

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้การศึกษารวบรวมวัตถุประสงค์ที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัยตามแนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมต่าง ๆ รวมทั้งได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้

- 2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.2 แนวความคิดเกี่ยวกับบทบาทและกิจกรรมทางสังคม
- 2.3 แนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์และคุณภาพชีวิต
- 2.4 แนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานในการใช้พื้นที่
- 2.5 แนวความคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.6 แนวความคิดเกี่ยวกับการจัดการด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.7 แนวความคิดเกี่ยวกับการออกแบบชุมชนเมือง
- 2.8 แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน
- 2.9 แนวความคิดเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรม
- 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546) ทั้งนี้ผู้สูงอายุมีได้มีลักษณะเหมือนกันหมด แต่จะมีความแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ สำหรับองค์การอนามัยโลกได้แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

- (1) ผู้สูงอายุ (elderly) มีอายุระหว่าง 60 – 74 ปี
- (2) คนชรา (old) มีอายุระหว่าง 75 – 90 ปี
- (3) คนชรามาก (very old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

การแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 ช่วงดังกล่าว สำหรับในสังคมไทยยังมิได้มีข้อสรุปว่าจะมีการจัดประเภทของผู้สูงอายุในลักษณะใด การจัดโดยใช้เกณฑ์อายุก็ยังมีข้อถกเถียงว่ายังไม่เหมาะสม นักวิชาการบางท่านจึงใช้เกณฑ์ความสามารถของผู้สูงอายุแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- (1) กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี
- (2) กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง
- (3) กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เนื่องจากมีปัญหาด้านสุขภาพ มีความพิการ

แต่สำหรับ Hall D.A.(1976) ได้แบ่งการสูงอายุของบุคคลออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปฏิทินโดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่า ใครมีอายุนาน้อยเพียงใด

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (biological aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกายและสรีระของบุคคลที่เปลี่ยนไป เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการสูงอายุซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (psychological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เชาวน์ปัญญา และลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (sociological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

ความหมายและการจัดประเภทผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้สูงอายุในแต่ละประเภทจะมีความต้องการบริการสวัสดิการสังคมที่แตกต่างกันไป ความเข้าใจต่อการดำเนินชีวิตและจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านมาจึงถูกจำกัดด้วยการจัดบริการแบบ one size fits for all ซึ่งไม่สามารถตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุที่แท้จริง

นิวการ์เดนและคณะ (Neugarten และคณะ, 1968 อ้างในบุษยมาส สินธุประมา, 2539, น. 48) กล่าวถึงบุคลิกภาพและการปรับตัวของผู้สูงอายุไว้ 8 ประเภท ดังนี้

1. Reorganizer เป็นพวกหากิจกรรมใหม่ๆ เพื่อมาแทนที่กิจกรรมที่สูญเสียไป
2. Focusal เป็นพวกช่างเลือกในการทำกิจกรรม พวกนี้จะหยุดทำกิจกรรมบางอย่าง ในขณะที่เดียวกันก็จะรู้จักในการที่จะเลือกกิจกรรมใหม่
3. Disengaged เป็นพวกที่ดึงตัวเองออกมาจากบทบาทความรับผิดชอบที่มีอยู่เดิมโดยสมัครใจ
4. Holding – on พวกที่พยายามจะอยู่ใกล้ชิดกับคนวัยกลางคน
5. Constricted เป็นพวกที่พยายามจะปิดตัวเองจากโลกภายนอกมากขึ้นเรื่อย ๆ (ไม่ยุ่งเกี่ยวกับโลก)
6. Succorance – seeking เป็นพวกที่มีความพอใจในชีวิตตนเอง ตราบที่สามารถหาคนเป็นที่พึ่งพาได้ พวกนี้ต้องการคนมาช่วยดูแลและเอาใจใส่
7. Apathetic เป็นพวกดึงตัวเองออกมา จะหยุดคิดหรือหมดหวังในชีวิตค่อนข้างเร็ว ตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่เคยเปลี่ยนความเชื่อแบบทำร้ายตนเอง ว่าตนเองไม่สามารถที่จะจัดการสิ่งแวดล้อมของตนเองได้
8. Disorganized เป็นพวกมีกิจกรรมต่าง ๆ น้อยและมีสภาพจิตไม่เป็นปกติกลุ่มหมายเลข 1-3 เป็นพวกที่ความพึงพอใจในชีวิตสูง มีบุคลิกภาพที่มั่นคง หมายเลข 6 - 8 เป็นพวกมีความพึงพอใจในชีวิตน้อย

2.1.2 กระบวนการของสรีระร่างกายและภาวะจิตใจผู้สูงอายุ

กระบวนการของภาวะสูงอายุ หมายถึง ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบุคคลที่อยู่ในภาวะสูงอายุ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539, น. 53 อ้างจาก Mcpherson, 1983) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสรีระวิทยา จิตใจและสังคมที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ดังนี้

1. กระบวนการภาวะสูงอายุทางสรีระวิทยา

ภาวะสูงอายุทางสรีระวิทยาเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่จะปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนกับร่างกายของคนเมื่อวัยสูงขึ้น

กระบวนการนี้มี 2 ลักษณะ คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539, น. 54 – 55)

(1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและโครงสร้างของร่างกายที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกกระ ผิวบาง เกิดบาดแผลได้ง่าย กล้ามเนื้อลดจำนวนลงทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง กระดูกเปราะบาง กระดูกพรุน กระดูกข้ออักเสบ ฯลฯ

(2) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาเป็นการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายที่เคยใช้งานได้ดี เช่น การใช้สายตา หู ลิ้น ฯลฯ หย่อนสมรรถภาพลง จำนวนเซลล์สมองลดลงทำให้ความจำเสื่อม ระบบทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร ทางเดินปัสสาวะ ฯลฯ ทำงานได้น้อยลง ทำให้เกิดอาการผิดปกติตามมา เช่น อาหารไม่ย่อย เป็นไข้หวัดได้ง่าย อั้นปัสสาวะไม่ได้ ฯลฯ

กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยานี้มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ ไม่มากนัก ซึ่งหากผู้ใดมีปัญหา ก็มักจะส่งผลไปถึงจิตใจของผู้สูงอายุไปด้วย อาจเกิดความหดหู่ ซึมเศร้า หงุดหงิด หรือเกรี้ยวกราด เป็นต้น ผลการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุไทยในงานวิจัยจำนวนมาก พบว่าปัญหาหลักของผู้สูงอายุคือ ปัญหาสุขภาพ ทั้งที่สุขภาพไม่สมบูรณ์ ไม่แข็งแรง เช่นแต่ก่อน และปัญหาการเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคต่างๆ ซึ่งโรคที่มักพบในผู้สูงอายุทั่วไปได้แก่ ปวดหลัง/เอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ ต้อกระจกตา ต้อเนื้อตา โรคเกี่ยวกับหู อัมพาต/อัมพฤกษ์ (นภาพร ชโยวรรณ และ จอห์น โนเดล, 2539)

2. กระบวนการภาวะสูงอายุทางจิตวิทยาสังคม

แนวคิดทฤษฎีที่ใช้อธิบายภาวะสูงอายุทางจิตวิทยาสังคมที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันมี 2 แนวทาง คือ ทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีภาวะถดถอย (สุรกุล เจนอบรม, 2534, น. 34-35)

(1) ทฤษฎีกิจกรรม (activity theory) เป็นทฤษฎีที่เสนอโดย Robert Havighurst (1963) ซึ่งทำการศึกษาผู้สูงอายุชาวผิวขาวที่มีฐานะปานกลางและมีสุขภาพดี พบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ จะมีบุคลิกที่กระฉับกระเฉงและการมีภาระกิจกรรมสม่ำเสมอจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือบทบาทภารกิจหน้าที่

(2) ทฤษฎีภาวะถดถอย (disengagement theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายในสิ่งที่ตรงข้ามกับทฤษฎีกิจกรรม เสนอโดย William Henry (1961) ซึ่งกล่าวว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมและบทบาทของตนเองลง ซึ่งเป็นผลจากการที่รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่ลดลง และการที่ผู้สูงอายุไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมและบทบาททางสังคม เป็นการถอนสถานภาพและ

บทบาทของตนเองให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่า ทั้งนี้เพราะสังคมต้องการคนที่มีทักษะใหม่และคนรุ่นใหม่เข้าไปแทนที่

ทฤษฎีทั้งสองทฤษฎีนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายเรื่องราวการณสูงอายุของผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานของชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่แตกต่างกันอันอาจเนื่องมาจากการใช้ชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่มีสภาพสังคมและเศรษฐกิจต่างกัน ทฤษฎีกิจกรรมที่นำมาปรับใช้กับผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการมีสถานภาพและบทบาทในสังคมมาตลอดในช่วงวัยหนุ่มสาว จนถึงวัยกลางคน เมื่อต้องละบทบาทและสถานภาพนั้นลงตามช่วงวัยของการเกษียณอายุ จำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมจะต้องเตรียมสถานภาพและบทบาทอื่น ๆ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุกลุ่มนั้น

2.2 แนวความคิดเกี่ยวกับบทบาทและกิจกรรมทางสังคม

2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางสังคม (Social Role Theory)

Eagly (1987) อธิบายว่า อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ย่อมน่าจะขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเอง ในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าว จะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคม ที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้ การสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไป ขึ้นกับบทบาททางสังคม และการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ สถาบันครอบครัวควรจะส่งเสริมผู้สูงอายุ ในบทบาทอื่น ๆ เช่น การเป็นบิดามารดา ปู่ย่า ตายาย เพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน และลูกหลานควรจะเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ส่วนด้านสังคม จะสามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุได้มาก โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในทุกหมู่บ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือกันได้พบปะสังสรรค์กัน บริโภคอาหารหรือในการที่จะช่วยเหลือสังคมได้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และเหมาะสม กล่าวคือ เป็นทั้งผู้ใหญ่ และผู้รับประโยชน์จากสังคมเสมอเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคม ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีความสามารถแตกต่างกันไป ดังนั้นควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำงานได้ตามถนัด

2.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม (Social Activity Theory)

Robert Havighurst (1963) อธิบายว่า ถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่าง จะสามารถปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท (Role Loss) ทางสังคมลง และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทักษะเกี่ยวกับตนเอง ในทางบวก และมองโลกในแง่ดี จะมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม และบทบาทใหม่ ๆ ให้กับผู้สูงอายุพอสมควร กิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย กิจกรรมที่น่าจะจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรกต่าง ๆ งานอาสาสมัคร เป็นที่ปรึกษาให้กับหน่วยงานต่าง ๆ และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือเกษียณอายุงานแล้ว เวลาว่างหาได้ง่าย และมีมาก กิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้มีชีวิตชีวา และมีความหมาย การที่เกษียณอายุการทำงานอย่างไม่มีจุดหมาย จะนำไปสู่ความเซ็ง เบื่อหน่าย และแยกตัวออกจากสังคม ความจริงนั้นกาย และจิตใจเจริญงอกงาม ขึ้นตามแรงกระตุ้นของกิจกรรมต่าง ๆ จึงเป็นการดี ที่เราควรมีกิจกรรมมากระตุ้นชีวิตของเราให้เจริญงอกงาม

ส่วนใหญ่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในยามว่างมักมีปัญหาว่าจะเลือกกิจกรรมอะไรดีจะเป็นการสะดวกถ้าจะพิจารณากิจกรรมในยามว่างออกเป็นหลักใหญ่ ๆ 3 ประการ คือนันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น

1. กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำหายกระตือรือร้นเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น รวมทั้งทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ทักษะในงานวิชาชีพ อาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลาย ๆ กิจกรรม และต้องมีเวลาพอ

2. กิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อผู้อยู่ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้ยังมีอย่างต่อเนื่อง เพื่อสนองความอยากรู้ อยากรูเห็นความพึงพอใจ หรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่าง ให้ประสบความสำเร็จในแง่สุขภาพจิต การเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจ และเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น เช่นการเรียนในระบบการศึกษาผู้ใหญ่ หรือการศึกษานอกระบบ การเรียนในมหาวิทยาลัยเปิด และการอบรมระยะสั้น ๆ ฯลฯ

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น เนื้อหาของชีวิตอย่างหนึ่ง คือ การเสียสละ และทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากทำให้แก่ตนเอง ครอบครัว โดยผ่านงานอาสาสมัคร ผู้สูงอายุอาจลงงานอาสาสมัครหลาย ๆ อย่างแล้วพิจารณาด้วยตนเอง ว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด บริการอาสาสมัครมีหลายแนวทาง

ทฤษฎีทั้งสองทฤษฎีนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายภาวะการณของผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานของชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่แตกต่างกัน อันอาจเนื่องมาจากการใช้ชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่มีสภาพสังคม และเศรษฐกิจต่างกัน ทฤษฎีกิจกรรมที่นำมาปรับใช้กับผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการมีสถานภาพและมีความสัมพันธ์ อีกทั้งบทบาททางสังคมมาตลอดช่วงวัยหนุ่มสาวจนถึงวัยกลางคน เมื่อต้องละบทบาทและสถานภาพนั้นลงตามช่วงวัยชรา การเกษียณอายุ จำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมจะต้องเตรียมสถานภาพและบทบาทอื่น ๆ รองรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและมีกิจกรรมเฉพาะของผู้สูงอายุกลุ่มนั้น

ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตแบบเดิม ๆ ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว วัยกลางคนจนเข้าสู่ในวัยสูงอายุ อาจจะไม่ต้องการกิจกรรมรองรับมากเท่าผู้สูงอายุกลุ่มแรก ส่วนทฤษฎีบทบาททางสังคมจะสามารถอธิบายกับผู้สูงอายุที่มีความพร้อมในการเข้าสู่ภาวะสูงอายุที่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมเข้าสู่ภาวะสูงอายุจะลดบทบาททางสังคมของตนได้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และควรที่จะมีบทบาททำหน้าที่อย่างไรที่เหมาะสม สำหรับคนหนุ่มสาวให้รับภาระทางสังคมแทน ตัวผู้สูงอายุเองจะหันเข้าหากิจกรรมอื่น ๆ ตามบทบาทที่พึงมีและเหมาะสมตามความถนัด

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์และคุณภาพชีวิต

2.3.1 ทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีนำมาซึ่งความสุข ทั้งกายและใจ ความสุขทางกายคือ การมีหรือได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งด้านอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ พอสมควร และทางจิตใจคือ การมีความรัก ความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจ ได้รับการยอมรับและยกย่องจากบุคคลอื่น (นิสาร์ตัน ศิลปเดช, 2539)

ความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตของคนจะเกิดขึ้นได้เมื่อคนนั้นได้รับการตอบสนองความต้องการของตน (สุรกุล เจนอบรม, 2534, น. 39) อ้างถึงทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ และความต้องการนั้นจะเพิ่มระดับขึ้นตามขั้นความต้องการ 5 ขั้น จากขั้นพื้นฐานสู่ขั้นสูงขึ้น ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 ความต้องการเพื่อการอยู่รอดของมนุษย์ เช่น ความต้องการอากาศ น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก ความเป็นเจ้าของ

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับนับถือ

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จสมหวังในชีวิต ต้องการที่จะเป็นคนได้โดยสมบูรณ์

ลำดับขั้นจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ได้มีการสรุปและจำแนก ความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความต้องการพื้นฐาน คือความต้องการที่ผู้สูงอายุทุกคนแสวงหา ไม่ว่าจะอยู่ภายในสังคม วัฒนธรรมใด ได้แก่

(1) ผู้สูงอายุพยายามมีชีวิตอยู่นานเท่าที่จะเป็นไปได้

(2) ผู้สูงอายุพยายามรักษาลำและศักยภาพทางร่างกาย และทางสมองให้คงอยู่มากที่สุดและใช้ประโยชน์จากพลังและศักยภาพดังกล่าวอย่างสูงสุดเท่าที่จะทำได้

(3) ผู้สูงอายุพยายามป้องกัน และดำรงไว้ซึ่งสิทธิพิเศษที่เคยเป็นในชีวิตวัยต้น เช่น ความรู้ ความชำนาญ ทักษะสมบัติ เกียรติคุณและอำนาจ ความต้องการขั้นสูงคือความต้องการซึ่งมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย อาจเป็นความต้องการเฉพาะหน้าหรือระยะยาวหรือเป็นจุดหมายปลายทางของผู้สูงอายุและเป็นความต้องการที่สอดคล้องกับลักษณะสังคมวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เช่น ในสังคมตะวันตก ผู้สูงอายุอาจจะมีความต้องการงานที่เหมาะสมกับวัย มีรายได้พอใช้จ่าย บริการสุขภาพที่รัฐจัดให้ มีบ้านพักอาศัย ฯลฯ ขณะที่ในสังคมไทย ความต้องการเหล่านี้อาจจะไม่ใช่สิ่งสำคัญเท่ากับการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานและครอบครัว เป็นต้น

2. ความต้องการขั้นสูงนี้เทียบเท่ากับความต้องการระดับที่ 4 และ 5 ของความต้องการ 5 ขั้นของมาสโลว์ ซึ่งเป็นความต้องการการเคารพยกย่อง และความต้องการที่จะเป็นคนได้โดยสมบูรณ์ ซึ่งสำหรับผู้สูงอายุนั้น ความต้องการนี้ควรจะเป็นการได้มีโอกาสและสิทธิที่จะศึกษาและค้นพบคุณค่าของชีวิต ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความหมาย จะทำให้เกิดความพอใจ

ในชีวิตของผู้สูงอายุ เมื่อความตายมาถึงก็จะเป็นความตายที่น่ายินดีและเหมาะสมกับรูปแบบชีวิตของเขา (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539)

วิไลวรรณ ทองเจริญ และลิวรรณ อุณนาภิรักษ์ (2543) ศึกษาความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านต่าง ๆ ตามลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสุขภาพ

ลำดับที่ 1 ต้องการความรู้ด้านสุขภาพจากแพทย์ พยาบาล

ลำดับที่ 2 ต้องการตรวจสุขภาพประจำปีฟรีปีละ 1 ครั้ง โดยต้องการคลินิกตรวจรักษาเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด

ลำดับที่ 3 ต้องการให้รับจัดบริการส่งเสริมสุขภาพฟรี

2. ความต้องการด้านสังคม

ลำดับที่ 1 ต้องการสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกาย

ลำดับที่ 2 ต้องการให้ชุมชนมีหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

ลำดับที่ 3 ต้องการลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล

3. ความต้องการด้านจิตใจ

ลำดับที่ 1 ต้องการความเคารพนับถือยกย่องจากครอบครัวและสังคม

ลำดับที่ 2 ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

ลำดับที่ 3 ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางขนบธรรมเนียมประเพณี

4. ความต้องการด้านการเงินและการงาน

ลำดับที่ 1 ต้องการให้รัฐจัดหางานให้

ลำดับที่ 2 ต้องการเงินช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุยากจน

ลำดับที่ 3 ต้องการการเกื้อหนุนทางการเงินจากลูกหลาน

2.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ลอว์ตัน (Lawton, 1985 อ้างใน สิทธิอาภรณ์ ขวณปี, 2540, น. 17 และ ลลิลญา ลอยลม, 2545, น. 42) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การมีความสุขทางด้านจิตใจ (psychological well - being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาที่มีคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบ ระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (behavioral competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้องและการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (objective environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

- (1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย
- (2) บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน
- (3) บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ
- (4) สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ
- (5) สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (perceived quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสุขทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

ปัจจัยด้านความสุขด้านจิตใจอันเป็นเครื่องชี้วัดของคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น และในการศึกษาด้านวิทยาการผู้สูงอายุ มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีผู้ให้นิยามของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

