



Tactics for Promoting Active Aging Characteristics

Phatthira Teeraswasdi^{1*}

Abstract

The purpose of this research was to study active aging characteristics. The sample subjects in this quantitative research were 390 persons from the elderly community found using the snowball technique. The results of this research found that the elderly had a high total level of active aging characteristics. Participation in activities is the most common characteristic of active aging. Considering each aspect of active aging characteristics ordered from the least to average to display the prioritized topics for promoting the active aging characteristics, it was found that the subjects were not financially ready to support medical treatment (2.92); extravagant with money (2.95), lacked knowledge of financial investment (3.04), paid more for travelling (3.09) and charity (3.28), and neglected saving (3.26).

The research also revealed that the monthly average income of the subjects had a significantly positive relationship with active aging characteristics, with levels at 0.05. This was especially evident in the elderly who had a monthly average income of over 30,000 baht. This meant that they were more ready to engage in the characteristics of active aging than those with less income. In addition, this research showed that the elderly who were retired government officials had a significantly positive relationship with the active aging characteristics in relation to health, with levels at 0.05. From the above results, the main tactic for promoting active aging characteristics should be to create personal financial stability such as financial education (planning / saving / investing) so that they can financially support their medical care.

Keywords: active aging characteristics

^{1*}Lecturer. Dr., College of Social Communication Innovation, Srinakharinwirot University.

* Corresponding Author Tel. 064-959-4479 E-mail: phatthira@g.swu.ac.th



การศึกษาแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ

ภัทธิตรา ธีรสวัสดิ์^{1*}

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ โดยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุแบบติดสังคม และอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนรวม 390 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ และใช้การแนะนำจากกลุ่มผู้สูงวัยด้วยตนเอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระหว่าง 3.41 – 4.20) โดยพบว่า องค์ประกอบในด้านของพฤติกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ นั้นเป็นองค์ประกอบที่กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมมากที่สุดเมื่อเทียบกับองค์ประกอบในด้านอื่นๆ (คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82) แต่อย่างไรก็ตามเมื่อทำการพิจารณาเป็นรายประเด็นจะพบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีการประเมินระดับความสามารถตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.40) จำนวน 7 ประเด็นซึ่งประกอบด้วย ประเด็นความสามารถในเรื่องของความสามารถของลูกหลานในการดูแลค่าใช้จ่ายให้กับการรักษาพยาบาล (2.92) การมีพฤติกรรมในเรื่องของค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (2.95) ความสามารถในการรู้จักนำเงินไปลงทุนสินทรัพย์รูปแบบอื่นๆ (3.04) การมีพฤติกรรมที่ชอบใช้จ่ายเงินไปกับการท่องเที่ยว (3.09) ความสามารถในการเข้าร่วมทำกิจกรรมด้านสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพ (3.21) การมีพฤติกรรมที่ใส่ใจในเรื่องการออมและรู้สึกเสียดายเงินที่จ่ายไปกับเรื่องที่ไม่ใช่ปัจจัย 4 (3.26) และการมีพฤติกรรมที่ชอบจ่ายเงินไปกับงานการกุศล หรือการทำจิตอาสา (3.28) อีกทั้งยังพบว่า ระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างในการแสดงออกถึงคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพทั้งในภาพรวมของการเป็น Active Aging และในแต่ละองค์ประกอบรายด้านนั้น กลุ่มผู้สูงวัยที่มีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป เป็นกลุ่มที่มีคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพแตกต่างจากกลุ่มอื่นทุกกลุ่มที่เหลือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และอาชีพปัจจุบันนั้นมีผลอย่างมากต่อค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพโดยเฉพาะในองค์ประกอบด้านการเสริมสร้างการเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยพบว่า อาชีพข้าราชการเกษียณนั้นเป็นอาชีพที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าอาชีพอื่น และมีความแตกต่างจากกลุ่มผู้สูงวัยกลุ่มอาชีพที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจการเกษตร อาชีพพนักงานเอกชน และค้าขาย/รับจ้างทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น แนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพควรให้ความสำคัญกับเนื้อหาที่เกี่ยวกับเรื่องของการสร้างความมั่นคงทางด้านรายได้มากขึ้น เช่น การให้ความสำคัญกับเรื่องของการจัดการทางการเงิน โดยเฉพาะประเด็นเรื่องของการเพิ่มมูลค่าของเงินออมที่มีอยู่ อย่างไม่มีความเสี่ยงหรือความเสี่ยงต่ำเพื่อให้ผู้สูงวัยมีอิสระในการใช้จ่ายเงินเพื่อตอบสนองความสุขของตนเอง และเพื่อใช้ในการดูแลรักษาตนเองได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: คุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ

^{1*} ตำแหน่งอาจารย์ สังกัดวิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทร. 064-959-4479 อีเมลล์: phatthira@g.swu.ac.th



