคภูมิใจ (ธนาศรี สัมพันธ์รักษ์ เพ็ชรยิ้ม และคณะ, 2560) จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ชุมชนผู้สูงวัยนั้น เป็นสถานที่สำหรับทำกิจกรรม ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ เกิดการติดต่อสื่อสารกัน มีความรู้สึกต่อกัน สนับสนุนกันและกัน และสามารถ ทำกิจกรรมได้ตามความสนใจ ตามความชอบ ตามความถนัด และต้องเป็นสถานที่ที่ สะดวกในการใช้ชีวิต

ทำให้ผู้สูงวัยใช้ชีวิตอย่างมั่นใจและอิสระ กิจกรรมมีความหลากหลาย เช่น กิจกรรม เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการและสุขภาพ กิจกรรมทางการเงิน กิจกรรมเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรม กิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษา และมีการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกและมีผู้ดูแลสำหรับผู้สูงวัยโดยเฉพาะ



## 2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### 2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน

จากสถานการณ์ที่เราทราบกันดีว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยนั้น องค์การสหประชาชาติ ได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ออกได้เป็น 3 ระดับ ระดับแรกคือ ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ระดับถัดมาคือระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ ส่วนระดับสุดท้าย หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (“AWUSO Society 4.0 แก่แต่วัย หัวใจยังเฝ้า”, 2561)

ภาพรวมประชากรโลกในปี 2017 โลกมีประชากรรวมทั้งหมดประมาณ 7,550 ล้านคน ซึ่ง 962 ล้านคนเป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็น 12.7% ของประชากรโลก อีก 4,631 ล้านคนเป็นประชากรกลุ่มอายุประมาณ 15-59 ปี คิดเป็น 61.3% และประชากรอีก 1,957 ล้านคนเป็นประชากรอายุ 0-14 ปีขึ้นไป คิดเป็น 26.0% ของประชากรโลก (UN, 2017) จะเห็นได้ว่าประชากรทั่วโลกที่อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป มีมากกว่า ร้อยละ 10 จึงเรียกได้ว่าโลกของเราได้กลายเป็นสังคมสูงอายุไปแล้ว (รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี 2560) ประชากรไทยในปี 2560 พบว่ามีจำนวนรวมทั้งหมดประมาณ 65.5 ล้านคน ในจำนวนนี้ประกอบด้วย ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11.3 ล้านคน หรือคิดเป็น 17.1% ประชากรอายุ 15-59 ปีขึ้นไป 42.8 ล้านคน หรือคิดเป็น 65.4% และประชากรอายุ 0-14 ปีขึ้นไป 11.5 ล้านคน หรือคิดเป็น 17.5% จากข้อมูล พบว่า ตั้งแต่ปี 2548 จำนวนประชากรไทยอายุ 60 ปีขึ้นไป มีมากถึง 10% ของประชากรทั้งหมด ทำให้ประเทศไทยเราจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่นั้นมา จนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นถึง 17.1% ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยเข้าใกล้สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ได้ในเวลาอีกไม่นาน (รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี 2560)

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากรไทย ในช่วงระยะเวลา 50 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 2513 ประชากรส่วนมากของประเทศจะเป็นกลุ่มเด็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปี สำหรับประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป มี 1.7 ล้านคน หรือ 4.9 เปอร์เซ็นต์ ส่วนในอีก 20 ปีถัดมาในปี 2533 นั้น ประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นอีกประมาณ 2 เท่า เป็น 4 ล้านคน หรือ 7.4 เปอร์เซ็นต์ ในปี 2560 นั้น ประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป มีมากถึง 11 ล้านคน หรือคิดเป็น 17.1 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด (สชช, 2513, 2533, 2556) เห็นได้ชัดว่าประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไปหรือผู้สูงวัย มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

มากจนทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีการคาดการณ์ว่า อัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงวัยจะเพิ่มขึ้นในอัตราเฉลี่ย 4 เปอร์เซ็นต์ต่อปี ส่วนประชากรที่อายุ 80 ปีขึ้นไป มีการคาดการณ์ว่า อัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงวัยจะเพิ่มขึ้นในอัตราเฉลี่ย 6 เปอร์เซ็นต์ต่อปี

ตารางที่ 2.1 แสดงจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปและ 80 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2533 – 2580

อายุ	2533 (ล้านคน)	2553 (ล้านคน)	2560 (ล้านคน)	2580 (ล้านคน)
60 ปีขึ้นไป	4.0	8.4	11.3	19.9
80 ปีขึ้นไป	0.4	1.1	1.5	3.5

ที่มา: สศช (2513, 2533, 2556)

ตารางที่ 2.2 แสดงอัตราเพิ่มต่อปีของประชากรสูงอายุ (%)

อายุ	2533 - 2553 (%)	2553- 2560 (%)	2560-2580 (%)
60 ปีขึ้นไป	5.5	4.9	3.9
80 ปีขึ้นไป	7.1	6.3	6.2

ที่มา: สศช (2513, 2533, 2556)

จากข้อมูลสถิติปี 2557 มีการประเมินสุขภาพตัวเองของผู้สูงอายุ ช่วงอายุ 60-69 ปี ช่วงอายุ 70-79 ปี และช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป พบว่าผู้สูงอายุ 45.7 เปอร์เซ็นต์ ประเมินสุขภาพตัวเองว่ามีสุขภาพดี หรือดีมาก 60.9 เปอร์เซ็นต์ของผู้สูงอายุทั้งหมดประเมินตัวเองว่ามีความสุขมาก และ 88.9 เปอร์เซ็นต์ของผู้สูงอายุทั้งหมด สามารถดูแลตัวเองได้และไม่มีผู้คอยดูแลในชีวิตประจำวัน (สุขตามวัย, 2560) นอกจากนี้ยังมีผู้สูงอายุ 38.4 เปอร์เซ็นต์ที่ยังคงทำงานอยู่และ 33.6 เปอร์เซ็นต์มีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ ในปี 2557 การเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน/ชุมชน มีสัดส่วนลดลงจากปี 2550 และ ปี 2554 71.8 เปอร์เซ็นต์ และ 68.9 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

รัฐบาลไทยได้เริ่มออกมาตรการและนโยบายต่าง ๆ เพื่อรับมือกับการก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ในปัจจุบันอยู่ในช่วงการดำเนินงานของแผนฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2564 นอกจากนี้ในปี พ.ศ. 2558 ยังมีการจัดตั้งกรมกิจการผู้สูงอายุ สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ขึ้น และมีมาตรการต่าง ๆ ออกมาเพื่อดูแลผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ เช่น การจัดให้มีเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และในปี พ.ศ. 2559 ยังมีมติคณะรัฐมนตรีอนุมัติมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุตามข้อเสนอ ของกระทรวงการคลัง 4 มาตรการ คือ

1. การจ้างงานผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้ผู้ประกอบการจ้างแรงงานที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป  
เข้าทำงาน
2. การสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (senior complex) เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีที่พักที่ปลอดภัย  
มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและมีบุคลากรด้านสุขภาพดูแล โดยให้อีกรองที่พักในลักษณะ  
การเช่าระยะยาว
3. สินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (reverse mortgage) ให้ผู้สูงอายุนำที่อยู่อาศัยที่ตัว  
ผู้สูงอายุถือครองกรรมสิทธิ์อยู่และปลดภาระหนี้มาเปลี่ยนให้เป็นรายได้เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต
4. การบูรณาการระบบบำนาญบำนาญ โดยจัดให้มีคณะกรรมการนโยบายบำนาญ  
บำนาญแห่งชาติขึ้นเพื่อกำกับดูแลระบบบำนาญบำนาญให้ครอบคลุม เพียงพอ และยั่งยืน  
มาตรการทั้ง 4 มาตรการนี้กำหนดขึ้นโดยมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีรายได้เพียงพอหลังจาก  
การเกษียณอายุ มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมและช่วยลดภาระทางงบประมาณ  
ของภาครัฐในด้านสวัสดิการชราภาพในระยะยาว (สำนักนโยบายการออมและการลงทุน สำนักงาน  
เศรษฐกิจการคลัง, 2559)

### 2.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงวัย

สำหรับในประเทศไทยนั้นมีระบบดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เรียกว่าระบบ 3 ประสาน คือ  
ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลชุมชน และหน่วยงานท้องถิ่นในชุมชน ที่มีอาสาสมัครจากกระทรวงพัฒนา  
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และหน่วยงานรัฐท้องถิ่นส่งคนเข้าไปดูแลผู้สูงอายุตามบ้าน ซึ่งเป็น  
ระบบทุนดั้งเดิมของสังคมไทยที่ช่วยเกื้อหนุน แต่ในบริบทเมืองนั้นยังไม่เกิดระบบดังกล่าวอย่างเป็นทางการ  
รูปธรรม เนื่องจากรูปแบบการใช้ชีวิตและรูปแบบชุมชนที่อยู่อาศัยนั้นแตกต่างจากชนบท และยังไม่  
มีการศึกษาการดูแลกลุ่มผู้สูงอายุในเมืองที่อยู่ตามบ้านจัดสรรหรือที่พักอาศัยแนวตั้งที่เหมาะสม จึงควรมี  
การศึกษาและพัฒนาสถานที่ดูแลกลุ่มผู้สูงอายุด้วยรูปแบบต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของ  
ประชากรผู้สูงอายุทั้งในบริบทเมือง และชนบทของสังคมไทยก่อนจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์  
ในปัจจุบันรูปแบบที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุนั้นมีหลากหลายรูปแบบซึ่งมีคุณสมบัติ  
แตกต่างกัน ดังนั้นการประเมินเพื่อเลือกประเภทของที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนั้นสามารถ  
พิจารณาจากประเด็นต่อไปนี้

1. ระดับการดูแล
2. สถานที่และการเข้าถึง
3. การสนับสนุนทางสังคม
4. การสนับสนุนด้านการดูแล

## 5. การเงิน

ซึ่งเมื่อพิจารณาจากประเด็นต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว จะสามารถกำหนดระดับการดูแลของผู้สูงอายุ และประเมินเลือกรูปแบบที่อยู่อาศัยให้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละระดับ ได้ดังนี้

### 1. ผู้สูงอายุที่ไม่ต้องการพึ่งพิง

ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ก็จะใกล้เคียงกับคนในช่วงวัยอื่น ๆ แต่อาจต้องการการออกแบบให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตเพื่อป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ดังนั้นรูปแบบที่พักอาศัย ได้แก่

- บ้านเดิมที่พักอาศัยอยู่ แต่ต้องมีการปรับปรุงให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
- ที่อยู่อาศัยในบ้านสงเคราะห์ (Subsidized Housing หรือ Public Housing)

เป็นโครงการที่รัฐบาลจัดให้เพื่อเป็นการช่วยเหลือโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย หรืออาจจะมีค่าใช้จ่ายบ้างแต่ไม่มาก

- การอยู่ในบ้านพักตากอากาศ (Resort) ชื่อที่อยู่อาศัยที่มีบรรยากาศเพื่อใช้ในการพักผ่อนควรซื้อบ้านพักตากอากาศในชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ หรือบ้านในเมืองที่มีคุณภาพแบบ Resort

- ที่พักแบบห้องชุด (apartment) หรือคอนโดมิเนียม
- ชุมชนผู้สูงอายุ (Retirement Community) ที่ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุนี้นี้ จะใกล้เคียงกับคนวัยอื่น แต่อาจออกแบบให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิต

- การดูแลโดยผู้สูงอายุอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน (Congregate Housing) มีลักษณะเป็นการเช่า มีการบริการอย่างดี ผู้สูงอายุที่เข้าไปอยู่ไม่จำเป็นต้องเจ็บป่วย ซึ่งรวมถึงการบริการต่าง ๆ เช่น อาหาร การดูแลสุขภาพอนามัยและการขนส่ง Apartment จะมีการบริการอาหารให้เพียง 1 มื้อ ส่วน congregat housing จะมีบริการอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อการจัดที่พักสำหรับผู้สูงอายุมักจะมี Clubhouse หรือศูนย์สำหรับกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกับคนอื่น เช่น ศิลปะ งานช่าง การท่องเที่ยว หลักสูตรอบรมหรือการดูภาพยนตร์ช่วงกลางคืน รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สระว่ายน้ำ ฟิตเนส สนามเทนนิส สนามฝึกซ้อมกอล์ฟ การบริการต่าง ๆ เช่น สปา เสริมสวย อาหาร บริการซักอบรีดและบริการทำความสะอาด

### 2. ผู้สูงอายุกึ่งพึ่งพิง

ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุในระดับกึ่งพึ่งพิง จะต้องเริ่มมีการจัดบริการ/ผู้ดูแลเพิ่มพิเศษให้กับผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่

- บ้านเดิมที่พักอาศัยอยู่ โดยปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะกับอาการเจ็บป่วย ไม่ต้องย้ายออกจากบ้านเดิม โดยขจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรคขีดขวางออกไป

- Assisted Living ที่อยู่อาศัยที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุ ที่ต้องการช่วยเหลือดูแลเพียงบางเรื่อง ผู้สูงอายุ ที่รับบริการเข้าอยู่อาศัย จะได้รับการจัดสรร โปรแกรมที่หลากหลาย ในการช่วยเหลือกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