Wolman (1973 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม, 2534, น. 48) ได้ให้ความหมายของ ความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง

Barrow and Smith (1977 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม, 2534, น. 48) กล่าวถึง ความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นสุข ประกอบด้วยความสนุกสนาน ไม่ต้องเผชิญความเครียด ความไม่พึงประสงค์ และความชอกช้ำ ซึ่งความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้เปรียบเทียบสถานการณ์ปัจจุบันที่เป็นอยู่กับสถานการณ์ที่เขาคาดหวังให้เป็น ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ (Cambell, 1976) และ (Powell, 1983) ที่ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า ความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นจาก

การที่บุคคลได้รับการตอบสนองอย่างสมบูรณ์ในทุกๆ สิ่งที่ต้องการ แต่หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการปรับตัวรับสภาพที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่าง ๆ หรือจากสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยอันเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่ง (มารศรี นุชแสงพลี 2532, น. 26-36) ได้ศึกษาปัจจัย 3 ด้านที่คาดว่าจะมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ คือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ระดับการศึกษา การมีงานอดิเรก และสุขภาพ

(1) ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต เพราะระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อชนิตของอาชีพ รวมไปถึงระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม รสนิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเองและทัศนคติต่อการศึกษานในอนาคต จากผลการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุได้ผลที่ใกล้เคียงกันว่า มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการศึกษาสูงสุดกับกลุ่มที่ได้รับการศึกษาต่ำสุด ในเรื่องการใช้เวลาว่าง กล่าวคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมด้านนันทนาการ ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา เป็นสมาชิกชมรม ทำกิจกรรมทางการเมือง งานอาสาสมัคร หรืออ่านหนังสือ และกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงส่วนใหญ่มักจะเคยมีอาชีพที่ต้องใช้วิชาชีพและการจัดการ ส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำจะมีอาชีพทางด้านการเกษตร บริการ และอาชีพที่ต้องใช้แรงงาน ซึ่งให้ค่าตอบแทนในระดับที่ต่ำกว่า

นอกจากนี้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุยังขึ้นอยู่ความสามารถในการดูแลตนเอง จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความสามารถในการดูแลตนเองและมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ดีและมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำ ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า ระดับการศึกษาจะส่งผลต่อรายได้ ภาวะสุขภาพ และโอกาสในการเลือกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อันจะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้

(2) งานอดิเรก หมายถึง วิธีทางในการใช้เวลาทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ นอกเหนือไปจากหน้าที่การงานประจำ หรือเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความเพลิดเพลินแก่ผู้กระทำโดยตรง นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่าผู้สูงอายุทั่วไปพยายามที่จะรักษา กิจกรรมและทักษะของคนวัยกลางคนไว้ให้นานที่สุด ในบทบาทและกิจกรรมใดที่บุคคลผลักดันให้เลิกกระทำ จะต้องมีการกิจกรรมใหม่ขึ้นมาทดแทน และกิจกรรมที่ถูกเลือกเข้ามาคืองานอดิเรก ดังนั้นงานอดิเรกจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

(3) สุขภาพ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่ทรุดโทรมลง เนื่องจากความมีอายุ ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการเสื่อมถอย เป็นผลทำให้

ความสามารถทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุลดน้อยลง และมักประสบปัญหาสุขภาพ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน จำเป็นต้องพึ่งพิงผู้อื่นและการที่พึ่งพิงผู้อื่นนี้เองที่ทำให้ผู้สูงอายุ มีความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไป และจะส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุด้วย

2. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สำหรับภาวะเศรษฐกิจนับว่ามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลที่จะสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาลอย่างถูกต้อง อุปกรณ์อำนวยความสะดวกแก่ตนเอง ตลอดจนส่งผลไปถึงการเลือกทำกิจกรรม เนื่องจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางอย่างต้องอาศัยเงินเป็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งปัญหาเศรษฐกิจมักเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุ เนื่องจากข้อจำกัดของการประกอบอาชีพ เนื่องมาจากความมีอายุที่มากทำให้รายได้ลดลง ส่งผลทำให้เกิดความยากลำบากในการดูแลตนเองทาง ด้านสุขภาพและส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นรายได้จะเป็นตัวลดปัญหาของสุขภาพและยกระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

3. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยชรา จากสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการประกอบอาชีพเหมือนเช่นในช่วงวัยที่ผ่านมา หรือจากข้อกำหนดของสังคมให้ต้องเกษียณอายุงาน ทำให้ผู้สูงอายุต้องเสียบบทบาทในการทำงาน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนจุดสนใจยังครอบครัว หาบบทบาทใหม่ให้กับตนเองด้วยการเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือดูแลลูกหลานภายในบ้าน และในทางกลับกันลูกหลานภายในครอบครัวสามารถเป็นที่พึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจและกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุด้วย ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ต้องการความรักและความเอาใจใส่จากครอบครัว โดยเฉพาะผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลงจากปัญหาสุขภาพ ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุ มีคู่สมรสหรือบุตรหลานเป็นผู้คอยดูแลทุกข์สุขคอยช่วยเหลือ หรือให้ความเคารพนับถือ ยกย่องให้ความสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่มีความหมายต่อครอบครัว ด้วยเหตุนี้ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

นอกจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวแล้ว ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลภายนอกก็มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต เช่นกัน ญาติหรือเพื่อนที่มีความรู้สึกที่ดีให้ต่อกันมีความหวังดีและคอยให้ความช่วยเหลือ มีความเห็นอกเห็นใจกัน และสามารถปรับทุกข์กันได้ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับสภาพกับความรู้สึกที่ต้องสูญเสียสถานภาพทางสังคมเดิม หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งรูปแบบความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้จะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน ซึ่งผู้สูงอายุมักแยกตัวเองออกจากสังคม อันจะทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหงา หรือรู้สึกที่ตนเองไม่มีความหมายซึ่งส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดต่ำลง ดังนั้นจึง

จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับความช่วยเหลือ ความอบอุ่น ความรักและความสนใจจากทั้งบุคคลในครอบครัวและบุคคลในสังคม ซึ่งบุคคลเหล่านี้เปรียบเสมือนเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมในอันที่จะช่วยระดับประคองสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นการช่วยยกระดับคุณค่าในชีวิต ตลอดจนความเชื่อมั่นในตนเองและยังเป็นการช่วยรักษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งจะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

2.4 แนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานในการใช้พื้นที่

งานวิจัยโดย (ฝ่ายวิจัยการก่อสร้าง สถาบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2522, อ้างใน จิระภา ศรีคำ, 2545, น. 22-25) ได้ทำการศึกษาเพื่อหาแนวทางกำหนดพื้นที่ภายในหน่วยพักอาศัยที่ต่ำที่สุด โดยการสำรวจจากผู้อยู่อาศัยในอาคารแบบแฟลตภายในเขตกรุงเทพมหานคร จะได้การกำหนดพื้นที่ภายในหน่วยที่พักอาศัย ในครั้งนี้จะพิจารณาคำนิยามคร่าวเรือนเฉลี่ยตามรายงานการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคม 2518 - 2519 และแผนพัฒนาที่อยู่อาศัยของการเคหะแห่งชาติ 2525 - 2529 คือ 5.6 เป็นขนาดคร่าวเรือนเล็กสุด และขนาดคร่าวเรือนเฉลี่ยของผู้อยู่อาศัยขนาดใหญ่สุดคือ 6 สำหรับในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นขนาดคร่าวเรือนที่นำมาพิจารณาในการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับครอบครัวที่มีรายได้น้อย

อาคารชุด เป็นสภาพแวดล้อมหนึ่งที่ได้รวมเอาหน่วยพักอาศัยหลายหน่วยเข้าด้วยกัน เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการบ้านพักอาศัยที่มีมาก ประกอบกับความไม่สามารถจ่ายของผู้ต้องการที่พักอาศัย งบประมาณในการลงทุน และนโยบายที่พักรอาศัยสำหรับเมืองอาคารชุดจึงเกิดขึ้น

สำหรับการเคหะแห่งชาติ อาคารชุดยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานได้ไม่ครบถ้วน คือ ยังปรากฏปัญหาในการอยู่อาศัยต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นเพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานให้ครบถ้วน ในการออกแบบอาคารชุดจึงคำนึงถึงความต้องการพื้นฐานในการใช้พื้นที่ต่อไปนี้

1. ความต้องการทางด้านกายภาพ (physiological needs)

(1) ด้านตัวมนุษย์ คือ หน่วยพักอาศัยต้องมีความเหมาะสมต่อองค์ประกอบของตัวมนุษย์ คือ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ไม่ดังหรืออึกทักเกินไป เป็นต้น

(2) กายภาพมนุษย์ คือ หน่วยพักอาศัยต้องมีความเหมาะสมกับขนาดของมนุษย์ เช่น ความสูง ความเตี้ย อ้วนหรือผอม ขนาดในอิริยาบถต่าง ๆ และต้องการพื้นที่ (space) แบบใด

(3) กิจกรรมประจำวันในหน่วยพักอาศัย คือ หน่วยพักอาศัยจะต้องสอดคล้องกับกิจกรรมเหล่านั้น และกิจกรรมเหล่านั้นต้องการองค์ประกอบ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างไร ช่วงเวลาใดที่ใช้ ใช้เวลามากน้อยเพียงใด กิจกรรมเหล่านั้นต้องการพื้นที่แบบใด เป็นต้น

(4) จำนวนสมาชิกที่ประกอบกิจกรรม คือ กิจกรรมต่าง ๆ นั้นมีสมาชิกหรือผู้ใช้มากหรือน้อยกี่คน เป็นต้น

(5) ความต้องการเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดขนาดพื้นที่ใช้สอยของอาคาร (กว้าง ยาว สูง) ลักษณะของอาคาร (โปร่ง โถง หรือทึบ) อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับอาคาร (เครื่องเรือน ไฟฟ้า ประปา)

2. ความต้องการด้านจิตวิทยา (psychological needs)

เมื่อพิจารณามนุษย์ให้เป็นระบบ จะพบว่านอกเหนือจากระบบของกายภาพมนุษย์ แล้วระบบจิตใจเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่กำหนดความต้องการที่จับต้องได้ยาก แต่เป็นความต้องการที่ใช้วัดผลสภาพแวดล้อมกายภาพว่าเหมาะสมกับผู้ใช้อหรือไม่ สามารถแบ่งระดับความต้องการทางจิตวิทยาได้ดังนี้

(1) ระดับบุคคลต่อกายภาพ คือ หน่วยพักอาศัยจะต้องตอบสนองต่อความต้องการด้านความปลอดภัย (safety needs) ทั้งทางกายและจิตใจ ความต้องการความมิดชิดเป็นสัดส่วน หรือส่วนตัว (privacy needs) ตลอดจนความต้องการความมีระเบียบ งดงาม (aesthetic needs) เป็นต้น

(2) ระดับกลุ่มบุคคลต่อกายภาพ คือ หน่วยพักอาศัยจะต้องตอบสนองต่อความต้องการด้านความปลอดภัยทางกายภาพ ความโอโถง ความงดงาม สามารถแสดงออกได้ เป็นที่จดจำและประทับใจ เป็นต้น

ความต้องการเหล่านี้หากหน่วยพักอาศัยตอบสนองไม่เพียงพอจะทำให้ไม่สอดคล้องต่อการใช้สอยและพฤติกรรม โดยความต้องการเหล่านี้ยังนำไปใช้กำหนดคุณสมบัติของหน่วยพักอาศัยได้ รวมทั้งการจัดเตรียมอุปกรณ์ทางพฤติกรรม (behavior mechanism) ไว้ให้เพียงพอ เช่น ปลั๊ก สวิตช์ ให้อยู่ในตำแหน่งที่ตอบสนองต่อความต้องการต่อกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม หรือการเปิดช่องว่างเพื่อให้เกิดการติดต่อทางท่าทาง (non-verbal) โดยไม่ต้องใช้เสียงในการติดต่อ เพราะสภาพแวดล้อมต้องการความสงบ หรือการจัดทางกายภาพให้เอื้ออำนวยต่อการติดต่อทางวาจา (verbal) เพื่อก่อให้เกิดความใกล้ชิด เป็นต้น

1. ความต้องการทางด้านสังคม (social needs)

เนื่องจากอาคารชุดเป็นอาคารที่รวมหน่วยพักอาศัยหลายหน่วยเข้าด้วยกัน จึงมีความจำเป็นต้องเสริมสร้างและตอบสนองความต้องการทางด้านสังคม ในระดับการติดต่อสัมพันธ์พื้นฐาน (primary group contact)

(1) ระดับบุคคลต่อบุคคลหรือกลุ่ม คือ หน่วยพักอาศัยทั้งภายในและภายนอก ควรเอื้ออำนวยให้มีพื้นที่พอเหมาะที่จะก่อให้เกิดการติดต่อสัมพันธ์กันได้ ทั้งในระดับชั้นพักอาศัยเดียวกันจนถึงต่างชั้นกัน

(2) ระดับกลุ่มต่อกลุ่ม คือ หน่วยพักอาศัยภายนอก ควรเอื้ออำนวยให้มีพื้นที่พอเหมาะต่อกิจกรรมของกลุ่มนั้น ๆ

2.5 แนวความคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ

2.5.1 สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

คำว่าสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร (friendly environment) หมายถึงสภาพแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (built environment) ซึ่งไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ และเมื่อมารวมกับคำว่า “ผู้สูงอายุ” (older person) แล้วจึงหมายถึงสภาพแวดล้อมที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ ในบางประเทศใช้คำว่า “age friendly built environment” โดยมีความหมาย และจุดประสงค์ที่จะมีหลักประกันว่า สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นนั้นสามารถเพิ่มสุขอนามัยและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถทำงาน และอยู่ได้อย่างอิสระในที่อยู่อาศัยของตนเอง นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ก่อนหน้านี้มีการใช้คำว่า “การออกแบบที่สามารถเข้าถึงได้ (accessible design)” หรือคำว่า “ออกแบบที่ไม่มีอุปสรรคกีดขวาง (barrier-free design)” ซึ่งเริ่มต้นหลักการการออกแบบจากคนพิการ หรือบุคคลที่ด้อยความสามารถต่าง ๆ หลังจากนั้นมีการค้นพบว่ายังมีบุคคลกลุ่มอื่น ๆ อีกที่ไม่พิการ หรือด้อยความสามารถ แต่ด้วยข้อจำกัดของตนเอง เช่นกลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้หญิงตั้งครรภ์ และคนป่วย ทำให้มีความจำเป็นต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับข้อจำกัดเหล่านั้น จนเกิดคำว่า “การออกแบบสำหรับทุกคน (universal design :design for all)”

ซึ่งครอบคลุมการออกแบบที่คำนึงถึงข้อจำกัด ลักษณะการใช้สอยของคนทุกกลุ่มตามที่กล่าวมาข้างต้น

สำหรับการออกแบบสภาพแวดล้อมนั้นในที่นี้ครอบคลุมตั้งแต่การออกแบบชุมชนเมือง (urban design) การออกแบบสถาปัตยกรรม (architecture design) การออกแบบตกแต่งภายใน (interior design) และการออกแบบผลิตภัณฑ์ (product design) สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ครอบคลุมกิจกรรมทุกประเภท เช่นการทำงาน การอยู่อาศัย การพักผ่อน และการใช้ชีวิตปกติของคนทั่ว ๆ ไป ทั้งพื้นที่ในเมือง และนอกเมือง ทั้งที่เป็นอาคารสถานที่ ระบบขนส่งมวลชน อุปกรณ์ เครื่องใช้ไม้สอยต่าง ๆ ฉะนั้น "สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ" จึงหมายถึงสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เหมาะกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นสภาพแวดล้อมในระดับชุมชนเมือง ระบบขนส่งสาธารณะ อาคาร สถานที่ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นงานสถาปัตยกรรม งานตกแต่งภายใน รวมถึงเครื่องมือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะสนับสนุนการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ มีศักดิ์ศรีและความภาคภูมิใจ

2.5.2 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ

การออกแบบสภาวะแวดล้อมหมายถึง การวางแผนและการปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสภาวะแวดล้อมซึ่งครอบคลุมในทุก ๆ เรื่องที่มีผลกระทบกับปัจเจกบุคคลนับตั้งแต่การก่อสร้างบ้านเรือน การออกแบบตกแต่งภายใน การจัดหาเครื่องอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตต่าง ๆ การแต่งกาย เป็นต้น ทั้งนี้การออกแบบสภาวะแวดล้อมมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนและพัฒนาสิ่งใหม่ขึ้นมาเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้น

หากมีการศึกษาและทำความเข้าใจกับสภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ของผู้สูงอายุ และจัดสภาวะแวดล้อมเสียใหม่ให้เหมาะสม จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เป็นการป้องกันและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมทั้งสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้สูงอายุได้ดีอีกด้วย ซึ่งการจัดสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสภาวะแวดล้อมทั้ง 3 ส่วน คือ

1. สภาวะแวดล้อมส่วนบุคคล (individual environment) ควรปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภาวะเสื่อมถอยและสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางสายตา ควรจัดแสงสว่างให้เหมาะสม หรือผู้ที่มีปัญหาในการทรงตัวควรจัดให้มีไม้เท้า ราวจับ ช่วยในการทรงตัวและการเดิน ผู้สูงอายุที่มี

อาการซึมเศร้าอาจเกิดจากสภาวะแวดล้อมในบ้านที่มีแสงสว่างน้อย ขาดสีสันทัน เก้าอี้ทุกโถรมและ
 ราบเรียบเกินไป ทำให้ผู้ที่มีสภาพปัญหาทางด้านจิตใจอยู่แล้วเกิดความรู้สึกหดหู่มากยิ่งขึ้น นอก
 จากนั้นสิ่งที่คนทั่วไปค่อนข้างจะละเลย คือ เครื่องตกแต่งบ้านหรืออุปกรณ์ที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่
 สะดวกและอาจเกิดอันตรายได้ เช่น ประตูที่หนัก โต๊ะที่ตั้งขวางทางเดิน ปลั๊กไฟที่มีสภาพชำรุด การ
 วางของไม่เป็นที่เป็นทาง สิ่งเหล่านี้ควรได้รับการปรับปรุงเช่นเดียวกัน

2. สภาวะแวดล้อมทางสังคม (social environment) ควรเน้นการจัดสภาวะแวดล้อมที่
 เหมาะสมสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือ
 แม้แต่การพูดคุยเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ ดังนั้นการดำเนินงานเตรียมที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุ หรือ
 การดำเนินงานระหว่างวิศวกร สถาปนิก ภัณฑนากร ครอบครัวยุและผู้สูงอายุ ควรมีการประสานงาน
 กันเพื่อให้เกิดผลตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว เช่น การมีมุมเครื่องดื่มหรือมุมหนังสือในห้องพักของ
 ผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือเคลื่อนไหวลำบากได้มีการดื่มเครื่องดื่มพร้อม
 กับสนทนากับเพื่อนฝูงในห้อง การมีกระดานหมากรุกหรือเกมอื่น ๆ ไว้ในห้องเมื่อมีผู้มาเยี่ยมเยียน
 ทำให้ผู้สูงอายุสามารถผ่อนคลายโดยการเล่นเกมชนิดนั้นกับเพื่อนฝูงได้ กรณีมีผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย
 ไม่สามารถลุกนั่งได้ควรจัดวางเก้าอี้ที่ทำให้แขนงั่งเรียงกันด้านเดียวจะทำให้ผู้สูงอายุหันหน้าพูดคุย
 ได้สะดวกสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับทุกคนดีกว่าการจัดที่นั่งเป็นวงกลมรอบตัวผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้ตัว
 ผู้สูงอายุต้องหันหรือพลิกตัวพูดคุยกับแต่ละคนอย่างยากลำบาก

3. สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ (physical environment) ควรให้ความสนใจในเรื่อง
 ความมั่นคงปลอดภัยของผู้สูงอายุ นอกเหนือจากความสวยงาม ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุที่เดินไม่
 สะดวก อาจลื่นหกล้มได้หากทางเดินไม่มีที่เกาะยึด หรือพื้นห้องน้ำอยู่ในสภาพที่ลื่นมาก เก้าอี้
 ล้อเลื่อนไม่สามารถใช้งานได้หากไม่มีทางลาดยาวหรือทางเดินไม่มีแสงสว่างที่เพียงพอนอกจากนั้น
 การจัดอุปกรณ์ตกแต่งบ้านก็มีผลต่อสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุเช่นกัน มีผู้ศึกษาและพบว่าการจัด
 เก้าอี้ที่นั่งให้หันหน้าชนกัน หรือการใช้โต๊ะกลมมากกว่าโต๊ะสี่เหลี่ยมต่างมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีการ
 สนทนา พูดคุยกับผู้อื่นได้มากขึ้น

สภาวะแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่าวัยอื่น
 ๆ ดังนั้น เพียงการปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อมของผู้สูงอายุให้เหมาะสม โดยใส่ใจในทุกรายละเอียด
 ข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นสภาวะแวดล้อมส่วนบุคคล สภาวะแวดล้อมทางสังคมหรือสภาวะแวดล้อมทาง
 กายภาพ จะช่วยป้องกัน ลดและแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ซึ่งการ
 ปรับเปลี่ยนนี้ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุแต่ละคนประกอบด้วย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่
 ทูพพลภาพ

2.5.3 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่สำคัญที่มีผลต่อการออกแบบสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2534) ได้กล่าวว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง 4 ด้านที่สำคัญ ซึ่งมีผลต่อการออกแบบสภาพแวดล้อม การศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อความเข้าใจผู้สูงอายุได้อย่างถ่องแท้ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่สำคัญที่มีผลต่อการออกแบบสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ มี 4 ประการ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่ ขนาดร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เซลล์ในสมองเริ่มเสื่อม ความสามารถในการจำลดลง กล้ามเนื้อตอบสนองรับต่อความไวลดลง ต่อมเหงื่อเปลี่ยนแปลง ทำให้ผิวหนังแห้งและแตก ระบบย่อยและระบบขับถ่ายเสื่อมลง ระบบหายใจเสื่อม มีอาการลิ้นหัวใจแข็ง

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ การรับรู้ต่อสิ่งใหม่ได้ยาก ความรู้สึกข้างลง การสื่อสารในรูปแบบต่างๆ ข้างลงการแสดงออก ทางอารมณ์มากขึ้น การสร้างวิถีดำเนินชีวิตของตนเองจะแตกต่างไปตามความพึงพอใจของแต่ละคน ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะที่เกิดความพึงพอใจและสนใจเท่านั้น การเจ็บป่วยร้ายแรง เกิดภาวะทุพพลภาพและพึ่งพาการสูญเสียบุคคลที่รักหรือใกล้ชิดการสูญเสียบทบาทในครอบครัว โดยจะนำไปสู่การพึ่งพาบุคคลอื่นอย่างช้า ๆ และเกิดการถดถอยของความมั่นใจในตนเอง

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ได้แก่ ความเคารพนับถือ จากครอบครัว ชุมชนลดลง ทำให้รู้สึกว่าต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวมีปัญหาในการปรับตัว การพยายามมีส่วนร่วมในสังคม

4. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การไม่มีงานประจำทำ ไม่มีรายได้ประจำ หรือรายได้ลดลง ขณะที่รายจ่ายสำหรับการดูแลสุขภาพ ภาพตัวเองเพิ่มมากขึ้น

ตัวอย่างที่มักจะพบกันสำหรับการเปลี่ยนแปลง 4 ด้านของผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อการออกแบบสภาพแวดล้อม คือ การปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สภาพที่อยู่อาศัยเดิมมักจะไม่เหมาะสมเพราะสภาพร่างกายได้เปลี่ยนแปลงไปแล้วเช่น ตาเริ่มฝ้า ฟาง แสงสว่างที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอ กล้ามเนื้อเริ่มอ่อนล้าไม่มีแรงที่จะขึ้นไปบนชั้นบนได้ แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้มักจะไม่ปรับปรุงที่อยู่อาศัยของตนเองเพราะ การเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง อยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่มีใครสนใจ กอปรกับสภาพทางเศรษฐกิจที่ไม่มีรายได้ประจำ ถึงแม้จะมีทรัพย์สินที่สะสมไว้ แต่จะดำรงชีวิตแบบสมถะจึง

มักจะไม่มีการปรับปรุง หรือย้ายที่อยู่ขณะเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งแตกต่างจากสังคมตะวันตกที่ส่วนใหญ่จะได้รับเงินสวัสดิการสังคมจนสามารถปรับปรุง หรือย้ายที่อยู่ใหม่ได้

การเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุนี้ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญ จะส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับการออกแบบ เช่น ความสูงโดยเฉลี่ยของผู้สูงอายุจะลดลง ทำให้ระยะในการออกแบบในแนวตั้ง จะลดลงตามสัดส่วนที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ความสูงของโต๊ะทำงาน ชั้นวางของ เป็นต้น

ข้อมูลการวัดสัดส่วนร่างกายผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญในการออกแบบสภาพแวดล้อม โดยสามารถดูข้อมูลสัดส่วนร่างกายผู้สูงอายุจากตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2.1
ขนาดร่างกายของผู้สูงอายุไทยที่เพิ่มขึ้นจากกลุ่มคนไทยทั่วไป
(อายุ 17-49 ปี) หน่วย: เซนติเมตร

จุดวัดร่างกาย	สกว.60-75 ปีขึ้นไป*	สมอ.17-49 ปี**	เพิ่มขึ้น	%
รอบอก	87.591	86.25	1.341	1.6%
รอบเอว	85.121	75.525	9.596	12.7%
รอบหน้าท้อง	88.642	78.675	9.967	12.7%
รอบสะโพก	89.509	88.25	1.259	1.4%
ความกว้างไหล่	43.375	42.45	0.925	2.2%
ความกว้างสะโพก	35.366	32.575	2.791	8.6%
ความกว้างฝ่ามือ	9.166	8.25	0.916	11.1%
ความยาวเส้นรอบวงเท้า	24.449	24.375	0.074	0.3%
ความสูงจากพื้น-เข่าด้านหน้า	47.891	44.45	3.441	7.7%
น้ำหนัก	62.061	60.275	1.786	3.0%

ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2551.

* สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), 2548.

** สำนักมาตรฐานอุตสาหกรรม (สมอ.), 2548.

ตารางที่ 2.2

ขนาดร่างกายของผู้สูงอายุไทยที่ลดลงจากกลุ่มคนไทยทั่วไป

(อายุ 17-49 ปี) หน่วย: เซนติเมตร

จุดวัดร่างกาย	สกว.*	สมอ.**	ลดลง	%
ความสูงจากพื้นที่นั่ง - ศีรษะ	82.906	87.5	-4.594	-5.3%
ความสูงจากพื้นที่นั่ง..ระดับสายตา	71.678	75.75	-4.072	-5.4%
ความสูงจากพื้นที่นั่ง-ปุ่มปลายไหล่	54.683	58.175	-3.492	-6.0%
ความสูงจากพื้นที่นั่ง - ข้อศอก	22.081	22.975	-0.894	-3.9%
ความสูงจากพื้นที่นั่ง - ต้นขา	12.547	14.65	-2.103	-14.4%
ความสูงจากพื้น - เข่าบน	49.881	52.875	-2.994	-5.7%
ความสูงจากพื้น - น่องด้านหลัง	32.546	34.525	-1.979	-5.7%
ระยะห่างแนวเส้นสัมผัสกันเข่าด้านหน้า	54.295	58	-3.705	-6.4%
ความยาวสันเท้า-จุดพับของเท้าด้านบน	17.648	18.225	-0.577	-3.2%
รอบข้อเท้า	21.199	21.525	-0.326	-1.5%
ความสูงจากพื้น - ศีรษะ	161.432	166.25	-4.818	-2.9%
ความสูงจากพื้น - ระดับสายตา	149.947	155	-5.053	-3.3%
ความสูงจากพื้น - ปุ่มปลายไหล่	132.114	137	-4.886	-3.6%
ความสูงจากพื้น - แนวรักแร้หลัง	121.028	125.25	-4.222	-3.4%
ความสูงจากพื้น - ข้อศอก	98.981	103.75	-4.769	-4.6%
ความสูงจากพื้น - เอวด้านหลัง	94.282	99.6	-5.318	-5.3%
ความสูงจากพื้น - เป้า	71.501	75.725	-4.224	-5.6%

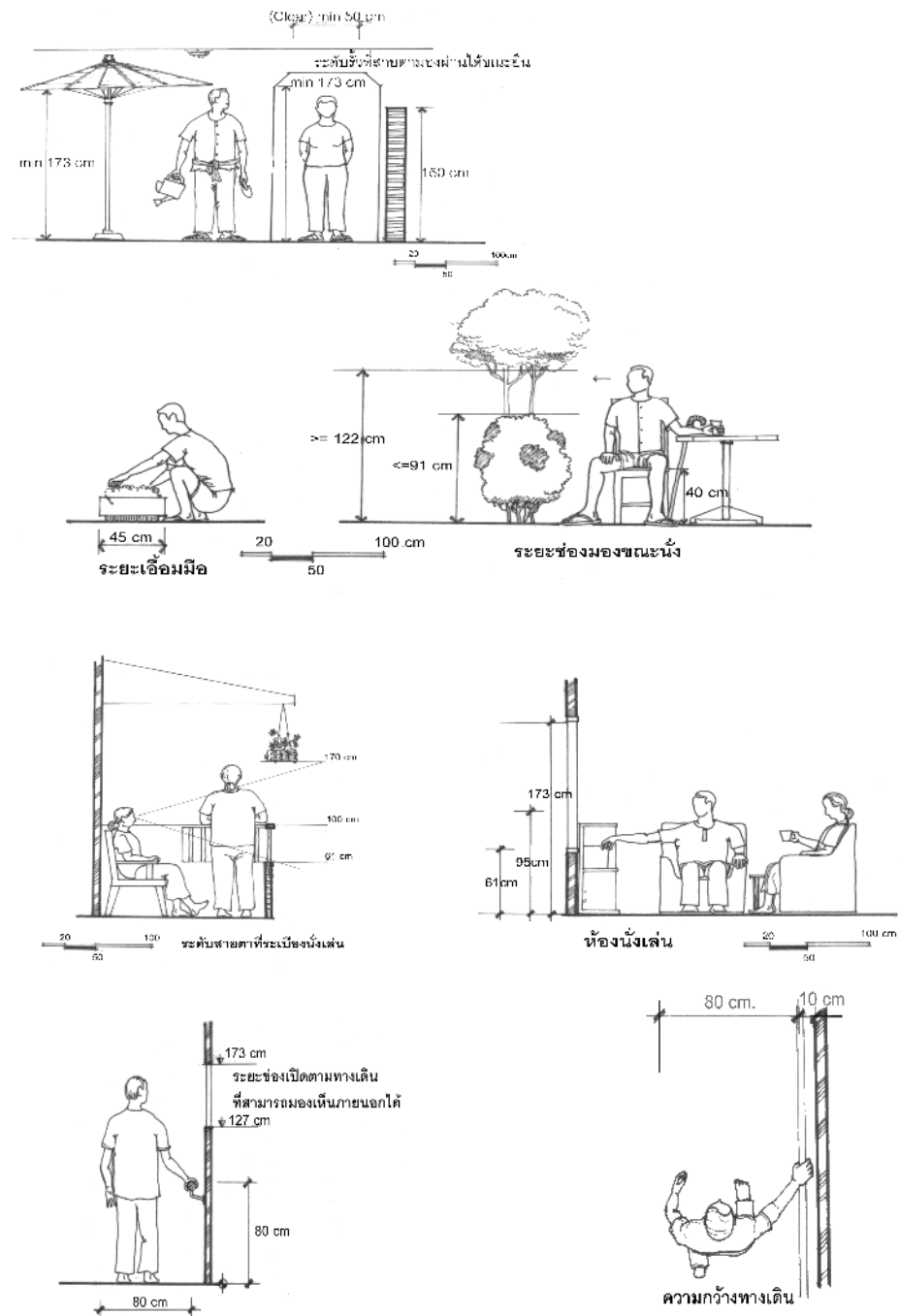
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2551.

* สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), 2548.

** สำนักมาตรฐานอุตสาหกรรม (สมอ.), 2548.

ภาพที่ 2.1

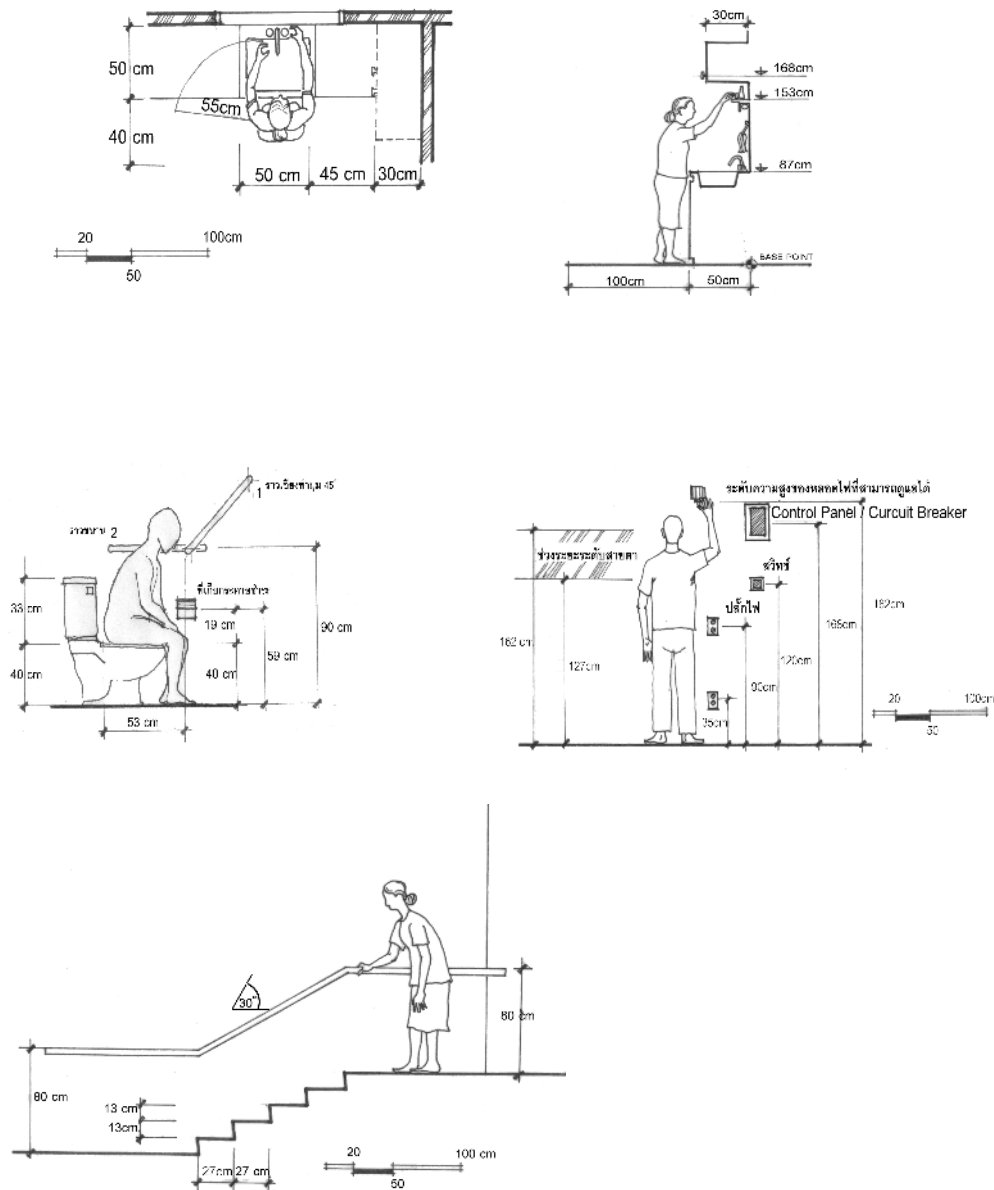
ข้อเสนอสำหรับการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2551.

ภาพที่ 2.2

ข้อเสนอสำหรับการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2551.

2.5.4 ขอบเขตของการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

หากจะพิจารณาขอบเขตของการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุแล้ว สามารถแบ่งเป็น 5 ระดับด้วยกัน ตั้งแต่ระดับเมืองที่เป็นมหัพภาค จนถึงการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่เป็นจุลภาค มีรายละเอียดดังนี้

1. การออกแบบชุมชนเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (urban design for older person)

การออกแบบชุมชนเมืองเป็นกระบวนการในการปรับแต่งสภาพแวดล้อมทางกายภาพของเมือง ชุมชน และหมู่บ้าน ครอบคลุมงานตั้งแต่งานผังเมือง (urban planning) งานภูมิสถาปัตยกรรม (landscape architecture) และสถาปัตยกรรม (architecture) พื้นที่สาธารณะต่าง ๆ เช่น ถนน สวนสาธารณะ สาธารณูปโภค รูปลักษณ์ภายนอก หรือเปลือกหุ้มอาคาร ที่ปรากฏให้เห็นจากสาธารณะชน ทั้งหมดนี้เป็นการออกแบบชุมชนเมืองทั้งสิ้น

ตัวอย่างที่ดีสำหรับงานออกแบบชุมชนเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ คือ กรุงลอนดอน เมื่อทางเทศบาลนครลอนดอนประกาศให้ลอนดอนเป็นเมืองที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย (accessible London) มีแผนปฏิบัติการต่าง ๆ ที่จะปรับปรุงสภาพเมืองให้คนทุกกลุ่มสามารถใช้อาคาร พื้นที่สาธารณะต่าง ๆ ได้โดยไม่มีข้อจำกัด เช่น ถนน ทางเดินเท้า ที่จอดรถ ระบบขนส่งมวลชน หอพัก ทางหนีไฟ เป็นต้น

นอกจากตัวอย่างจากกรุงลอนดอนแล้ว เมืองที่มีนโยบายและการดำเนินงานด้านการออกแบบชุมชนเมืองที่น่าสนใจคือ ฮังการี เพราะการคาดการณ์ว่าในปี ค.ศ.2026 ฮังการีจะมีประชากรสูงอายุถึง 21.5% โดยได้ออกกฎหมายการปรับที่อยู่อาศัย และบริการต่างๆ ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุตั้งแต่ ปีค.ศ.1994 หลังจากนั้นทางการได้ออกแนวทางสำหรับการออกแบบสำหรับทุกคน ซึ่งมีรายละเอียดครอบคลุมการออกแบบชุมชนเมืองที่น่าสนใจ คือ ให้สามารถเข้าถึงได้ทั้งจากระดับพื้นดิน ระดับทางเดินลอยฟ้า และเข้าถึงอาคารในทางสูงได้ เพราะฮังการีเป็นเมืองที่มีการพัฒนาเมืองแบบกระจุกตัว มีอาคารสูงในเมืองค่อนข้างหนาแน่น มีระบบขนส่งมวลชนมากมาย ทำให้ต้องทำทางสัญจรของผู้คนในหลายระดับ บางส่วนทางเดินอยู่ใต้ดิน บางส่วนเป็นทางเดินลอยฟ้า ที่น่าสนใจคือ สิ่งอำนวยความสะดวกของชุมชนต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด สวนสาธารณะ สถานที่ราชการ จะต้องปรับปรุงให้คนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงได้ โดยให้ปรับปรุงตั้งแต่พื้นที่โดยรอบอาคาร เช่น ถนน ทางเท้า ทางม้าลาย สะพานลอย ที่เข้าสู่อาคาร