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทย ณ ปัจจุบันอยู่ในระดับของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 11.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ของประชากรทั้งประเทศ ยิ่งไปกว่านั้นมีการคาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์คือ มีผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เกินร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2562 จะเป็นครั้งแรกที่ประชากรสูงอายุจะมีจำนวนมากกว่าประชากรวัยเด็ก [1] ยิ่งไปกว่านั้นจากผลการสำรวจล่าสุดในปี 2560 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่มีการระบุถึงแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุยังพบว่า ร้อยละ 34.7 มาจากบุตรเป็นผู้ส่งเสียเลี้ยงดู และข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่สะท้อนถึงแนวโน้มของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้นก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ [2] โดยที่มีผลการสำรวจถึงรายได้หลังเกษียณที่พบว่าไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ทั้งนี้พบว่า มีเพียงกลุ่มข้าราชการที่มีรายได้เพียงพอจากเงินบำนาญอยู่ที่ 50 - 70% ส่วนแรงงานในระบบประกันสังคมจะมีรายได้หลังเกษียณอยู่ที่ 38 - 40% ของเงินเดือนสุดท้าย ขณะที่แรงงานนอกระบบที่อยู่ในระบบประกันสังคมจะได้รับแค่เงินก้อนเป็นเงินบำเหน็จ ทำให้กลุ่มนี้มี "ความเสี่ยง" มากกว่ากลุ่มอื่นที่อาจมีคุณภาพชีวิตแย่งหลังเกษียณ [3]

จากผลกระทบดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เมื่อสังคมมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในขณะที่จำนวนคนทำงานลดลง ผลผลิตโดยรวมก็จะลดลง ส่งผลให้รายได้ของประเทศลดลง เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศ ผู้สูงอายุที่เกษียณจากการทำงาน ไม่มีรายได้ ต้องอาศัยรายได้จากเงินที่เก็บออมไว้ ถ้าหากไม่มีเงินออมไว้มากพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพนำไปสู่การเป็นภาระแก่สังคมที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลจัดสวัสดิการต่างๆ ให้เหมาะสมและเพียงพอ รวมทั้งเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ สภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงต้องมีการปรับตัว และที่สำคัญเมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง

ปัญหาด้านสุขภาพก็จะส่งผลกระทบต่อมาเป็นลำดับ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการยกระดับส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้กลายเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging) เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งในปัจจุบันทางองค์การอนามัยโลก [4] ได้มีการอธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพไว้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบในแง่ของการมีสุขภาพดี หมายความว่า ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพจะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้ ซึ่งส่งผลให้ต้นทุนในการรักษาโรคและใช้บริการทางสุขภาพลดลง 2) องค์ประกอบในแง่ของความมั่นคงปลอดภัย หมายความว่า ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทั้งในเรื่องของการเงิน และสังคม สภาพความเป็นอยู่ ผู้สูงอายุก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขและสามารถเป็นสูงอายุที่มีศักยภาพสร้างคุณค่าให้กับคนอื่นได้ และ 3) องค์ประกอบในแง่ของการมีส่วนร่วม หมายความว่า กรณีที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา วัฒนธรรม และกิจกรรมเชิงศาสนาจิตวิญญาณ เพื่อการพัฒนาตนในทุกรูปแบบ ซึ่งจะสะท้อนภาพว่า บุคคลนั้นจะมีความต่อเนื่องในการส่งต่อผลผลิตที่มีคุณภาพ ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการที่เขาได้มีโอกาสเข้าไปเรียนรู้ แลกเปลี่ยน มองเห็นและเข้าใจตนเองพร้อมเติมเต็มศักยภาพของตนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง ดังนั้น จากลักษณะขององค์ประกอบของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพข้างต้นจึงนำไปสู่ การเกิดแนวทางในการส่งเสริมและเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โดยเฉพาะในหน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องเช่น สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ [5] ในฐานะหน่วยงานหลักของการขับเคลื่อนมาตรการตามยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ที่ได้มีการดำเนินการจัดทำคู่มือการจัดอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมบุคลากรเข้าสู่



วัยสูงอายุ โดยกำหนดโครงการหลักสูตรออกเป็น 2 ช่วงอายุ (วัยทำงานและวัยก่อนเกษียณ) หรือถ้าเป็นในส่วนของหลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่จะเป็นการจัดอบรมหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ความรู้ในประเด็นที่เกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพเป็นสำคัญ และเน้นไปที่กลุ่มที่เป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ เช่น หลักสูตรการอบรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่จัดทำขึ้นโดยงานผู้สูงอายุ กลุ่มงานพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแบบครบวงจร กรมอนามัย [6] โดยเนื้อหาจะเน้นไปที่การให้ความสำคัญกับลักษณะโรคหรือความเสี่ยงของผู้สูงอายุ และแนวทางการดูแล โดยกลุ่มเป้าหมายจะเน้นไปที่แกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวเป็นหลัก อย่างไรก็ตามสืบเนื่องจากการเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่เน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ในช่วงปีพ.ศ. 2559 ทางกรมกิจการผู้สูงอายุ [7] จึงได้มีการจัดทำคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต และเพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานอื่นๆ ที่มีความสนใจนำไปเป็นปรับใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป สำหรับในส่วนของเนื้อหาหลักสูตรนั้นมุ่งเน้นในเรื่องของมิติทางด้านสังคม วิชาการ และการพัฒนาวิชาชีพ (เศรษฐกิจ)