- Respite Care คือ สถานที่จัดการดูแลผู้ป่วยแบบชั่วคราวระยะสั้น เพื่อให้ผู้ดูแลได้พักจากการดูแลผู้ป่วย ซึ่งผู้ดูแลได้คลายเครียด ได้มีโอกาสไปประกอบภารกิจอื่น ๆ หรืออาจในกรณีฉุกเฉินที่ผู้ดูแลไม่สามารถดูแลผู้ป่วยได้โดยผู้ป่วยได้รับการดูแลจากสถานที่นี้จากบุคลากรที่มีคุณภาพและอยู่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยในการดูแล มีรูปแบบของการดูแลและทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับศักยภาพของผู้ป่วย อันเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ดูแล และเพิ่มคุณภาพการดูแลผู้ป่วยในระยะยาว

### 3. ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพา

ผู้สูงอายุในระยะพึ่งพิงต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้ดูแล พยาบาลหรือแพทย์เพื่อคอยดูแลการใช้ชีวิตและอาการให้สามารถฟื้นตัวได้

- บ้านเคมที่พักอาศัยอยู่ โดยการจ้างผู้ดูแล/พยาบาล (Foster Care) เป็นการดูแลพิเศษโดยพยาบาล โดยที่ผู้สูงอายุยังคงอาศัยอยู่ในบ้านของตนเอง ซึ่งจะมีค่าใช้จ่ายในการบริการสูง

- Nursing Home เป็นสถานที่ดูแลผู้สูงอายุ ที่มีความประอบางมากทางด้านร่างกายเช่น มีโรคต่าง ๆ ที่รุนแรง หรือชราภาพมาก ๆ จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์ และการดูแลทั่วไปตลอด 24 ชั่วโมง ที่สถานที่จำเพาะเจาะจง ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะได้รับการดูแลอย่างเต็มรูปแบบ ทั้งจากแพทย์ พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาลนักรักษาพยาบาล และผู้ให้การดูแล (Care Giver)

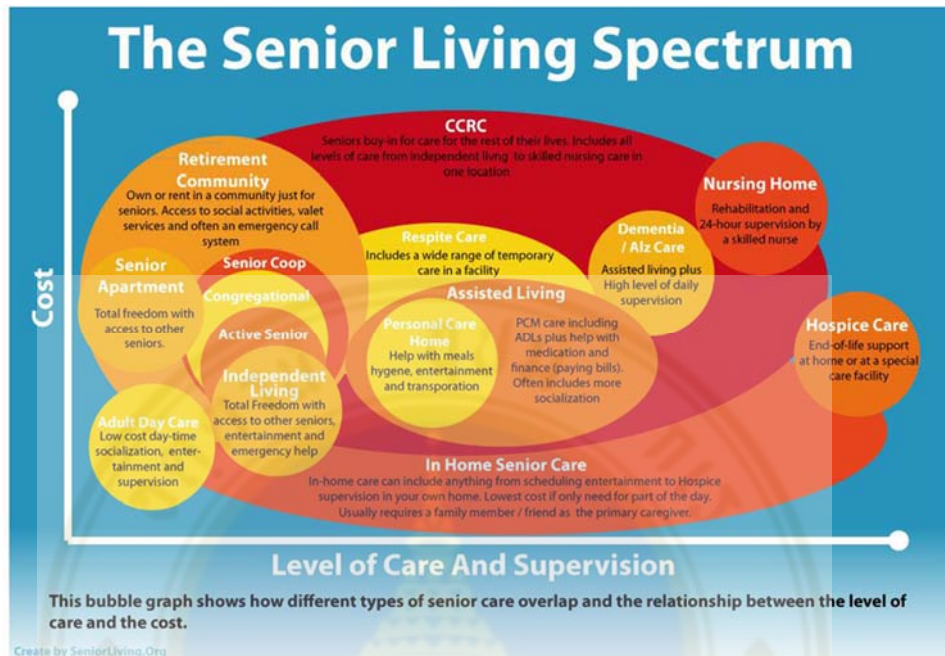
- Dementia and Alzheimer's Care เป็นสถานที่ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคสมองเสื่อม ที่มีปัญหาทางด้าน ความคิด การรับรู้และความจำ การดูแลนี้จะเป็นการดูแลจำเพาะด้าน สำหรับผู้สูงอายุพิเศษกลุ่มนี้ โดยแพทย์พยาบาล และบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านนี้โดยตรง

### 4. ผู้สูงอายุระยะสุดท้าย

ในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะเลือกกลับมาเสียชีวิตที่บ้าน หรือในบางประเทศก็จะมีสถานที่ ๆ เรียกว่า Hospice Care คือ สถานที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หรือสถานพยาบาลระยะสุดท้าย สำหรับผู้ป่วยที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 6 เดือน ซึ่งนอกจากดูแลทางกายแล้วต้องดูแลทางจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณด้วยเพื่อให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ

นอกจากนี้ยังมีที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุอีกประเภทคือ Continuing Care Retirement Community (CCRC) แปลว่า “ชุมชนคนเกษียณอายุที่มีระบบดูแลต่อเนื่อง” เหมาะกับผู้สูงอายุทุกกลุ่ม

เพราะมีการครอบคลุมทุกระดับการพึ่งพิงของผู้สูงอายุ ตั้งแต่ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตนเองได้จนกระทั่งผู้สูงอายุในระยะสุดท้ายของชีวิต



ภาพที่ 2.1 แสดงรูปแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุประเภทต่าง ๆ

ที่มา: โครงการการศึกษาแบบการให้บริการ การบริหารและการจัดการที่พักสำหรับผู้สูงอายุ ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

### 2.2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงวัย

ผู้สูงอายุมีความต้องการแตกต่างกันไปแต่ละบุคคลตามสภาพของสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ รวมไปถึงสุขภาพ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุโดยทั่วไปมีลักษณะร่วมกันอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงตามสภาพวัยคือ

1. ความเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทสัมผัสและการรับรู้ที่เสื่อมถอยลง
2. สักยภาพการเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดลงอันเนื่องมาจากความแข็งแรงและประสิทธิภาพการประสานงานของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวช้าลง หลายคนขาดความมั่นใจในการเดินการจับสิ่ง ผลัก ปีน ก้าว
3. ประสิทธิภาพในการทำสมาธิเชื่อมโยงเหตุผล การรับรู้ทิศทางลดลง มีปัญหาเรื่องการพูดสับสนการหลงลืม (forgetfulness) การสูญเสียความทรงจำ (memory loss) รวมไปถึงการหลงทิศและหลงทาง

4. โอกาสการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลง เนื่องจากการเกษียณอายุหรือเลิกทำงาน เนื่องจากปัญหาสุขภาพรวมทั้งการที่เพื่อนฝูงคนใกล้ชิดที่อยู่ในวัยเดียวกันเสียชีวิตไปก่อน

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีโอกาสที่จะประสบกับการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทหน้าที่ในสังคม สิทธิ และผลประโยชน์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงด้านหน้าที่การงาน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลเชื่อมโยงกับ คุณภาพชีวิตในหลาย ๆ ทาง ได้แก่

1. รายได้ที่อาจจะลดลงจากเดิม
2. ศักยภาพในการหาที่พักที่เหมาะสม หรืออาจต้องมีการย้ายที่อยู่
3. รายได้ที่ลดลงอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาเรื่องโภชนาการ
4. ปัญหาเรื่องการเดินทาง ศักยภาพในการเข้าถึงระบบขนส่งสาธารณะ
5. การเสียโอกาสในการศึกษาและพัฒนาทักษะ
6. ปัญหาความเหงา ว้าเหว่ การถูกโดดเดี่ยวจากสังคม

#### 2.2.3.1 แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลประชากรสูงอายุในประเทศไทย พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2550 พ.ศ. 2554 และ พ.ศ. 2560 ในเรื่องแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ 3 ลำดับแรกในปี 2550 มาจากบุตร (ร้อยละ 52) จากการทำงาน (ร้อยละ 29) และจากกลุ่มสมรส (ร้อยละ 6) ในปี 2554 และ ปี 2560 แหล่งรายได้หลัก 2 ลำดับแรกยังคงเป็นเช่นเดิม คือจากบุตร และจากการทำงาน แต่มีแนวโน้มที่ลดลง ในขณะที่แหล่งรายได้หลักลำดับที่สาม ได้เปลี่ยนจากกลุ่มสมรสมาเป็นจากเบี้ยยังชีพ/สวัสดิการแทน และมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น

**ตารางที่ 2.3** แสดงรายได้หลักของผู้สูงอายุ (%) ที่มา คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

แหล่งรายได้หลัก	พ.ศ. 2550	พ.ศ.2554	พ.ศ.2560
จากบุตร	52.3	40.1	34.9
จากการทำงาน	28.9	35.1	30.9
จากการสมรส	6.1	11.4	19.9
จากเงินออม	2.9	2.6	2.3

#### 2.2.3.2 แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงครัวเรือนของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลการสำรวจตัวอย่างของสำนักงานสถิติแห่งชาติมิติภาวะครัวเรือนในระดับครัวเรือน โดยให้คำจำกัดความ “ครัวเรือนผู้สูงอายุ” ว่าหมายถึงครัวเรือนที่สมาชิกในครัวเรือนอย่างน้อย 1 คนมีอายุ 60 ปีหรือมากกว่า ส่วนครัวเรือนที่ไม่มีสมาชิกคนใดอายุถึง 60 ปี ก็ “ไม่ใช่ครัวเรือน

ผู้สูงอายุ” ตามนิยามเช่นนี้ พบว่าครัวเรือนผู้สูงอายุในปี 2539 (หรือราว 20 ปีก่อน) มีอยู่ร้อยละ 29 แล้วเพิ่มเป็นร้อยละ 34 ในอีก 10 ปีถัดมา ส่วนในปี 2560 มีครัวเรือนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 41 ของครัวเรือนทั้งหมด

**ตารางที่ 2.4** แสดงครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอยู่ลำพังคนเดียวและผู้สูงอายุอยู่กับผู้สูงอายุ (%) เมื่อเทียบกับครัวเรือนทั้งหมด ปี 2539-2560 ที่มา: คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

ประเภทครัวเรือน	พ.ศ. 2539	พ.ศ.2549	พ.ศ.2560
ครัวเรือนผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว	2.3	3.6	6.1
ครัวเรือนผู้สูงอายุที่อยู่กับผู้สูงอายุเท่านั้น	2.1	3.2	5.4
รวมครัวเรือนที่มีเฉพาะผู้สูงอายุ	4.4	6.8	11.5

นอกจากภาพครัวเรือนผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียวและครัวเรือนผู้สูงอายุที่อยู่กับผู้สูงอายุเท่านั้น มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นในภาพของปัจเจก ร้อยละของผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้นก็เพิ่มขึ้นโดยตลอด ในปี 2560 มีผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 11 และ 21 ตามลำดับ เมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด

#### 2.2.3.3 ปัญหาสุขภาพและสุขภาพะ

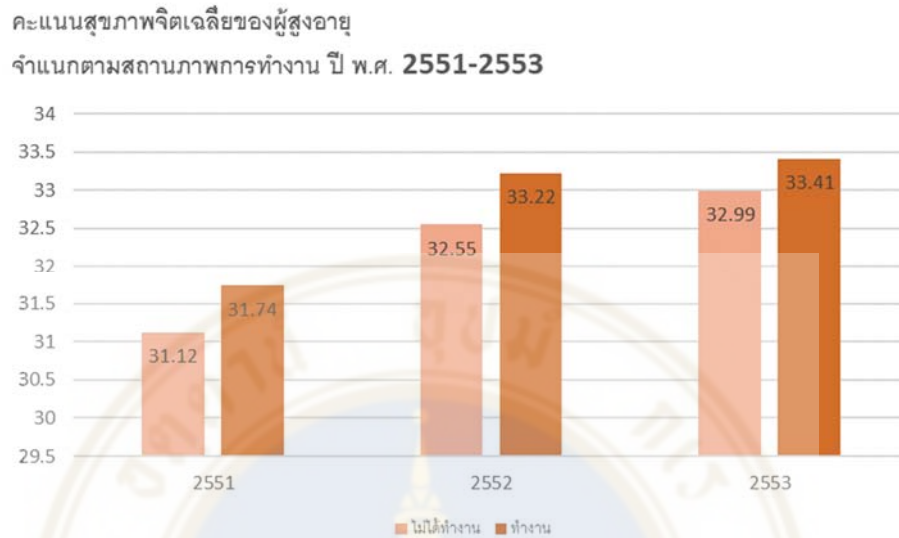
อันที่จริงสิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ได้มีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุเท่านั้นแต่มีผลกับทุก ๆ คนในทุกช่วงวัย รูปแบบการดำเนินชีวิตและคุณภาพของสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ทุกคนเผชิญอยู่ในปัจจุบันสามารถส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพและสุขภาพะของแต่ละคนเมื่อก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยในอนาคตดังนั้นเมื่อกล่าวถึงการเตรียมการเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ งานของนักออกแบบจึงไม่ได้จำกัดไว้แต่เพียงการออกแบบและจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเท่านั้น หากแต่ยังต้องคำนึงถึงการเอื้อประโยชน์ต่อทุกคนเพื่อให้ใช้ชีวิตในวัยชราได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข มีคุณค่า และมีศักดิ์ศรี

#### 2.2.3.4 สภาพจิตใจของผู้สูงวัย

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์การทำงานมาอย่างยาวนาน เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ สภาพร่างกายอาจไม่เอื้ออำนวยให้สามารถทำงานได้เหมือนเดิม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ จากการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทย พ.ศ. 2551-2553 พบว่าสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ผู้สูงอายุที่มีงานทำมีแนวโน้มสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำเล็กน้อย อย่างไรก็ตามทั้งสองกลุ่มมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปี 2553 โดยกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำมีคะแนนเพิ่มจาก 31.12