Regnier (1993) การขนส่งสำหรับผู้สูงอายุมักมีปัญหาตามที่มีการศึกษาไว้ว่าผู้สูงอายุไม่ชอบการเดินทางว่าผู้สูงอายุไม่ค่อยกล้าที่จะออกไปข้างนอกเกินกว่า 6 ช่วงตึกจากบ้านของพวกเขาสำหรับซื้อสินค้าหรือบริการ ด้วยเหตุนี้ถ้าชุมชนสามารถบริการความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งอำนวยความสะดวกและแหล่งทรัพยากรต่าง ๆ จะมีอยู่อย่างหนาแน่นในพื้นที่เล็กๆ ใกล้กับที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกบางอย่างที่ผู้สูงอายุต้องการ คือ ป้ายรถเมล์ ร้านขายยา ร้านขายของหลาย ๆ ชนิด ศูนย์การแพทย์ ธนาคาร ห้างสรรพสินค้า ไปรษณีย์ สวนสาธารณะ ศูนย์ผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่เป็นเรื่องยากที่หลายประเทศจะสามารถจัดหาแหล่งบริการเหล่านี้ให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่เล็กๆ ใกล้บ้านได้

2. การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (landscape architectural design for older person)

Hester (1975) การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุครอบคลุมงานออกแบบที่อยู่ภายนอกอาคาร หากเป็นในระดับเมืองก็จะอยู่ในงานออกแบบชุมชนเมือง และหากอยู่ในระดับเล็กลงเมือง ก็ครอบคลุมตั้งแต่พื้นที่ว่างในละแวกบ้าน (neighborhood space) ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการใช้งานพื้นที่ว่างในละแวกบ้าน คือ ความแตกต่าง ระหว่างกลุ่มเซ็กเพศ ระดับชนชั้น ภูมิภาค วิถีชีวิต เชื้อชาติ วัฒนธรรม และช่วงอายุ โดยในช่วงอายุต่างก็มีการเคลื่อนย้ายที่หรือเดินทางต่างกัน โดยเด็กเล็ก ผู้เป็นแม่ และผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่ชอบติดอยู่กับบ้าน จึงเป็นกลุ่มที่ออกมาใช้พื้นที่ว่างในละแวกบ้านบ่อยครั้ง กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่อยู่ติดบ้าน พื้นที่ในละแวกบ้านจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ควรมีการจัดเตรียมให้เหมาะสมกับการใช้ของผู้สูงอายุ

สมณฑชัย โจนะสมิต (2543) ได้ศึกษาในกรณีของโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุพื้นที่ละแวกบ้านนี้หมายถึงได้ตั้งแต่ บริเวณรอบบ้าน สวนและพื้นที่ภายนอกโครงการในระยะที่สามารถเดินถึง เช่น ร้านค้า ตลาด หรือศาสนสถานใกล้เคียง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในการเปรียบเทียบการใช้พื้นที่สวนสาธารณะแบบรวมและแบบกระจายของหมู่บ้านจัดสรรขนาดใหญ่ในกรุงเทพฯ ที่พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มผู้ใช้ที่ออกมาใช้สวนสาธารณะในหมู่บ้านจัดสรรเป็นประจำทุกวัน โดยมาใช้สวนในช่วงเช้า (5.00 - 8.00 น.) มากที่สุด กิจกรรมที่ทำคือเดิน วิ่ง ออกกำลังกายและนั่งจับกลุ่มคุยกันและจะทยอยกลับในเวลาประมาณ 7.00 น. เมื่อแดดเริ่มจ้า แต่ในช่วงเวลาเย็น (16.00 - 19.00 น.) ที่มีผู้ใช้สวนสาธารณะเป็นจำนวนมาก มีผู้ใช้สวนที่เป็นผู้สูงอายุน้อยมาก ระยะทางเดินระหว่างบ้านและสวนสาธารณะโดยเฉลี่ยประมาณ 300 เมตร ระยะทางนี้จะเพิ่มขึ้นถ้าสวนนั้น ๆ มีการดูแลเอาใจใส่ และมีพื้นที่เพียงพอในการออกกำลังกาย

การใช้สวนสาธารณะของผู้ใช้ไม่ได้มุ่งหวังเพียงเพื่อออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่เพื่อการใช้เป็นที่สังสรรค์ พบปะพูดคุยกับเพื่อนและผู้ใช้สวนอื่น ๆ อีกด้วย ถ้าสวนแห่งใดที่มีความปลอดภัยสูง ผู้ใช้จะทยอยกันมาก่อนเวลา 6.00 น.

3. การออกแบบสถาปัตยกรรมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (architectural design for older person)

การออกแบบสถาปัตยกรรมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุนั้นส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากการรณรงค์เรื่องการออกแบบสำหรับคนพิการก่อน คือ ตั้งแต่ ปีค.ศ. 1965 ประเทศแคนาดาได้ออกพระราชบัญญัติ เรื่องมาตรฐานอาคารสำหรับคนพิการ หลังจากนั้นประเทศสหรัฐอเมริกาได้ออกพระราชบัญญัติ เรื่องอุปสรรคของการใช้งานสถาปัตยกรรม แสดงให้เห็นถึงการคำนึงถึงการออกแบบอาคาร สถานที่ต่างๆ ให้ผู้พิการสามารถเข้าถึงและใช้งานได้ สำหรับแนวทาง หรือระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบสถาปัตยกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยตรงนั้น มีการระบุเป็นเฉพาะเจาะจงในประเทศที่มีประชากรสูงอายุมาก เช่น ประเทศญี่ปุ่นและประเทศสวีเดนได้ออกระเบียบและแนวทางการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับสังคมผู้สูงอายุ

Lawton (1975) ได้เสนอหลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุเพื่อจุดประสงค์ในเรื่องความปลอดภัยเป็นสำคัญ ดังนี้

(1) ห้องรับแขกพักผ่อน เป็นจุดศูนย์กลางของการอยู่อาศัย จึงควรเป็นห้องที่ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือมีเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง ถ้าเป็นไปได้ควรใช้เตียงนอนเป็นพื้นที่แบ่งส่วน หน้าต่างในห้องควรมีขนาดใหญ่พอที่จะให้แสงสว่างและแสงแดดผ่านเข้ามาได้ พื้นที่นี้จะมีกิจกรรมต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น นันทนาการและบันเทิง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ นั่งเล่น ฯลฯ

(2) ห้องครัว สำหรับผู้สูงอายุหญิงมักใช้ห้องครัวค่อนข้างบ่อย ห้องครัวควรมีการจัดให้เป็นระเบียบสิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ประจำควรอยู่ในที่หยิบง่าย สะดวก ไม่ต้องใช้การปีนหรือใช้บันไดต่อ บริเวณพัดลมดูดอากาศควรนำมาทำความสะอาดบ่อย ๆ พื้นที่ควรมีกว้างขวางสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็น ควรจัดเตรียมอุปกรณ์ทำครัวให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสปรุงอาหารด้วยตนเอง เพื่อไม่ให้เหงาและใช้เวลาว่างให้เกิด และควรพิจารณาถึงข้อจำกัดในการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในครัว เช่น เตา ตู้เย็น อ่างล้างมือ สำหรับเตาควรปลอดภัยมากที่สุดที่จะเกิดเพลิงไหม้ เตาไม่ควรอยู่ในมุม อ่างล้างมือควรเป็นแบบคู่ ด้านล่างของอ่างล้างมือควรมีพื้นที่สำหรับรถเข็น ตู้เย็นหรือลิ้นชักในครัวควรอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมเพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้ไม่ก้มมากเกินไปทำให้เสียสุขภาพหลัง

(3) ห้องนอน เป็นห้องที่ใช้มากที่สุดจึงควรมีความเป็นส่วนตัวมากที่สุด ควรแยกเป็นส่วนออกจากห้องอื่น ๆ ห้องนอนไม่ควรเล็กเกินไป และควรที่จะเป็นห้องที่ส่งเสริมกำลังใจและให้ความหวังด้วยหน้าต่างและการมองเห็นทิวทัศน์ เพียงควรจะสามารถเคลื่อนย้ายได้ในบางโอกาส และไม่ควรอยู่ในมุมใดมุมหนึ่ง ห้องนอนควรมีพื้นที่สำหรับวางโทรทัศน์ ผู้ที่อยู่เป็นคู่ควรมีพื้นที่เพียงพอสำหรับเตียงคู่

(4) ห้องแต่งตัว มีตู้เสื้อผ้า โต๊ะเครื่องแป้งและกระจก นักจิตวิทยากล่าวว่าคนที่ผู้สูงอายุได้ส่องกระจกดูตัวเองจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นโดยกระตุ้นให้รับรู้ถึงสภาพปัจจุบันของตัวเอง

(5) หน้าต่าง ไม่ควรสูงเกินไป ทำให้สามารถมองเห็นวิวภายนอกได้ง่ายและไม่ควรเปิดหรือลั่นเกินไปเพราะจะทำให้มีเสียงดังเวลามีลมพัด และควรจะทำจากวัสดุที่แข็งแรงเพื่อความปลอดภัย

(6) ห้องน้ำ เป็นบริเวณที่พบว่าผู้สูงอายุเกิดการหกล้มมากที่สุดจึงเป็นส่วนที่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด พื้นห้องน้ำควรมีการปูพื้นกันลื่นหรือปูด้วยกระเบื้องชนิดไม่ลื่น และสามารถดูแลทำความสะอาดง่าย มีการติดตั้งราวยึดจับบริเวณข้างที่นั่งชักถ่ายหรือที่อาบน้ำ ที่นั่งชักถ่ายควรใช้ชนิดนั่งได้ และมีความสูงพอเหมาะ มีความมั่นคง ประตูห้องน้ำควรเป็นแบบเปิดออกด้านนอกและที่ล็อกควรเปิดออกจากภายนอกได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน กระจกควรมีการติดตั้งในตำแหน่งที่ต่ำ ใกล้กับอ่างน้ำเพื่อให้ผู้ใช้ได้มองเห็นตัวเองได้ง่ายขึ้น อ่างน้ำไม่ควรลึกลงไป ถ้ามีก๊อกน้ำร้อนควรมีมาตรการป้องกันการเกิดน้ำร้อนลวกในผู้สูงอายุ สำหรับอ่างอาบน้ำ การเดินเข้าและออกอ่างอาบน้ำในผู้สูงอายุอาจเกิดอุบัติเหตุได้ ในขณะที่การใช้ฝักบัวจะปลอดภัยมากกว่าแต่ต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่เกิดจากการใช้น้ำร้อนด้วย หรือติดตั้งฝักบัวแบบปรับระดับได้ก็จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ควรมีราวจับ (grab bar) ในห้องน้ำโดยเฉพาะตรงฝักบัวและที่อาบน้ำ ควรมีสัญญาณฉุกเฉินในห้องน้ำ

สำหรับบ้านแบบไทยโดยทั่วไปอาจใช้ถังหรือตุ่มน้ำตักอาบ ความสูงของถังน้ำหรือโถควรอยู่ในระดับที่พอเหมาะไม่สูงจนเกินไป และมีที่นั่งอาบน้ำ เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุต้องเอื้อมตักน้ำอาจเกิดการพลัดลื่นได้ อุปกรณ์ของใช้ในห้องน้ำควรจัดเก็บให้เป็นระเบียบ มีเฉพาะของที่จำเป็น

Regnier (1993) ได้เสนอแนวความคิดการอยู่อาศัยแบบที่ต้องพึ่งพาไว้ในด้านกายภาพและการจัดการสิ่งแวดล้อม ดังนี้

(1) ความเป็นส่วนตัว (privacy) และความภาคภูมิใจในตัวเอง (dignity) การสร้างพื้นที่ที่เป็นส่วนตัวของแต่ละคน สร้างความเป็นส่วนตัวได้ด้วยประตูที่ล็อกได้ มีห้องน้ำเป็นส่วนตัว และสามารถเตรียมอาหารเองได้

(2) ความเป็นตัวของตัวเอง (individuality) สามารถรองรับความเป็นตัวของตัวเอง ผู้สูงอายุมีความต้องการและความสามารถที่ต่างกันออกไป การทราบถึงความแตกต่างเช่นนี้เป็นพื้นฐานการบำบัดในแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(3) ความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาใคร (independence) การแบ่งความดูแลกันระหว่างผู้ดูแล สมาชิกในครอบครัวและตัวผู้สูงอายุเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนในการจัดการบ้านพัก

(4) ทางเลือก (choice) อนุญาตให้ผู้อยู่อาศัยมีทางเลือกและควบคุมได้ด้วยตัวเอง การทำให้ทางเลือกรองต่อที่ผู้อยู่อาศัยจะเข้าใจ ทำให้การตัดสินใจที่ผู้อยู่อาศัยจะเลือกมีเพิ่มมากขึ้นได้ เมื่อมีการฝึกการใช้ทางเลือกในผู้สูงอายุมากเท่าไร ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีการควบคุมของสถานการณ์ได้มากขึ้น

(5) สิ่งแวดล้อมที่ให้ความรู้สึกเช่นบ้าน (homelike surrounding)

4. การออกแบบสถาปัตยกรรมภายในที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (interior architectural design for older person)

Aranyi Laszlo and L. Goldman (1980) ได้เสนอการจัดการและการตกแต่งภายในที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะดังนี้

(1) กำแพงและประตู ตำแหน่งต่าง ๆ บนกำแพงที่จะติดหิ้งหรือตู้วางสิ่งของ ควรติดตั้งให้ต่ำกว่าปกติ เพราะอาจมีผู้ที่ต้องใช้รถเข็น และผู้สูงอายุโดยทั่วไปแล้วจะตัวเล็กกว่าคนปกติ ประตูและกำแพงไม่ควรมีราคาแพงเกินไป และควรง่ายต่อการรักษา หลีกเลี่ยงพื้นผิวที่มันวาวฉูดฉาดเกินไป

(2) พื้น ควรเลือกที่มีลักษณะเฉพาะ คือ เรียบง่ายต่อการดูแลรักษา คงสภาพเดิมได้ดี ทนต่อน้ำ พื้นควรแห้งไม่มีน้ำ ควรคำนึงถึงส่วนประกอบอื่น ๆ ด้วย เช่นการใช้รถเข็นและไม้เท้าช่วยเดิน สำหรับพื้นบ้านเรือนโดยทั่วไปของไทยจะนิยมเป็นพื้นไม้เรียบ ซึ่งมีความเหมาะสมกับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรขัดมันหรือขัดพื้นให้ผิวลื่น สะท้อนหรือมันวาวจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม หากกรณีจะใช้พรมจำเป็นต้องพิจารณาหลายประการเช่น

การใช้หลอดฉายและสีที่เหมาะสมไม่ทำให้เกิดตาบอด ควรทำเครื่องหมายแสดงให้ชัดเจนบริเวณที่พื้นมีความต่างระดับ ดูแลจัดไม่ให้มีสิ่งกีดขวางที่อาจทำให้เกิดการสะดุดล้ม

(3) เพดาน ส่วนใหญ่ใช้ในการกระจายและเก็บเสียง เลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพที่อยู่อาศัย ควรคำนึงถึงการป้องกันน้ำไม่ให้รั่วซึม

(4) สี เป็นเรื่องต้องมีความระมัดระวังอย่างมากในการใช้สี จำเป็นต้องคำนึงถึงทั้งทางกายภาพและด้านจิตใจเช่น สีที่ให้ความรู้สึกต่าง ๆ กัน ความอ่อนนุ่มของสีที่จางลง (สีฟ้า สีเขียว จางลงเร็วกว่าสีแดง) ควรรับรู้ถึงการแบ่งเขตพื้นที่ที่อยู่ใกล้บ้าน ประตูที่มีสีต่างกันสามารถช่วยแบ่งแยกลักษณะห้องต่าง ๆ ได้ การใช้สีที่ต่างกันบนพื้นทางเดินจะช่วยในการกระแะการเดินได้ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการเทียบสีลดลงทำให้แยกสีที่คล้ายกันยากขึ้น โดยทั่วไปผู้สูงอายุสามารถแยกสีแดง สีส้ม สีเหลือง ได้ดีกว่าสีน้ำเงิน สีม่วงและสีเขียว การใช้สีสดอาจจะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ แต่การนำสีสดมาใช้มากเกินไปจะเป็นการรบกวนสายตา และเมื่ออยู่นาน ๆ อาจรู้สึกไม่สบายเท่าที่ควร จึงควรเลือกสีที่ดูสบายตาเช่น สีเขียว สีขาว สีครีม หรือสีจากเนื้อวัสดุธรรมชาติเช่น ไม้เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อการตอบสนองทางจิตใจในหลากหลายด้าน ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในการใช้สีสำหรับผู้สูงอายุ

(5) แสง แสงจากธรรมชาติและที่ประดิษฐ์ขึ้น (ไฟ โคมไฟต่าง ๆ) มีความจำเป็นเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพทางตาของผู้สูงอายุ ดังนั้นการออกแบบควรให้มีบริเวณที่มีแสงธรรมชาติส่องถึง จุดประสงค์ในการให้แสงคือ การลดการเกิดเงา สะท้อนและสว่างพอที่ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นสิ่งแวดล้อมได้ชัด แสงสว่างที่ใช้ในบ้านและทางเดินควรมีความสว่างเพียงพอ ไม่ควรเป็นแสงจ้าแต่เป็นแสงนวลไม่หลอกตา โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน บันไดและห้องน้ำ การจัดวางกระจกต่าง ๆ ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้สะท้อนแสงเข้าตา ควรมีสวิตช์อยู่ในจุดที่ผู้สูงอายุปิดเปิดได้สะดวก และควรมีแสงไฟจากภายนอกสอดเข้ามาในกรณีที่มีไฟในบ้านเพื่อช่วยในการมองเห็นของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหาทางด้านสายตา ดังนั้นในบริเวณที่อยู่อาศัยจึงควรมีความสว่างทั้งในเวลากลางวันและกลางคืนทางเดินควรทำราวจับสำหรับผู้สูงอายุเพื่อช่วยในการเดิน

(6) เก้าอี้และโต๊ะ เก้าอี้แบ่งได้เป็น 2 แบบคือ เก้าอี้สำหรับนั่งเล่น และเก้าอี้ใช้อำนวยความสะดวกเฉพาะอย่าง เก้าอี้ควรมีความสะดวกในการนั่ง ควรมีแขนเก้าอี้ให้ผู้สูงอายุเพื่อช่วยในการลงนั่งและลุกขึ้นยืน เก้าอี้ไม่ควรจะสูงมากกว่า 17 นิ้ว (สำหรับคนไทยที่มีขนาดตัวเล็กกว่าควรจะปรับลดขนาดลง โดยเมื่อนั่งลงแล้ว เข่าควรทำมุมกับพื้น 90 องศา ฝ่าเท้าแนบพื้น) ความกว้างของเก้าอี้มีขนาดพอที่ผู้สูงอายุนั่งได้สบาย เบาะนั่งไม่ยุบยวบตัว มีฐานเก้าอี้มั่นคง ที่สำคัญ

ไม่ควรเป็นเก้าอี้แบบล้อเลื่อน ส่วนโต๊ะควรพิจารณาถึงความสามารถของผู้สูงอายุที่สามารถลุกเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ โดยทั่วไปขนาดความสูงของโต๊ะคือ 31 นิ้ว