อย่างไรก็ตามจากรายละเอียดแนวทางการจัดอบรมผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า เนื้อหาโดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นแต่ในประเด็นเรื่องของการดูแลสุขภาพ การสนับสนุนงานอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รวมทั้งจากการศึกษารายละเอียดของผลการติดตามและประเมินการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุตามดัชนีชี้วัดในแผนผู้สูงอายุฯ ฉบับปรับปรุงในช่วงปี พ.ศ. 2550-2554 (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) [8] ที่พบว่า การดำเนินงานในส่วนของยุทธศาสตร์ที่ 2 เรื่องการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุนั้นผ่านเกณฑ์ประเมินที่ร้อยละ 53.3 โดยดัชนีที่ยังไม่ผ่านการประเมินนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน และดูแลตนเอง

เบื้องต้น การส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน และการสร้างความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุ การส่งเสริมสนับสนุนสื่อสำหรับผู้สูงอายุ และการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย อีกทั้งยังพบว่า ในการประเมินผลการดำเนินงานนั้นให้ความสำคัญกับการประเมินในเชิงปริมาณที่นำเสนอในแง่ของการมี/ไม่มีการดำเนินงานเท่านั้น แต่หาพิจารณาในมุมของผลการดำเนินงานในเชิงคุณภาพจะพบว่า ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันอาทิเช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่วนมาก กว่าร้อยละ 90 มีแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรมด้านผู้สูงอายุ แต่กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมตามประเพณี ตามเทศกาล ไม่ได้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตหรือพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุแต่อย่างใด ดังนั้น ในส่วนของการวิจัยและพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการออกแบบการวิจัยในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา โดยมุ่งเน้นการใช้กระบวนการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อทำความเข้าใจในระดับของการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพในบริบทกรุงเทพมหานครตามกรอบการนิยามเกี่ยวกับ “การเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ” ขององค์การอนามัยโลก พร้อมแสวงหาประเด็นเร่งด่วนที่จำเป็นต้องส่งเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพผู้สูงวัยในพื้นที่ให้กลายเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาเป็นข้อเสนอหรือแนวทางที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพและมีความสอดคล้องกับสภาพปัจจุบันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาลักษณะเชิงพฤติกรรมของผู้สูงวัยที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล และนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ



แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

สืบเนื่องจากการให้คำนิยามถึงคำว่า “ผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ (Active Aging)” ขององค์การอนามัยโลกที่มีการระบุถึงการเป็นกระบวนการของการเพิ่มโอกาสทั้งในประเด็นด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมและความปลอดภัยในระดับตนเองหรือชุมชนเพื่อที่จะเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขสำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งสำหรับในส่วนของการศึกษาในประเทศไทยนั้นพบว่า มีนักวิชาการใช้คำนี้แตกต่างกันออกไปโดยมีการเรียกภาวะของการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพว่าเป็นผู้สูงวัยที่มีภาวะพหุผลิผล [9] แต่อย่างไรก็ตามเมื่อการศึกษาถึงแนวทางการอธิบายความหมายและองค์ประกอบของการให้คำนิยามดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงขอใช้คำว่า “ผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ” ซึ่งหมายความถึง ผู้สูงวัยที่สามารถดูแลตัวเองได้ พึ่งพาตนเองได้ ชอบมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน ตลอดจนรักในเรื่องของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตลอดจนสามารถทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้ตามศักยภาพของตนโดยมีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ และใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบัน

สำหรับในส่วนของแนวทางในการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพนั้นพบว่า ในปัจจุบันแนวคิดในเรื่องของกระบวนการคิดเชิงออกแบบได้กลายมาเป็นกระบวนการหลักที่หลายหน่วยงานมีการนำมาปรับใช้เพื่อให้การนำเสนอแนวทางการพัฒนาในเรื่องต่างๆ สามารถตอบสนองกับปัญหาหรือความต้องการของกลุ่มผู้เกี่ยวข้องได้อย่างแท้จริง ดังนั้น กรอบแนวทางในการดำเนินการพัฒนาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการนำขั้นตอนของกระบวนการคิดเชิงออกแบบมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างให้สามารถนำไปสู่ประสิทธิผลสูงสุด โดยเมื่อพูดถึงแนวคิดในเรื่องของ “การคิด