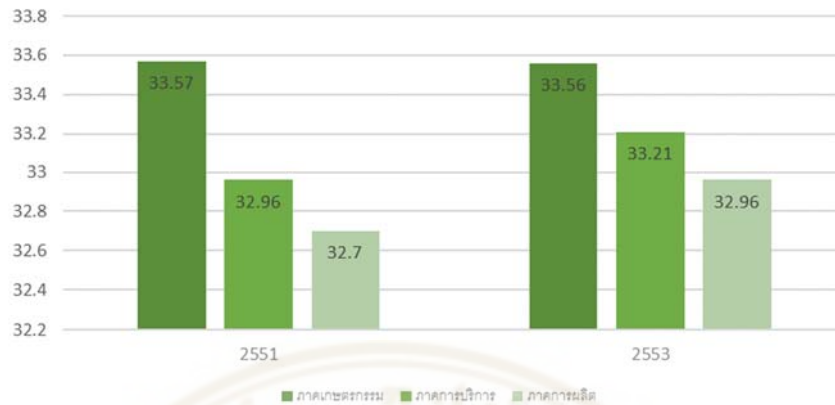
คะแนน ในปี 2551 เป็น 32.99คะแนน ในปี 2553 ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่มีงานทำเพิ่มจาก 31.74 คะแนน เป็น 33.41 คะแนน



**ภาพที่ 2.2** แสดงคะแนนสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ปี 2551 – 2553 ตามสถานภาพการทำงาน  
ที่มา: โครงการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2551-2553

เมื่อจำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่าผู้สูงอายุที่ทำงานในภาคเกษตรกรรม มีคะแนนสุขภาพจิตที่ดีกว่าภาคบริการ และภาคการผลิตอย่างเห็นได้ชัด อันเนื่องมาจากบริบทของประเทศไทยในสมัยก่อนที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคย หรือความชำนาญทางด้านเกษตรกรรมมากกว่าในภาคการผลิต และภาคการบริการ ประกอบกับในปัจจุบันการทำงานในภาคอุตสาหกรรมต้องใช้ทักษะความรู้ใหม่ๆเพิ่มมากขึ้น อาจทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวและเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่ทำงานในภาคการผลิตและบริการ

คะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้สูงอายุ  
จำแนกตามอาชีพ ปี พ.ศ. 2551-2553



ภาพที่ 2.3 แสดงคะแนนสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ปี 2551 – 2553 ตามอาชีพ  
ที่มา: โครงการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2551-2553

จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่า แม้ว่าสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง อาจไม่เอื้อต่อการทำงานของผู้สูงอายุแต่การทำงานก็เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเนื่องจากทำให้รู้สึกที่ตนเองยังเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างไรก็ตาม ลักษณะงานที่ทำก็ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุได้ทำงานที่สอดคล้องกับความถนัดหรือเหมาะสมกับวัยแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระของบุตรหลาน ดังนั้นหากภาครัฐและชุมชน สนับสนุนให้มีการอบรมเพิ่มเติมความรู้ รวมถึงการฝึกวิชาชีพให้เหมาะสมกับวัย จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุทำงานที่เหมาะสมกับวัย จะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีมากยิ่งขึ้น

## 2.2.4 แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัย

### 2.2.4.1 โรงเรียนผู้สูงอายุ

ในปี 2560 มีจำนวนโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เกิดจากการขับเคลื่อนของกรมกิจการผู้สูงอายุทั้งสิ้น 1,163 แห่ง และมีจำนวนนักเรียนสูงอายุมากกว่า 64,000 คน การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ นอกจากจะได้ความรู้ในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมแล้ว ยังเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีสังคม มีกลุ่มเพื่อน มีกิจกรรมที่สนุกสนาน ที่จะช่วยให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

### 2.2.4.2 การมีส่วนร่วมในสังคม

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ โดยที่ผ่านมามีกิจกรรมทางสังคม เช่น การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้สมาชิกได้มาพบปะสังสรรค์และดำเนินกิจกรรม

ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย รักใคร่ มีความสามัคคี หายเหงา และเกิดความสุข กิจกรรมทางสังคมที่สำคัญ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมบริการผู้อื่น

ในส่วนของ การเข้าร่วมกิจกรรมหมู่บ้านและชุมชนในวันสำคัญ ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่รายงานว่าได้เข้าร่วมใน 12 เดือนที่ผ่านมา โดยในปี 2560 ร้อยละ 64 ได้เข้าร่วม หรือคิดเป็น จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมราว 7 ล้านคน อย่างไรก็ตาม แนวโน้มของการเข้าร่วมกิจกรรมหมู่บ้านและ ชุมชนมีแนวโน้มลดลงในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาหากจำแนกดูตามรายอายุ จะพบว่าผู้สูงอายุวัยต้นและวัย กลาง มีสัดส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน/ชุมชนในวันสำคัญใกล้เคียงกัน อย่างไรก็ตาม สำหรับ ผู้สูงอายุวัยปลาย คือ 80 ปีขึ้นไป จะพบว่าสัดส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่ามาก ที่ร้อยละ 50 นอกจากนี้ ยังพบความแตกต่างอย่างมากระหว่างเขตการอยู่อาศัยผู้สูงอายุในเขตเทศบาลมีแนวโน้ม ในการเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน/ชุมชนในวันสังคมน้อยกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล อย่างเห็นได้ชัดที่ร้อยละ 52 และ 73 ตามลำดับ ความแตกต่างนี้ สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างใน หลายๆ ด้าน ระหว่างผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองและชนบท

ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมิแนวโน้มที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและชมรม ผู้สูงอายุมากขึ้น ในปี 2560 มีผู้สูงอายุ 1 ใน 3 ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมและชมรมผู้สูงอายุ เปรียบเทียบ กับราว 1 ใน 5 ในปี 2550 ซึ่งเป็นแนวโน้มที่แสดงให้เห็นความสำเร็จของกิจกรรมและชมรมผู้สูงอายุ ในการส่งเสริมการสูงวัยอย่างมีพลัง

### 2.2.5 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัย

เมื่อผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสภาพร่างกาย ผู้สูงวัยจำเป็นต้องมีการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งหน้าที่ทางสังคม การทำงาน รายได้ ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงวัย รู้สึกมีความสุข ลดลง และแต่ละคนก็จะมี ความแตกต่างกัน (Lyubomirsky, 2008)

กรมสุขภาพจิตจึงมีแนวคิดเรื่อง สุข 5 มิติ เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงวัย โดยใช้กิจกรรม ดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

2.2.5.1 สุขสบาย (Health) เพื่อผู้สูงวัยมีความสามารถในการดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองให้มีความคล่องแคล่ว และตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้โดยไม่เกิด อันตราย โดยวิธีการ ดังนี้

การออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ฝึกการบริหารเพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหวและควรออกกำลังกายให้ครบทุกสัดส่วน ทุกข้อต่อของร่างกาย ไม่ควรออกกำลังกายแบบรุนแรงและควรทำเป็นประจำทุกวัน วันละ 15-30 นาที ควบคุมการหายใจ

ให้เป็นจังหวะ โดยหายใจให้ลึกและผ่อนลมหายใจออกทางปาก ไม่กลั้นหายใจขณะออกกำลังกายเพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงได้ หลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ไม่ควรหยุดแบบทันที ควรออกกำลังกายต่อ แต่ให้ช้าลงประมาณ 5 - 10 นาที ใช้แรงภายในชีวิตประจำวัน และทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น กวาดบ้าน ทำสวน ซ่อมแซมเครื่องใช้ไม้สอย เป็นต้น

2.2.5.2 สุขสนุก (Recreation) เพื่อให้ผู้สูงวัย มีอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีชีวิตที่รื่นรมย์ โดยวิธีการ ดังนี้

ร่วมกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความสดชื่น และมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์และดีงาม เล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะหรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น เปตอง รำไม้พลอง เต้นแอโรบิก เต้นฮูลาฮูป รำวงพื้นบ้าน หรือเล่นดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น

2.2.5.3 สุขสง่า (Integrity) เพื่อให้ผู้สูงวัยเห็นคุณค่าในตัวเอง เกิดความพึงพอใจในชีวิต มีความภูมิใจในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม โดยวิธีการ ดังนี้

พยายามช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ เพื่อไม่ให้เป็นการระคายกับคนอื่น เช่น กิจวัตรประจำวัน งานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ การดูแลเด็ก เป็นต้น หากกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลิน ไม่เหมาะสมอยู่กับความคิดเดิม ๆ อาจเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบ หรือกิจกรรมแปลกใหม่เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่ช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในครอบครัว และชุมชนตามศักยภาพที่ตนเองมี

2.2.5.4 สุขสว่าง (Cognition) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการฝึกด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร การวางแผน และการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยวิธีการ ดังนี้

ฝึกการเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่เคยรู้มาก่อน เช่น ทำกิจกรรมด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด ทำกิจวัตรประจำวันที่ไม่เคยทำ รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งจะช่วยให้เกิดความคิดวิเคราะห์ ความคิดเรื่องการวางแผน และความคิดเรื่องการบริหารจัดการได้ดี ฝึกกิจกรรมที่จะช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ ตา และเท้า เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ เกิดความคล่องแคล่วและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ด้วยการฝึกหยิบจับวัตถุชิ้นเล็ก ๆ เช่น ร้อยลูกปัด นั่งปั่นกระดาษหนังสือพิมพ์ 1 คู่ด้วยเท้าขณะดูทีวีให้กลมที่สุด เป็นต้น เล่นเกมส์ที่สามารถฝึกฝนด้านความจำหรือฝึกสมองได้แต่ควรเป็นเกมส์ที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกันในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหา เกิดการคิดเชิงบริหารจัดการ เกิดการจัดลำดับความคิดอันเป็นการชะลอความเสื่อมของสมอง เป็นต้น เช่น หมากรุก อักษรไขว้ ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข หรือการจดจำ ข้อมูลต่าง ๆ เช่น วัน เวลา สถานที่ บุคคล หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น

2.2.5.5 สุขสงบ (Peacefulness) เพื่อให้ผู้สูงวัยมีความสามารถในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่าง มีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้รวมทั้งสามารถปรับตัวและยอมรับ สภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดย วิธีการ คือ มีการผ่อนคลายวิธีต่าง ๆ เช่น การนั่งในท่าสบาย ฝึกหายใจ ช้า ๆ ลึก ๆ ใช้กลัมนื้อกระบังลมบริเวณท้องช่วย โดยหายใจเข้า ท้องป่อง กลั้นหายใจไว้ นับ เลข 1-4 และหายใจออกช้า ๆ นับ 1-8 ให้ท้องแฟบ ทำซ้ำ ๆ เมื่อรู้สึกเครียด หงุดหงิด โกรธ หรือไม่สบายใจ ฝึกคิดยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเข้มงวด จับผิดหรือตัดสินผิดถูกตนเอง และผู้อยู่ตลอดเวลา รู้จักผ่อนคลาย เป็นเบา ลดทวิมานะรู้จักให้อภัยไม่ถือโทษ โกรธเคือง และปล่อยคิดแต่เรื่องดี ๆ เช่น คิดถึงประสบการณ์ ที่ดี เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคน ทำกิจกรรมที่สามารถฝึกสติ ฝึกสมาธิ เช่น การเข้าร่วม กิจกรรมในวันสำคัญ เช่น วันพ่อแห่งชาติ วันแม่แห่งชาติ เป็นต้น

สถานการณ์ทั่วโลกที่ทราบกันดีว่าเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมทั้งประเทศไทยก็มีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ สูงขึ้นเฉลี่ย 6 เปอร์เซ็นต์ต่อปี ซึ่งรัฐบาลไทยก็ได้เริ่มออกมาตรการและนโยบาย ต่าง ๆ เพื่อรับมือกับการก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยได้จัดตั้งกรมกิจการผู้สูงอายุ สังกัดกระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ขึ้น และมีมาตรการต่าง ๆ ออกมาเพื่อดูแลผู้สูงอายุให้ ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำในเวลาว่างที่สามารถหารายได้เพิ่มขึ้นหลังจาก การเกษียณอายุ ได้มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมเนื่องจากการสนับสนุนในเรื่องบ้านพักผู้สูงอายุที่มีบุคลากร ด้านสุขภาพดูแลและได้รับการดูแลในเรื่องสวัสดิการสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย เมื่อมีผู้สูงอายุเพิ่ม มากขึ้นในแต่ละพื้นที่ที่อยู่อาศัยก็จะกลายเป็นชุมชนผู้สูงวัย การอยู่ร่วมกันก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้อง จัดการให้ดีด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยจึงมองว่า จะต้องมีการศึกษาในส่วนของพฤติกรรมการใช้ชีวิตร่วมกัน ในชุมชนผู้สูงวัยด้วย ซึ่งแน่นอนว่า เมื่อผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสภาพร่างกาย ผู้สูงวัย จำเป็นจะต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งหน้าที่ทางสังคม การทำงาน รายได้ ซึ่งอาจ ทำให้ผู้สูงวัย รู้สึกมีความสุขลดลง ซึ่งแต่ละคนก็จะมี ความแตกต่างกันไป ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลเชื่อมโยง กับคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในหลายๆทาง ทำให้ผู้วิจัยอยากช่วยให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพดีขึ้นทางสุขภาพกาย และจิตใจ แต่ด้วยความแตกต่างกันในหลายๆปัจจัย ทำให้ต้องศึกษาถึงความแตกต่างของพฤติกรรม ของแต่ละบุคคลในชุมชนผู้สูงวัย

ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม ได้พบว่า แม้ว่าสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง อาจไม่เอื้อ ต่อการทำงานของผู้สูงอายุแต่การทำงานก็เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเนื่องจากทำให้รู้สึกว่า ตนเองยังเป็นประโยชน์และมีคุณค่า รวมทั้งการมีส่วนร่วมในสังคมหรือการมีตัวตนในสังคมก็ทำให้ ผู้สูงวัยรู้สึกเป็นประโยชน์และมีคุณค่าเช่นกัน ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้ผู้สูงวัยบางคนไม่ชอบอยู่คนเดียว และในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ผู้สูงวัยมีแนวโน้มที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและชมรมผู้สูงวัยมากขึ้น เหตุนี้

ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้สูงวัยสนใจเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนผู้สูงวัยมากขึ้น  
ทั้งนี้เพื่อให้ได้แนวคิดที่จะจัดกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจและร่างกายของผู้สูงวัยได้



### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีขั้นตอน วิธีการนำเสนอ ดังนี้

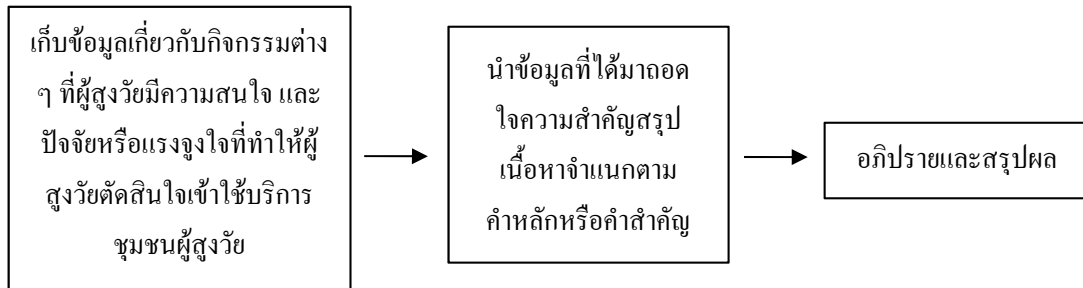
- 3.1 แหล่งข้อมูล
- 3.2 กรอบขั้นตอนงานวิจัย
- 3.3 กลุ่มตัวอย่าง
- 3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 วิธีการจัดทำข้อมูล
- 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.8 ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา

#### 3.1 แหล่งข้อมูล

การเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการปฏิบัติการภาคสนามและการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้สังเกตจากการสัมภาษณ์หรือความเห็นของผู้อื่น ได้แก่

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากภาคสนามทั้งหมด คือ การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก(In-depth interview) เพื่อทราบถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุมีความสนใจและปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ

### 3.2 กรอบขั้นตอนงานวิจัย



ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการวิจัยความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย

ที่มา: ผู้วิจัย (2561)

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัยทั้งหมด 3 ขั้นตอนดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นจาก ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth interview) ถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงวัยมีความสนใจ และปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย
2. สรุปออกมาว่ามีเนื้อหาที่สำคัญที่สุดจากประเด็นที่ปรากฏอย่างไรบ้างในการแยกประเด็นอาจจำแนกเป็นข้อๆ ตามเนื้อหาเน้น คำหลัก หรือ คำสำคัญ หรือ สัญลักษณ์ โดยวิธีการ Content Analysis
3. สรุปผลและอภิปรายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงวัยมีความสนใจ และปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย

### 3.3 กลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงวัย อายุ 55 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง จำนวนรวมกันทั้งสิ้น 30 คน

### 3.4 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงวัยมีความสนใจ และปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงวัย อายุ 55 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง



### 3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากภาคสนามทั้งหมด คือ การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth interview) เพื่อทราบถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงวัยมีความสนใจ และปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย

### 3.6 วิธีการจัดทำข้อมูล

1. ถอดความที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก
2. นำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกในระหว่างการสัมภาษณ์สรุปสาระสำคัญตามขอบเขตด้านเนื้อหา

### 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยการทำ Content Analysis ให้ความสำคัญกับความคิดรวบยอดที่สรุปออกมาว่ามีเนื้อหาที่สำคัญที่สุดจากประเด็นที่ปรากฏอย่างไรบ้างในการแยกประเด็นอาจจำแนกเป็นข้อ ๆ ตามเนื้อหาเน้น คำหลัก หรือ คำสำคัญ หรือ สัญลักษณ์

### 3.8 ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย

ตั้งแต่ กันยายน 2561 ถึง ธันวาคม 2561 (ระยะเวลารวมประมาณ 4 เดือน)

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ผลการเก็บข้อมูล

การวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ และปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ โดยการศึกษาครั้งนี้จะเลือกวิจัยกับผู้สูงอายุ อายุ 55 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง จำนวนรวมกันทั้งสิ้น 30 คน การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งจะได้นำแสดงผลตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งหมด 30 คน

ส่วนที่ 2 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งหมด 30 คน

ส่วนที่ 3 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลข้อจำกัดและแรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 4 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุถึงกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจและอยากให้มีในชุมชนผู้สูงอายุ

#### 4.1 ส่วนที่ 1 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งหมด 30 คน

ตารางที่ 4.1 แสดงสัดส่วนเพศชายและเพศหญิงของกลุ่มตัวอย่าง

ชาย	หญิง
47%	53%

ตารางที่ 4.2 แสดงสถานะของกลุ่มตัวอย่าง

โสด	ครอบครัว
27%	73%

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งหมด 30 คน เพศชาย 47% และเพศหญิง 53% สถานะของกลุ่มตัวอย่างจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่อยู่คนเดียวหรือเป็นโสด 27% และกลุ่มที่มีครอบครัว 73% และพบว่ากิจกรรมประจำวันของผู้สูงวัยที่ทำในแต่ละวันแสดงได้ตามตารางที่ 4.3 นี้

ตารางที่ 4.3 แสดงกิจกรรมประจำวันของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่าง

สังคมและกลุ่มเพื่อน	สุขภาพ	ครอบครัว	ธรรมชาติ	เทคโนโลยี	ท่องเที่ยว
36%	30%	16%	12%	4%	2%

จากการสัมภาษณ์ถึงกิจกรรมที่ผู้สูงวัยทำเป็นประจำ พบว่า 36% เป็นกิจกรรมการเข้าสังคม และกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน 30% จะเป็นเรื่องของกิจกรรมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำอาหาร 12% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 4% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับเทคโนโลยี และ 2% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการท่องเที่ยว ดังผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไปนี้

- กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย เพศชาย สถานะ โสด

“กิจกรรมในบ้านไม่ค่อยมีพิเศษ มีไปเที่ยวบ้างเราก็ดูคนต่างไปไม่มีกิจกรรมพิเศษกับคนในบ้าน”

- กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย เพศหญิง สถานะ โสด

“อยู่บ้านทำงานเป็นช่างเสริมสวย มาแอโรบิคแทบทุกวัน”

“ส่วนใหญ่ที่ทำงาน เพราะ ที่ทำงานที่บ้าน ชอบความเป็นส่วนตัว บางทีออกไปเที่ยวห่างเจเพื่อน”

“ทำงานอยู่ที่บ้านก็ไม่ได้มีกิจกรรมอะไรมาก ก็ทำงานและออกไปเจเพื่อนบ้าง”

“ก็คือมีเที่ยวกับทำงานไปเที่ยวด้วยก็ไปสัมภาษณ์ด้วยทำวิจัยด้วย”

“ชอบอยู่บ้าน เลี้ยงหมา ดื่นเข้ามาที่ทุ่งข้าว หาอาหารให้หมา มีไปทำสวนบ้างนิดๆ หน่อยๆ ทำขนมไปขายบ้าง บ่ายๆ ไปขายของที่ตลาดถึงค่าๆ ก็เอาข้าวให้หมา กินข้าวแล้วก็นอน”

“ทุกวันก็ไปออกกำลังกายตอนเย็นวันอาทิตย์วันเดียวก็คือไปเดินมันเดินแอโรบิก  
กายบริหารที่ลานวัดหมู่บ้านชมรมรักสุขภาพ ออกกำลังกายกับที่ลานวัดทุกเย็นก็คือเสียค่าใช้จ่ายแค่  
วันละ 1 บาท เป็นค่าไฟให้กับวัดก็จะมีคนที่นำเดิน คนก็ไปประมาณ 13 14 คนก็เป็นคนสูงวัย 40 ปีขึ้นไป  
ชะส่วนใหญ่ ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุเยอะ ในวันที่ไม่เรียนก็เขีบผ้า”

“ออกกำลังกายบ้างเดินเล่นนิดหน่อย เดินไปเดินมาบ้างนิดหน่อย ไปคุยกับคนรุ่นที่  
คนนี่ที่ ไปช่วยงานเค้าบ้างนิดๆหน่อยๆ”

- กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย เพศชาย สถานะมีครอบครัว

“วันธรรมดาที่อยู่บ้านทำงานเอกสาร ทำงานบ้านบ้าง นอนพักบ้าง ออกไปเจอเพื่อนบ้าง”

“ทำงานประจำอยู่ ออกกำลังกายน้อยลงเนื่องจากเขาเริ่มเจ็บเข่าเริ่มเจ็บ ปั่นจักรยานใน  
หมู่บ้านระแวกบ้าน”

“ยังทำงานอยู่ วันปกติก็ทำงาน วันหยุดก็ออกไปทานข้าวนอกบ้าน ชื่อของที่ซุเปอร์กับ  
ครอบครัว แต่ก็ไม่ค่อยมีกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนคนชาติยังไม่เกษียณอายุ”

“กิจกรรมส่วนใหญ่ดูทีวียังทำงานประจำอยู่ คราวก็นานนานทำที่ หลังจากเลิกงานก็มี  
ออกกำลังกายที่สโมสรทั้งนอกหมู่บ้าน ไปกับกลุ่มลูกลูกอายุประมาณ 20 กว่ากว่าไปฟิตเนสด้วยกัน”

“ตอนนี้เกษียณแล้ว อยู่กับลูกอยู่ที่คอนโค ไปส่งลูกเสร็จก็ไปสวนลุมออกกำลังกาย  
ออกกำลังกายเสร็จก็กลับมาว่ายน้ำ แล้วก็ทำกิจกรรมเรื่อยเปลื่อย ส่วนใหญ่ก็ทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการ  
การออกกำลังกาย ไม่ชอบออกกำลังกายที่ฟิตเนสแม้ว่าที่คอนโคจะมี แต่ว่าชอบออกไปเจอธรรมชาติ  
เจอชีวิตภายนอกมากกว่า”

“ชอบพักผ่อนสบายๆ ที่บ้าน”

“ทำงาน กิจกรรมก็มีในบ้านก็จะมีดูทีวีทานข้าว”

“ชอบสังสรรค์ ไปออกกำลังกายปั่นจักรยาน”

“ตื่นเช้าขึ้นมาจะไปใส่บาตรทำบุญตอนเช้าเดินออกกำลังกายเสร็จแล้วก็กลับบ้านแล้วก็  
พักผ่อนเพราะว่าไม่ได้ทำอะไรแล้วเกษียณแล้วตอนเย็นประมาณ 4 โมงก็ไปเดินอีกรอบหนึ่ง แต่ช่วง  
กลางวันก็ช่วยงานของที่บ้านร้านขายปลาเล็ก ๆ ในน้อยบางทีก็กวาดถนนบ้างทำความสะอาดบ้านเล็ก ๆ  
น้อย ๆ ไปไม่ได้ออกไปเจอเพื่อนได้ออกไปเจอที่ตอนที่ไปเดิน ไปออกกำลังกาย”

“ทำงาน ส่วนมากกิจกรรมที่ทำก็ตอนเย็นไปออกกำลังกายไปเดินไปวิ่งแล้วก็ไปดูสัตว์เลี้ยง  
ที่เลี้ยงไว้ ออกไปทำกิจกรรมข้างนอกเพราะว่ามันกว้างพื้นที่กว้างอากาศสบายทำได้อยู่ที่บ้านพื้นที่  
ไม่เพราะไม่เพียงพอลูกออกไปข้างนอกมีลานมีบริเวณกว้างกว่าสัตว์ สะดวกกว่าอากาศก็เย็นสบายกว่า  
มันกว้างขวางกว่า”

- กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เพศหญิง สถานะมีครอบครัว

“ตื่นสาย เล่นเทนนิส 9.00 - 12.00 มาตื่นแอโรบิคสลับกันไป เล่นเทนนิสที่การไฟฟ้า นครหลวง กับน้อง ๆ มีร้องเพลงเป็นกลุ่มกับเพื่อน ๆ บ้าง”

“ทำงานบ้านแล้วก็เลี้ยงหลาน ส่งหลานไปโรงเรียน เสร็จก็ออกกำลังกายทำอาหารกิน นิดหน่อย รับหลาน ดูทีวี ดูข่าวเล่นอินเทอร์เน็ต เป็นเวลาที่อยู่บ้านคนเดียวในตอนกลางวัน”

“อยู่บ้านช่วยลูกชายของเกี่ยวกับเสื้อผ้า”

“กิจกรรมถ้าอยู่บ้านหลังเกษียณตอนนี้ก็ไม่ต้องเร่งรีบกับการไปทำงานตื่นสายได้บ้าง ตื่นเช้ามาก็ทำกับข้าวไปใส่บาตรรถน้ำต้นไม้ทำความสะอาดบ้านกินนอนพักผ่อนเย็นๆ ก็ไปหาเพื่อน ออกกำลังกาย”

“ออกกำลังกายโยคะ เดินห้างทานข้าว”

“รีดผ้าทั้งวัน เย็นๆ ก็มีออกกำลังกายนิดหน่อย เดินแกว่งแขนไปมานิดหน่อย นวดผ่อนคลาย บางวัน”