(7) เติงและพื้นทีรอบ ๆ ผู้สูงอายุร้อยละ 40 มีกิจกรรมอยู่ใกล้ ๆ เติง ดังนั้นเติงจึงทำหน้าที่หลาย ๆ อย่าง เช่นการพักผ่อน อ่านหนังสือ รับประทานอาหารและขนม เติงของผู้สูงอายุควรจะต่ำกว่าความสูงของเติงทั่วไป (สูงประมาณ 20 นิ้วจากพื้นถึงระดับสูงสุดของเติง ความสูงอาจลดลงได้ในกรณีที่ผู้ใช้ตัวเล็ก) เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้ขึ้นและลงเติงได้สะดวกสบาย ขณะเดียวกันเหล็กกันข้างเติง เมื่อนำมาใช้ในการเปิดออกอาจทำอันตรายผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ได้ ดังนั้นจึงควรพิจารณาการใช้เหล็กกันข้างเติงเป็นราย ๆ ไป นอกจากนี้การลุกจากเติงอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหกล้มได้ ดังนั้นเมื่อกำหนดขนาดแล้วควรพิจารณาราคาของเติงให้เหมาะสมกับความต้องการใช้ การจัดพื้นที่บริเวณรอบ ๆ เติงก็เป็นสิ่งสำคัญ ควรมีโทรศัพท์ที่สามารถเอื้อมถึงเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน พื้นที่ภายในห้องควรกว้างพอสมควรโดยอาจต้องใช้สำหรับผู้สูงอายุที่มีรถเข็น การจัดแสงไฟในห้องนอนควรให้เพียงพอ ควรมีสวิตช์ไฟฟ้าหรือไฟฉายเพื่อการมองเห็นทางหากลุกขึ้นในเวลากลางคืน ตู้เสื้อผ้าควรจัดให้อยู่ในระดับที่พอดีไม่สูงจนต้องปีนหรือเอื้อมและไม่ควรต่ำจนต้องโค้งตัวลง

5. การออกแบบผลิตภัณฑ์ และอุปกรณ์ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (product design and assistive devices for older person)

อุปกรณ์ที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างปกติ ลดการพึ่งพา ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และพื้นที่อื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือทางการแพทย์ อุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนที่ เทคโนโลยีสารสนเทศ จำเป็นต้องมีการออกแบบให้ผู้สูงอายุใช้งานง่ายและสะดวก ซึ่งลักษณะของผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์เหล่านี้ จะมีความแตกต่างกันตั้งแต่ การออกแบบ วัสดุที่ใช้สีส้น ให้ผู้สูงอายุเหล่านี้สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายควรมีขนาดที่พอดีกับร่างกาย สวมสบาย ขั้นตอนการสวมไม่ยุ่งยาก ไม่มีส่วนที่รุ้งรัง ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคือง รongเท้ามีขนาดและรูปทรงที่เหมาะสมกับเท้า ส้นรองเท้าควรใช้ระดับต่ำ รูปทรงกว้าง หากมีอุปกรณ์ที่ช่วยในการเคลื่อนไหว ควรมีเป็นอุปกรณ์ที่ทำจากวัสดุที่มีความแข็งแรงเพียงพอในการช่วยพยุงน้ำหนัก รถเข็นควรมีที่ล้อคล้อย ขนาดน้ำหนักและความสูงของอุปกรณ์มีขนาดพอเหมาะ และมีการฝึกใช้ให้ชำนาญและคุ้นเคย

ภาพที่ 2.3

ตัวอย่างการออกแบบผลิตภัณฑ์ และอุปกรณ์ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2551.

อาจกล่าวได้ว่างานออกแบบทุกระดับ นับตั้งแต่งานออกแบบชุมชนเมือง งานออกแบบสถาปัตยกรรม การตกแต่งภายใน และงานออกแบบผลิตภัณฑ์-อุปกรณ์ มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้เหมือนคนปกติทั่วไป สามารถลดการพึ่งพา อยู่อย่างมีศักดิ์ศรี และอยู่อย่างมีความสุข สิ่งเหล่านี้คงไม่ใช่บทบาทของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งโดยเฉพาะ หากแต่เป็นภาระหน้าที่ของทุก ๆ คน ที่จะช่วยกันสร้างให้สังคมตระหนัก เตรียมตัวและปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย ไปสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้

2.5.5 สรุปแนวความคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ

จากข้อมูลทั้งหมดและแนวคิดข้างต้น เราสามารถสรุปแนวความคิดการออกแบบสำหรับสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

1. มีความปลอดภัยทางกายภาพ (physical safety)

ความปลอดภัยทางด้านร่างกายและสุขภาพอนามัย เช่น มีที่พักเพียงพอแยกเป็นสัดส่วน มีระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการที่ดี มีการจัดระบบการรักษาความสะอาด มีระบบการปกป้องจากภายนอก เช่น เสียง แสง ที่ดี การทำประตูห้องนอนที่เปิดได้ 2 ด้าน จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น อุปกรณ์เปิดปิดน้ำที่ไม่ต้องออกแรงมากการเปิด มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ เป็นต้น (Lawton, 1975, pp. 54)

2. สามารถเข้าถึงได้ง่าย (accessibility)

การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของผู้ที่สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก หรือการจัดให้อยู่ใกล้แหล่งบริการต่าง ๆ เช่น วัด โบสถ์ ห้องสมุด โรงละคร สถาบันเพื่อการศึกษา บริการด้านสุขภาพ อยู่ภายในระยะที่สามารถเดินถึงได้ และการจัดให้อยู่ใกล้แหล่งระบบขนส่งมวลชน และใกล้แหล่งชุมชนเดิมเพื่อให้ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนได้สะดวก

3. สามารถสร้างแรงกระตุ้น (stimulation)

การตกแต่งสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่มีความน่าสนใจ การเลือกใช้สีที่มีความเหมาะสม มีความสว่างและชัดเจนจะทำให้การใช้ชีวิตดูกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กระตุ้นให้เกิดการนำความสามารถต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมาใช้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถที่มีก่อประโยชน์ให้กับชุมชน เช่น จัดที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุไว้ใกล้กับโรงเรียนสอนเด็กเล็กหรือห้องสมุด เป็นต้นซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยยืดเวลาให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะดำรงชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เกิดความรู้สึกเป็นประโยชน์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ชุมชนเองก็จะได้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจากการที่ได้เก็บเกี่ยวประโยชน์จากความสามารถของผู้สูงอายุ โดยจะสามารถจัดการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุให้ยังคงใกล้แหล่งชุมชน เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การจัดที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุให้กระจายไปตามชุมชนไม่เกิน 20 - 30 หน่วย โดยไม่แยกออกไปอย่างโดดเดี่ยว

4. ดูแลรักษาง่าย (low maintenance)

สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ ควรจะออกแบบให้ดูแลรักษาง่ายเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้บ้านทั่ว ๆ ไปควรจะเล็ก ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรมีห้องซึ่งง่ายต่อการปิดเอาไว้เพื่อสะดวกสบายในการดูแล บ้านอาจจะมียานเลื่อนอลูมิเนียมป้องกันพายุ และสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ย ๆ เพื่อลดงานสนาม

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่จะมีความผูกพันกับที่พักอาศัยของตนเองมาก โดยการศึกษาหลายเรื่อง ระบุว่า ผู้สูงอายุปรารถนาที่จะอยู่อาศัยในบ้านของตนเองจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต แต่สิ่งที่ตรงกันข้ามกับความปรารถนาของผู้สูงอายุ คือ การทำนุบำรุงรักษาที่อยู่อาศัยของตนเอง ผู้สูงอายุส่วนมากไม่มีเวลาที่จะคิดทบทวนถึงที่อยู่อาศัยของตนว่ามีสภาพทรุดโทรมหรือไม่เหมาะสมเพียงพอ เนื่องจากสนใจต่อการทำมาหากินหรือประกอบอาชีพมากกว่า และเมื่อสุขภาพทรุดโทรมเข้าสู่ในวัยชราก็ขาดความสามารถทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ในการปรับปรุง ดังนั้นปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณา คือ การจัดการด้านที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

ที่อยู่อาศัยนอกจากจะถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งในความต้องการขั้นพื้นฐาน ที่ถือว่ามีความสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์แล้ว ยังถือว่าการวัดความเจริญและความเสื่อมของวัฒนธรรมและสภาวะความเป็นอยู่ของบุคคลในประเทศนั้น ๆ ด้วย สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้ว และมีความเจริญมั่นคงได้ให้ความสำคัญกับการจัดหาที่อยู่อาศัยให้แก่ประชาชนของตนเองซึ่งอยู่ภายใต้แนวคิดการจัดสวัสดิการเพื่อประชาชน และถือเป็นหน้าที่ที่รัฐจะต้องให้ความคุ้มครองแก่ประชาชน ส่วนในประเทศที่กำลังพัฒนานั้นมีมาตรการเพื่อที่อยู่อาศัยสำหรับประชาชนเช่นกัน แต่จะแตกต่างตามความสนใจ ตามความสามารถ และสังคมวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ แต่ในความแตกต่างดังกล่าว การจัดการด้านที่อยู่อาศัยมีหลักการที่ควรคำนึงถึง 2 ประการ ได้แก่ (ศรีพัฒน์ ยอดเพชร, 2547) การคำนึงถึงความต้องการของปัจเจกบุคคล (individual needs) และการคำนึงถึงความต้องการของสังคม (social needs)

1. การคำนึงถึงความต้องการของบุคคล (individual needs)

ความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลที่เป็นสิ่งที่ควรได้รับการตอบสนองเป็นเบื้องต้น แต่การจัดการด้านที่อยู่อาศัยควรคำนึงถึงความต้องการในปัจจุบันที่ 5 ของบุคคลด้วย คือ ความต้องการอิสระ ปราศจากการคุกคามจากบุคคลอื่น ด้วยเหตุนี้การจัดการด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ควรพิจารณาประเด็น ดังนี้

1) ความปลอดภัยทางด้านร่างกาย และสุขภาพอนามัย (health and physical security) สุขภาพอนามัยและความมั่นคงทางร่างกายของแต่ละบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ร่างกายของคนเรา ปัญหาและสาเหตุต่าง ๆ ที่กระทบต่อสุขภาพอนามัยนั้นมีข้อแตกต่างมากมาย อาทิเช่น จากมลภาวะ สภาพภูมิศาสตร์ อุบัติเหตุทั้งจากภายนอกและภายในที่พักอาศัย อาชญากรรมจากบุคคลรอบข้าง ดังนั้นการจัดบริการด้านที่อยู่อาศัย เพื่อตอบสนอง

ความต้องการด้านนี้ ต้องประกอบไปด้วย การมีห้องพักที่เพียงพอแยกเป็นสัดส่วน มีระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการที่ดี การจัดระบบการรักษาความสะอาด มีระบบการป้องกันจากภายนอก เช่น เสียง แสง ที่ดี เป็นต้น ทั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้มีการออกแบบรูปแบบของที่อยู่อาศัยให้สามารถพัฒนาสภาพอนามัยพื้นฐานของผู้อยู่อาศัย

2) ความเป็นส่วนตัว (privacy) ความต้องการความเป็นส่วนตัวของบุคคลจะมีความแตกต่างไปตามแต่ละสังคม ซึ่งได้แก่ ลักษณะความเป็นส่วนตัวที่ไม่ต้องการให้ใครเข้ามายุ่งเกี่ยว (interception) โดยเฉพาะเวลาพักผ่อน การนอนหลับ การปรับปรุงพัฒนาตนเองและการเข้าไปเกี่ยวข้องกับครอบครัว ดังนั้นการจัดการด้านที่อยู่อาศัยจึงต้องยึดหลักให้ผู้อยู่อาศัยเข้าใจและการคำนึงถึงการเป็นส่วนตัวซึ่งกันและกัน

3) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social interaction) มนุษย์ทุกคนย่อมมีความต้องการที่จะสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังนั้น การอยู่อาศัยจึงควรมีพื้นที่ที่จะให้แต่ละบุคคล และครอบครัวได้พบปะและทำกิจกรรมร่วมกันเป็นความร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมภายในที่อยู่อาศัย ความร่วมมือระหว่างเพื่อนบ้าน

2. การคำนึงถึงความต้องการของสังคม (social needs)

เป็นความต้องการที่มาจากแนวคิดการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่บุคคล โดยเน้นการมีส่วนร่วมขององค์การทางสังคมและผู้อยู่อาศัยให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งหลักการสำคัญ ได้แก่

1) ความสามัคคีของชุมชนและการมีส่วนร่วมทางการเมือง (community cohesion and political participation) โดยมีการจัดการด้านที่อยู่อาศัย เพื่อให้คนในชุมชนได้พบปะกัน โดยสะดวกจะช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ต่อสังคมส่วนรวมและเกิดความรับผิดชอบร่วมกันของคนในชุมชน ซึ่งจะนำไปสู่การมีบทบาททางการเมือง การเป็นตัวแทนของชุมชนในการเรียกร้องสิทธิ และต่อรองกับองค์การทั้งภายในและภายนอกที่อยู่อาศัย

2) การผสมผสานด้านที่อยู่อาศัยและความเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์ (housing integration and human equality) ที่อยู่อาศัยจะต้องเป็นที่รวมถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกสามารถเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องเชื้อชาติ ศาสนา หรือความแตกต่างตามฐานะการศึกษาของกลุ่มคน

3) การอำนวยความสะดวกในชุมชน (community facilities) การบริการทางสังคม เช่น การบริการดูแลสุขภาพ การจัดการด้านที่อยู่อาศัย การบริการด้านสิทธิ และการบำบัดฟื้นฟูทุกอย่างต้องเป็นส่วนหนึ่งที่ต้องถูกกำหนดให้มีสถานที่อำนวยความสะดวก เช่น โรงภาพยนตร์ ห้อง

ประชุม โรงละคร ห้างสมุด ห้างแสดงภาพวาด พิพิธภัณฑ์ ห้างแสดงสาธิตนิทรรศการ สนามกีฬา ศูนย์พักผ่อนออกกำลังกาย

2.7 แนวความคิดเกี่ยวกับการออกแบบชุมชนเมือง

2.7.1 ทฤษฎีจินตภาพของเมือง (image of the city theory)

ทฤษฎีจินตภาพของเมือง คือ การศึกษาองค์ประกอบทางด้านกายภาพของพื้นที่ และชุมชน ที่ทำให้เกิดลักษณะเฉพาะของพื้นที่ ทำให้ผู้ใช้สอยพื้นที่สามารถรับรู้ลักษณะของพื้นที่ และจดจำได้ การศึกษาองค์ประกอบทางด้านกายภาพของเมืองนั้นได้ โดยอาศัยหลักการทฤษฎีจินตภาพชุมชนเมือง (image of the city) ของ (Lynch, 1981) ซึ่งได้แบ่งแยกองค์ประกอบทางด้านกายภาพของชุมชนเมืองออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

1. path (เส้นทาง) คือ ระบบโครงข่ายคมนาคมและขนส่งโดยภาพรวมที่สังเกตได้ชัดเจน และเป็นที่ยึดจำได้ของผู้ใช้
2. edge (ขอบ) คือ ขอบภายในเมืองมีทั้งลักษณะที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น คูเมือง ซึ่งมีลักษณะที่เด่นชัดเจน และเส้นขอบที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ
3. landmark (จุดหมายตา) คือ จุดหมายตาหลักที่ชัดเจนที่สุดของเมือง
4. district (ย่าน) คือ กลุ่มกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน เช่น ย่านสถาบันการศึกษา การพักอาศัยชั้นดี ย่านธุรกิจ เป็นต้น
5. node (ศูนย์รวมกิจกรรม) คือ ซึ่งเป็นจุดศูนย์รวมของกิจกรรมที่หลากหลายเมืองใดที่มีองค์ประกอบทั้ง 5 อย่างครบถ้วน ชัดเจน เมืองนั้นก็จะอ่านเข้าใจง่ายและวาดจินตภาพได้ออกในทางตรงข้ามกัน เมืองใดที่สับสน ขาดเอกลักษณ์ หรือมีโครงสร้างที่คลุมเครือ ก็จะต้องแก้ไขด้วยการปรับปรุง หรือเพิ่มเติมองค์ประกอบซึ่งเดิมด้อยคุณภาพ หรือขาดตกบกพร่อง ไม่เพียงพอ ให้สมบูรณ์ขึ้น กลายเป็นเมืองที่มีโครงสร้างและเอกลักษณ์ชัดเจน

2.7.2 แนวความคิดละแวกบ้าน (neighborhood unit concept)

หลักการของ Perry (1926) การนำแนวความคิด Neighborhood Concept มาใช้ในแนวความคิดในการจัดทำแผนงาน/โครงการพัฒนาตามผังเมืองนั้นสืบเนื่องมาจากการปกครอง

ของประเทศไทยที่มีการปกครองแบบกระจายอำนาจ (sub-neighborhood) คือ มีหน่วยงานราชการระดับท้องถิ่น (แบบใกล้ชิดรากแก้ว) ซึ่งเปรียบเสมือนพื้นที่ sub-center ของแต่ละ neighborhood อยู่แล้ว ซึ่งจะทำให้หน่วยงานระดับท้องถิ่นสามารถ นำทฤษฎีและแนวความคิดนี้ไปปรับใช้กับชุมชนของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประโยชน์สูงสุดที่เกิดขึ้นกับประชาชนนั้น คือ การที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การประหยัดพลังงาน การที่จะดำรงชีวิตได้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ฯลฯ

ดังนั้น การแบ่งเมืองออกเป็นชุมชนย่อย ๆ (neighborhood unit) ซึ่งในแต่ละชุมชนต่างก็มี sub-center ที่มีโรงเรียน ร้านค้า ที่พักผ่อนหย่อนใจเป็นศูนย์กลางชุมชน (ส่วนหนึ่งขององค์ประกอบเมืองทางด้านสาธารณะ) มีถนนล้อมรอบเป็นขอบเขตของ unit โดยรัศมีของการให้บริการด้านสาธารณะต่างๆจากจุดศูนย์กลางประมาณ 1/2 ไมล์ เป็นการกระจายความเจริญ (decentralization) จากชุมชนหลักออกไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของเมือง เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการทางด้านสาธารณูปโภค และสาธารณูปการอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ศูนย์กลางชุมชน :ควรเป็นโรงเรียนประถม ห้างสรรพสินค้า การบริการทางด้านสังคมต่างๆ สนามเด็กเล่น เป็นต้น ซึ่งในแต่ละหน่วยควรมีประชากรประมาณ 5,000 คน เพื่อให้สัมพันธ์กับบริการด้านสังคม คือ โรงเรียน ย่านพักอาศัย ใน neighborhood unit จัดเป็น housing (อาคารสงเคราะห์) ข้อดีของทฤษฎีนี้ คือ ให้ผลดีทางด้านสังคมของชาวเมือง เพราะโรงเรียนเป็นศูนย์กลางชุมชน ทำให้มีการพบปะระหว่างครอบครัวต่างๆ สะดวกสบายในการติดต่อโดยการเดิน เพราะเป็นชุมชนขนาดเล็กต่อไปเมื่อประชากรมากขึ้นก็ต้องไปสร้าง neighborhoods แต่ละ unit ถือว่าเป็น sub-unit ใหญ่

The neighborhood concept เป็นแนวความคิดที่เป็นแบบธรรมชาติ เช่น ชุมชนในประเทศไทย วัดและโรงเรียนจะเป็นศูนย์กลางทางด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี และศาสนา เช่นเดียวกับประเทศจีน ที่มักจะมี จัตุรัส เป็นศูนย์กลางของการเริ่มค้าขาย (เส้นทางสายไหม) วัฒนธรรมและประเพณี ซึ่งจะเห็นความสำคัญของ จัตุรัส นี่เป็นอย่างมาก ดังนั้นเขาจึงมีการทำความสะอาด (โดยการล้างน้ำ แล้วขัดพื้นด้วยไม้กวาด) จัตุรัส ของเค้าอยู่อย่างสม่ำเสมอ