เชิงออกแบบ (Design Thinking)” นั้นเราจะพบว่าโดยส่วนใหญ่จะหมายถึง Mindset และ Method ที่นักออกแบบได้นำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่สลับซับซ้อน (Complex Problem) รวมไปถึงค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ลูกค้าชื่นชอบและต้องการ และ Mindset ของนักออกแบบ ไม่ได้มุ่งเน้นในปัญหา (Problem-focused) แต่มุ่งเน้นในการแก้ไขปัญหา (Solution-focused) และการกระทำ (Action-focused) เพื่อที่จะสร้างสรรค์หรือเสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาในสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสม ทั้งนี้เมื่อเรามีการพูดถึงกระบวนการคิดเชิงออกแบบนั้นเราจะพบว่ามีขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอนได้แก่ 1) ขั้นตอน Empathize หรือการทำความเข้าใจในปัญหาอย่างแท้จริง เข้าถึงผู้คน หรือพื้นที่ในบริบทจริงที่ต้องการพัฒนา 2) ขั้นตอน Define ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนของการระบุความต้องการที่แท้จริงว่า ปัญหาจริงๆ ที่เกิดขึ้นคืออะไร แล้วประเด็นใดที่จำเป็นที่จะต้องมีการเสนอแนะแนวทางการแก้ไขอย่างเป็นลำดับขั้นตอนเร่งด่วนหรือจำแนกตามลำดับความสำคัญได้อย่างเหมาะสม 3) ขั้นตอน Ideation เป็นขั้นตอนของการแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ ซึ่งควรให้มีความหลากหลาย ครอบคลุมทุกความเป็นไปได้เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิผลสูงสุด 4) ขั้นตอนพัฒนา Prototype ในขั้นตอนนี้จะได้อีกหนึ่งขั้นตอนที่สำคัญของกระบวนการออกแบบเพราะการพัฒนาต้นแบบจะเป็นการเปลี่ยนการคิดให้ออกมาเป็นรูปเป็นร่างเพื่อง่ายต่อการทดสอบความสำเร็จของการนำไปใช้และสุดท้ายคือ 5) ขั้นตอนของการทดสอบ (Test) ขั้นตอนนี้จะได้อีกหนึ่งขั้นตอนของการทดสอบทั้งในแง่ของความเป็นไปได้และการตอบสนองการแก้ปัญหาอย่างแท้จริงโดยเฉพาะในส่วนของการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพได้อย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตามในส่วนของการวิจัยขั้นนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตาม



กระบวนการถึงเพียงขั้นตอนที่ 3 การนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยเป็นการให้ข้อเสนอแนะครอบคลุมทุกประเด็นของการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ

ขอบเขตการวิจัย

1) การวิจัยครั้งนี้ประยุกต์กรอบองค์ประกอบของการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพตามองค์การอนามัยโลก โดยมีการกำหนดประเด็นในการสำรวจคุณลักษณะของผู้สูงวัยในปัจจุบันครอบคลุม 3 ประเด็นคือ 1) การเป็นผู้มีสุขภาพดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ในเรื่องการจัดการสุขภาพ 2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับผู้อื่น และ 3) ความมั่นคงในเรื่องของรายได้

2) การพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเน้นเป็นการให้ข้อเสนอแนะที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างในองค์ประกอบของการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพในประเด็นที่ขาดไป เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้สูงอายุให้ได้รับการเติมเต็มเพื่อการเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพต่อไปอย่างเป็นรูปธรรม โดยใช้การศึกษาเอกสารงานวิจัย บทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการเงิน/การออม และผู้สูงอายุ (ซึ่งเป็นประเด็นองค์ประกอบที่สะท้อนมาจากผลการประเมินความพร้อมในการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพซึ่งอยู่ในระดับต่ำเมื่อเทียบกับองค์ประกอบด้านอื่น) ทั้งนี้แหล่งข้อมูลของเอกสารบทความวิจัย/วิชาการ ผู้วิจัยเลือกใช้เอกสารทุกฉบับตามคำค้น (keyword) คือ “การเงิน” “การออม” และ “ผู้สูงอายุ” ในฐานข้อมูล TCI ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการออกแบบการวิจัยโดยประยุกต์ใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ

มาเป็นขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยและพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ ซึ่งมีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาลักษณะของผู้สูงวัยในการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ โดยการเก็บข้อมูลจากการสอบถามกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุแบบติดสังคม และอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนรวม 390 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ และการแนะนำจากกลุ่มผู้สูงวัยด้วยกันเอง

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถาม 4 ส่วนคือ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการด้านสุขภาพ ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และข้อมูลเกี่ยวกับความมั่นคงในรายได้