“หาของขายตอนเช้าก็หาผักไปขายตลาดในวันจันทร์พุธศุกร์จะวันธรรมดาทำความสะอาด บ้านบ้างเล่นเกมสับ้างพักผ่อนบ้างเพราะว่าอายุมากแล้ว ชอบอยู่บ้านแบบเงียบๆ พยายามไม่เครียด อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดชอบอยู่เงียบๆ ไม่ชอบอยู่กับใครเพราะว่าตอนทำงานแล้วก็อยู่กับคนเยอะแล้ว”

“ในช่วงกลางวันแล้วก็มาขายน้ำปั่นขายเล่นเล่นเพราะว่าที่ไม่ต้องเช่าดีกว่าอยู่เฉยๆ เฉยๆ วันปกติก็ขายของตั้งแต่ 11 โมงถึง ถึงหนึ่งทุ่ม กินข้าวกับลูกก่อนค่อยกลับบ้านที่นนท์”

“ตื่นเช้ามาตีห้าก็ออกเดินหน้าบ้านทุกวันแล้วประมาณชั่วโมงหนึ่งชอบออกกำลังกาย แต่ทุกวันตื่นเช้ามาก็ไปออกกำลังกายบางวันก็ตัดบาตรวันพระก็มีทำบุญด้วยตัดบาตรที่ตากหน้าบ้าน บางวันไม่ว่าง ก็ไปออกกำลังกายสองสามวันสักทีแล้วแต่วันที่มีของตัดบาตรตอนนี้ก็อยู่แบบสบาย แล้วไม่ได้ห้วงอะไรตื่นมาก็ไปออกกำลังกายกันออกกำลังกายเสร็จก็กลับบ้านทำกับข้าวกิน เสร็จ แล้วก็เลี้ยงหลานป้อนข้าวพ่อหลานไปโรงเรียนก็ไม่ได้ทำอะไรแล้วก็ซักผ้าเย็นๆก็ออกกำลังกายแล้วก็เล่นกันกินข้าวก็ชีวิตใช้ชีวิตแบบนี้ก็จนเมื่อถือว่าอยู่แบบสบายแล้วบางทีก็อยากไป อยากไปบ้านญาติ อยากไปโน่นอยากไป”

ตารางที่ 4.4 แสดงการรู้จักชุมชนผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่าง

รู้จักชุมชนผู้สูงอายุ	ไม่รู้จักชุมชนผู้สูงอายุ
97%	3%

จากการสัมภาษณ์ถึงชุมชนผู้สูงวัยกับกลุ่มตัวอย่าง ถึงการรับรู้ข้อมูลหรือรู้จักชุมชนผู้สูงวัย พบว่า คนสูงวัยส่วนใหญ่รู้จักชุมชนผู้สูงวัย 97% ส่วนที่ไม่รู้จักชุมชนผู้สูงวัยมี 3 % ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวต่อไปนี้

- กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย เพศชาย สถานะ โสด
  - “รู้จัก เคยใช้บริการที่เป็นของชุมชนอยู่”
- กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย เพศหญิง สถานะ โสด
  - “รู้จัก เคยเข้าร่วมลานแอโรบิกและเต้นลีลาศ”
  - “รู้จัก ยังไม่เคยใช้บริการ แต่อยากเข้าไปใช้ชีวิตที่นั่น ”
  - “รู้จัก ยังไม่เคยใช้บริการ แต่อยากเข้าไปทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ที่นั่น”
  - “รู้จัก เคยเห็นเพื่อนแชร์รูปกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงวัย”
  - “รู้จัก มีที่หมู่บ้านอื่น แต่ที่เข้าร่วมประจำก็มีเรียน กศน. และกลุ่มแอโรบิก”
  - “รู้จัก เป็นสถานรับเลี้ยงคนชรา อยู่กันโดดเดี่ยว”
  - “รู้จัก มีตามหมู่บ้านชุมชน แต่ไม่ชอบเพราะคนเยอะ”
- กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย เพศชาย สถานะ มีครอบครัว
  - “รู้จัก เช่นชมรมแอโรบิก ช่วยทำให้สุขภาพจิตดี ไม่เครียด”
  - “รู้จัก สถานที่ แต่ไม่เคยเข้าร่วม”
  - “รู้จัก มองว่าเป็นโครงการที่ดี ถ้าทำให้สมบูรณ์”
  - “รู้จัก รู้สึกว่าน่าจะทำให้ตัวเราได้พัฒนาตลอด”
  - “รู้จัก เป็นสถานที่ ๆ ทำกิจกรรมร่วมกับคนสูงวัยด้วยกัน”
  - “รู้จัก เป็นสวนสุขภาพ ออกกำลังกายได้”
  - “รู้จัก เป็นสถานที่สำหรับคนสูงวัยและมีคนดูแล”
  - “รู้จัก รู้สึกว่าดีเพราะมีคนคอยดูแล อยากให้ทำออกมาในมุมที่ดีขึ้น”
  - “รู้จัก รู้สึกว่าไม่อยากไป เพราะมันน่าเบื่อ ไม่มีอะไร”
  - “รู้จัก ในเมืองไทยรู้สึกว่ามันรันทด ไปแล้วน่าสงสาร ในต่างประเทศจะดีกว่า”
  - “รู้จัก รู้ว่าเป็นที่สำหรับคนสูงวัยไปอยู่ สำหรับคนที่ไม่มีลูกหลานดูแล”
  - “รู้จัก แต่รู้สึกว่าราคาแพง วนวาย คนเยอะ”
  - “ไม่รู้จัก” แต่มีความสนใจและอยากรู้
- กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย เพศหญิง สถานะ มีครอบครัว
  - “รู้จัก มีกิจกรรมมีประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำแล้วมีความสุข”

“รู้จัก ชุมชนผู้สูงวัย ไม่ใช่ที่ทอดทิ้ง แต่เป็นทางเลือกที่จะทำให้มีความสุขในชีวิตได้โดยที่ไม่เดือนร้อนลูกหลาน”

“รู้จักมีกิจกรรมที่ทำแล้วดีต่อตัวเอง ทำให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยให้ได้รีแลกซ์”

“รู้จัก เป็นที่ ๆ มีกิจกรรม มีเพื่อนไม่เหงา ได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ได้พัฒนาตัวเอง”

“รู้จัก แต่คิดว่าไปอยู่แล้วทำให้ห่างไกลกับลูกหลาน”

“รู้จัก เป็นสถานที่ที่มีคนแก่มากมาย ไม่คุ้นเคย ไม่สนิทใจ”

“รู้จัก เป็นที่รวมคนไว้เยอะ มีความวุ่นวาย ไม่สงบ”

“รู้จัก เป็นสถานที่ ๆ มีแต่คนคนแปลกหน้า ไม่คุ้นเคย”

“รู้จัก ว่าเป็นที่สำหรับคนที่ไม่มีใครดูแล”

## 4.2 ส่วนที่ 2 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัยของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย

ตารางที่ 4.5 แสดงความสนใจในการใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยของกลุ่มตัวอย่าง

สนใจ	ไม่สนใจ
43%	57%

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งหมด ถึงความสนใจในการเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย พบว่า มีผู้สูงวัยที่สนใจเข้าใช้บริการ 43% ส่วนใหญ่กลุ่มที่สนใจเข้าร่วมจะเป็นกลุ่มคนที่รู้จักชุมชนผู้สูงวัยพอสมควรและเคยเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยมาบ้าง เคยมีการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนมาบ้างแล้ว และอีก 57% คือกลุ่มคนที่ไม่มี ความสนใจในการเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย แต่เมื่อให้คำนิยามของชุมชนผู้สูงวัยใหม่ ก็ทำให้กลุ่มคนที่ไม่สนใจ เปลี่ยนมาสนใจมากขึ้น ดังแสดงในตารางที่ 4.6 สามารถเปลี่ยนความสนใจได้ถึง 41% เมื่ออธิบายให้ทราบถึงชุมชนผู้สูงวัย

ตารางที่ 4.6 แสดงการเปลี่ยนใจของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สนใจใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยของกลุ่มตัวอย่าง

เปลี่ยนจากไม่สนใจมาสนใจ	ยังไม่เปลี่ยนใจ
41%	59%

ตารางที่ 4.7 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัยของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานะ โสด

สถานภาพ	เพศ	ความรู้สึกรู้สึกต่อชุมชนผู้สูงอายุ	ความสนใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย	เปลี่ยนใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย
โสด 27%	ชาย 12%	ชอบ 100%	สนใจ 100%	
	หญิง 88%	ชอบ 86%	สนใจ 67%	
			ไม่สนใจ 33%	เปลี่ยนใจ 100%
		ไม่ชอบ 14%	ไม่สนใจ 100%	เปลี่ยนใจ 100%

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่มีสถานะ โสด สำหรับเพศชาย 12% มีความรู้สึกชอบชุมชนผู้สูงวัย และให้ความสนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 100% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“ก็เคยเข้าร่วมไปเป็นพี่เลี้ยงเด็ก ได้ทำกิจกรรมที่เราชอบ สนใจใช้บริการ แต่ไม่อยู่ประจำ เพราะมีบ้านเป็นของตัวเองแล้ว ”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่มีสถานะ โสด สำหรับเพศหญิง 88% มีความรู้สึกชอบชุมชนผู้สูงวัย 86% และให้ความสนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 67% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“เพราะมาแล้วมีเพื่อน สนุก สนใจใช้บริการที่อยู่ประจำ เพราะไปแล้วมีเพื่อน ไม่เหงา สนุกกว่า”

“เพราะไม่มีครอบครัว ไม่มีภาระที่ต้องดูแล และมีคนช่วยเหลือเราได้ตลอด สนใจใช้บริการที่อยู่ประจำ”

“สนใจใช้บริการที่อยู่ประจำ เพราะไม่มีครอบครัว ไปอยู่ก็มีคนคอยดูแล และมีที่ ๆ ได้ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การสอนเทคโนโลยี”

“สนใจใช้บริการ /ไม่อยู่ประจำ เพราะเรามีบ้าน แต่ถ้าเราจะไปอยู่ก็ต้องดูสถานที่ด้วยว่าเหมาะสมกับเรามาก”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่มีสถานะ โสด สำหรับเพศหญิง 88% มีความรู้สึกชอบชุมชนผู้สูงวัย 86% แต่ไม่มีความสนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 33% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“เมื่อถึงเวลาที่เรารู้แลตัวเองไม่ได้แล้ว เราก็ต้องหาที่ ๆ เหมาะกับเรา มีคนดูแลเวลาเป็นอะไรขึ้นมา แต่ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะเราไม่ค่อยชอบไปร่วมกิจกรรมกับคนที่ไม่รู้จัก .... แต่ไปได้ เมื่อชุมชนมีการ classify กลุ่มคน และต้องมีกิจกรรมที่เป็นภูมิฐาน น่าเคารพหน่อย”



“มีคนให้ความรู้ช่วยเหลือ ทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆที่เราทำเองได้ แต่ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ ลำบากในการเดินทาง ไปแล้วไม่ต่อเนื่องแต่ถ้าอยู่ที่กังวลว่าจะอยู่ร่วมกับเค้าไม่ได้ .... แต่ไปได้ ถ้าแข็งแรง เดินทางสะดวก และมีคนสนับสนุนเรื่องค่าใช้จ่าย”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่มีสถานะ โสด สำหรับเพศหญิง 88% ที่มีความรู้สึกไม่ชอบชุมชนผู้สูงวัย 14% และไม่สนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 33% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“ที่นั่นจะเจอคนเยอะและวุ่นวาย ไม่ค่อยสนิท ไม่คุ้นเคย ทำด้วยยาก ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายและสัตว์เลี้ยงจะเข้ากับคนอื่นไม่ได้ .... แต่ก็ไป ถ้าพาหมาไปได้ เสียค่าใช้จ่ายไม่เยอะ และมีคนคอยช่วยเหลือดูแล ”

ตารางที่ 4.8 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัยของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานะมีครอบครัว

สถานภาพ	เพศ	ความรู้สึกต่อชุมชนผู้สูงอายุ	ความสนใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย	เปลี่ยนใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย
โสด 27%	ชาย 59%	ชอบ 77%	สนใจ 100%	
		ไม่ชอบ 23%	ไม่สนใจ 56%	เปลี่ยนใจ 34%
				ไม่เปลี่ยนใจ 66%
	หญิง 88%	ชอบ 44%	สนใจ 100%	
ไม่ชอบ 56%		ไม่สนใจ 100%	ไม่เปลี่ยนใจ 100%	

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่สถานะมีครอบครัว สำหรับเพศชาย 59% มีความรู้สึกชอบชุมชนผู้สูงวัย 77% และให้ความสนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 44% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“ทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตดีขึ้น ไม่เครียด ได้เปิดหูเปิดตา ไม่เบื่อได้เจออะไรใหม่ๆ ได้สุขภาพ สนใจใช้บริการ แต่ไม่อยู่ประจำ เพราะยังอยากอยู่กับลูกด้วย จะได้ไปได้เวลาเค้าชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด”

“เพราะมีกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ชอบออกกำลังกายเพราะไปแล้วได้เจอเพื่อน สนใจใช้บริการ แต่ไม่อยู่ประจำ”

“ดี มีคนดูแล สนใจใช้บริการที่อยู่ประจำ ชอบถ้ามีคนดูแลและมีคนคอยพาไปเที่ยว”

“ดี เพราะมีคนดูแลอยากให้อยู่ในไทยออกมาเป็นมุมที่ดีขึ้น สนใจใช้บริการที่อยู่ประจำ เพราะว่า ถ้าตรงตามสไตล์ที่ชอบก็อยู่”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่สถานะมีครอบครัว สำหรับเพศชาย 59% มีความรู้สึกชอบชมชนผู้สูงวัย 77% แต่ไม่สนใจที่จะใช้บริการชมชนผู้สูงวัย 56% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไปนี้