กลยุทธ์การออกแบบชุมชนละแวกบ้านและย่าน

1. จัดลำดับความสำคัญของถนนด้วยโครงข่ายเส้นทางคมนาคม และทางจักรยาน เพื่อแยกชุมชนย่อยที่เด่นชัด ออกเป็นย่านต่าง ๆ และจัดให้มีทางเท้าที่สะดวกในการเข้าถึงโรงเรียน ศูนย์กลางพาณิชยกรรม และสวนสาธารณะ เพื่อเน้นความเป็นย่าน ขณะเดียวกันก็ประสานความเป็นชุมชนย่อยทั้งคู่ให้รวมอยู่ในย่าน

2. กระจายความหนาแน่นของประชากรซึ่งเป็นการแสดงถึงคุณภาพของชุมชนย่อย ให้มีความหนาแน่นน้อย การพัฒนาพื้นที่ให้มีความหนาแน่นน้อยแบบนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะว่าการพัฒนาทั้งหมดต้องจัดให้มี หรือต้องสูญเสียค่าดำเนินโครงการไปในสัดส่วนของพื้นที่สีเขียว ต้นไม้ และโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมต่อการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

3. ถนนที่มีทางเท้าที่ร่มรื่นส่งเสริมให้เกิดความสะดวกสบายในการเข้าถึงบริการพื้นฐานต่าง ๆ ที่จำเป็นของชุมชน เช่น สวนสาธารณะ ย่านการค้า และที่สำคัญที่สุดคือ โรงเรียน ด้วยการเดิน ดังนั้นแนวความคิดในการจัดลำดับความสำคัญของทางเท้า ได้ใช้โรงเรียนของชุมชนย่อยเป็นศูนย์กลางที่มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ และเป็นศูนย์กลางในเชิงแหล่งที่ตั้งทางภูมิศาสตร์

4. ตลอดทั้งชุมชนจำเป็นต้องจัดให้มีโครงการอนุรักษ์แหล่งน้ำ และการนำน้ำเสียกลับมาใช้ใหม่

5. โครงการการบริหารจัดการทรัพยากรที่ประสบความสำเร็จ มีพื้นฐานมาจาก 3 "Rs" คือ reduce (ลดการใช้) reuse (นำกลับมาใช้ใหม่) และ recycle (แปลงสภาพของเสียให้นำกลับมาใช้ได้อีก) ซึ่งโครงการเหล่านี้ต้องนำมาใช้ในทุกส่วนของชุมชน บริการกำจัดขยะมูลฝอยแบบดั้งเดิม ได้ถูกนำกลับมาใช้อีกในกระบวนการการนำทรัพยากรกลับมาใช้

2.7.3 กรณีศึกษาตัวอย่างโครงการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

1. หมู่บ้านนันทนาการผู้สูงอายุ (Diane Y. Carstens, 1985, อ้างใน Myu Kewie, 2007, pp.39-43) เมื่อศึกษาการจัดประเภทและองค์ประกอบของที่พัก ผู้สูงอายุรูปแบบต่าง ๆ ในภาพรวมของหมู่บ้านนันทนาการผู้สูงอายุจะมีลักษณะผสมผสานของ active adult retirement community ที่จะเน้นหนักในเรื่องของการทำกิจกรรมนันทนาการ และมีลักษณะของ congregate care ในส่วนที่พักอาศัยเพื่อเสริมสร้างมิตรภาพอันดีงามและเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ให้กับสมาชิกในโครงการและมีการบริการทางด้านการส่งเสริมสุขภาพแบบ rehabilitation facility

ข้อมูลโครงการและการออกแบบที่พักอาศัย

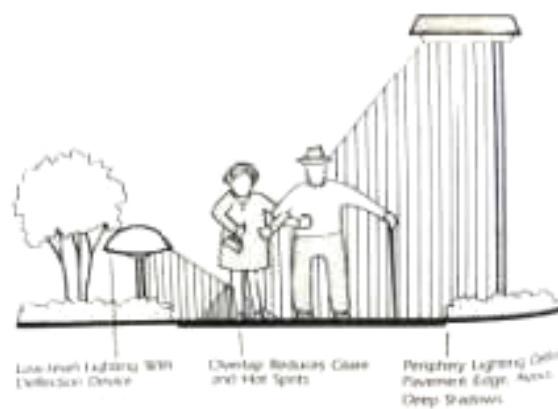
1) ลักษณะที่ดิน ควรจะเป็นพื้นที่ราบได้ระดับสม่ำเสมอมากที่สุดเพื่อลดการเดินในทางชัน แรมพ์ หรือบันได โดยอนุโลมให้มีความชันได้ในส่วนที่ต้องการให้เดินออกกำลังกาย

2) ไม่ควรมีทางสัญจรหลักในทุกด้านของ site ควรจะทำให้สามารถไป ขอบปั้งหรือสวนสาธารณะได้โดยไม่องข้ามถนนหลัก

3) ระยะทาง 800 เมตร เป็นระยะทางไกลสูงสุดสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวกหลักพื้นฐานควรจะอยู่ใกล้และเข้าถึงได้ง่าย เช่น ห้องสมุด บริการสุขภาพ บริการซักรีด เป็นต้น

ภาพที่ 2.4

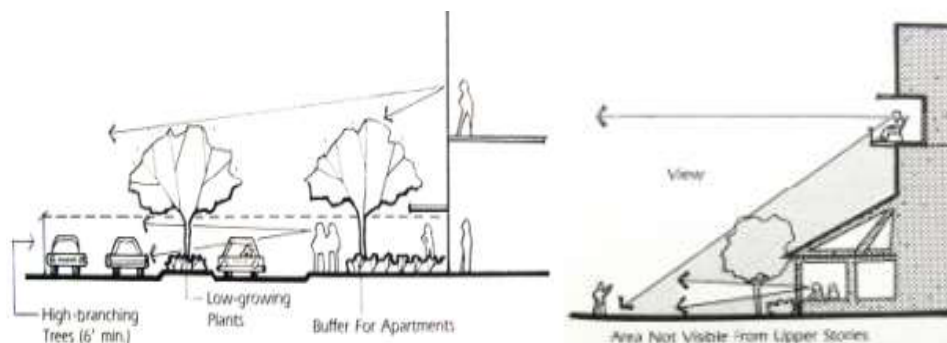
การจัดทางเดินและแสงสว่าง



ที่มา: Diane Y. Carstens, 1985.

ภาพที่ 2.5

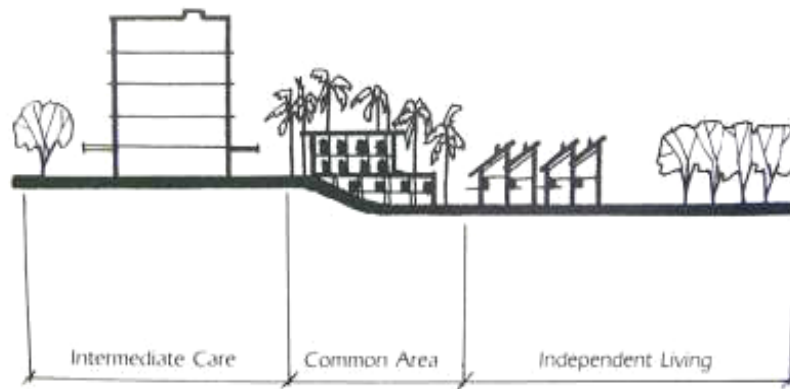
การกำหนดมุมมองและใช้ต้นไม้เป็นแนวกันชน (buffer)



ที่มา: Diane Y. Carstens, 1985.

ภาพที่ 2.6

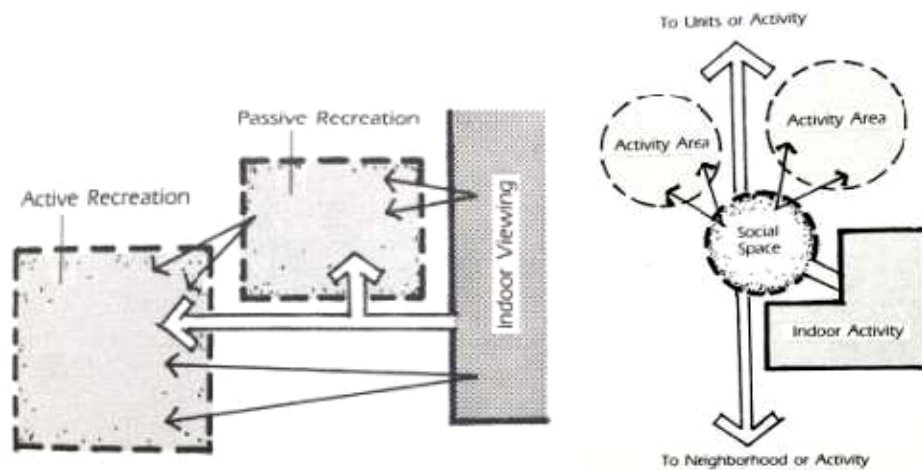
การใช้ระดับกำหนดความเป็นส่วนตัว (privacy)



ที่มา: Diane Y. Carstens, 1985.

ภาพที่ 2.7

ความสัมพันธ์ของพื้นที่ทำกิจกรรม



ที่มา: Diane Y. Carstens, 1985.

4. ควรมีระบบทางสัญจร การขนส่งที่ดีและสะดวกสบาย เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการการบริการในหลาย ๆ ด้าน เช่น อาจต้องเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยไปรักษาที่อื่น การเดินทางไปทำงาน เสริม หรือสำหรับเพื่อนหรือญาติ ๆ ที่อาจมาเยี่ยม

5. site ไม่ควรอยู่ติดกับโรงเรียน หรือสนามเด็กเล่น หรือสถานที่กิจกรรมนันทนาการ ของวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่เพราะจะไม่มีความสะดวก

6. site ต้องกว้างเพียงพอเพื่อการขยายพื้นที่กลางแจ้งให้เพียงพอสำหรับกิจกรรมของ ผู้สูงอายุในเรื่องนันทนาการทั้งประเภท active และ passive ให้ดีที่สุด

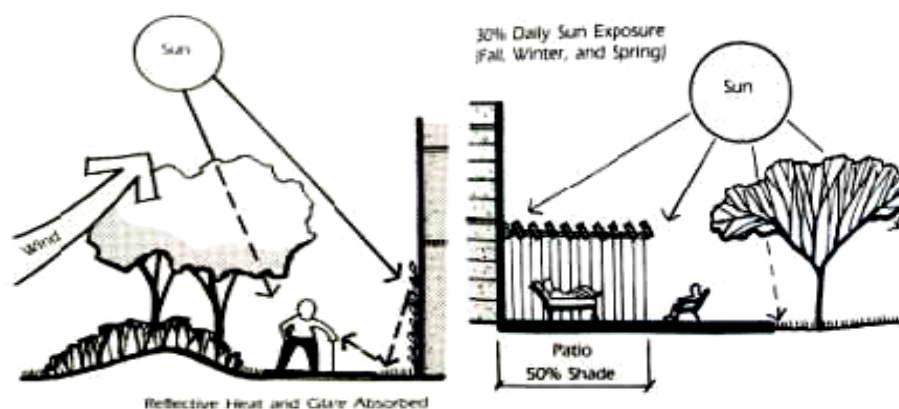
7. ควรจะคิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นและมีผลกระทบกับ site เช่น น้ำท่วม ที่ดินพังทลาย เป็นต้น

หลักในการออกแบบที่พักอาศัย

1. มีลักษณะ compact เพื่อความสะดวกและประหยัด
2. ควรเป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่ชั้นล่าง
3. มีโครงสร้างที่กันไฟได้ เพื่อความปลอดภัยสูงสุด
4. ลดปัญหาและพยายามจัดงานดูแลบ้านและกิจกรรมu3611 ประจำวันให้
5. น่าอยู่มีแสงสว่างเพียงพอ ระบายอากาศได้ดี และให้ความรู้สึกกว้างขวาง
6. มีความเป็นส่วนตัวสูง
7. ควรให้มีลักษณะแบบบ้าน ไม่ควรดูเป็นทางการหรือดูเป็นสถาบันจนเกินไป

รูปที่ 2.8

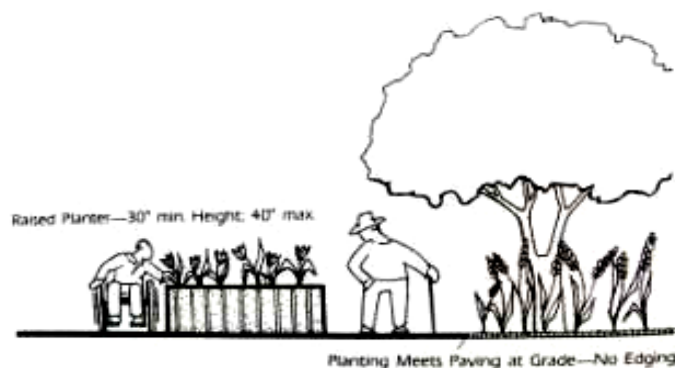
การคำนึงถึงความร้อนและการสะท้อนความร้อนของวัสดุอาคาร



ที่มา: Diane Y. Carstens, 1985.

ภาพที่ 2.9

ต้นไม้ระดับเดียวกับบาทวิถี (pavement) อยู่ในระดับที่สัมผัสได้



ที่มา: Diane Y. Carstens, 1985.

โครงการเน้นการรองรับผู้สูงอายุประเภทช่วยเหลือตัวเองได้เพื่อการมาใช้ชีวิตอยู่กับการนันทนาการ และจัดให้สามารถรองรับสมาชิกเดิมที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ส่วนหนึ่ง เพราะจะมีความผูกพัน และไม่อยากร้ายออกไปอยู่ที่อื่น เนื่องจากต้องปรับตัวในสังคมใหม่ ดังนั้นจึงศึกษาขนาดระยะต่าง ๆ เพื่อการเสนอแนะการออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในโครงการพื้นที่ศึกษา

2. Regents Point Project เป็นโครงการสำหรับชุมชนผู้สูงอายุวัยปลดเกษียณ (active adult retirement community) เป็นโครงการที่มีพื้นที่รองรับกิจกรรมหลากหลาย ผู้วิจัยจะเสนอในวิทยานิพนธ์นี้ในส่วนที่ผู้วิจัยมีความสนใจ ซึ่งเน้นการจัดให้ผู้พักอาศัยมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรม และจัดตารางกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง อีกทั้งยังมีประเภทห้องพักให้เลือกมากมายถึง 11 แบบด้วยกัน ทั้งแบบอพาร์ทเมนต์และแบบวิลล่า โดยมีจำนวน 86 units สำหรับ independent living เป็นแบบ villas 86 units สำหรับ personal care (อพาร์ทเมนต์ 4 ชั้น) และอาคาร 2 ชั้น สำหรับ skilled nursing care facilities

ผังโครงการ เปิดรับวิวใกล้เคียงได้เกือบทุกส่วน แต่ circulation และที่จอดรถใช้พื้นที่มากเกินไปและกระจัดกระจาย เนื่องจาก ความต้องการทางเศรษฐกิจของโครงการ ซึ่งเป็นการทำลายการเดินทางเท้า ส่วนนันทนาการหลัก และ service facilities จะอยู่ตรงกลาง ถูกใช้โดยผู้ใช้สอยส่วน independent และ semi independent ส่วน nursing care จะถูกแยกออกไป

ภาพที่ 2.10

ตัวอย่างประเภทห้องพักภายในโครงการ

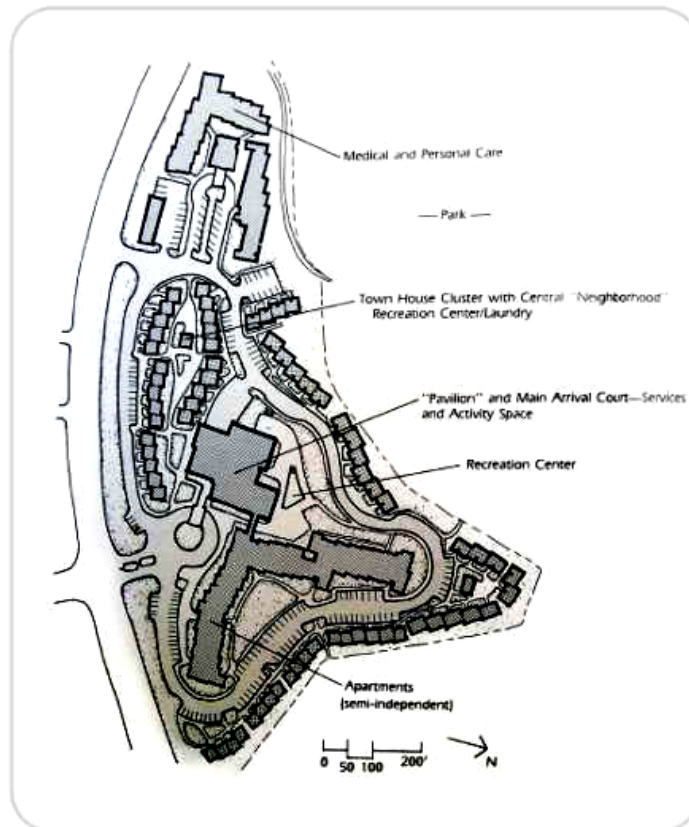


ที่มา: Regent points Project, 2007.

รายละเอียดภายในโครงการ มีดังนี้

1. จุดเด่นหลัก เปิดมุมมองทางด้านที่ติดกับ park ได้มาก โดยเอาอาคารที่ต่ำไว้ตามขอบและอาคารสูงอยู่บนslope ที่สูงขึ้นไป
2. ทางเท้ากับทางจราจร ง่ายต่อการเข้าถึง โดยเข้าถึงได้เกือบทุกส่วนโดยตรงมี drop off ที่มีหลังคาเกิดความสะดวกสบาย layout เป็น loop ทำให้การอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นไปได้ง่าย แม้การจราจรจะไม่ค่อยมีเท่าไร แต่ผู้ใช้ทางเท้าก็ต้องข้ามถนนเพื่อจะไปอาคารส่วนกลาง โดย walkways ก็ไม่เป็นระบบระเบียบ และที่จอดรถใช้พื้นที่ใน site เยอะเกินไป

ภาพที่ 2.11
การใช้พื้นที่ของโครงการ Regents Point



ที่มา: Regent points Project, 2007.