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ

สำหรับในส่วนของกระบวนการในการพัฒนาข้อเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพที่เหมาะสมกับบริบทข้อมูลที่ค้นพบนั้น ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ปัจจัยเบื้องต้นอันประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และลักษณะการอยู่อาศัยว่า มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้คุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพทั้งในภาพรวมและรายด้านองค์ประกอบมีความแตกต่างกัน เพื่อนำไปเป็นกรอบแนวทางในการให้ข้อเสนอแนะที่เหมาะสม โดยในส่วนของปัจจัยด้านเพศและลักษณะการอยู่อาศัย ผู้วิจัยดำเนินการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระที่มี 2 กลุ่มโดยใช้สถิติ Independent T-test และในส่วนของปัจจัยด้านอายุ อาชีพปัจจุบัน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนนั้น ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance: ANOVA) เพื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง



ตัวแปรอิสระที่มี 3 กลุ่มขึ้นไป ทั้งนี้เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงจะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ Fisher's least significant difference (LSD) จากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการสืบค้นข้อมูลจากฐานข้อมูล TCI ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย ภายใต้คำค้น "การเงิน" "การออม" และ "ผู้สูงอายุ" ซึ่งได้รายชื่อบทความมาทั้งหมด 51 บทความ และดำเนินการเรียบเรียง พร้อมนำเสนอออกมาเป็นแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพในรูปแบบของการให้ข้อเสนอแนะและวิธีการเพื่อพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมต่อไป

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1) ผลการศึกษาลักษณะเชิงพฤติกรรมของผู้สูงวัยที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ

สำหรับในส่วนของผลการศึกษาลักษณะของผู้สูงวัยในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลนั้นพบว่า กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.9 โดยร้อยละ 73.85 มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60 – 65 ปี ร้อยละ 17.18 มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 66 – 70 ปี และร้อยละ 8.97 มีช่วงอายุมากกว่า 71 ปีขึ้นไป อีกทั้งยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 33.59 เป็นข้าราชการเกษียณ รองลงมาคือ ไม่ได้ประกอบอาชีพ คอยอยู่ดูแลบ้านทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 20.26 ประกอบอาชีพส่วนตัวอีก ร้อยละ 17.44 เป็นพนักงานบริษัทเอกชนร้อยละ 13.33 คำขาย รับจ้างทั่วไปอีกร้อยละ 12.82 และทำอาชีพในส่วนของธุรกิจการเกษตรอีกร้อยละ 2.56 ตามลำดับ ทั้งนี้ในส่วนของรายได้นั้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 67.44 มีรายได้มากกว่า 30,000 บาท และอีกร้อยละ 32.56 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วงระหว่าง 15,000 – 29,999 บาท โดยในเรื่องของการพักอาศัยนั้นพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างเพียง

ร้อยละ 10.3 เท่านั้นที่อาศัยอยู่คนเดียว ที่เหลืออีกร้อยละ 89.7 มีการพักอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

สำหรับในส่วนของการศึกษาคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพนั้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับของการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระหว่าง 3.41 – 4.20) โดยพบว่า พฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ นั้นเป็นพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดเมื่อเทียบกับองค์ประกอบในด้านอื่นของการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ (คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82) โดยพบว่าระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ นั้น ประเด็นด้านความสามารถในการมีส่วนร่วมในเชิงการสืบค้นข้อมูล การแสวงหาแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และความสามารถในการเปิดรับข้อมูลที่เท่าทันสถานการณ์ปัจจุบัน กลายเป็นประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างประเมินความสามารถตนเองอยู่ในระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 4.12 และ 4.10 ตามลำดับ ทั้งนี้พบว่าระดับการมีส่วนร่วมที่กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในระดับต่ำได้แก่ การมีส่วนร่วมในรูปแบบของการเป็นหัวหน้าการทำงาน หรือเป็นแกนนำในกิจกรรมต่างๆ คิดเป็นค่าเฉลี่ยแค่ 3.45

พฤติกรรมทางด้านการเสริมสร้างการเป็นสุขภาพดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ในเรื่องการจัดการสุขภาพนั้นเป็นพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากรองลงมาจากการแสดงออกถึงพฤติกรรมการมีส่วนร่วม (คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงความสามารถตนเองในแง่ของความสามารถในการไปพบแพทย์ หรือผู้ให้บริการสุขภาพได้ทุกเมื่อตามที่ต้องการในระดับมากที่สุดคิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 รองลงมาคือ การรับรู้ถึงความสามารถในการสังเกตความผิดปกติของร่างกายจิตใจตนเอง เพื่อคอยกำกับดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 และ



ความสามารถในการเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพนั้นก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ตามลำดับ โดยพบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงความสามารถตนเองในระดับน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับประเด็นด้านการจัดการสุขภาพอื่นๆ ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมทำกิจกรรมด้านสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพ ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21