“มีกลุ่มชาวต่างชาติจัดขึ้นก็มีกิจกรรมที่ความสนใจจัดขึ้นในชุมชน แต่ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ ตอนนี้อยู่ยังไม่ถึงเวลาไปเข้าร่วม ยังคุ้นเคยกับที่อยู่เดิม”

“มันติดกับคนสูงวัย ซึ่งบางคนก็มีความต้องการ แต่โดยส่วนตัวชอบ อยากให้มี แต่ที่บ้านก็มีคนดูแลอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกไปก็ได้ ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะที่บ้านมีครบทุกอย่างแล้ว”

“ทำให้ได้สื่อสารกับคนอื่นตลอด ได้พัฒนาตนเองตลอด แต่ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะปกติที่ทำอยู่ที่เจอคนเยอะ เลยไม่อยากไป แต่ถ้าอยู่กรุงเทพไม่ค่อยเจอใครอยู่แล้วอาจจะเบื่อและไปได้ ..... ถ้ามีเงินเพียงพอก็ไป”

“เป็นที่ ๆ ทำให้เราได้เจอเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมสนุกๆ ไม่เบื่อดี แต่ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะชอบไปกับคนที่รู้จักสนิท ๆ มากกว่า”

“เราจะไปอยู่มันก็ต้องทำให้เข้ากับไลฟ์สไตล์ด้วย แต่ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะไม่รู้ว่าสไตล์ของที่นี่จะเป็นยังไง .... ถ้าทำให้ตรงกับไลฟ์สไตล์ของเราแบบอยู่ในเมืองก็ไป”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่สถานะมีครอบครัว สำหรับเพศชาย 59% มีความรู้สึกไม่ชอบชมชนผู้สูงวัย 23% และไม่สนใจที่จะใช้บริการชมชนผู้สูงวัย 100% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไปนี้

“ในเมืองไทยยังรู้สึกรันทคอยู่ และคิดว่าราคาไม่เหมาะกับทุกคน เหมาะกับแค่คนรวยเท่านั้น ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะชอบอยู่ส่วนตัว ไม่ค่อยชอบยุ่งกับใคร .... แต่ถ้าการเดินทางถ้าสะดวกก็ไปแต่ไม่ประจำ และเพื่อนต้องสนิทด้วย”

“ยังไม่จำเป็นต้องไปตรงนั้น เพราะยังมีครอบครัวอยู่ ไม่จำเป็นต้องไปเจอใคร ๆ คนอื่นยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะยังไม่ถึงช่วงที่จะต้องเข้าไปอยู่ ยังมีครอบครัวที่ต้องดูแลอยู่ .... แต่ถ้าปลีกตัวจากครอบครัวได้ก็ไป”

“มันแพงและวุ่นวาย มีคนเยอะแยะและคอยแต่เมาส์คุยเรื่องคนนั้นคนนี่ มีความเอกเทศ ไม่ชอบวุ่นวายกับใคร ยังไม่สนใจเข้าใช้บริการ มีครอบครัวอยู่ ราคาสูงน่าจะสูง .... แต่ถ้าไม่ติดลูกละมีการจัดการกับทรัพย์สินให้ด้วยก็ไป”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่สถานะมีครอบครัว สำหรับเพศหญิง 41% มีความรู้สึกชอบชมชนผู้สูงวัย 44% และสนใจที่จะใช้บริการชมชนผู้สูงวัย 100% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไปนี้

“กิจกรรมมีประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง รู้สึกกระฉับกระเฉง ทำแล้วมีความสุข สนใจใช้บริการ แต่ไม่อยู่ประจำ เพราะยังมีบ้านมีครอบครัว มีลูกอยู่ และมีบ้านของตัวเอง”

“ชุมชนผู้สูงอายุ ไม่ใช่ที่ทอดทิ้ง แต่เป็นทางเลือกที่จะทำให้มีความสุขได้โดยไม่ต้องร้อนลูกหลาน สนใจใช้บริการแบบอยู่ประจำ เพราะสามีไม่อยู่แล้ว ลูกๆก็ทำงานไม่ค่อยมีเวลาดูแล ไม่อยากให้เป็นห่วง เราก็ได้ดูแลตัวเองด้วย”

“กิจกรรมมีประโยชน์ ทำแล้วดีต่อตัวเอง ทำให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยให้ได้รีแลกซ์บ้าง สนใจใช้บริการ แต่ไม่อยู่ประจำ เพราะอยู่ต่างจังหวัด อยู่บ้านตัวเองสบายใจกว่า ช่วงกลางวันสามารถทำกิจกรรมได้ แต่อยู่ด้วยกันกับสามีต้องกลับบ้าน”

“ไม่เหงา มีเพื่อนพูดคุยแลกเปลี่ยน ได้พัฒนาตัวเอง สนใจใช้บริการแบบอยู่ประจำ ชอบทำกิจกรรม ชอบมีเพื่อนเยอะๆ”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่สถานะมีครอบครัว สำหรับเพศหญิง 41% มีความรู้สึกไม่ชอบชุมชนผู้สูงอายุ 56% และไม่สนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงอายุ 100% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไปนี้

“ห่างไกลลูกหลาน ไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะต้องอยู่กับลูก ทำงานช่วยลูก ”

“ไม่คุ้นเคย ไม่สนิทใจ ไม่ชอบคนแปลกหน้า ไม่สนใจเข้าใช้บริการ ไม่ชอบเจอ พบปะใครที่ไม่รู้จักกันมาก่อน อยู่แค่นี้พอแล้ว อยู่กับครอบครัวก็พอ”

“มีความวุ่นวาย ไม่สงบ ไม่สนใจเข้าใช้บริการ เพราะถ้าไปแล้วคนเยอะ ทำอะไรก็วุ่นวายไปหมด ชอบความสงบเงียบ ชอบอยู่บ้าน”

“ไม่ไว้ใจคนแปลกหน้า ไม่สนิทใจ ไม่คุ้นเคย ไม่ชอบทำกิจกรรมร่วมกับคนที่ไม่รู้จัก ไม่ชอบคุย เลยไม่สนใจเข้าใช้บริการ”

“เป็นที่สำหรับคนที่ไม่มีใครดูแล อยากอยู่กับลูกหลาน”

### 4.3 ส่วนที่ 3 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลข้อจำกัดและแรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย

ตารางที่ 4.9 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่าง

เพื่อน	31%
กิจกรรม	25%
คนดูแล	25%
สุขภาพ	19%

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ เพื่อน 31% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไปนี้

“ไปแล้วมีเพื่อน ไม่เหงา สนุกกว่า”

“ไปเพื่อจะได้มีเพื่อน”

“ไปเพราะได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ได้เพื่อนใหม่ ไม่เหงา”

“ได้ฝึก ได้ทำสิ่งที่ชอบเต็มที่ กับกลุ่มเพื่อนๆ ที่ชอบเหมือนกัน มีความสุข”

“ชอบออกกำลังกายเพราะไปแล้วได้เจอเพื่อน”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สอง ที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ กิจกรรม 25% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไปนี้

“ทำได้ ถ้าเป็นกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจ

“อยากจะเข้าไปสอนคนสูงวัยกับกลุ่มเพื่อนๆ สอนเทคโนโลยีในผู้สูงวัย”

“ต้องไม่เป็นกิจกรรมทางการเมือง”

“ได้ฝึก ได้ทำสิ่งที่ชอบเต็มที่ กับกลุ่มเพื่อนๆ ที่ชอบเหมือนกัน มีความสุข”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สาม ที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ คนดูแล 25% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไปนี้

“ต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือเราได้ตลอด”

“ชอบถ้ามีคนดูแลและมีคนคอยพาไปเที่ยว”

“ถ้าไม่แพงเกินและมีคนดูแลดีจริงๆ ก็ไป”

“ไป เพื่อต้องการคนดูแล”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สี่ ที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ สุขภาพ 19% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“ได้เจออะไรใหม่ๆ ได้สุขภาพ”

“ถ้าไม่แข็งแรงก็จะลำบาก เน้นเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ”

“ชอบทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง”

**ตารางที่ 4.10** แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อจำกัดในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยของผู้สูงวัยกลุ่มตัวอย่าง

เงิน	30%
ครอบครัว	26%
กลุ่มเพื่อน	22%
ดีที่อยู่เดิม	22%

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า ข้อจำกัดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ เงิน 30% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“กังวลเรื่องค่าใช้จ่ายและสัตว์เลี้ยงจะเข้ากับคนอื่นไม่ได้ด้วย”

“รู้สึกว่ามันแพงและรุ่นวาย มีคนเยอะแยะและคอยแต่มาส์คุยเรื่องคนนั้นคนนี้”

“ถ้าแข็งแรง เดินทางสะดวก และมีคนสนับสนุนเรื่องค่าใช้จ่าย”

“มีครอบครัวอยู่รวมทั้งคิดว่าราคาสูง”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สอง ที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ ครอบครัว 26% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“ยังมีครอบครัวที่ต้องดูแลอยู่”

“ยังเป็นห่วงครอบครัวอยู่”

“ไม่ชอบเจอ พบปะใครที่ไม่รู้จักกันมาก่อน อยู่แค่นี้พอแล้ว อยู่กับครอบครัวก็พอ”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สาม ที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ กลุ่มเพื่อน 22% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวต่อไป

“ไป เมื่อมีการ classify กลุ่มคน”

“ถ้าไปแล้วเจอใครก็ไม่รู้ แล้วจะทำตัวไม่ถูก ไม่อยากรู้จักใครใหม่ๆ ชอบความคุ้นเคย เดิม ๆ ไม่ชอบเปลี่ยนแปลง”

“ชอบความสนิทคุ้นเคย”

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญอันดับ ที่สี่ ที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ ดิคที่อยู่เดิม 22% ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าว ต่อไปนี้

“ชอบอยู่บ้าน ที่บ้านมีทุกอย่างแล้ว”

“ถ้าไปแล้วคนเยอะ ทำอะไรก็วุ่นวายไปหมด ชอบความสงบเงียบ ชอบอยู่ติดบ้าน”

“เพราะไม่รู้ว่าสไตลของที่นี่จะเป็นยังไง ”

#### 4.4 ส่วนที่ 4 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย ทั้ง เพศชายและหญิง ทั้งหมด 30 คน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงวัยให้ การแนะนำมาว่าอยากให้มีในชุมชนผู้สูงวัย เป็นดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวไว้ ดังนี้

“กิจกรรมนันทนาการ เช่น สอนหนังสือ, กิจกรรมสุขภาพ”

“กิจกรรมสุขภาพ แอโรบิค”

“กิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับเทคโนโลยี”

“กิจกรรมให้ความรู้ กิจกรรมท่องเที่ยว”

“กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ กิจกรรมสุขภาพ กิจกรรมท่องเที่ยวกิจกรรมการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ”

“กิจกรรมนันทนาการกับสัตว์เลี้ยง”

“กิจกรรมนันทนาการเช่น ร้องเพลง พบปะ พูดคุย กิจกรรมงานอดิเรก เช่น ทำสวน”

“กิจกรรมท่องเที่ยว เช่น ไปต่างจังหวัด สวนนงนุชสวยๆ”

“กิจกรรมสุขภาพ เช่น ปั่นจักรยาน”

“กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น เทนนิส แอโรบิค กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลง เดินลีลาส”

“กิจกรรมผ่อนคลาย เช่น นวดผ่อนคลาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่นปั่นจักรยานในสวน”

“กิจกรรมงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร”

“กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ชนรมโยคะ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น ทานข้าว พบปะ สังสรรค์ พูดคุย”

## บทที่ 5

### สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการตัดสินใจเข้ารับบริการชุมชนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปผลงานวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะต่าง ๆ ได้ดังนี้

- 5.1 สรุปผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)
- 5.2 อภิปรายผล เทียบกับงานวิจัย สอดคล้องกับทฤษฎี
- 5.3 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

#### 5.1 สรุปผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

ส่วนที่ 1 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ทั้งเพศชาย และหญิง ทั้งหมด 30 คน

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งหมด 30 คน เพศชาย 47% และเพศหญิง 53% สถานะของกลุ่มตัวอย่างจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่อยู่คนเดียวหรือเป็นโสด 27% และกลุ่มที่มีครอบครัว 73%

กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุที่ทำในแต่ละวัน มากที่สุด 36% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการเข้าสังคมและทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนอยู่บ้านเฉยๆ ก็ารู้สึกเหงา ต้องการพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถัดมา 30% จะเป็นเรื่องของกิจกรรมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำอาหาร เนื่องจากบางคนเคยผ่านการรักษาพยาบาลอย่างหนักมาและหันกลับมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย บางคนอยากให้มีร่างกายแข็งแรงเพื่อที่จะได้อยู่กับลูกหลานไปนาน ๆ 16% อยู่กับลูกหลานเลี้ยงหลาน ช่วยงานลูกๆ เนื่องจากบางคนลูกๆ ทำงาน แล้วไม่มีใครเลี้ยงหลาน ต้องเป็นคนมาคอยดูแลเลี้ยงหลานให้ เนื่องจากลูกๆ ไม่สะดวก 12% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น การทำสวน เลี้ยงสัตว์ 4% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับเทคโนโลยี เช่น การใช้กล้องถ่ายภาพ การใช้สื่อโซเชียลมีเดีย และ 2% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการท่องเที่ยว