3. site zoning และ housing service มี service และสิ่งอำนวยความสะดวกในการ
 นันทนาการอยู่ตรงกลางสำหรับผู้พักแบบ independent กับ semi independent ส่วนที่เป็น
 condominium apartment แยกออกมาต่างหากจากส่วน independent และเชื่อมกับส่วนกลาง
 โดย corridor กระฉก ซึ่งส่วนกลางจะมีห้องอาหารเย็นต่าง ๆ ทำให้ง่ายต่อการใช้งานและมี
 security ที่ดีกว่าสำหรับผู้ที่ต้องการ personal care ส่วน skilled nursing facility ก็แยก
 ออกเป็นอีกส่วนต่างหาก ด้วยวิธีนี้นั้นจำกัด ขอบเขต ของภาพลักษณ์โรงพยาบาลไว้ที่มุมสุด site

4. ส่วนกิจกรรมของโครงการมีส่วนกลางที่กลางแจ้งและในร่มเตรียมให้ใช้และมีบริการรับ รัน เช่น ห้องทานอาหาร เลานจ์ meeting rooms ห้องออกกำลังกาย ห้องสมุด ร้านไอศกรีม ครัวว่ายน้ำ จากชุด และโบลิ่ง ส่วนกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งถูกโอบล้อมด้วยส่วนบริการกลางและอพาร์ทเมนต์ ทำให้มี security และเกิด ความต่อเนื่องทางสายตาและมองวิวได้ แต่ถึงแม้ว่าจะอยู่ตรงกลาง การเดินมาที่บริเวณนี้ค่อนข้างลำบากเพราะว่าไม่สามารถเข้าถึงได้จากหลาย ๆ ญินิต

2.8 แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวัน (the activities of daily living หรือ ADL) เป็นโครงสร้างมาตรฐาน ที่กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายภาพที่จำเป็นต่อการรักษาไว้ซึ่งการใช้ชีวิตที่เป็นอิสระจะต้องได้รับการสนับสนุน การใช้ตัววัด ADL มีความสัมพันธ์กับดัชนีชี้วัดตัวอื่น ๆ อาทิ เช่นคุณภาพของชีวิต (quality of life)

Lawton, Moss, and Duhamel (1995) ได้กล่าวว่า การศึกษา ADL และมีการนำไปใช้โดยนักวิจัยหลากหลายอาชีพ เพื่อแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความหลากหลายของความคิดรวบยอด (concept) และปัญหภายในพื้นที่ซึ่งเป็นตัวกำหนดการใช้ชีวิตในวัยชราได้อย่างประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม กิจกรรมเพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน (the activities of daily living หรือ ADL) ยังมีนัยสำคัญมากกว่าที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น อาทิเช่น ในสารานุกรมเกี่ยวกับวัยชรา (the encyclopedia of aging) ได้อธิบายคำว่า ADL ดังนี้

ADL เป็นตัวหลักในการประเมินถึงระดับภารกิจที่อิสระของแต่ละบุคคลข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในเรื่อง ADL ได้ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางเพื่อวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย ADL ได้ถูกใช้แสดงถึงภารกิจทั้งทางใจ กาย และสังคมเช่นเดียวกันกับถูกใช้วิเคราะห์เพื่อกำหนดความต้องการและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นในส่วนที่เป็นงานบริการ ADL ยังถูกใช้เป็นตัวชี้แนะถึงการเริ่มต้นหรือการหยุดการให้บริการ ใช้ประเมินความจำเป็นในการสนับสนุนโครงสร้างของสิ่งแวดล้อม ใช้อธิบายเหตุผลเกี่ยวกับทำเลที่ตั้งของที่อยู่อาศัย ใช้เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจว่าจ้างบุคคล ใช้กำหนดการเปลี่ยนแปลงการให้บริการ การประเมินที่เที่ยงตรงของ ADL บางครั้งถือว่าการประเมินที่มีค่ามากที่สุด (Fillenbaum 1987, pp. 4)

Katz (1996) กล่าวว่าแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและความเป็นอยู่ที่ดีในวัยชราเป็นแนวคิดที่ชัดเจนและไม่อาจโต้แย้งได้และเป็นแนวคิดที่มีมาตลอดตั้งแต่ในยุคยุโรป

รุ่งเรือง ปัจจุบันแนวคิดดังกล่าวได้เป็นเสมือนยาที่จะมาช่วยแก้ความถดถอย และความเป็นภาระของผู้สูงอายุ

Bacon (1977) ได้แสดงความคิดเห็นว่าผู้สูงอายุควรมีช่วงเวลาที่ได้เกษียณจากการทำงาน แต่ไม่ควรติดนิสัยที่เกียจคร้านซึ่งเป็นความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิดสมัยใหม่ที่จะต้องสนับสนุนให้มีกิจกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นอุดมการณ์ในทางที่ดี ดังนั้นกิจกรรมในผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ดีในภาพรวมและเพื่อที่พิสูจน์สิ่งนี้ผู้ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้แสดงให้เห็นอย่างเด่นชัดถึงผลประโยชน์ของกิจกรรมที่มีต่อทางด้านกายภาพและสังคมของผู้สูงอายุซึ่งต้องเผชิญกับปัญหาความเจ็บป่วย ความเหงา ความพิการ และการได้รับบาดเจ็บ

Patterson และ Carpenter (1994) ได้แสดงให้เห็นในงานวิจัยของเขาว่าการเข้าร่วมกิจกรรมของพ่อม่ายและแม่ม่ายในกิจกรรมยามว่างช่วยให้มีขวัญและกำลังใจ

Misra Alexy และ Panigrahi (1996) ได้ทำวิจัยและพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการออกกำลังกาย การยอมรับความเป็นจริงของตัวเองและการรับรู้ถึงสุขภาพของตัวเองในกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง

อย่างไรก็ตาม กิจกรรม (activity) เป็นคำสำคัญที่บ่งบอกถึงแนวคิดเป็นเชิงจริยธรรมที่สามารถช่วยสนับสนุนการศึกษาเกี่ยวกับวัยชรา และปัญหาของคนชราและการเข้าใจชีวิตของวัยชราดังกล่าว ต่อการสะท้อนให้เห็นถึงสภาพของกิจกรรมที่มีเอกลักษณ์และต้องใช้สติปัญญาจึงเป็นสิ่งที่ต้องกระทำ อีกทั้งความหมายและการกำหนดประเภทของกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันนี้ สามารถทำให้ทราบว่าสิ่งใดที่เราต้องให้ความสนใจและไปสังเกตและเก็บข้อมูลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ได้การศึกษาที่ครอบคลุมและนำไปกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมและรองรับความต้องการของผู้สูงอายุได้ และสามารถนำไปเชื่อมโยงกับแนวคิดอื่นๆที่มีความสัมพันธ์ที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้น ซึ่งสามารถนำไปสร้างตัวแปรในงานวิจัยต่อไปได้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล (2542) ได้กล่าวถึงมิติของการวิเคราะห์ผู้สูงอายุ และเครื่องมือที่แนะนำ โดยขอบข่ายของการวิเคราะห์ผู้สูงอายุจะครอบคลุมถึงการวิเคราะห์สุขภาพและสภาวะต่าง ๆ อันได้แก่ สุขภาพทางกาย (physical health) ความสามารถในการปฏิบัติ (functional ability) สุขภาพจิต (psychological health) และสภาวะทางสังคม (social functioning) วิธีการวิเคราะห์มิติเหล่านี้จะแตกต่างกัน และอาจมีเครื่องมือหรือแบบทดสอบให้ใช้ได้แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามแบบทดสอบที่จะนำมาใช้กับผู้สูงอายุไทยจำเป็นต้องได้รับการทดสอบหรือพัฒนาอย่างเหมาะสมเสียก่อน

ความสามารถในเชิงปฏิบัติเป็นการวัดความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่มากมาย แต่กิจกรรมที่นิยมนำมาใช้ในการประเมินและพัฒนาขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการวัด คือ กิจกรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่เสมอและจำแนกออกได้เป็นสองระดับ คือ กิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน (the activities of daily living: ADL) ได้แก่ ความสามารถในการสวมเสื้อผ้า การรับประทานอาหาร การเข้าใช้ห้องน้ำ หรือ การอาบน้ำ เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระพอสมควรภายในบ้านหรือที่พักอาศัย อีกระดับ คือกิจวัตรประจำวันต่อเนื่อง (extended หรือ instrumental activity of daily living: IADL) ได้แก่ การไปจ่ายตลาด ความสามารถในการใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถประจำทางหรือรถสองแถว หรือจะเป็นเรื่องความสามารถในการประกอบอาหาร เป็นต้น กิจวัตรประจำวันต่อเนื่องจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระในชุมชน

กิจวัตรประจำวันพื้นฐานที่ได้รับการทดสอบคุณค่าและเหมาะสมจะนำมาใช้กับผู้สูงอายุไทยคือ ดัชนีบาร์ธเอลดีเอแอล (barthel index of activity of daily living (ADL)) มีดังนี้

- (1) transfer (ลูกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปเก้าอี้)
- (2) mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือในบ้าน)
- (3) toilet use (การใช้ห้องสุขา)
- (4) grooming (ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด)
- (5) bladder (การกลั้นปัสสาวะ)
- (6) bowel (การกลั้นอุจจาระ)
- (7) bathing (การอาบน้ำ)
- (8) feeding (การรับประทานอาหาร)
- (9) dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)
- (10) stair (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น)

2.9 แนวความคิดเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรม

2.9.1 ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (the theory of planned behavior)

The theory of planned behavior (TPB) (Ajzen, 1991, pp.179 – 211 อ้างใน สุรเมศวร์ พิริยะวัฒน์ และคณะ, 2551, น.2) เป็นทฤษฎีที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย สำหรับการศึกษาทัศนคติและอิทธิพลของทัศนคติที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หลักการของ TPB กล่าวว่า การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ (human behavior) จะได้รับอิทธิพลจากความตั้งใจแสดงพฤติกรรม (behavioral intention) และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจแสดงพฤติกรรมนั้น ประกอบด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการ ได้แก่ ทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรม (attitudes towards the behavior) บรรทัดฐานของบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรม (subjective norm about the behavior) และการรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ในการแสดงพฤติกรรมใด ๆ (perceived behavioral control of the behavior) โดยการรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรมนี้ ยังมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมด้วย

ทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรม คือการประเมินของบุคคลที่มีต่อภาพรวมของพฤติกรรมใด ๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อเกี่ยวกับผลที่น่าจะตามมาจากพฤติกรรม (behavioral beliefs) และการประเมินหรือตัดสินผลที่ตามมานั้นไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือลบ ถ้าผลการประเมินของบุคคลต่อผลที่ตามมาเป็นบวกบุคคลนั้นก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้ามถ้าผลการประเมินเป็นลบ บุคคลนั้นก็จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมดังกล่าว

บรรทัดฐานของบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรม (subjective norm) คือ การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับความคาดหวังหรือความต้องการของสังคมที่มีต่อบุคคลนั้น ในการที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อของบุคคลต่อความต้องการของสังคม (normative beliefs) โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนใกล้ชิดกับบุคคลนั้น อาทิ คนในครอบครัว เป็นต้น ที่ต้องการจะให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งและการประเมินหรือตัดสินความเชื่อนั้นไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือลบ

ปัจจัยสุดท้ายได้แก่ การรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรมของตนเองในการแสดงพฤติกรรมใด ๆ (perceived behavioral control) คือ ความรู้สึกยากหรือง่ายในการแสดงพฤติกรรมใด ๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อของบุคคลที่มีต่อปัจจัยที่อาจส่งเสริมหรือขัดขวางการแสดงพฤติกรรมนั้น

(control beliefs) และการรับรู้ถึงกำลังของปัจจัยดังกล่าวที่มีต่อความเชื่อมั่นที่จะทำให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมได้หรือไม่

2.9.2 ทฤษฎีความตั้งใจปฏิบัติ (the theory of implementation intention)

The theory of planned behavior สามารถอธิบายทัศนคติและพฤติกรรมการเดินทางของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพก็จริง แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการที่ทำให้การนำ TPB มาอธิบายทัศนคติและพฤติกรรมอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้ โดยความคลาดเคลื่อนที่ว่านี้ อาจเกิดจากพฤติกรรมในอดีต (past behavior) ที่เคยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนพัฒนาเป็นพฤติกรรมเคยชิน (habit) นั่นเอง ทั้งนี้พฤติกรรมที่เคยปฏิบัติมาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจวัตรจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญเหนือกว่าอิทธิพลของทัศนคติ บรรทัดฐานของบุคคล การรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจแสดงพฤติกรรม (Ronis, Yates และ Kirscht, 1989 อ้างใน สุรเมศวร์ พิริยะวัฒน์ และคณะ, 2551, น.3) นอกจากนี้ อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการนำ TPB มาอธิบายทัศนคติและพฤติกรรมของมนุษย์ก็คือ ความไม่สอดคล้องกันของความตั้งใจแสดงพฤติกรรมของบุคคล และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงเมื่อเวลาผ่านไป

จากข้อจำกัดของ TPB ดังกล่าว Heckhausen and Gollwitzer (1987) และ Gollwitzer (1993) จึงได้เสนอทฤษฎีที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งรู้จักกันในนามของ ทฤษฎีความตั้งใจปฏิบัติของ Gollwitzer (Gollwitzer's the theory of implementation intention) โดยความตั้งใจปฏิบัติ (implementation intention) นี้จะแตกต่างจากความตั้งใจแสดงพฤติกรรม (behavioral intention) ที่ใช้อธิบายการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ใน The theory of reasoned action (Ajzen and Fishbein, 1980) และ The theory of planned behavior ความตั้งใจปฏิบัติจะเป็นการกำหนดเป้าหมาย (Goal intention) และวางแผนว่าจะแสดงพฤติกรรมระบุรายละเอียดดังกล่าว

2.9.3 ทฤษฎีความเคยชิน (the theories of habit)

Verplanken and Aaarts (1999) กล่าวว่าปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์นั้นได้แก่พฤติกรรมเคยชิน (habitual behavior) พฤติกรรมเคยชินเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการนำแบบจำลอง TPB มาอธิบายการเปลี่ยนแปลงหรือแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ เนื่องจากการแสดงพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักการของ TPB นั้น เกิดจากกระบวนการคิดและตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุปัจจัยโดยผ่านการควบคุมของจิตสำนึก (consciousness) ขณะที่การแสดงพฤติกรรมของบุคคลอันเกิดจากอิทธิพลของพฤติกรรมเคยชินนั้น จะเป็นไปอย่างอัตโนมัติโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการตัดสินใจแต่อย่างใด จากคุณสมบัติดังกล่าวของพฤติกรรมเคยชิน การวิจัยโดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลโดยละเอียดการพิจารณาอิทธิพลของพฤติกรรมเคยชิน จึงอาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการอธิบายการแสดงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายได้

พฤติกรรมเคยชินของบุคคลเกิดจากเหตุปัจจัย 3 ประการ ประการแรก ได้แก่ พฤติกรรมที่ปฏิบัติซ้ำ (repeated behavior) พฤติกรรมใดจะถูกพัฒนาเป็นพฤติกรรมเคยชินได้นั้น จะต้องถูกปฏิบัติอย่างบ่อยครั้งและต่อเนื่อง ประการที่สอง พฤติกรรมที่ปฏิบัติซ้ำนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในสภาวะแวดล้อมหรือบริบทที่เหมือนเดิม ซึ่งอาจเรียกได้ว่ามี ความสอดคล้องกันของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมในแต่ละครั้ง และประการที่สาม พฤติกรรมที่ปฏิบัติซ้ำนั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความพึงพอใจหรือเกิดผลสัมฤทธิ์ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ความพึงพอใจ หรือผลสัมฤทธิ์นี้จะเป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้งและต่อเนื่องยิ่งขึ้น ถ้าการแสดงพฤติกรรมใดของบุคคลเป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งสามประการนี้ พฤติกรรมนั้นก็มีโอกาสที่จะถูกพัฒนาเป็นพฤติกรรมเคยชินได้ในอนาคต

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.10.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศไทย

งานวิจัยที่ได้ศึกษาจะเกี่ยวข้องกับสภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการของภาครัฐ วิมลสิทธิ์ หรยางกูร (2524) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพทางพฤติกรรมในการใช้สอยภายในแฟลตเคหะสงเคราะห์ โครงการเคหะสงเคราะห์ดินแดง ห้วยขวาง ประชาณิเวศน์ และบ่อนไก่ โดยมีขอบเขตและวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ

งานวิจัยนี้มีรายละเอียดของวัตถุประสงค์ในการศึกษา คือ ตำแหน่งของกิจกรรมหลักต่าง ๆ ศึกษาประเภทและจำนวน ของเครื่องเรือนและอุปกรณ์ในครัวเรือน รวมทั้งศึกษาตำแหน่งของเครื่องเรือนและอุปกรณ์ในครัวเรือนที่มีความสำคัญ ศึกษาลักษณะการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพในแฟลตห้องพักอาศัยเน้นการจัดห้องที่เด่นชัด ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกและทัศนคติกับลักษณะการจัดห้องที่เด่นชัด และมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกและทัศนคติกับจำนวนสมาชิกในครัวเรือนที่ไม่เกินจำนวนเฉลี่ย

การศึกษาเกี่ยวกับตำแหน่งของกิจกรรม การศึกษาประเภท จำนวนและตำแหน่งของเครื่องเรือนและอุปกรณ์ในครัวเรือน ตลอดจนการศึกษาลักษณะการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายใน โดยมีมุ่งวิเคราะห์ประเด็นที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. ตำแหน่งของกิจกรรม
2. ประเภท จำนวน และตำแหน่งของเครื่องเรือนและอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวเรือน
3. ลักษณะการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายใน

ผลการศึกษาสรุปเชิงวิเคราะห์เป็น 3 ประเด็นที่สำคัญ คือ ปรากฏการณ์ทางกิจกรรม ปรากฏการณ์ทางกายภาพ ผลกระทบต่อความรู้สึกและทัศนคติ ประเด็นทั้ง 3 แท้จริงแล้วเกิดขึ้นพร้อมกันในสถานที่เดียวกัน การแยกสรุปเป็น 3 ประเด็น เพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์เท่านั้น ปรากฏการณ์ทางกิจกรรมนั้นวิเคราะห์จากปรากฏการณ์ทางกายภาพ การศึกษานี้ได้ชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นดังกล่าวในแฟลตห้องพักอาศัยขึ้นอยู่กับตัวกำหนดที่สำคัญคือ

1. ประเภทกิจกรรมที่ต้องเกิดขึ้น
2. ขนาดและลักษณะทางกายภาพ
3. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
4. ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา

ความสอดคล้องระหว่างตัวที่ได้กำหนดเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการก่อให้เกิดความสอดคล้องทางพฤติกรรม กล่าวคือ มีสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมสำหรับประกอบกิจกรรมที่ต้องการ โดยผู้อยู่อาศัยจำนวนที่เหมาะสม และตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาด้วย แต่แพลตฟอร์มพักอาศัยสำหรับผู้มีรายได้น้อยทั่วไปซึ่งมีสภาพแวดล้อมทางกายภาพขั้นต่ำมีความจำกัดทางกายภาพมาก นั่นคือ ตัวกำหนดในด้านขนาดและลักษณะทางกายภาพ ในขณะที่ตัวกำหนดทางด้านกิจกรรมที่ต้องเกิดขึ้นเป็นตัวกำหนดที่มีลักษณะคงที่ต้องเกิดขึ้นไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ เพราะเป็นกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันส่วนสมาชิกในครัวเรือนเป็นตัวกำหนดที่เปลี่ยนไปตามจำนวนสมาชิกที่มีอยู่จริงของครัวเรือน แพลตฟอร์มพักอาศัยโดยทั่วไปมักเกิดความไม่สอดคล้องของพฤติกรรม โดยเฉพาะห้องพักอาศัยที่มีจำนวนสมาชิกมาก ในกรณีเช่นนี้ จะเกิดการปรับปรุงแก้ไข (adaptation) เกิดขึ้น อาจต้องมีการปรับกิจกรรมให้เกิดขึ้นได้ในสภาพที่มีอยู่อาจมีการปรับปรุงแก้ไขลักษณะกายภาพบางประการที่สามารถทำได้ ในเมื่อไม่สามารถปรับปรุงขนาดของสภาพแวดล้อมที่มีอยู่ได้ ในกรณีที่มีการปรับปรุงแก้ไขเกิดขึ้นแล้ว หากยังไม่สนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ย่อมหมายความว่าผู้อยู่อาศัยจำเป็นต้องมีความรู้สึกและทัศนคติในทางที่ไม่ดีต่อแพลตฟอร์มพักอาศัย โดยเกิดความเครียดทางสภาพแวดล้อม (environmental stress)

การศึกษานี้ได้แสดงให้เห็นว่า จำนวนสมาชิกในครัวเรือนมีผลกระทบต่อความรู้สึกและทัศนคติบางประการของผู้อยู่อาศัย โดยการพิจารณาจำนวนสมาชิกในครัวเรือนโดยเฉลี่ยตามที่มีอยู่จริง และตามที่คิดว่าควรมี ผู้อยู่อาศัยในแพลตฟอร์มพักอาศัยที่มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนน้อยกว่า แสดงความรู้สึกและทัศนคติโดยทั่วไปที่ดีกว่าผู้อยู่อาศัยภายในแพลตฟอร์มพักอาศัยที่มีสมาชิกในครัวเรือนมากกว่า ผลกระทบของจำนวนสมาชิกภายในครัวเรือนมีความชัดเจนอย่างยิ่งในความรู้สึกและทัศนคติที่เกี่ยวกับความคับแคบ ความสะดวก ความอึดอัด และความเรียบร้อยของสภาพแวดล้อมในแพลตฟอร์มพักอาศัย นอกจากนี้การมีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนจำนวนมากยังทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความรู้สึกปลอดภัยกว่าและมีความรู้สึกแข็งแกร่งกว่า