สุดท้ายในส่วนของประเด็นด้านความมั่นคงในเรื่องของรายได้ นั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่เสริมสร้างความมั่นคงในเรื่องรายได้ในระดับเกือบปานกลาง คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 โดยพบว่า พฤติกรรมที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในเรื่องของความมั่นคงในเรื่องรายได้มากที่สุดคือ ความสามารถของลูกหลานในการดูแลค่าใช้จ่ายไปกับการรักษาพยาบาล คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 อีกทั้งยังพบว่า ผู้สูงวัยยังมีพฤติกรรมในเรื่องของค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 อย่างไรก็ตามยังพบว่า ผู้สูงวัยมีพฤติกรรมการออมเงินเพื่อความสุขของตนเอง เพื่อลูกหลาน คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 และ 3.56 แต่การออมในลักษณะของการนำเงินไปลงทุนสินทรัพย์รูปแบบอื่นๆ นั้นก็ยังอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.04 แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นยังพบว่า ผู้สูงวัยประเมินความสามารถตนเองในเรื่องของการวางแผนการเงิน และจัดสรรเงินอย่างเหมาะสม คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 และ 3.74

จากข้อมูลผลการประเมินคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมตามกรอบการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพทั้ง 3 ด้านนั้น จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติตัวกันโดยทั่วไปของกลุ่มผู้สูงวัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลนั้น มีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพในระดับมาก แต่อย่างไรก็ตามเมื่อทำการพิจารณาเป็นรายประเด็นจะพบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีการประเมินระดับความสามารถตนเองอยู่ใน

ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.40) จำนวน 7 ประเด็นซึ่งประกอบด้วย ประเด็นความสามารถในเรื่องของความสามารถของลูกหลานในการดูแลค่าใช้จ่ายไปกับการรักษาพยาบาล (2.92) การมีพฤติกรรมในเรื่องของค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (2.95) ความสามารถในการรู้จักนำเงินไปลงทุนสินทรัพย์รูปแบบอื่นๆ (3.04) การมีพฤติกรรมที่ชอบใช้จ่ายเงินไปกับการท่องเที่ยว (3.09) ความสามารถในการเข้าร่วมทำกิจกรรมด้านสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพ (3.21) การมีพฤติกรรมที่ใส่ใจในเรื่องการออมและรู้สึกเสียดายเงินที่จ่ายไปกับเรื่องที่ไม่ใช่ปัจจัย 4 (3.26) และการมีพฤติกรรมที่ชอบจ่ายเงินไปกับงานการกุศล หรือการทำจิตอาสา (3.28) ซึ่งจากข้อค้นพบทั้ง 8 ประเด็นข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดเป็นประเด็นปัญหาที่นำไปสู่การสร้างแนวทางหรือข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพต่อไป โดยจากประเด็นทั้ง 8 ด้าน ผู้วิจัยได้ทำการสรุปลักษณะสำคัญของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและเสนอแนะแนวทางที่เป็นไปได้เบื้องต้นดังนี้

1) ผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการวางแผนและเห็นความสำคัญของการจัดสรรทางการเงินอยู่ แต่ความเข้าใจในเรื่องของการออมเงิน หรือการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับเงินที่มีอยู่นั้นยังอยู่ในระดับน้อย ดังนั้นแนวทางหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพได้ คงต้องเป็นการเตรียมเนื้อหาความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของความมั่นคงในด้านรายได้ที่มากกว่าแค่การสร้างความตระหนักหรือความรู้จักในเรื่องของการออมเงิน แต่ยังคงมีความจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องของความสามารถในการเพิ่มมูลค่าของเงินออมที่มีอยู่ด้วย เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ทั้งตอบสนองความสุขของตนเอง หรือเพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพ



2) จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ถึงแม้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนั้นมีความพร้อมในเรื่องของการหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ตลอดจนความสามารถในการเข้าพบแพทย์หรือบุคลากรทางสุขภาพได้ตามที่ต้องการ แต่ในเรื่องของการแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง หรือการเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพนั้นยังอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความสามารถของผู้สูงอายุในประเด็นด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้อย่างเหมาะสมนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญกับแนวทางในการสร้างเนื้อหาที่นำไปสู่การดูแลสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุได้ไม่ยาก ใช้เวลาไม่นาน รวมทั้งควรมีเนื้อหาที่มุ่งสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

2) ผลการนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพที่เหมาะสมกับบริบทข้อมูลที่ค้นพบ

สำหรับในส่วนของกระบวนการในการพัฒนาข้อเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพที่เหมาะสมกับบริบทข้อมูลที่ค้นพบนั้น ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ปัจจัยเบื้องต้นอันประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และลักษณะการอยู่อาศัยว่า มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้คุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพทั้งในภาพรวมและรายด้านองค์ประกอบมีความแตกต่างกัน เพื่อนำไปเป็นกรอบแนวทางในการให้ข้อเสนอแนะที่เหมาะสมต่อไป โดยผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยในเรื่องของรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่มีความแตกต่างกันนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพทั้งในภาพรวมและรายด้านองค์ประกอบมีความแตกต่างกัน โดยระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความแตกต่างใน

การแสดงออกถึงคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพทั้งในภาพรวมของการเป็น Active Aging และในแต่ละองค์ประกอบรายด้านนั้น กลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาทขึ้นไปเป็นกลุ่มที่มีคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ แตกต่างจากกลุ่มอื่นทุกกลุ่มที่เหลือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งหมายความว่าในการดำเนินการออกแบบแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพนั้น กลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป มีแนวโน้มที่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และมีความพร้อมที่จะพึ่งพาตนเอง พร้อมเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างง่ายดาย อีกทั้งยังพบว่าในส่วนของอาชีพปัจจุบันนั้นมีผลอย่างมากต่อค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โดยเฉพาะในองค์ประกอบด้านการเสริมสร้างการเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยพบว่าอาชีพข้าราชการเกษียณนั้นเป็นอาชีพที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าอาชีพอื่น และมีความแตกต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มอาชีพที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจการเกษตร อาชีพพนักงานเอกชน และค้าขาย/รับจ้างทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเมื่อพิจารณาจากเอกสารงานวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังในบริบทสังคมไทยของทิพย์ธิดา ณ นคร [10] ก็พบว่า อาชีพเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน โดยในช่วงของกลุ่มผู้ใหญ่ที่จะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจก็จะมีความพร้อมในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังแตกต่างจากกลุ่มที่มีอาชีพพนักงานเอกชน และประกอบธุรกิจส่วนตัว ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มข้าราชการเป็นกลุ่มคนที่มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังอยู่แล้วเมื่อเทียบกับกลุ่มอาชีพอื่นๆ ดังนั้นในการดำเนินการออกแบบแนวทาง



การเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพนั้น เราควรให้ความสำคัญกับการพัฒนากลุ่มเป้าหมายในส่วนของอาชีพทางการเกษตร พนักงานเอกชน และค้าขาย เพื่อให้ผู้สูงวัยในกลุ่มเหล่านี้เกิดคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพในระดับที่เพิ่มมากขึ้น

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพนั้น ในเบื้องต้นพบว่า มีการนำเสนอกรอบแนวคิดที่จะนำผู้สูงวัยไปสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ โดยเน้นการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงวัย โดยมองว่าสถานะการศึกษาที่ต่ำและการขาดการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะทุพพลภาพ การเสียชีวิต อีกทั้งยังจะเห็นได้จากการไม่ได้รับการจ้างงานที่มีสาเหตุมาจากการที่ผู้สูงอายุมีทักษะทางการอ่านเขียนต่ำ มิใช่เกิดจากความเสื่อมถอยเพราะภาวะสูงวัยเท่านั้น [11] สำหรับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงวัยนั้นพบว่า มีหลายประเทศที่มีการจัดรูปแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุทั้งแบบการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยได้การศึกษาพบว่า รูปแบบการศึกษาในระบบเป็นรูปแบบที่ไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุ เนื่องจากไม่สอดคล้องกับสภาพทางกายภาพและสภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการรับการศึกษาในลักษณะ กิจกรรมการเรียนนอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ที่มีเป้าหมายการจัดเพื่อให้ผู้สูงวัยมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และมีสุขภาพดี มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัวและสามารถปรับตัวเข้ากับชุมชน สังคมและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้ โดยแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนนอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ควรจัดแบบบูรณาการในลักษณะสาระบันเทิง มีการสร้างและส่งเสริมแกนนำ

ผู้สูงอายุเพื่อเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ [9] จากรายละเอียดข้างต้นจะเห็นได้ว่า ทิศทางสำคัญของแนวทางการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพคงหนีไม่พ้นในเรื่องของการจัดการศึกษาหรือเป็นรูปแบบของการเสริมสร้างการเรียนรู้ แต่ทั้งนี้ในส่วนจากรูปแบบการส่งเสริมเรียนรู้นั้นควรมีหลากหลายลักษณะได้แก่

1) การจัดการเรียนรู้นอกระบบในลักษณะของการฝึกอบรม การพัฒนาทักษะหรือความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเพื่อตอบสนองในแง่ของการสร้างความมั่นคงในเรื่องรายได้ที่เพิ่มขึ้น แต่ทั้งนี้ต้องพิจารณาถึงสภาพสุขภาพของกลุ่มผู้สูงวัยให้มีความเหมาะสมด้วย

2) การจัดการเรียนรู้ตามอัธยาศัยที่เป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการเพื่อเป็นการเพิ่มประสบการณ์ในประเด็นต่างๆ ที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ ทั้งนี้ในการจัดการเรียนรู้ตามอัธยาศัยนั้นไม่มีรูปแบบตายตัว ดังนั้น เราควรให้ความสำคัญกับช่องทางในการสื่อสารความรู้ให้ครอบคลุมและหลากหลาย