สำหรับการรับรู้ข้อมูลหรือรู้จักชุมชนผู้สูงอายุ พบว่าคนสูงอายุส่วนใหญ่รู้จักชุมชนผู้สูงอายุ 97% ส่วนที่ไม่รู้จักชุมชนผู้สูงอายุมี 3 % โดยผู้สูงอายุ 97% ที่รู้จักชุมชนผู้สูงอายุนั้นแต่ละคนจะมีการรับรู้และให้คำนิยามที่แตกต่างกันออกไป บางคนรู้จักจากกิจกรรมชุมชน บางคนเห็นจากสื่อออนไลน์

บางคนได้รับทราบจากการประชาสัมพันธ์ บางคนได้ยินจากการบอกต่อ บางคนเคยใช้บริการ แต่บางคนก็แค่รู้จักแต่ยังไม่เคยใช้บริการ

ส่วนที่ 2 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัยของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย

เมื่อถามถึงความสนใจในการเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยพบว่า มีผู้สูงวัยที่สนใจเข้าใช้บริการ 43% ส่วนใหญ่กลุ่มที่สนใจเข้าร่วมจะเป็นกลุ่มคนที่รู้จักชุมชนผู้สูงวัยพอสมควรและเคยเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยมาบ้าง เคยมีการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนมาบ้างแล้ว และอีก 57% คือกลุ่มคนที่ไม่มี ความสนใจในการเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย แต่เมื่อให้คำนิยามของชุมชนผู้สูงวัยใหม่ ก็ทำให้กลุ่มคนที่ไม่สนใจ เปลี่ยนมาสนใจมากขึ้น สามารถเปลี่ยนความสนใจได้ถึง 41% เมื่ออธิบายให้ทราบถึงชุมชนผู้สูงวัยมากขึ้น

จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่มีสถานะโสด สำหรับเพศชาย 12% มีความรู้ลึกชอบชุมชนผู้สูงวัย และให้ความสนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 100% สำหรับเพศหญิง 88% มีความรู้ลึกชอบชุมชนผู้สูงวัย 86% แต่ไม่มีความสนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 33% แต่เมื่อให้คำนิยามของชุมชนผู้สูงวัยใหม่ ก็ทำให้กลุ่มคนที่ไม่สนใจ เปลี่ยนมาสนใจมากขึ้น สามารถเปลี่ยนความสนใจได้ถึง 100% กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่มีสถานะโสด สำหรับเพศหญิง 88% ที่มีความรู้ลึกไม่ชอบชุมชนผู้สูงวัย 14% และไม่สนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 33% แต่เมื่อให้คำนิยามของชุมชนผู้สูงวัยใหม่ ก็ทำให้กลุ่มคนที่ไม่สนใจ เปลี่ยนมาสนใจมากขึ้น สามารถเปลี่ยนความสนใจได้ถึง 100%

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่สถานะมีครอบครัว สำหรับเพศชาย 59% มีความรู้ลึกชอบชุมชนผู้สูงวัย 77% และให้ความสนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 44% และไม่สนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 56% แต่เมื่อให้คำนิยามของชุมชนผู้สูงวัยใหม่ ก็ทำให้กลุ่มคนที่ไม่สนใจ เปลี่ยนมาสนใจมากขึ้น สามารถเปลี่ยนความสนใจได้ถึง 34% สำหรับเพศชาย 59% มีความรู้ลึกไม่ชอบชุมชนผู้สูงวัย 23% และไม่สนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 100% แต่เมื่อให้คำนิยามของชุมชนผู้สูงวัยใหม่ ก็ทำให้กลุ่มคนที่ไม่สนใจ เปลี่ยนมาสนใจมากขึ้น สามารถเปลี่ยนความสนใจได้ถึง 100% สำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่สถานะมีครอบครัว สำหรับเพศหญิง 41% มีความรู้ลึกชอบชุมชนผู้สูงวัย 44% และสนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 100% กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่สถานะมีครอบครัว สำหรับเพศหญิง 41% ที่มีความรู้ลึกไม่ชอบชุมชนผู้สูงวัย 56% และไม่สนใจที่จะใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย 100% และเมื่อให้คำนิยามของชุมชนผู้สูงวัยใหม่ ก็ยังไม่ทำให้กลุ่มคนที่ไม่สนใจ เปลี่ยนมาสนใจมากขึ้นได้

ผลจากการสัมภาษณ์ ดังกล่าว พบว่า ผู้สูงอายุก่อนที่เป็นคนโสด เมื่อได้รับข้อมูลเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัยมากขึ้น ก็สามารถเปลี่ยนใจ มาสนใจมากขึ้นได้ และกลุ่มผู้สูงอายุเพศชายที่สถานะ



มีครอบครัวที่เช่นกัน เมื่อได้รับข้อมูลเพิ่มเติม เกี่ยวกับชุมชนผู้สูงวัย ก็ทำให้ พวกเขาสนใจชุมชนผู้สูงวัยมากขึ้นได้

ส่วนที่ 3 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลข้อจำกัดและแรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ เพื่อน 31% แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สอง คือ กิจกรรม 25% แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สาม คือ คนดูแล 25% แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สี่ คือ สุขภาพ 19%

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง พบว่า ข้อจำกัดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย คือ เงิน 30% ข้อจำกัดที่สำคัญอันดับที่สอง คือ ครอบครัว 26% ข้อจำกัดสำคัญอันดับที่สาม คือ กลุ่มเพื่อน 22% ข้อจำกัดที่สำคัญอันดับที่สี่ คือ ดิฉันอยู่เดิม 22%

ส่วนที่ 4 ผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งหมด 30 คน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยทั้งเพศชายและหญิง สามารถสรุปกิจกรรมที่ผู้สูงวัยแนะนำและสนใจอยากให้มีในชุมชนผู้สูงวัย ดังต่อไปนี้

กิจกรรมนันทนาการ เช่น การสอนหนังสือ และพาไปทัศนศึกษาพาไปเรียนรู้นอกสถานที่ ในที่ ๆ ไม่อันตราย สอนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี สื่อสาร เช่น การใช้สื่อโซเชียลมีเดียต่าง ๆ กิจกรรมการร้องเพลง เต้นลีลาส พบปะพูดคุยกัน เป็นต้น

กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การเดินแอโรบิก การปั่นจักรยานในสวน การเต้นลีลาส ทำอาหารสุขภาพ โยคะ นวดผ่อนคลาย เป็นต้น

กิจกรรมเกี่ยวกับการท่องเที่ยว เช่น ไปต่างจังหวัด ตามสวนสวยๆ พักผ่อน ถ่ายรูป หรือเป็นสถานที่ที่เป็นแหล่งวิทยาศาสตร์ที่แปลกใหม่น่าตื่นเต้น

กิจกรรมเกี่ยวกับงานอดิเรก เช่น ทำสวน เลี้ยงสัตว์ หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมทำเป็นอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้

## 5.2 อภิปรายผล เทียบกับงานวิจัย สอดคล้องกับทฤษฎี

กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุที่ทำในแต่ละวัน มากที่สุด 36% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการเข้าสังคมและทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน เนื่องจากผู้สูงวัยบางคนอยู่บ้านเฉยๆ ก็จะรู้สึกเหงา ต้องการพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ผู้สูงอายุส่วนมากจะประสบกับการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทหน้าที่ในสังคม สิทธิ และผลประโยชน์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงด้านหน้าที่การงาน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลเชื่อมโยงกับคุณภาพชีวิตในหลายๆทาง ได้แก่ รายได้ที่อาจจะลดลงจากเดิม ศักยภาพในการหาที่พักที่เหมาะสม หรืออาจต้องมีการย้ายที่อยู่ รายได้ที่ลดลงอาจส่งผลต่อปัญหาเรื่องโภชนาการ ปัญหาเรื่องการเดินทาง ศักยภาพในการเข้าถึงระบบขนส่งสาธารณะ การเสียโอกาสในการศึกษาและพัฒนาทักษะ ปัญหาความเหงา ว้าเหว่ การถูกโดดเดี่ยวจากสังคม (จากแนวคิดในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงวัย) จึงทำให้กิจกรรมประจำวันของผู้สูงวัย ส่วนมากเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคม เพื่อทดแทนความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ และทำให้ตัวเองรู้สึกมีตัวตนในสังคมขึ้นมา

ถัดมา 30% จะเป็นเรื่องของกิจกรรมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำอาหาร เนื่องจากบางคนเคยผ่านการรักษาพยาบาลอย่างหนักมาแล้วหันกลับมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย บางคนอยากให้ร่างกายแข็งแรงเพื่อที่จะได้อยู่กับลูกหลานไปนาน ๆ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุโดยทั่วไปมีลักษณะร่วมกันคือ เกิดการเปลี่ยนแปลงตามสภาพวัย ได้แก่

1. ความเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทสัมผัสและการรับรู้ที่เสื่อมถอยลง
2. ศักยภาพการเคลื่อนไหวที่และเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดลงอันเนื่องมาจากความแข็งแรงและประสิทธิภาพการประสานงานของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวช้าลง หลายคนขาดความมั่นใจในการเดินการจับสิ่งของ ผลัก ปีน ก้าว
3. ประสิทธิภาพในการทำสมาธิเชื่อมโยงเหตุผล การรับรู้ทิศทางลดลง มีปัญหาเรื่องการพูดสับสนการหลงลืม (Forgetfulness) การสูญเสียความทรงจำ (Memory Loss) รวมไปถึงการหลงทิศและหลงทาง
4. โอกาสการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลง เนื่องจากการเกษียณอายุหรือเลิกทำงาน เนื่องจากปัญหาสุขภาพรวมทั้งการที่เพื่อนฝูงคนใกล้ชิดที่อยู่ในวัยเดียวกันเสียชีวิตไปก่อน (จากแนวคิดในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงวัย)

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุนั้น ย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของพวกเขาแน่นอน ทำให้ผู้สูงอายุบางคนหันกลับมาดูแลสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมกับวัย มีการดูแลสุขภาพมากขึ้นทั้งด้านการออกกำลังกาย และด้านอาหาร โภชนาการ

16% อยู่กับลูกหลานเลี้ยงหลาน ช่วยงานลูกๆ เนื่องจากบางคนลูกๆ ทำงาน แล้วไม่มีใครเลี้ยงหลาน ต้องเป็นคนมาคอยดูแลเลี้ยงหลานให้ เนื่องจากลูกๆไม่สะดวก และจากผู้ที่เคยทำงานมาเป็น

ผู้สูงวัยที่ไม่ได้ทำงานแล้ว บางคนมีรายได้ลดลง บางคนไม่ได้เตรียมตัวก่อน จากเมื่อก่อนรายได้หลักมาจากการทำงานด้วยตัวเอง แต่เมื่ออายุมากขึ้น กลายเป็นผู้สูงวัย รายได้หลัก อาจจะมาจากลูกหลานที่ต้องคอยส่งเสียเลี้ยงดู เพื่อทดแทนบุญคุณและแสดงถึงความกตัญญูทำให้ผู้สูงวัย บางคนอาจจะอยู่กับลูกหลาน เพื่อมาคอยดูแลในช่วงที่พวกเขาออกไปทำงาน ดูแลบ้านช่องให้ เลี้ยงหลานวัยเด็กและดูแลกันและกันไป จากข้อมูลประชากรสูงอายุในประเทศไทย พบว่าแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุปี 2560 แหล่งรายได้หลัก 2 ลำดับแรก คือจากบุตร 34.9 % และจากการทำงาน 30.9% แต่มีแนวโน้มที่ลดลง ในขณะที่แหล่งรายได้หลักลำดับที่สาม ได้เปลี่ยนจากคู่สมรสมาเป็นจากเบี้ยยังชีพ/สวัสดิการแทน และมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจากข้อมูลประชากรสูงอายุในไทย ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ลูกหลานทำกิจกรรมในแต่ละวันเกี่ยวกับลูกหลาน การดูแลเด็กเล็กและช่วยงานลูกๆ

12% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น การทำสวน เลี้ยงสัตว์ เน้นในเรื่องการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน และทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น กวาดบ้าน ทำสวน ซ่อมแซมเครื่องใช้ไม้สอย เป็นต้น

4% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับเทคโนโลยี เช่น การใช้กล้องถ่ายภาพ การใช้สื่อโซเชียลมีเดีย และ 2% เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการท่องเที่ยว