ประเด็นสำคัญของการวิเคราะห์ความรู้สึกและทัศนคติอยู่ที่ว่า แพลตฟอร์มแดงปรากฏมีความแตกต่างของความรู้สึกและทัศนคติระหว่างผู้อยู่อาศัยในแพลตฟอร์มพักอาศัยที่มีจำนวนของสมาชิกในครัวเรือนน้อยกว่ากับผู้อยู่อาศัยในแพลตฟอร์มพักอาศัยที่มีจำนวนของสมาชิกในครัวเรือนมากกว่าโดยพิจารณาจากจำนวนเฉลี่ย แต่ที่แพลตฟอร์มวางไม่ปรากฏความแตกต่างดังกล่าว ผู้อยู่อาศัยแพลตฟอร์มแดงที่มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนน้อยกว่า มีความรู้สึกคับแคบน้อยกว่า มีความรู้สึกสะดวกกว่า มีความรู้สึกเรียบร้อยและสะอาดกว่า แต่มีความรู้สึกปลอดภัยน้อยกว่าด้วย

ในการวิเคราะห์ความรู้สึกและทัศนคติของผู้อยู่แฟลตที่มีการจัดห้องพักอาศัยแตกต่างกันในลักษณะการกั้นห้อง มีความรู้สึกปลอดภัยกว่าและมีความรู้สึกมิดชิดกว่าผู้อยู่อาศัยในแฟลตห้องพักอาศัยที่ไม่ได้กั้นห้องและที่ได้ทำการกั้นห้องบางส่วน แต่ที่แฟลตห้วยขวางไม่มีความแตกต่างในความรู้สึกและทัศนคติระหว่างผู้อยู่อาศัยในแฟลตที่ได้มีการจัดห้องแตกต่างกัน

จิระภา ศรีคำ (2545) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัยแบบแฟลต เคหะชุมชนดินแดง 1 และ 2

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัยแบบแฟลต โดยศึกษากิจกรรม การใช้พื้นที่ สภาพที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน ปัญหาการอยู่อาศัย และความคิดเห็นทั่วไปต่อสภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาด้านกิจกรรมและการใช้พื้นที่ พบว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรม 3 ประเภท กิจกรรมขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การรับประทานอาหาร การนอน และการขับถ่าย กิจกรรมการทำงาน ช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การทำงานบ้าน ดูแลหลาน และทำงานค้าขาย และกิจกรรมพักผ่อนใช้เวลาว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ นั่งพักผ่อน นอนกลางวัน ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก และฟังเพลงหรือวิทยุ โดยใช้เนื้อที่สำหรับกิจกรรมเรียงตามลำดับ พื้นที่ที่มีการใช้จากมากไปหาน้อย คือ ภายในห้องพักอาศัย โถงทางเดินของอาคาร ด้านข้างหรือระหว่างอาคาร ตลาด ใต้ถุนอาคาร และสนามกีฬา

สภาพปัญหาที่พบในพื้นที่ชุมชน ได้แก่ การขาดพื้นที่สำหรับพักผ่อน สภาพปัญหาในพื้นที่ส่วนกลางของอาคาร ได้แก่ ปัญหาการขึ้นลงบันได ขนาดและส่วนประกอบของโถงทางเดินไม่เหมาะสม สภาพปัญหาในห้องพักอาศัย ได้แก่ พื้นที่ใช้สอยไม่เพียงพอ ปัญหาการสัญจร ปัญหาการระบายอากาศ แสงสว่างไม่เพียงพอ ขนาดทัศนียภาพเนื่องจากตำแหน่งและลักษณะของช่องเปิด และขนาดพื้นที่และอุปกรณ์ในห้องน้ำไม่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุมีข้อสรุปว่า ควรพิจารณาใน 3 ระดับ คือ ในระดับชุมชน ด้านที่ตั้งอาคาร ผังบริเวณของอาคาร ในระดับอาคาร ด้านรูปแบบอาคาร รายละเอียดของพื้นที่ส่วนกลางของอาคารและระดับห้องพักอาศัย ด้านพื้นที่ใช้สอย การสัญจร ตำแหน่งและลักษณะของช่องเปิด และอุปกรณ์ในห้องพักอาศัยเพื่อให้สอดคล้องกับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

2.10.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

1. งานวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อการฆ่าตัวตายของประชากรผู้สูงอายุในประเทศญี่ปุ่น โดยการศึกษาของ (Shuichi Awata and other, 2005)

งานวิจัยในต่างประเทศได้มีการนำเสนอภาวะเสี่ยงของผู้สูงอายุในปัจจุบัน นั่นคือการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้น จากงานวิจัยประเทศญี่ปุ่น เรื่องของปัจจัยที่มีผลต่อการฆ่าตัวตายของประชากรผู้สูงอายุในประเทศญี่ปุ่น โดยการศึกษาของ (Shuichi Awata and other, 2005) ได้ระบุว่า จำนวนประชากรผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไปของประเทศญี่ปุ่นมีมากที่สุดในโลก โดยภายในประเทศคิดเป็นร้อยละ 19 ของทั้งประเทศในปี 2003 และประชากรผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นเหยื่อของการฆ่าตัวตายเพิ่มเป็น 11,529 ราย โดยมากเป็น 1 ใน 3 ของจำนวนการฆ่าตัวตายทั้งหมดที่เกิดขึ้น ภายในงานวิจัยดังกล่าวนี้จะเป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสหรือการที่จะตัดสินใจฆ่าตัวตายในที่สุด สำหรับปัจจัยที่ให้ความสนใจคือ ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับรายละเอียดข้อมูลพื้นฐานทางสังคม ข้อมูลเกี่ยวข้องกับการได้รับการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพ และมีลักษณะการดำเนินชีวิตในกิจวัตรประจำวัน นำมาสร้างเป็นโครงสร้างคำถาม เพื่อเชื่อมโยงและนำไปสู่การตอบคำถามของงานวิจัย และสุดท้ายจะนำไปวิเคราะห์แนวโน้มการฆ่าตัวตายด้วยวิธีการทางสถิติ สถานการณ์เช่นนี้อาจเป็นสัญญาณเตือนได้เป็นอย่างดีว่า สภาวะของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีการถูกบีบคั้นจากปัจจัยทางสังคมหรือจากตัวผู้สูงอายุเองมากขึ้น ทำให้สถานการณ์ของการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้น

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและกิจกรรมเพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน (the activities of daily living หรือADL)

จากการศึกษา พบว่า มีงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องในเรื่องนี้โดยมีการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1) งานวิจัยของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ซึ่งได้พยายามประเมินความพึงพอใจของชีวิตโดยการจัดลำดับและให้คะแนนกิจกรรมประเภทต่าง ๆ อาทิเช่นในประเภทที่เรียกว่า ความกระตือรือร้นกับความเฉยเมย (zest versus a apathy) ผู้ให้คะแนนสูงสุดคือ บุคคลที่พูดถึงกิจกรรมหลากหลายด้วยความกระตือรือร้น รู้สึกว่าปัจจุบันเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของชีวิตชอบที่จะทำสิ่งต่าง ๆ แม้แต่การนั่งเล่นอยู่ที่บ้านและจะเริ่มทำกิจกรรมใหม่ ๆ หาเพื่อนใหม่ แสวงหาการพัฒนาตนเอง ตลอดจนถึงความกระตือรือร้นในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิต ถ้าบุคคล

ใดให้คะแนนปานกลางก็คือบุคคลที่มีชีวิตแบบจัดขีดไม่มีความยินดีกับสิ่งต่าง ๆ ที่เขาทำ เขาจะแสวงหาการพักผ่อนและมีปริมาณการเข้าไปมีส่วนร่วมในขีดจำกัด บางทีอาจจะแยกตัวห่างจากกิจกรรมต่าง ๆ จากสิ่งต่าง ๆ และผู้คนอื่น ๆ (Neugarten, Havighurst; and Tobin, 1961, pp. 137) ส่วนบุคคลที่ให้คะแนนต่ำสุดก็คือบุคคลที่มีชีวิตอยู่บนพื้นฐานของกิจวัตรประจำวันจะไม่คิดว่ามีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ควรค่าแก่การกระทำ

Tinsley and other (1985) ได้แสดงให้เห็นถึงลักษณะพิเศษของการแบ่งกิจกรรมในเวลารว่างสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเขา ได้มีการแบ่งเป็น กิจกรรมแบบธรรมดา (simple) และแบบชดเชย (compensation cluster of activities) และกิจกรรมแบบชดเชยที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะพิเศษ อาทิ เช่น กิจกรรมปิกนิกซึ่งผู้สูงอายุพึงพอใจเพราะได้ประสบการณ์ใหม่และแปลก ทินสลีย์หวังว่า กิจกรรมปิกนิกและกิจกรรมอื่น ๆ แบบดั้งเดิมจะคุ้มค่าในแง่ที่ว่าสามารถได้รับการพัฒนาให้ส่งผลประโยชน์ทางด้านจิตวิทยา ฉะนั้นกิจกรรมไม่เพียงแต่จะถูกแยกประเภทแต่จะต้องมีเหตุผลในการแบ่งด้วย

Dowling (1995) ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรม ณ ศูนย์อัลไซเมอร์ (the Alzheimer's Care Center) ที่ การ์ดิเนอร์ในรัฐเมนได้เขียนไว้หนังสือชื่อ Keeping Busy: A Handbook of Activities for Persons with Dementia ว่าถึงแม้ว่าโปรแกรมกิจกรรมที่ดีจะอธิบายวัตถุประสงค์ และความ เป็นเอกลักษณ์ของกิจกรรม แต่การควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายจะเป็นตัวจักรที่สำคัญ

ในสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติทางสมอง สำหรับการจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมโดยทั่วไปคือ การทำให้แต่ละคนยุ่งอยู่ตลอด แต่การทำให้อยู่นี้จะต้องไม่มากเกินไปจนทำให้เกิดความเหนื่อยล้า (Dowling 1995, pp. 4) ตามความคิดของดาวลิง โปรแกรมของกลุ่ม อาจจะกินเวลา 1 ชั่วโมงการหยุดพักของโปรแกรมมักจะน้อยกว่า 15 นาที และชั่วโมงของการอยู่เงียบๆ แทบจะไม่ถึง 60 นาที การที่ดาวลิงและคนอื่น ๆ ที่นำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยชราที่มีอาการทางสมองผิดปกติจะต้องพบกับความท้าทายพิเศษอื่น ๆ อาทิเช่น ความเหน็ดเหนื่อยในการจัดกิจกรรมตามตารางที่มีอยู่ตลอด แต่การทำดังกล่าวเน้นให้เห็นว่าการที่จะทำให้ง่ายกว่าที่ทำได้จะต้องทำให้ง่ายกว่าไม่หยุดนิ่ง

การทำงานเกี่ยวกับกิจกรรมถือว่าเป็นงานหลักที่นำไปสู่ความสำเร็จของสถาบันที่ดูแลสุขภาพ (Gubrium and Wallace, 1990) ได้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการทำงานจะช่วยให้ผู้เชี่ยวชาญ ในกิจกรรมมีวิธีการวัดผลงานของตนเอง อาทิเช่นกรณีงานภาคสนามในบ้านดูแลและฟื้นฟูคนชรา ผู้ทำหน้าที่บำบัดด้วยกิจกรรม (activity therapists) จะต้องพยายามทำให้คนชราเข้ามาเข้าร่วมทำกิจกรรม มิฉะนั้นก็ถือว่าไม่มีผลงาน Gubrium และ Wallace ยังแสดงความเห็นว่ากิจกรรมจะถูก

ทำให้เป็นประโยชน์สำหรับการจัดการชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้นั้น ผู้เชี่ยวชาญจะต้องมีการใช้เทคนิค ดังนี้ ตารางกิจกรรมที่มีการแยกประเภทตามประสบการณ์จริง (empirical classification tables of activities) การใช้ check list สำหรับกิจกรรม การหาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกับปัจจัยอื่นๆ ในการทำให้การทำหน้าที่ของมนุษย์ประสบความสำเร็จ (correlations of activities with other factors in successful human functioniy) การควบคุมพฤติกรรมของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การจัดตารางเวลาที่เข้มงวด

2. Howell (1987) ศึกษาเรื่อง Design for Aging: Pattern of Use โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างจากห้องที่อยู่อาศัย 55 ตัวอย่าง โดยเลือกมาจากอพาร์ทเมนต์ 3 หลัง ที่รัฐสร้างสำหรับผู้สูงอายุ

ในการศึกษาหลาย ๆ งานเกี่ยวกับผู้สูงอายุพยายามที่จะตีความและอธิบายชนิดของกิจกรรมที่กลุ่มผู้สูงอายุปฏิบัติในแต่ละวัน ในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Howell, 1987) แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุจะส่งเสริมหรือขัดขวางกิจกรรมของพวกเขา มีกิจกรรม 6 อย่างที่ถูกเลือกสำหรับวิเคราะห์ในรายละเอียด โดยเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทุก ๆ คนจะต้องทำ และมีความสัมพันธ์กับที่อยู่อาศัยและความต้องการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ ในเรื่องของผนัง พื้น และรวมไปถึงทั้งเฟอร์นิเจอร์อีกด้วย คำอธิบายของกิจกรรมในการศึกษานี้ได้จากการค้นคว้าทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และอยู่บนพื้นฐานจากการสำรวจแห่งชาติของ M.I.T ในปี ค.ศ. 1974

ข้อค้นพบในกิจกรรมที่เพิ่มเติมรวมไปถึงกิจกรรมส่วนบุคคล (personal care) ในส่วนของห้องน้ำ กิจกรรมเตรียมอาหาร (food preparation) ในส่วนของครัว และกิจกรรมเก็บของ ในส่วนของตู้เสื้อผ้าและตู้ถ้วยชาม (closets and cupboards) ซึ่งจะเสนอในส่วนของกรณีศึกษา กิจกรรมเหล่านี้ไม่เกี่ยวข้องกับ “ห้องพร้อมอยู่ (habitable)” ซึ่งมีเฟอร์นิเจอร์เท่าที่จำเป็นพร้อมเข้าอยู่ได้ แต่กิจกรรมเหล่านี้ต้องการความเอาใจใส่ในเครื่องเรือนและอุปกรณ์ โดยขึ้นอยู่กับข้อมูลด้านปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ (human factors) เป็นสำคัญ โดยกิจกรรมที่กล่าวถึงในงานศึกษาเรื่องนี้ได้แก่

1. กิจกรรมการเข้าถึง (entering) กล่าวถึงลักษณะที่ผู้สูงอายุพึงพอใจหรือไม่พอใจในลักษณะของทางเข้าที่อยู่อาศัยของตน ตลอดจนความต้องการให้มีลักษณะอย่างไร

2. กิจกรรมยามว่าง (leisure activities) เนื่องจากการที่ไม่มีมีงานประจำทำแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมีเวลาว่างมาก ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีกิจกรรมในยามว่างแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับโอกาสและความชอบของแต่ละคน อันได้แก่

- (1) ทำงานบ้าน
- (2) ดูโทรทัศน์
- (3) อ่านหนังสือ
- (4) นอนกลางวัน
- (5) ฟังวิทยุ
- (6) ทำงานอดิเรก
- (7) มองออกไปนอกหน้าต่าง
- (8) ดูแลต้นไม้และการปลูกต้นไม้

3. กิจกรรมรับประทานอาหาร (eating) มีรูปแบบหลายประการเกี่ยวกับกิจกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารบางมื้อของผู้สูงอายุอาจจะเป็นแบบง่าย ๆ รับประทานอาหารคนเดียวหรือสองคน บางมื้ออาจจะเป็นมื้อสำคัญและมีจำนวนสมาชิกมาร่วมรับประทานหลายคน

4. กิจกรรมเยี่ยมเยือน (visiting) เป็นกิจกรรมที่รวมเอาแบบอย่างของการติดต่อสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุที่ปรากฏภายในที่อยู่อาศัย ตั้งแต่การนั่งเล่นกับเพื่อน การพูดคุยขณะดื่มกาแฟ การเยี่ยมเยือนของครอบครัวในวันหยุด กิจกรรมการเยี่ยมเยือนอาจถูกวางแผนไว้ล่วงหน้าหรือไม่ได้วางแผนไว้เมื่อมีเพื่อนบ้านเข้ามาหา

5. กิจกรรมนอนหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า (sleeping and dressing) การนอนหลับนั้นเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิต และมีผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และจากการศึกษาพบว่า กิจกรรมการแต่งตัวก็รวมอยู่ในห้องนอนโดยมีโต๊ะทำงานอยู่ใกล้ๆ กับตู้เสื้อผ้าเสมอ เพื่อสร้างความสะดวกสบายให้กับพื้นที่การแต่งตัว เป็นประเด็นหนึ่งซึ่งแสดงถึงความจำเป็นในการเก็บเข้าหรือเอาเสื้อผ้าออกจากตู้

6. กิจกรรมภายนอกที่พักอาศัย (going outdoor) เช่น การไปพบแพทย์ การไปร้านเสริมสวย ตลาด ห้างสรรพสินค้า การท่องเที่ยว เป็นต้น

จากการศึกษางานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง มีงานวิจัย 2 เรื่องที่มีเนื้อหาที่ใกล้เคียงกับงานวิจัยนี้ คือ งานวิจัยของ วิมลสิทธิ์ หรยางกูร (2524) และจิระภา ศรีคำ (2545) ได้ศึกษาสภาพการอยู่อาศัยในที่อยู่อาศัยแบบแฟลตของผู้สูงอายุ และเสนอแนะเกี่ยวกับมาตรฐานในการออกแบบที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุและแนวทางการปรับปรุงทางกายภาพเท่านั้น ได้มีการกำหนดตัวชี้วัดในเรื่องของ ADL บางเรื่องเท่านั้น โดยจะเป็นการเน้นการแสดงออกทางพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน แต่ยังไม่มีการศึกษาพฤติกรรมการเดินทางกับความสัมพันธ์ในแต่ละพื้นที่ และการจัดเตรียมพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุและกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับการศึกษาทฤษฎีทัศนคติและพฤติกรรมของ สรุเมศวร์ พิริยะวัฒน์และคณะ ที่ได้นำเสนอทัศนคติที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลใด ๆ ก็ตามในลักษณะที่มีเหตุแตกต่างกันไป จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการทำงานวิจัยครั้งนี้ พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมดำเนินชีวิตด้วยทัศนคติอย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ที่จะสามารถนำมาปรับใช้กับงานวิจัยนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาซึ่งการสร้างตัวแปรในงานวิจัยใหม่ขึ้นนี้ อีกทั้งยังสามารถทำให้เราทราบถึงสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยของเราในปัจจุบัน ในสังคมเกิดปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดประเด็นใดบ้างที่ได้รับความสนใจ วิธีการในการดำเนินการวิจัย มีแนวทางการทำอย่างไร เราอาจจะได้มุมมองและความคิดเห็นใหม่ ๆ ที่สามารถนำมาประกอบกับงานวิจัยที่ทำอยู่ ก่อให้เกิดความชัดเจนและตอบข้อสงสัยในงานวิจัยได้ เช่น แนวทางการถามคำถามเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การตอบโจทย์ของงานวิจัยต่อไป