นอกจากนี้ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพนั้น ในส่วนของเนื้อหาในการส่งเสริมการเรียนรู้โดยส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับประเด็นทางด้านสุขภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมดังเช่นตัวอย่างเครื่องมือ “การจัดกิจกรรมความสุข 5 มิติ” (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต) [12] ซึ่งประกอบด้วย 1) สุขสบาย เน้นเรื่องสุขภาพร่างกาย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) สุขสนุก เน้นความสามารถในการเลือกทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส 3) สุขสง่า เน้นความเข้าใจในความเป็นไปของชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นอกเห็นใจ



4) สุขสว่าง เป็นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจ ความคิดแบบนามธรรม การสื่อสารการใช้เหตุผล และการวางแผนแก้ไขปัญหา และ 5) สุขสงบ เป็นการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเองรู้จัก ควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถในการควบคุม ความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตัวเองได้ จากข้างต้นจะเห็นว่า เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นความ สมบูรณ์ในเรื่องของสุขภาพ จิตใจ ความสามารถในการ เข้าสังคม ตลอดจนการพัฒนาความรู้ในเรื่องของ มุมมองและความคิด อย่างไรก็ตามจากข้อค้นพบของ งานวิจัยที่สะท้อนว่า กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีลักษณะ เชิงพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพใน องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางรายได้ในระดับต่ำกว่า ประเด็นอื่นๆ ดังนั้นในส่วนของเนื้อหาที่จะใช้เป็น แนวทางในการเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ ผู้วิจัยเสนอว่า ควรให้ความสำคัญกับเนื้อหาที่มีความโดดเด่นในเรื่อง ของการจัดการทางการเงิน โดยเฉพาะในประเด็นเรื่อง ของการเพิ่มมูลค่าของเงินออมที่มีอยู่ อย่างไม่มี ความเสี่ยงหรือความเสียหายต่ำเพื่อให้ผู้สูงอายุมีอิสระใน การใช้จ่ายเงินเพื่อตอบสนองความสุขของตนเอง และ เพื่อใช้ในการดูแลรักษาตนเองได้อย่างเหมาะสม อีกทั้ง ในปัจจุบันเรายังพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันเป็นกลุ่ม คนที่มีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่าง ของการวิจัยครั้งนี้ที่เน้นไปที่กลุ่มติดสังคม และ ช่วยเหลือตนเองได้ ดังนั้นเนื้อหาอีกด้านที่จะเป็น การเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพใน องค์ประกอบทางด้านความมั่นคงทางรายได้ก็จะเป็น เรื่องของการส่งเสริมทักษะอาชีพที่เหมาะสมกับช่วงวัย หรือการเสริมสร้างองค์ความรู้เฉพาะทางที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุแต่ละคน และอาจนำไปสู่การสร้างระบบที่ ปรึกษาเฉพาะด้านในรูปแบบของการรวมกลุ่มระหว่าง

ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพขึ้น และเปิดโอกาสให้มี การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันเพื่อส่งเสริมกิจกรรม ทางสังคมไปจนถึงการเปิดเป็นรูปแบบธุรกิจเพื่อ การให้คำปรึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มี ศักยภาพซึ่งจะสามารถช่วยลดปัญหาในเรื่องของ ปริมาณที่ลดลงของคนวัยทำงานได้ด้วย

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก งบประมาณเงินรายได้วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารอ้างอิง

- [1] ภรณ์ ภูประเสริฐ. (2561). *เอกสารบรรยายเวที สาธารณะเรื่อง “สังคมสูงวัย ก้าวไปด้วยกัน ครั้งที่ 2”*. ระหว่างวันที่ 27-28 เมษายน 2561
- [2] กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *แถลงข่าว “สถิติบอกอะไร ผู้สูงอายุ ปัจจุบันและอนาคต”*. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2561, จาก http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx
- [3] ประชาชาติธุรกิจ. (2558). *การทำงานของ “ผู้สูงอายุ” ความจำเป็นที่ต้องผลักดัน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2561. จาก <http://www.econnews.co.th/>
- [4] World Health Organization. (2002). *Active Ageing : A Policy Framework*. Retrieved September 15, 2018, from <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>
- [5] สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ . (2556). *คู่มือการจัดอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อม*



- บุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2561, จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20161003153532_1.pdf
- [6] กลุ่มงานพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแบบครบวงจร กรมอนามัย. (2557). *คู่มือการอบรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2561, จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/musthave/14658>
- [7] กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2561, จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20161706121558_1.pdf
- [8] วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2556). *บทสรุปสำหรับผู้บริหาร โครงการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2550-2554)*. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2561, จาก <http://www.dop.go.th/th/know/4/82>
- [9] ระวี สัจจโสภณ. (2556). *แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพิสัยในผู้สูงอายุ*. วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม). 34: 471-490.
- [10] ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2560). *การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพิสัยในบริบทสังคมไทย*. วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (สาขาวิชาชีวิตและความตาย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- [11] สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2559). *พัฒนาผู้สูงวัยสู่ภาวะ "พหุพิสัย"*. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 24(3): 202-207.
- [12] สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2560). *คู่มือวิทยาการจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.