สำหรับการรับรู้ข้อมูลหรือรู้จักชุมชนผู้สูงวัย พบว่าคนสูงวัยส่วนใหญ่รู้จักชุมชนผู้สูงวัย 97% ส่วนที่ไม่รู้จักชุมชนผู้สูงวัยมี 3 % โดยผู้สูงวัย 97% ที่รู้จักชุมชนผู้สูงวัยนั้นแต่ละคนจะมีการรับรู้และให้คำนิยามที่แตกต่างกันออกไป บางคนรู้จักจากกิจกรรมชุมชน บางคนเห็นจากสื่อออนไลน์ บางคนได้รับทราบจากการประชาสัมพันธ์ บางคนได้ยินจากการบอกต่อ บางคนเคยใช้บริการ แต่บางคนก็แค่รู้จักแต่ยังไม่เคยใช้บริการ แต่ความเข้าใจในนิยามหรือความหมายของคำว่าชุมชนผู้สูงวัยในแต่ละคนต่างกันอย่างสิ้นเชิง บางคนมองว่าเป็นสถานที่ที่รันทตหดหู่ ทำให้รู้สึกไม่อยากไปอยู่ บางคนรู้สึกว่าเป็นสถานที่ ๆ มีเพื่อนๆคอยทำกิจกรรมแบบที่ชอบอยู่ มีคนมากมายอยู่ที่นั่น มีคนดูแลตลอดเวลา และไม่ลำบากเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ทำให้เมื่อเวลาสัมภาษณ์ถึงความสนใจที่จะเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยนั้นหลายคนปฏิเสธที่จะไม่เข้าใช้บริการ เนื่องจากไม่มีข้อมูลว่าชุมชนผู้สูงวัยเป็นอย่างไร พบว่า มีผู้สูงวัยที่สนใจเข้าใช้บริการ 43% ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มคนที่รู้จักชุมชนผู้สูงวัยพอสมควรและเคยเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยมาบ้าง เคยมีการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนมาบ้างแล้ว และอีก 57% คือกลุ่มคนที่ไม่มีความสนใจในการเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย เนื่องจากอาจจะยังไม่มีข้อมูลมากพอที่จะตัดสินใจ แต่เมื่อให้คำนิยามของชุมชนผู้สูงวัยใหม่ว่า ชุมชนผู้สูงวัยนั้น เป็นสถานที่สำหรับทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ เกิดการติดต่อสื่อสารกัน มีความรู้สึกต่อกัน สนับสนุนกันและกัน และสามารถทำกิจกรรมได้ตามความสนใจ ตามความชอบ ตามความถนัด และต้องเป็นสถานที่ที่ สะดวกในการใช้ชีวิต ทำให้ผู้สูงวัยใช้ชีวิตอย่างมั่นใจและอิสระ กิจกรรมมีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ

และสุขภาพ กิจกรรมทางการเงิน กิจกรรมเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรม กิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษา และมีการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกและมีผู้ดูแลสำหรับผู้สูงวัยโดยเฉพาะ ก็ทำให้กลุ่มคนที่ไม่สนใจ เปลี่ยนมาสนใจมากขึ้น สามารถเปลี่ยนความสนใจได้ถึง 41% โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงวัยที่มีสถานะโสดและผู้สูงวัยเพศชายที่มีครอบครัว ซึ่งการเปลี่ยนใจนี้อาจจะเนื่องจากปัจจัยบางอย่าง เช่น ภาระครอบครัวที่ต้องดูแล หากเป็นคนโสด ภาระก็ไม่มีมากมาย สามารถตัดสินใจเองได้เลย แต่สำหรับกลุ่มคนที่มีครอบครัว อาจจะต้องคิดมากกว่ากลุ่มคนโสดเนื่องจาก อาจจะต้องดูแลลูกๆ หรือเป็นห่วงบ้าน หรือทรัพย์สินบริหารจัดการไม่ได้ หรืออยู่ที่บ้านมานานการจะให้ออกไปอยู่ที่อื่นก็ไม่ค่อยสะดวก กังวลหลายอย่าง ความกังวลหรือข้อจำกัดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยคือ ค่าใช้จ่าย 30% เนื่องจากรายได้หลักของผู้สูงวัยไม่ได้มาจากการทำงานแล้ว ข้อจำกัดที่สำคัญอันดับที่สองคือ ครอบครัว 26% เนื่องจากบางคนยังต้องดูแลลูก หลาน ข้อจำกัดสำคัญอันดับที่ สามคือ กลุ่มเพื่อน 22% บางคนไม่ชอบเข้าไปคุยกับคนอื่นก่อน บางคนเจอคนแปลกหน้าไม่คุ้นเคย ก็ไม่อยากทำกิจกรรมด้วย ข้อจำกัดที่สำคัญอันดับที่ สี่ ที่คือ ดินที่อยู่เดิม 22% บางคนมีบ้านที่อยู่มานานไม่อยากจะออกไปไหน ไม่คุ้นเคย แต่ก็พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงวัยตัดสินใจเข้าใช้บริการชุมชนผู้สูงวัยคือ เพื่อน 31% เพื่อนที่คุ้นเคยสามารถพาเราไปได้ทุกที่ไปด้วยกันได้เสมอแรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่สองคือ กิจกรรม 25% หากมีกิจกรรมที่ชอบ กิจกรรมที่อยากทำ ก็เป็นแรงจูงใจสำคัญเช่นกัน แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่ สาม ที่คือ คนดูแล 25% การที่มีคนคอยดูแลตลอด ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกมั่นใจว่าปลอดภัยแน่นอน เนื่องจากมีคนดูแลตลอด ไม่ลำบาก แต่จะต้องมีการดูแลเอาใจใส่ที่จริงใจ แรงจูงใจที่สำคัญอันดับที่ สี่ คือ สุขภาพ 19% ผู้สูงวัยบางท่านเดินทางไม่ค่อยสะดวกเนื่องจากไม่แข็งแรงทำให้กิจกรรมบางอย่างที่อยากทำ กลับไม่ได้ทำ เนื่องจากสุขภาพไม่เอื้ออำนวย

สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงวัยแนะนำและสนใจอยากให้มีในชุมชนผู้สูงวัย ดังต่อไปนี้

กิจกรรมนันทนาการ เช่น การสอนหนังสือ และพาไปทัศนศึกษาพาไปเรียนรู้นอกสถานที่ในที่ ๆ ไม่อันตราย สอนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี สื่อสาร เช่น การใช้สื่อโซเชียลมีเดียต่าง ๆ กิจกรรมการร้องเพลง เต้นลีลาส พบปะพูดคุยกัน เป็นต้น

กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การเดินแอโรบิก การปั่นจักรยานในสวน การเต้นลีลาส ทำอาหารสุขภาพ โยคะ นวดผ่อนคลาย เป็นต้น

กิจกรรมเกี่ยวกับการท่องเที่ยว เช่น ไปต่างจังหวัด ตามสวนสวยๆ พักผ่อน ถ่ายรูป หรือเป็นสถานที่ที่เป็นแหล่งวิทยาศาสตร์ที่แปลกใหม่น่าตื่นเต้น

กิจกรรมเกี่ยวกับงานอดิเรก เช่น ทำสวน เลี้ยงสัตว์ หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมทำเป็นอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ และแนวคิดจากกรมสุขภาพจิต ก็เป็นแนวคิดที่ดีในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงวัยใน

ชุมชนผู้สูงวัย ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างสุข 5 มิติ เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงวัย โดยใช้กิจกรรม ดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

1. สุขสบาย (Health) เพื่อให้ผู้สูงวัยมีความสามารถในการดูแลสภาพร่างกายของตนเอง ให้มีความคล่องแคล่ว และตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้โดยไม่เกิดอันตราย เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ฝึกการบริหารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหว และควรออกกำลังกายให้ครบทุกสัดส่วน ทุกข้อต่อของร่างกาย ให้กับผู้สูงวัย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง

2. สุขสนุก (Recreation) เพื่อให้ผู้สูงวัย มีอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีชีวิตที่รื่นรมย์ โดยมีกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างความสดชื่น และมีชีวิตชีวา อย่างสร้างสรรค์และดีงาม เล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะหรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น เปตอง รำไม้พลอง เต้นแอโรบิก เต้นฮูลาฮูป รำวงพื้นบ้าน หรือเล่นดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น

3. สุขสง่า (Integrity) เพื่อให้ผู้สูงวัยเห็นคุณค่าในตัวเอง เกิดความพึงพอใจในชีวิต มีความภูมิใจในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม โดยวิธีการ คือ ทำกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลิน ไม่หมกมุ่นอยู่กับความคิดเดิม ๆ อาจเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบ หรือกิจกรรมแปลกใหม่ เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่ช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในครอบครัว และชุมชนตามศักยภาพที่ตนเองมี

4. สุขสว่าง (Cognition) เพื่อให้ผู้สูงวัยมีการฝึกด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุการณ์สื่อสาร การวางแผน และการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยฝึกการเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่เคยรู้มาก่อน เช่น ทำกิจกรรมด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด ทำกิจวัตรประจำวันที่ไม่เคยทำ รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งจะช่วยให้เกิดความคิดวิเคราะห์ ความคิดเรื่องการวางแผน และความคิดเรื่องการบริหารจัดการได้ดี ฝึกกิจกรรมที่จะช่วยประสานสหสัมพันธ์ระหว่างมือ ตา และเท้า เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ เกิดความคล่องแคล่วและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ด้วยการฝึกหยาบจับวัตถุชิ้นเล็ก ๆ เช่น ร้อยลูกปัด นั่งปั้นกระดาษหนังสือพิมพ์ 1 คู่ด้วยเท้าขณะดูทีวี ให้กลมที่สุด เป็นต้น เล่นเกมส์ที่สามารถฝึกฝนด้านความจำหรือฝึกสมองได้แต่ควรเป็นเกมส์ที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกันในกลุ่มผู้สูงวัย เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหา เกิดการคิดเชิงบริหารจัดการ เกิดการจัดลำดับความคิดอันเป็นการชะลอความเสื่อมของสมอง เป็นต้น เช่น หมากรุก อักษรไขว้ ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข หรือการจดจำ ข้อมูลต่าง ๆ เช่น วัน เวลา สถานที่ บุคคล หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น

5. สุขสงบ (Peacefulness) เพื่อให้ผู้สูงวัยมีความสามารถในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้รวมทั้งสามารถปรับตัวและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยการนั่งในท่าสบาย ผีอกหายใจ ช้า ๆ ลึก ๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องช่วย โดยหายใจเข้า ท้องป่อง กลั้นหายใจไว้ นับเลข 1 - 4 และหายใจออกช้า ๆ นับ 1-8 ให้ท้องแฟบ ทำซ้ำ ๆ หรือทำกิจกรรมที่สามารถฝึกสติ ฝึกสมาธิ

### 5.3 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผู้สูงวัยชอบกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิก โยคะ ลีลาส กิจกรรมที่เน้นการเข้าสังคม เช่น ร้องเพลง เต้นรำ กิจกรรมให้ความรู้ ส่งเสริมอาชีพได้ และกิจกรรมนันทนาการ เช่น ท่องเที่ยวไปตามสวนดอกไม้ ถ่ายรูป นวดผ่อนคลาย เป็นต้น
2. หากจะดึงดูดให้ผู้สูงวัยสนใจมากขึ้น ผู้ประกอบการจะต้องสื่อสารกับผู้สูงวัยให้เข้าใจชัดเจนว่า ชุมชนที่เราสร้างขึ้นเป็นแบบไหนบ้าง มี Life style อย่างไร โดยผ่านช่องทาง Social media เช่น Facebook, Line, Youtube และทีวี
3. จากการรับรู้ของผู้สูงวัยส่วนใหญ่เชื่อว่า การใช้บริการชุมชนผู้สูงวัย จะมีราคาแพง ผู้ประกอบการควรจะเน้นสื่อสารในเรื่องความเหมาะสมของราคาเพื่อให้ผู้สูงวัยเข้าใจ เนื่องจากผู้สูงวัยกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่ายเป็นส่วนใหญ่

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1)*. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2560). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี 2560*. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- คณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านเศรษฐกิจ. (2559). *เศรษฐกิจผู้สูงอายุ*. สถาบันขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ.
- ธนาศรี สัมพันธ์รักษ์ เพ็ชรยิ้ม. (2560). *สุขภาพวัย: สิ่งแวดล้อมสรรค์สร้างที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ. บริษัท อี.ที. พับลิชชิง จำกัด.
- แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ. (2529). *สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2561. จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/07172014-1131>.
- ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2560). *โครงการการศึกษารูปแบบการให้บริการ การบริหารและการจัดการที่พักสำหรับผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 6 มกราคม 2561. จาก <http://www.dop.go.th/th/know/4/109>.
- สัญญา แก้วประพาฬ, อัญญา พลดเป็ล้อง, และอัญชลิ ศรีจันทร์. (2560). *การศึกษาวีถีชีวิตของผู้สูงอายุ: การศึกษาแบบเรื่องเล่า*. นราธิวาส: มหาวิทยาลัยนราธิวาส.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *ผู้สูงอายุ:สุขภาพจิตดีเมื่อมีงานทำ*. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2561. จาก [http://service.nso.go.th/nso/web/article/article\\_43.html](http://service.nso.go.th/nso/web/article/article_43.html).
- Andrew J. Hostetler. (2011). *Senior centers in the era of the "Third Age: " Country clubs, community centers, or something else?*, 166-176.
- Kendra S. Heatwole Shank, Malcolm P. Cutchin. (2016). *Processes of developing 'community livability' in older age*, 66-72.
- Nichole M. Campbell. (2014). *Designing Retirement Community Third Places: Attributes Impacting How Well Social Spaces Are Liked and Used*, 1-14
- Stephanie Steels. (2015). *Key characteristics of age-friendly cities and communities: A review*, 42-45.





## ภาคผนวก ก

## แบบฟอร์มคำถามในการสัมภาษณ์

LOCATION..... #.....	
ชื่อ-สกุล	
อายุ	
สถานะครอบครัว	
อาชีพ	
ลักษณะที่อยู่อาศัยปัจจุบัน	
ลักษณะการอยู่อาศัยในบ้าน	..... คน
COMMUNITY	
1) ปัจจุบันมีเข้าร่วมกิจกรรม ชุมชนที่ไหนบ้าง ?	
2) เหตุผลการไม่เข้าร่วม	
3) กิจกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ?	
4) รู้จัก/เคย/ไม่เคย ได้ยินเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ ? (ถ้าไม่เคยให้เล่านิยาม)	
5) กิจกรรมอะไรที่อยากทำในช่วงนี้	
6) มีข้อจำกัดอะไรมั๊ย ในการจะไปเข้าร่วม (เพื่อน ลูกหลาน การเดินทาง สุขภาพงบประมาณ)	
7) หากมีชมรมผู้สูงอายุจะเข้าร่วมมั๊ย เพราะอะไร ?	
8) อยากให้ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแบบไหน	