

บทที่ 5

การเชื่อมโยงความคิด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกที่ได้จากการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ 6 ท่าน โดยวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยเพื่อตีความ ในบทที่ 5 นี้ ผู้วิจัยจะแบ่งประเด็นเพื่อนำเสนอเป็น 3 ส่วน คือ ภาพรวมของกรณีศึกษา กรอบความคิดที่เกิดขึ้น และทฤษฎีฐานรากที่สกัดออกมาได้จากข้อค้นพบที่มีต่อเรื่องของความสุขและความพึงพอใจในชีวิต โดยเริ่มนำเสนอจากภาพรวมของผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

ภาพรวมของกรณีศึกษา

กรณีศึกษาทั้ง 6 ท่าน ล้วนแต่มีภูมิลำเนาอยู่ที่กรุงเทพฯ มีพื้นที่คล้ายคลึงกัน คือ มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางถึงดี ได้รับการศึกษา และมีทรัพย์สินตกทอดจากครอบครัว ทั้ง 6 ท่าน รวมถึงผู้วิจัยมีเครือข่ายเชื่อมโยงกันทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่างอยู่ในเครือข่ายของกันและกัน กล่าวได้ว่ามีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่ไม่แตกต่างกันมากนัก อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุดำเนินชีวิต และประกอบอาชีพที่หลากหลายตามแต่ความสามารถของแต่ละบุคคล ตั้งแต่ข้าราชการ พนักงานบริษัท พนักงานธนาคาร พนักงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งสิ่งๆ ที่เหมือนกันของการประกอบอาชีพคือ ทุกท่านต่างเป็นลูกจ้างให้แก่องค์กร มิได้เป็นเจ้าของกิจการ หมายความว่า ได้รับเงินเดือนคงที่ทุกๆ เดือน มีความเสี่ยงน้อย และค่อนข้างมีความมั่นคง มีเพียงผู้ที่เป็นข้าราชการเพียงท่านเดียวที่ได้รับเงินบำนาญ ท่านอื่นๆ ต้องวางแผนการเงินเพื่อให้เพียงพอด้วยตนเอง

ผู้สูงอายุมีความรู้สึกร่วมกันในเรื่องที่ไม่ต้องการเป็นภาระกับลูกหลาน และมีความพยายามที่จะเลี้ยงตัวเองให้ได้ แม้ว่าจะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอายุการทำงาน ท่านต่างมีความมุ่งหวังให้ลูกหลานสามารถยืนบนขาของตัวเองให้ได้ ไม่จำเป็นต้องเลี้ยงพาท่าน ความรู้สึกที่ต้องการมีอิสระเช่นนี้สะท้อนให้เห็นถึงสังคมและชนชั้นของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ กล่าวคือ การเป็นชนชั้นกลางในสังคมเมือง บ่มเพาะความรู้สึกที่ให้ความสำคัญกับอิสระภาพในชีวิต ซึ่งแตกต่างจากผู้สูงอายุในสังคมชนบท ที่มีแนวโน้มที่ต้องพึ่งพาลูกหลานมากกว่า

วัยของผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลนั้น ผู้สูงอายุ 5 ท่าน อยู่ในวัยที่เพิ่งก้าวเข้าสู่วัยชรา กำลังเปลี่ยนผ่าน จากวัยทำงานสู่วัยเกษียณอายุ มีเพียงท่านเดียวที่ได้อยู่ในวัยชรามาแล้วถึง 12 ปี ดังนั้นชีวิตและความคิดเกี่ยวกับตนเองจึงแตกต่างไปจากท่านอื่นๆ ที่กำลังอยู่ในช่วงที่กำลังจัดการวางแผนชีวิตในวัยชรา

ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้แยกข้อมูลออกเป็นมิติต่างๆซึ่งประกอบด้วยมิติทางการเงิน มิติกิจกรรม มิติสุขภาพ มิติความสัมพันธ์ มิติตัวตน ซึ่งแต่ละมิติเหล่านี้ต่างสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์กับความมสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ



กรอบคิดที่สร้างจากข้อมูล

ผลการวิจัยที่เกิดจากการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลของผู้สูงอายุทั้ง 6 ท่าน ผู้วิจัยสามารถสร้างกรอบคิดจากข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ประการ คือ

1. ชนชั้นกลางกับต้นทุนในชีวิต

คำว่าชนชั้นกลางกับต้นทุนในชีวิต ในที่นี้หมายถึง ชนชั้นกลางที่อาศัยในเขตเมือง ที่มีต้นทุนที่ติดตัวมาในชีวิตระดับปานกลางถึงสูง โดยคำว่าต้นทุน หมายรวมถึง ต้นทุนทางเศรษฐกิจ เช่น การมีเงิน มีทรัพย์สินสมบัติ ที่ดินที่ทิ้งตกทอดมาจากบรรพบุรุษ และที่สะสมไว้เองในขณะที่ทำงาน ต้นทุนทางสังคม เช่น มาจากตระกูลเก่าแก่ที่มีเกียรติยศ ชื่อเสียง มีเครือข่ายที่บรรพบุรุษสร้างไว้จากการรับราชการ จากการทำธุรกิจ และเครือข่ายทางสังคมของตนเองที่มี เนื่องจากมีต้นทุนทางเศรษฐกิจที่ดี เช่น การได้รับการศึกษาในโรงเรียนชั้นนำ การเป็นสมาชิกสโมสรออกกำลังกาย หรือ เครือข่ายจากการทำงาน และต้นทุนทางการศึกษา เกิดจากการที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่เอื้ออำนวย ทำให้บุคคลได้รับการศึกษาที่ดีที่สุดอย่างเต็มที่ ส่งผลให้มีทางเลือกในการประกอบอาชีพมากขึ้น

ผู้สูงอายุทั้ง 6 คนที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้อยู่ในกลุ่มที่มีต้นทุนคล้ายคลึงกัน อยู่ในสังคมของชนชั้นกลางระดับกลางถึงสูง กล่าวคือ มาจากครอบครัวที่มีความพร้อมในทางเศรษฐกิจและสังคม ที่พอเพียงสำหรับการใช้ชีวิตอย่างสบาย มีทรัพย์สินตกทอดจากบรรพบุรุษ เช่น ที่ดิน และบ้าน พวกเขาได้รับการศึกษาในโรงเรียนที่ดี และได้เรียนจบในชั้นที่เหมาะสม ในสาขาวิชาที่สอดคล้องกับศักยภาพของตน

จากสภาพแวดล้อมในชีวิตที่เกิดจากความพร้อมของครอบครัว ทำให้มาตรฐานในการใช้ชีวิตอยู่เหนือกว่าชนชั้นล่าง เช่น การรับบริการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลเอกชน มียานพาหนะส่วนตัว มีบ้านและที่ดินเป็นของตัวเองที่ตกทอดมาจากบรรพบุรุษ ทำให้ชีวิตไม่ต้องดิ้นรนมากนัก

ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพอใจอันเกิดจากความสะดวกสบาย อันเนื่องมาจากต้นทุนในชีวิตที่สูงนี้เอง

นอกจากนี้ ต้นทุนที่ดีในชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก ส่งผลให้ได้รับการศึกษาที่สูง ได้ทำงานที่ดี สร้างรากฐานทางเศรษฐกิจและสังคมของตนให้แข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุหลายท่านมองว่าตนมีความสุข โดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคมที่มีความด้อยกว่า ดังนั้นจึงทำให้เกิดความพึงพอใจว่าสิ่งที่ตนมีอยู่นั้นดีกว่าคนอื่นมากนัก

ต้นทุนทางเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงวัฒนธรรมของชนชั้นกลาง ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ มีโอกาสเข้าถึงกิจกรรม การกีฬา การท่องเที่ยวได้ในระดับที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน กรณีศึกษาชายทั้ง 3 ท่านล้วนเล่นกีฬากอล์ฟ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จำเป็นต้องใช้กำลังทรัพย์สูง ใช้เวลาฝึกฝนเป็นประจำ และต้องมีกลุ่มเพื่อนที่จะออกรอบด้วยกัน หรือการเป็นสมาชิกของสโมสร ออกกำลังกาย การไปท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ ก็เป็นกิจกรรมที่สูงอายุทุกๆท่านที่ได้ให้ข้อมูลชื่นชอบที่จะทำ และกล่าวว่าเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข แต่สิ่งสำคัญคือการที่มีร่างกายที่แข็งแรงเพียงพอที่จะเดินทางท่องเที่ยว เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดความสุขยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ต้นทุนทางการศึกษาและสังคม ยังมีส่วนที่ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีการใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตเพื่อค้นคว้าหาข้อมูล เพื่อติดต่อกับเครือข่าย เป็นกิจกรรมสนทนาการที่สำคัญ กระแสวิวัฒนาการของเทคโนโลยีเหล่านี้ มีส่วนทำให้คนพึงพอใจกับการอยู่เพียงลำพังมากยิ่งขึ้น เริ่มจากโทรทัศน์ ที่เปรียบเสมือนเพื่อนสนิทของทุกคน หลายคนที่สามารถอยู่บ้านเพียงลำพัง โดยเปิดโทรทัศน์ติดตามสถานการณ์ข่าวสาร กีฬา หรือชมรายการสารคดี ภาพยนตร์ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน นับวันจะมีผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้นๆที่บริโภคและได้รับประโยชน์จากเทคโนโลยี แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่จะสามารถเข้าถึงสื่อเหล่านี้ได้ จำเป็นต้องอยู่ในสถานภาพที่สูงในระดับหนึ่ง ไม่ใช่ทุกๆคนจะเป็นเช่นนั้น รวมถึงกิจกรรมสนทนาการอื่นๆที่ผู้สูงอายุกระทำ เช่น การอ่านหนังสือ เล่นเกมส่คำศัพท์ เป็นต้น

นอกจากต้นทุนที่เป็นปัจจัยจากภายนอกแล้ว การมีรูปเป็นทรัพย์สิน ถือเป็นต้นทุนที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ประกอบกับการมีต้นทุนทางเศรษฐกิจที่พอสำหรับดูแลรักษาสุขภาพให้สวยงาม ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ได้รับการบำรุงรักษาด้วยเทคนิคทางการแพทย์ใหม่ มีส่วนทำให้ชีวิตมีทางเลือกมากกว่าผู้อื่น คนสวยย่อมเป็นที่หมายปองจากเพศตรงข้าม

ดังนั้น เห็นได้ชัดว่าการเป็นกลุ่มคนในสังคมชนชั้นกลาง ที่มีต้นทุนสูง นำพามาซึ่งความสุขและความพึงพอใจให้แก่บุคคล เนื่องจากทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบาย เข้าถึงทรัพยากรได้อย่างทั่วถึง ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุหรือกลุ่มบุคคลในวัยอื่นๆ ต่างก็มีความพยายามที่จะรักษาต้นทุนเหล่านี้ไว้เพื่อให้เกิดความสุข ความสะดวกสบายในชีวิต อย่างไรก็ตาม ต้นทุนดังกล่าวเป็นสิ่งที่ไม่จริง มีได้ก็

หมดได้ การดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท หรือ การอยู่อย่างสันโดษจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ผู้สูงอายุควรพิจารณาถึง แม้จะมีต้นทุนทางสังคมสูง แต่หากสามารถอยู่ได้อย่างเรียบง่าย และใช้จ่ายแต่พอเพียง ความสุขและความพึงพอใจจึงขึ้นอยู่กับจุดความพึงพอใจของแต่ละคน บางคนพอใจที่จะบริโภคยิ่งมากยิ่งขึ้น บางคนพอใจที่จะเลือกบริโภคในสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ หรือบางคนที่ไม่มีการซื้อแต่กลับหาความสุขใส่ตัวในรูปแบบอื่น

2. เครือข่ายจากอดีตสู่ปัจจุบัน

เครือข่ายสังคมมีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดกับต้นทุนทางสังคม เนื่องจากคนๆ หนึ่งเริ่มสร้างเครือข่ายของตนมาตั้งแต่เกิด ซึ่งจะเป็นความสัมพันธ์กับเครือข่ายเครือญาติ วัยเด็ก เมื่อเข้าโรงเรียน มีสังคมเพื่อนที่มักจะเป็นกลุ่มชนชั้นเดียวกัน เครือข่ายที่กว้างขวางขึ้นเมื่อคนในครอบครัวและตนเองสมรสกับอีกเครือข่าย เครือข่ายจากการทำงาน เป็นต้น เครือข่ายเหล่านี้ มีส่วนช่วยเหลือบุคคลในเวลาที่ชีวิตมีปัญหา การที่รู้ว่าตนควรจะหันหน้าไปพึ่งใคร การรับรู้ว่าตนเองไม่สิ้นไร้ไม้ตอก โดยเฉพาะในสังคมไทย ที่ระบบอุปถัมภ์ และเครือข่าย มีความสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะ เป็นระบบเส้นสาย การฝากลูกเข้าสถานศึกษา การเข้าทำงาน หนทางหยิบยืมเงินเมื่อขาดสน การมีเครือข่ายความสัมพันธ์ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น และมีส่วนทำให้รู้สึกถึงความมั่นคงในชีวิต

นอกจากเครือข่ายในเชิงการเกื้อหนุนเพื่อผลประโยชน์แล้ว เครือข่ายทางสังคมที่มีประโยชน์ต่อจิตใจก็มีความสำคัญเช่นกัน เช่น การมีผู้ที่จะหันหน้าไปปรึกษา หรือบอกปัญหาของตนได้อย่างสนิทใจ ความไว้วางใจที่จะบอกความรู้สึกของตนเอง ทำให้รู้สึกว่ามีที่พึ่งทางใจ เช่น เมื่อมีลูกเกรงคิดยาเสพติด ปัญหาเรื่องส่วนตัวที่มีความซับซ้อนจะปรึกษาได้แต่กับคนที่ไว้วางใจจริงๆ เท่านั้น

เครือข่ายเป็นการรวมกลุ่มคนที่ชื่นชอบกิจกรรม และมีวิถีชีวิตที่คล้ายกัน ทำให้คลายความเหงา เสริมสร้างความสุขร่วมกัน ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย การติ๊กอล์ฟ ไปซื้อของ ไปรับประทานอาหาร หรือ การไปวัดปฏิบัติธรรม

เครือข่ายเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ชีวิตเดินต่อไปได้ เครือข่ายของผู้สูงอายุได้ถูกคัดสรรให้เหลือเป็นกลุ่มเล็กๆ แต่มีความเข้มข้นในด้านคุณภาพความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุสามารถเลือกที่จะคบกับคนที่ต้องการ ได้มากกว่าเมื่อยังอยู่ในวัยทำงาน เนื่องจากในขณะนั้นด้วยตำแหน่งหน้าที่ ทำให้จำเป็นต้องติดต่อกับผู้คนที่หลากหลาย ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง แต่เมื่อหมดภาระจากการทำงาน ผู้สูงอายุจึงได้คัดสรรกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญกับชีวิต เป็นกลุ่มที่มีบทบาทในการสร้างบรรยากาศในวัยสูงอายุในน่ายู่ และมีสุข พร้อมๆ ไปกับให้ความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจแก่ผู้สูงวัย

นอกจากเครือข่ายที่สั่งสมมาจากอดีตแล้ว วัยสูงอายุยังมีความสัมพันธ์รูปแบบใหม่เกิดขึ้น คือ การได้เป็นปู่ ย่า ตา ยาย มีหลานที่เกิดจากลูกๆ มาให้ได้ชื่นชม เลี้ยงดู มีกิจกรรมร่วมกันที่ทำให้เกิดความสุข ความอบอุ่นหัวใจให้แก่ผู้สูงอายุ ทั้งนี้ความสัมพันธ์กับหลานๆ มีรูปแบบที่ต่างจาก

ความสัมพันธ์ของการเป็นพ่อ แม่กับลูก เนื่องจากกับหลานๆนั้นผู้สูงอายุไม่ต้องมีความรับผิดชอบอย่างเต็มร้อย แต่เป็นผู้ดูแล ให้คำแนะนำ และให้ความช่วยเหลือเมื่อได้รับการร้องขอ ดังนั้นความสัมพันธ์จึงมีความผ่อนคลาย ประกอบกับผู้สูงอายุอยู่ในวัยที่ไม่ต้องทำงาน จึงมีเวลาว่างมาก สามารถแบ่งเวลามาหาหลานๆ ได้โดยไม่กระทบกับตารางชีวิตของตนเอง อย่างไรก็ตาม ในสังคมปัจจุบัน เราพบว่ามี การเคลื่อนย้ายถิ่นที่อยู่เพื่อการศึกษา เพื่อการทำงาน และเพื่อตั้งรกราก ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีลูกหลานที่ไม่ได้อยู่ใกล้กัน จึงยังคงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ผ่านระบบเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้ ไม่ว่าจะเป็น การเขียนจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ โทรศัพท์ผ่านทางอินเทอร์เน็ตที่สามารถมองเห็นหน้ากันและกัน หรือ การส่งบัตรอวยพรอิเล็กทรอนิกส์เมื่อถึงเทศกาลสำคัญ เทคโนโลยีในโลกยุคโลกาภิวัตน์ จึงช่วยให้ผู้ที่อยู่ห่างไกลสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มเครือข่ายที่ต้องการได้

นอกจากนี้ การมีความสัมพันธ์ใหม่ในวัยสูงอายุก็เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ทั่วไปและมีความเปิดกว้างมากขึ้นกว่าสมัยก่อน เนื่องจากปัจจุบัน คนมีแนวโน้มที่จะหย่าร้าง ครองตัวเป็นโสดสูง และสังคมยอมรับการแต่งงานใหม่ ยอมรับการตัดสินใจที่จะเลือกมีความสัมพันธ์ในรูปแบบที่แบบแตกต่าง ไม่ใช่ความสัมพันธ์ในรูปแบบเดิมๆ ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพศตรงข้าม การมีคู่คิด คู่ชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว มีผู้ที่ร่วมแบ่งปันความรู้สึก ความสุข และความทุกข์ หรือช่วยเหลือยามเจ็บป่วย เหล่านี้เพื่อความมั่นคงทางจิตใจ

เครือข่ายที่กล่าวมาแล้วซึ่งมีความเชื่อมโยงกับต้นทุนในชีวิต ทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุเหล่านี้ดีขึ้น ง่ายขึ้น เนื่องจากมีทางเลือกมากยิ่งขึ้น และช่วยให้หายเหงา ผู้สูงอายุจะดึงแต่ละเครือข่ายมาใช้เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนแต่ละด้าน เป็นการเลือกใช้คนที่รู้จักเพื่อช่วยเหลือตนเอง และมีการสร้างเครือข่ายต่อไปอย่างไม่มีสิ้นสุด เช่น ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้ใช้เครือข่ายเครือข่ายญาติ เพื่อจอร์จร้านค้าในงานขายของ เป็นการใช้เครือข่ายเพื่อเพิ่มรายได้ในวัยเกษียณ และท่านได้พบกับกลุ่มคนที่มักจะมาขายของด้วยกันเป็นการสร้างกลุ่มเครือข่ายคนที่ขายของร่วมกันที่พบเห็นกันประจำตามงานออกร้านขายของ เป็นต้น

3. ความมั่นคงทางการเงิน

เนื่องจากกรณีศึกษาเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในสังคมเมือง ในยุคของการบริโภคนิยมที่ความสุขหาได้ด้วยการบริโภค ไม่ว่าจะเป็น การซื้อสินค้า รับประทานอาหาร ดื่มสุรา ไลน์ชั้นดี หรือการได้ท่องเที่ยว พวกเขาเคยมีรายได้เป็นของตัวเอง มีอิสรภาพในการใช้จ่ายใช้สอยตามใจต้องการ ความเคยชินในการแสวงหาความสุขที่มาจากกรบริโภคเหล่านี้ เป็นต้นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ มีความต้องการใช้จ่ายมากกว่าผู้สูงอายุในอดีตที่ไม่ได้ออกสังคม หรือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบทที่มีอาชีพเกษตรกรรม ดังนั้น การมีกำลังทรัพย์เพียงพอต่อรายจ่ายของตนเอง สร้างความรู้สึกว่าตนมี

ความมั่นคงทางการเงิน เป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่กำหนดความสุขและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในสังคมชนชั้นกลาง รายได้ดังกล่าวอาจมาจากเงินออม เงินบำนาญ เงินค่าเช่า เงินปันผลจากการลงทุน หรือเป็นเงินที่ลูกหลานให้เป็นประจำ

การมีสถานภาพทางการเงินที่มั่นคงในวัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่ทุกท่านปรารถนา เพราะนั่นหมายถึงการไม่ต้องเป็นภาระของลูกหลาน และยังสามารถจุนเจือลูกหลานเมื่อต้องการ ทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุยังคงอยู่สูงและได้รับการนับถือ ยำเกรง แต่ในความเป็นจริง ไม่ใช่ว่าผู้สูงอายุทุกคนจะเป็นเช่นนั้น หากผู้สูงอายุไม่ได้มีการวางแผนการเงินมาตั้งแต่วัยทำงาน หรือผู้สูงอายุไม่ได้มีเงินบำนาญจากภาครัฐ ผู้สูงอายุอาจพบกับวิกฤติทางการเงินเมื่อเข้าสู่วัยชรา ทำให้ต้องพึ่งพารายได้จากลูกหลานเพื่อยังชีพ ต้องกลายเป็นภาระของผู้อื่น เป็นการพลิกผันบทบาทจากการเป็นผู้ให้ ผู้เลี้ยงดูครอบครัว แต่ต้องกลับมาเป็นผู้ถูกเลี้ยง และยิ่งแก่ตัวไป ภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพก็มักจะเพิ่มสูงขึ้น เป็นภาระมากยิ่งขึ้น

การแสวงหาความสุขของชนชั้นกลาง ท่ามกลางกระแสสังคมบริโภคนิยมและค่านิยมที่ว่า ยิ่งบริโภคนิยม ยิ่งสุขมาก ดังนั้นผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้หญิง จึงมีความเคยชินกับการจับจ่าย ซื้อสินค้าตามความพอใจของตนเอง ซึ่งรวมถึง สินค้าใช้สอยภายในบ้าน เครื่องประดับ เครื่องแต่งกาย เครื่องสำอาง การมีปัจจัยที่เพียงพอต่อความต้องการใช้จ่าย จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพอใจในชีวิตมากกว่าที่จะต้องขมขใจตัวเอง เมื่ออยากได้สิ่งใดแล้วไม่ได้ นอกจากนี้ การจับจ่ายยังถือเป็นงานอดิเรกอย่างหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่กระทำร่วมกับเพื่อนๆ สำหรับผู้ชายแล้ว การจับจ่ายอาจมีลักษณะที่แตกต่างออกไป กล่าวคือ ผู้ชายมักไม่สนใจซื้อของเล็กๆ น้อยๆ แต่อาจซื้อของชิ้นใหญ่ ที่มีราคาแพง เพื่อสนองความชอบส่วนตัว เช่น ซื้อรถยนต์เพื่อสะสม ซื้ออุปกรณ์กีฬา ไม้กอล์ฟ หรือ การใช้จ่ายเงินเพื่อเป็นค่าสนาม ค่าแคคตี้ ในการออกรอบตีกอล์ฟ

นอกจากนี้ความมั่นคงทางการเงิน ยังเป็นตัวกำหนดกิจกรรมอื่นๆ ของผู้สูงอายุแทบทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการเคลื่อนที่ ในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพฯ ที่จำเป็นต้องมีกำลังทรัพย์ที่จะใช้รถ หรือ ใช้รถสาธารณะเพื่อเดินทางไปตามที่ๆ ต้องการ การไปท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศกับเพื่อนๆ เนื่องจากเป็นสิ่งที่เครือข่ายทำร่วมกัน แม้กระทั่งการทำให้ตนเองมีความรู้สึกผ่อนคลาย ในสังคมเมือง ยังต้องเสียค่าใช้จ่าย เช่น การไปสปา การไปรับบริการนวดผ่อนคลาย การไปร้านเสริมสวย เป็นต้น

อย่างไรก็ดี แม้ว่าความมั่นคงทางการเงินเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุปรารถนา แต่จากข้อมูลของผู้สูงอายุทั้ง 6 ท่าน ปรากฏว่ามีเพียงผู้สูงอายุ 2 ท่านเท่านั้นที่มีการวางแผนทางการเงินเพื่อชีวิตในวัยชราอย่างชัดเจน ในขณะที่ท่านอื่นๆ ใช้ชีวิต ใช้ต้นทุนไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้วางแผน ดังที่กรณีศึกษาคนที่ 2 อายุ 72 ปี ได้ตัดสินใจสร้างหอพักเพื่อให้เช่า และตนเองจะได้มีรายได้ เมื่อเกษียณอายุการ

ทำงาน และใช้เงินบำเหน็จที่ได้รับจนเกือบหมดแล้ว ด้วยเห็นว่าตนจำเป็นที่จะต้องหารายได้ให้ตนเอง เมื่อสอบถามถึงเหตุผลว่าทำไมพวกท่านถึงไม่ได้มีการวางแผนทางการเงิน คำตอบที่ได้รับคือ ไม่ได้คิดอะไร อยู่ไปเรื่อยๆ โดยใช้บำนาญ เงินจากค่าเช่าบ้าน เงินจากการขายทรัพย์สิน หรือกล่าวได้ว่ายังคงมีต้นทุนทางเศรษฐกิจที่เหลืออยู่และสามารถแปรเปลี่ยนเป็นเงินได้ ทั้งนี้พวกท่านพอใจที่จะเลือกใช้ชีวิตอยู่บนความมั่นคงทางการเงินที่อาจจะดูไม่มั่นคงนักในสายตาคณะอื่น (สำหรับบางกรณี) เพื่อที่ตนเองจะได้ไม่ต้องดิ้นรนชวนขวายให้เกิดความกังวลใจ

4. การสร้างชุดเหตุผลเพื่ออธิบายตนเอง

การที่ผู้สูงอายุถ่ายทอด และอธิบายตัวตนให้กับผู้วิจัยหรือกับคนอื่นๆ รอบตัว เป็นประเด็นที่น่าสนใจ เนื่องจากแต่ละคนมีการสร้างเหตุผลให้กับตนเอง เพื่อรองรับเรื่องที่ตนตัดสินใจ หรือเพื่อรองรับความเป็นตัวตนของกันคนๆ หนึ่ง ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จัดอยู่ในกลุ่มชนชั้นกลาง เป็นผู้มีการศึกษาสนใจหาความรู้ใส่ตัวตลอดเวลา เรียกได้ว่ามีความรู้ในทางทฤษฎีที่ครอบคลุมศาสตร์หลายๆแขนง แต่ท่านเลือกที่จะหีบความรู้นั้นมาเพื่อใช้อธิบายเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง

มนุษย์ต้องการเหตุผลเพื่อรองรับ และสร้างความชอบธรรมให้กับการตัดสินใจ เหตุผลจึงเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นเอง ตามแต่สมควรกับสถานการณ์ ทั้งๆที่แม้ว่าไม่มีเหตุผลนั้นๆ การตัดสินใจก็ยังคงอยู่ก็ตาม ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความหมาย สร้างมายาคติว่าตนทำสิ่งที่ถูกต้อง ดีและเหมาะสม เป็นการรักษาหน้าตาของตนในสังคม

ความเชื่อจากหลักศาสนามีส่วนสำคัญในการตีความชีวิตของแต่ละคน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่นับถือศาสนาพุทธที่ยึดถือความไม่เที่ยง ทุกๆสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ความเชื่อเช่นนี้ จะช่วยให้คนสามารถยอมรับและทำใจกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเมื่อน้อมนำปัญหาของตนไปพิจารณากับกฎข้อนี้ จะช่วยให้คลายความกังวลใจไปได้บ้าง ถึงแม้ว่าปัญหาจะยังคงอยู่ก็ตาม เช่น การทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ความเชื่ออาจถูกสร้างเพื่อเป็นเกราะป้องกันตัวตน ในการสร้างชุดเหตุผลมาอธิบายโดยรายล้อมอยู่กับความเชื่อทางพุทธศาสนา อาจเป็นความเชื่อที่ฝังรากลึกอย่างแท้จริง หรือเป็นเพียงความเชื่อที่ฉาบไว้เพียงผิวเผิน เป็นการหาเหตุผลขึ้นมาสนับสนุนตัวเอง สนับสนุนการกระทำ การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในสิ่งที่กระทำ

อย่างไรก็ดี สังเกตได้ว่าผู้สูงอายุชายทั้ง 3 ท่านที่ให้ข้อมูล แม้ว่าท่านเป็นพุทธศาสนิกชน แต่ไม่มีใครเอ่ยถึงธรรมะในการใช้อธิบายตนเองเลย มีหนึ่งท่านที่ได้กล่าวไว้ว่าท่านอ่านหนังสือได้ทุกประเภท ยกเว้นหนังสือธรรมะ ผู้สูงอายุชายมีแนวโน้มที่จะเชื่อถือสิ่งที่มีเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ เช่น เชื่อถือคำแนะนำของแพทย์มากกว่าพระ เชื่อนักวิทยาศาสตร์มากกว่าหมอดู จึงใช้

ชุดเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์มาอ้างอิงการกระทำมากกว่าผู้หญิง ดังนั้นชุดเหตุผลที่สร้างขึ้นจึงเน้นสิ่งที่พิสูจน์ได้ และเชื่อมั่นในความสามารถในการควบคุมของตนเองมากกว่า

การสร้างเหตุผลนั้นแท้ที่จริง เหตุผลตั้งอยู่บนความรู้เหตุผล เป็นสิ่งสมมุติที่สร้างขึ้นเพื่อสนองความพึงพอใจของมนุษย์ ผู้สูงอายุที่มักจะชอบเล่าเรื่องราวของตนเองในอดีต ท่านได้ใส่ชุดเหตุผลที่รองรับการตัดสินใจของท่านไปในเรื่องเล่าเหล่านั้น เมื่อพูดซ้ำๆ ให้ทั้งตนเองและผู้อื่นฟัง ทำให้ดูเหมือนว่าจะสามารถทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น เหมือนเป็นวิธีในการปลอบใจตนเองอย่างหนึ่ง เมื่อพูดถึงเรื่องอื่นๆ ก็มักจะวนกลับมาพูดถึงเรื่องที่สกิดใจตนเอง

นอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นความขัดแย้งในตัวตนของกรณีศึกษาแต่ละท่าน เช่น การเป็นคนประหยัดสันโดษในทุกเรื่อง แต่ยกเว้นการเล่นกอล์ฟ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้เงินมาก การเป็นคนสนใจปฏิบัติตามหลักธรรม แต่ยังคงต้องการแสวงหาความสุขจากการได้รับประทานอาหารอร่อย หรือ การที่เป็นคนรักความสะดวกสบาย ต้องเดินทางกับสายการบินชั้นหนึ่ง แต่ยังคงใช้รถยนต์คันเก่าที่มีอายุการใช้งานเกือบ 20 ปี เป็นต้น จากตัวอย่างเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงความไม่ประสานลงรอยในตัวตนของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งเหล่านี้ไม่ใช่ปัญหา แต่ละคนจะพยายามประสานความขัดแย้ง ความต้องการให้ลงตัว และเหมาะสมกับตนที่สุด โดยมีชุดเหตุผลที่ตนสร้างขึ้นมารับการตัดสินใจเหล่านั้น

การยอมรับและเข้าใจในเหตุผลของแต่ละบุคคล เปรียบเหมือนการให้สิทธิแก่บุคคลนั้นๆ ในการเลือกที่จะใช้ชีวิตตามความพอใจของตนเอง การเคารพในการตัดสินใจของกันและกันจะทำให้เราอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข

5. การก้าวผ่านจุดวิกฤติของชีวิต

เส้นทางชีวิตที่ผู้สูงอายุแต่ละท่านได้ก้าวเดิน มีหนทางที่ราบเรียบ ขรุขระ และหักเห มากน้อยต่างกัน เส้นทางชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ แต่ละท่านสามารถผ่านจุดที่ทุกข์ ที่ตนตกต่ำมากที่สุดได้แตกต่างกัน เมื่อผ่านมาได้จึงถือเป็นบทเรียนให้กับชีวิตที่สำคัญ ควรค่าแก่การศึกษา จากการรวบรวมข้อมูล พบว่ารูปแบบของการก้าวผ่านจุดวิกฤติแบ่งเป็น 2 รูปแบบใหญ่ๆ คือ การใช้เวลาเยียวยาสถานการณ์ และการลงมือจัดการด้วยตนเอง

การใช้เวลาเพื่อเยียวยาสถานการณ์หรือบาดแผลที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการก้าวผ่านจุดวิกฤติที่มีผู้สูงอายุหลายๆท่านใช้ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญวิกฤติที่เกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลที่รัก ผิดหวังกับชีวิตสมรส ลูกๆไม่เป็นตามที่คาดหวังไว้ เวลาช่วยทำให้สถานการณ์คลี่คลาย หรือทำให้ยอมรับเรื่องที่เกิดขึ้นได้ง่ายมากขึ้น

การลงมือจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง วิธีแก้ปัญหาวิกฤตที่เป็นเรื่องเร่งด่วน ต้องได้รับการแก้ไข เช่น วิกฤตทางการเงิน ซึ่งต้องตัดสินใจในทันที หากปล่อยไว้อาจเป็นภาระที่พอกพูนยิ่งขึ้น วิกฤตเกี่ยวกับลูกที่เกเร ที่จำเป็นต้องนำออกจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

มีคำกล่าวว่า คนเราจะเห็นธรรมชาติ ก็ต่อเมื่อมีทุกข์ เป็นความจริงข้อหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ การที่คนเราต้องเผชิญปัญหา โดยยังมองไม่เห็นทางออก การที่มียึดเหนี่ยวทางจิตใจ ทำให้เราเข้มแข็ง เมื่อพิจารณาปัญหาโดยอิงหลักพุทธศาสนา ที่มุ่งสอนถึงความไม่แน่นอน ความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนของเรา ของเขา ทำให้สามารถทำใจยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต เมื่อมีใจที่ยอมรับได้แล้ว ทำให้ลดความเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียของรัก ไม่ว่าจะเป็น การสูญเสียคนที่รัก สามิไม่เชื่อศรัทธา การเปลี่ยนแปลงสถานะทางครอบครัว หรือ การมีลูกหลานที่ไม่เป็นดังใจต้องการ เมื่อทำใจยอมรับได้แล้ว จึงมีปัญญาคิดคลี่คลายปัญหา

การแก้ปัญหาในจุดที่ชีวิตตกต่ำ สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ของต้นทุน การเงิน และเครือข่าย ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องมือในการแก้ปัญหา ในการหาทางออกวิกฤตการณ์ต่างๆ ในชีวิต จำเป็นต้องใช้ต้นทุน ทางความรู้ เศรษฐกิจ และสังคม การมีเครือข่ายที่สามารถพึ่งพิงเมื่อเกิดปัญหา สามารถยื่นมือมาให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา เพื่อให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายไปในทางที่ดีที่สุด ในสถานการณ์นั้นๆ เครือข่ายที่กว้างขวางทำให้มีทางเลือกที่จะติดต่อกับผู้ที่เหมาะสมในการช่วยแก้ปัญหา เช่น การรู้จักกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทนายความ แพทย์ หรือ บุคคลที่มีความรู้และอำนาจในการจัดการปัญหาเฉพาะทาง อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์กับเครือข่ายที่จะเข้ามาช่วยเหลือนั้นมักจะมีลักษณะที่เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ พลัดเปลี่ยนกันไป หากไม่มีบุญคุณ หรือเคยทำอะไรให้ผู้อื่น ก็เป็นการยากที่ผู้อื่นจะให้ความช่วยเหลือ

เครือข่ายที่ใกล้ชิดสามารถช่วยเหลือเป็นกำลังใจ ให้ก้าวผ่านช่วงเวลาอันเลวร้าย ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาแห่งการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความผิดหวังกับชีวิตที่ไม่เป็นอย่างที่ตั้งความหวังเอาไว้ การที่ยังคงมีเครือข่ายที่ใกล้ชิดนั้น สร้างความรู้สึกว่าชีวิตยังต้องก้าวต่อไป ยังมีคนที่ทั้งรักและห่วงใยอยู่อีก เมื่อมรสุมพินผ่าน ความโศกเศร้าเจือจางลง จึงสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขต่อไป นอกจากเครือข่ายแล้วที่สั่งสมมาจากต้นทุนทางสังคมแล้ว ต้นทุนทางเศรษฐกิจก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนจากกันในการช่วยให้ผู้สูงอายุผ่านวิกฤติในชีวิต การมีเงินเพียงพอ ทำให้ทางเลือกในการจัดการกับปัญหามีมากยิ่งขึ้น และเนื่องจากวิกฤติที่สำคัญที่หลากหลายท่านต่างประสบในชีวิต คือวิกฤตทางการเงิน ผู้ที่มีต้นทุนทางเศรษฐกิจที่สูง คือ มีทรัพย์สิน เครื่องเพชร ทอง สามารถนำทรัพย์สินเหล่านี้มาแปรเปลี่ยนเป็นตัวเงินเพื่อแก้ปัญหาทางการเงินได้

ผู้สูงอายุบางท่านเลือกที่จะวางแผนชีวิตไว้อย่างรอบคอบ ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง เพื่อป้องกันวิกฤติที่อาจเกิดขึ้นได้ การเลือกที่จะควบคุมให้ทุกอย่างเดินไปตามที่ใจเราต้องการ คอยคัดกรองทางที่จะก่อให้เกิดปัญหานั้น เป็นสิ่งที่คนๆ นั้นเลือกที่จะทำเพื่อให้เกิดความมั่นคงในชีวิต เช่น การเลี้ยงลูกอย่างเข้มงวด คอยชี้แนะ สั่งการให้ทำตามคำแนะนำของพ่อแม่ การวางแผนการใช้จ่าย การเตรียมเงินสำหรับใช้เมื่อฉุกเฉิน เป็นต้น

เมื่อผู้สูงอายุได้มองกลับไปจุดวิกฤติของตน และวิธีที่ตนก้าวผ่านแต่ละช่วงของชีวิตมาได้ จะเกิดมีทั้งความรู้สึกพอใจ หากคิดว่าสิ่งที่ทำนั้นถูกต้องและดีงาม หรือรู้สึกไม่พอใจ หากคิดว่าตนน่าจะทำได้ดีกว่านั้น การเฝ้าหยั่งคิดถึงข้อผิดพลาดในอดีตจะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกอาลัยอาวรณ์กับอดีต ซึ่งเป็นการขัดขวางความรู้สึกเป็นสุขในช่วงเวลาสูงอายุ ดังนั้นหากทำใจปล่อยวางและคิดถึงปัจจุบันตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้มากเท่าไร จะทำให้ชีวิตในบั้นปลายมีความสุขสงบได้มากขึ้นเท่านั้น

6. ความต่อเนื่องของตัวตน

ผู้สูงอายุได้สั่งสมการรับรู้ ประสบการณ์ ค่านิยม และ ความเชื่อของตนเองมาตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยกลางคน หล่อหลอมเป็นตัวตนของตนเอง แม้ล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่บทบาทในการทำงานลดลง หรือสิ้นสุดลงแล้ว แต่ตัวตนที่ได้สะสมมาตลอดชีวิตยังคงอยู่ แม้ว่าเกิดวิกฤติการณ์ ปัญหาในชีวิต ผู้สูงอายุยังคงมีแนวโน้มที่จะพยายามคงความเป็นตัวเองให้ได้มากที่สุด ดังจะเห็นได้จากผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลคนที่ 4 ที่รักษาความต่อเนื่องของตนเองด้วยการใช้เวลาแต่งตัว แต่งหน้าทำผม เพื่อเป็นการเริ่มต้นวันหนึ่งๆ เนื่องจากตัวตนของท่าน คือ ท่านเป็นคนที่ใส่ใจในรูปลักษณ์ มิใช่เพียงเพื่อให้ดูดีในสายตาคนภายนอก แต่ต้องดูดีสำหรับตัวเองด้วย ท่านมีความสุขในการจัดการภาพลักษณ์ของตนเอง โดยไม่เบื่อบ่อย

อีกตัวอย่างของการรักษาความต่อเนื่องของตัวตน คือ ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลท่านที่ 1 อดีตผู้บริหารในสถาบันการเงิน ที่ทำงาน ธุรกิจ รัคตัว เมื่อถึงเวลาที่ท่านต้องวางมือการภาระหน้าที่ แต่ตัวตนที่ท่านได้สั่งสมมาจากการทำงานมาตลอดเกือบ 40 ปี คือตัวตนที่ยิ่ง ต้องทำอะไรด้วยความรวดเร็ว ภาระหน้าที่ที่ต้องบริหารจัดการการเงิน ยังคงติดตัวผู้สูงอายุมา ดังนั้น ท่านจึงแสดงออกถึงความต่อเนื่องของตัวตน โดยการ หางานพิเศษทำ หารูขี้ใน การจัดการบ้าน การจัดการการเงิน การวางแผนต่างให้ทั้งตัวเองและบุคคลใกล้ชิด ซึ่งการที่ท่านต้องใช้หัวคิดเพื่อจัดการ ถือเป็นความสุขของท่าน จากศักยภาพของคนที่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

การที่ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตที่ต่อเนื่องได้เช่นนี้ เป็นการสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิตอย่างหนึ่ง เนื่องจากเมื่อคนเราแก่ตัวไป ไม่ต้องการจะปรับเปลี่ยนตัวตนที่ได้ใช้เวลาอยู่กับตัวตนที่ตนสร้างขึ้นมากกว่า 60 ปี ความคุ้นเคย ความเคยชิน เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนในวัย

สูงอายุอย่างยิ่ง เพื่อรักษาสภาพว่าตนคือใคร รักษาความเป็นตัวตน แม้ว่าความสำคัญในทางบทบาท และหน้าที่อื่นๆจะลดลงไปแล้วก็ตาม

กรอบคิดของหัวข้อข้างต้นที่ผู้วิจัยได้รวบรวมจากข้อมูลของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นถึง ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ที่มีบริบทของความเป็นชนชั้นกลางในเขตเมือง ซึ่ง แต่ละประเด็นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบริบทที่กำหนดวิถีชีวิตของคน ในที่นี้ปัจจัยที่ส่งผล ให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย ต้นทุนในชีวิต และการใช้ชีวิต ที่รักษาด้านทุนเหล่านี้เอาไว้ เครือข่ายความสัมพันธ์ ความมั่นคงทางการเงิน การสร้างชุดเหตุผลเพื่อ อธิบายตนเอง การมองอดีตในการก้าวผ่านจุดวิกฤตในชีวิตของตนเอง และความต่อเนื่องของตัวตน

เมื่อสามารถสร้างกรอบคิดจากการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แล้ว ต่อไปผู้วิจัยจะนำเสนอ ทฤษฎีรากฐานที่สร้างขึ้นจากข้อมูล โดยเน้นที่บริบทของผู้สูงอายุไทยเป็นสำคัญ

ทฤษฎีฐานราก

จากข้อค้นพบที่เกิดขึ้นจากการเก็บรวบรวมข้อมูลของกรณีศึกษาทั้ง 6 และเชื่อมโยง ความคิดที่ได้ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ผู้วิจัยนำมาสกัดเป็นทฤษฎีที่ อิงกับบริบท และการตกผลึกจากการศึกษาข้อมูลเป็นสำคัญ ตามรูปแบบการวิจัยแบบทฤษฎีฐาน ราก ได้ดังตารางแสดงกระบวนการสร้างทฤษฎีฐานรากต่อไปนี้

ตาราง 3 กระบวนการเชื่อมโยงความคิดเพื่อสร้างทฤษฎีฐานรากและการสะท้อนประสบการณ์ที่ ผู้วิจัยได้รับ

กรณีศึกษาคนที่ 1

ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
- หายใจได้เสริมหลังจากเกษียณอายุการทำงาน เช่น ขายประกัน ขายขนม และมีโครงการทำงานอีกหลายอย่าง	- หากิจกรรม ทำตัวให้ยุ่ง ตามความเคยชิน	- การปล่อยวาง รู้จัก พักผ่อน
- วางแผนการออมเงิน การประกันชีวิต และสุขภาพ เพราะกังวลกับค่าใช้จ่ายเมื่อ ยามเจ็บป่วย	- ขอบวางแผน ขอบที่จะ มีความสามารถในการ กำหนด ควบคุมชีวิต	- ควรมีการวางแผนชีวิต

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 1 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
- วิตกกังวลเรื่องการจัดการภายในบ้าน สุนัข คนรับใช้ กลัวขโมยขึ้นบ้านอีกครั้ง บ้านมีขนาดใหญ่เกินไป “ก็ตอนจะสร้าง ถ้ามแล้ว ว่าจะอยู่กันใหม่ ก็บอกว่าอยู่กัน แต่ตอนนี้ไม่มีใครอยู่”	-ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต	-ขนาดบ้านที่ใหญ่เกินไป ทำให้เกิดความลำบากในการจัดการ
- คิดว่าหากมีเงินมากกว่านี้ จะทำให้ชีวิตมีความสุข	-อยากมีมากกว่านี้	-เงินกับความสุข
- เครือข่ายเพื่อนสนิทซึ่งเป็นลูกน้องเก่า จากที่ทำงาน และมักจะมีกิจกรรมทำ ร่วมกันเสมอ เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด ชื่อ ของ --คุ้นเคยกับการสั่งคนให้ทำตาม เช่น สั่ง ลูก คนรับใช้ หลานๆ	- สัมพันธภาพ บน พื้นฐานของความเคยชิน ที่ตนมีอำนาจเหนือกว่า ความต่อเนื่องจากตัวตน ที่ทำงาน	
- มีเพื่อนชักชวนศึกษาและปฏิบัติธรรม พยายามปรับปรุงตัวเอง -รู้ตัวเองดีว่าควรจะทำอย่างอื่น ต่างๆอย่างช้าๆ แต่ในความเป็นจริงทำ ไม่ได้	-กิจกรรมพัฒนาจิตใจ ชัก จูงโดยเครือข่าย	-เข้าสู่ธรรมะเมื่อถึงวัย เกษียณ การปรับ เปลี่ยนตัวเอง
- สนับสนุนกับพี่น้อง ให้คำปรึกษา ให้ ความช่วยเหลือเรื่องกำลังทรัพย์ เมื่อตน ต้องการความช่วยเหลือจะโทรสั่งให้คน อื่นๆทำตาม	-สัมพันธภาพบนพื้นฐาน ว่าตนเป็นผู้ให้ความ ช่วยเหลือ และผู้สั่งการ	
- สัมพันธภาพกับลูกสาวที่ตนเป็นผู้ กำหนดทางเดินชีวิต	-ความสัมพันธ์กับลูกที่ ตนเป็นผู้ควบคุม	-ลักษณะความสัมพันธ์ กับลูก

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
- “ค่าของคนอยู่ที่ผลงาน เกิดเป็นคน ต้องมีงานทำ”	- ความเชื่อที่สั่งสมในตัวคน ก่อให้เกิดพฤติกรรม หางานทำ	- “ค่าของคนอยู่ที่ผลงาน เกิดเป็นคน ต้องมีงานทำ”
- เตรียมอาหารที่ถูกสุขอนามัย และมีคุณค่าทางโภชนาการให้กับสมาชิกในครอบครัว - ดูแลแม่ในแบบที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม และถูกต้อง	- ปฏิบัติหน้าที่แม่บ้าน สิ่งที่ตนไม่ได้ทำเมื่ออยู่ในวัยทำงาน	
- แพทย์สั่งให้ออกกำลังกาย และรับประทานอาหาร ผู้อายุจึงจัดตารางการออกกำลังกายอย่างหนัก	- กิจกรรมในยามว่างตามคำแนะนำของแพทย์ และชอบทำตัวเองให้ยุ่งอยู่เสมอ	- การออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยมักละเลย
- “ขับรถเล็กๆดีแล้ว ประหยัดน้ำมัน แต่ซื้อเล็กกว่านี้ไม่ได้ เพราะถ้าลูกๆเอาไปใช้จะอันตราย เพราะเขาขับรถกันเร็ว	- ความต้องการวัตถุ ฟุ่มเฟือย เพื่อหน้าตาทางสังคมลดลงแต่ยังต้องการความปลอดภัย	- เน้นที่การใช้งาน มากกว่าหน้าตาทางสังคม
- ใช้โทรศัพท์ตลอด แม้ในระหว่างการรับประทานอาหารมีสายเข้าและออกมากกว่า 5 สาย เป็นเรื่องการสังขนม และพี่น้องโทรมาเล่าเรื่องต่างๆ	- ภาวะยุ่งเหยิงที่ตนทำให้เป็นเช่นนั้นเอง การติดต่ออย่างใกล้ชิดกับเครือข่าย	

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 2		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
-สุขใจเมื่อลูกประสบความสำเร็จ เมื่อสิ่ง ที่วางแผนสำเร็จลุล่วง เช่น งานรับ ปริญญา งานแต่งงาน งานบวชลูกชาย	-ความสัมพันธ์และ เครือข่าย ที่ส่งผลต่อ ความสุขในชีวิต	-ความสำเร็จของคนที่เรารัก นำมาซึ่งความสุข
-พอใจที่ตนเองมีรายได้เลี้ยงตัวเองและ ช่วยเหลือลูกๆ ได้ -กังวลเรื่องอนาคตของลูกๆ ซึ่งยังไม่มี อาชีพที่มั่นคง และกลัวว่าตนอาจลำบาก ตอนแก่	-ความมั่นคงใน ทรัพย์สิน และการ รักษาไว้ซึ่งสถานภาพ ของการเป็นผู้จุนเจือ ลูกหลาน	-ธุรกิจที่สามารถเก็บเกี่ยวค่า เช่าได้ เป็นรายรับประจำ ทำ ให้มีความมั่นคงทางการเงิน
-ไม่ค่อยได้เจอเพื่อนที่เคยสนิท เพราะ เพื่อนดื่มสุรากันมากทุกครั้งที่มีการนัดกัน “ไปกับมันก็ตายสิ กินกันไม่หวาดไม่ ไหว”	-เลือกสรรเครือข่าย ที่ เหมาะสมกับตนเอง	
-ตัดสินใจลงทุนทำหอพักสร้างรายรับ ให้กับตนเองหลังเกษียณ	-สร้างรายได้ ความ มั่นคงให้ตัวเอง	
- กลัวที่จะต้องเป็นภาระแก่ลูกหลานเมื่อ คนไม่สบาย	-ความมั่นคงในชีวิต สวัสดิการสังคม	
- ใช้บัตรประกันสุขภาพของรัฐบาล ดังนั้น จึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการ รักษาเลย แต่ต้องรอคิวที่โรงพยาบาลนาน ซึ่งก็ไม่ได้เคือคร้ออะไร เพราะท่านก็ ไม่ได้รับร้อนไปไหน	-ตัวตน:ความสมถะ ใช้สวัสดิการของรัฐ แม้ว่าตนจะมีราย	-ใช้สิทธิที่ตนพึงได้รับ อย่าง เป็นประโยชน์

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 2 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
<p>-ชีวิตที่สมถะ ไม่ต้องการสิ่งของหรืออาหารที่ฟุ่มเฟือย “ของ ซื่อมาเยอะก็รักบ้าน นี่ก็เอาไปให้เขาหมด ให้พวกแคคคี้ ลูกๆแคคคี้”</p> <p>- พุดกับลูกเมื่อซื้ออาหารมาฝาก “ซื่อมาทำไมเยอะเยอะ ยังมีไม่ได้กินอยู่ในตู้เย็นอีก เดี่ยวก็เสียหมด”</p>	<p>-ตัวตน: สมถะ ความต้องการที่ลดลง</p>	<p>-มีความต้องการที่ลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ</p>
<p>- “มีบ้านก็สบาย ขอมือที่กิน ที่นอนพอไม่ใช่เร่ร่อน เป็นคนแก่แล้วมันทุเรศ”</p>	<p>-ความสำคัญของการมีที่อยู่อาศัย</p>	<p>-การมีบ้าน เป็นสิ่งจำเป็น</p>
<p>- อุ่นใจที่มีลูกชายอยู่ใกล้ๆ แม้จะไม่ได้พบหน้า หรือคุยกัน พร้อมทั้งจะให้เงินเดือนเพื่อให้ลูกอยู่ที่บ้าน</p> <p>“เราอยู่คนเดียว ตายขึ้นมา 7 วันยังไม่มีใครรู้เลย คนเราไม่แน่นอน”</p>	<p>-สัมพันธ์ภาพ ทำให้อบอุ่นใจ</p>	
<p>-มีความสุขเมื่อหลานๆมาหา แต่ตนต้องสามารถกำหนดได้ว่าควรจะอยู่นานเท่าใด</p>	<p>-ความสุขจากเครือข่าย โดยตนมีอิสระในการเลือก</p>	<p>-อิสรภาพในการเลือก</p>
<p>-ทำใจไม่ได้ที่แยกทางกับภรรยา “ไม่มีครอบครัวที่อบอุ่น เมื่อก่อนคิดมากกว่าเราทำอะไรมา ถึงต้องมาอยู่คนเดียวตอนแก่ แต่ตอนนี้ไม่คิดแล้ว เพราะมันผ่านมานานแล้วเป็น 10 ปี เราทำตัวไม่ดีตรงไหน”</p>	<p>-ต้องการมีคู่ชีวิต</p> <p>-สัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิด</p>	
<p>-มีชีวิตอยู่กับตัวเอง ทำกิจกรรมประจำวันคนเดียว เช่น ซื้อของ รับประทานอาหารไปโรงพยาบาล</p>	<p>-กิจกรรมที่ทำเพียงลำพัง เพื่อฆ่าเวลา</p>	

ตาราง 3-(ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 2 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจาก กรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของ ผู้วิจัย
- ตื่นนอน 5.00 น. เพื่อเดินออกกำลังกาย เป็นประจำ ทำต่อเนื่องมา 30 ปี และแวะ ซื้ออาหารกลับมารับประทานที่บ้าน “คนเราจะรักษาสุขภาพ ต้องออกกำลังกาย เท่านั้นพอ”	-ตัวตนและความ ต่อเนื่องของกิจกรรม	
-การตีกอล์ฟ เป็นกิจกรรมที่ตั้งตารอ “ตอนนี้อยู่ได้เพราะตีกอล์ฟอย่างเดียว”	-กิจกรรมที่โปรด ปราน ทำมาอย่าง ต่อเนื่อง	-กิจกรรมที่ก่อให้เกิด ความสุข และมีกำลังทรัพย์ เพียงพอที่จะทำได้
-“การตีกอล์ฟฟองนิสัยคน ใครจี๋ โกง เราก็ ไม่เล่นด้วย” -หลังจากตีกอล์ฟ มีการกินเลี้ยง สังสรรค์	-เลือกสรรเครือข่ายที่ มีลักษณะนิสัย ความชอบที่เข้ากันได้	
-ค่าใช้จ่ายในการตีกอล์ฟสูงมาก โดยคิด เป็น ครั้งหนึ่งของค่าใช้จ่ายประจำเดือน ของท่าน	-กิจกรรมที่ทำได้ เฉพาะผู้ที่มีกำลัง ทรัพย์เพียงพอ	-หากิจกรรมที่ชอบ ที่ไม่ต้อง เสียเงินเยอะ
-เมื่อแม่เสียชีวิต ทำให้พี่น้องไม่ใกล้ชิด กัน อยากพบกันให้บ่อยขึ้น	-ต้องการมี สัมพันธภาพกับเครือ ญาติที่ใกล้ชิด	
-ทำสิ่งที่คุ้นเคย เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา แต่ ลดปริมาณลง “เมื่อก่อนเคยดื่มเหล้าได้ทั้งคืน ตอนนี้อม เบียร์ 1 ขวดช่วงเย็นเท่านั้น”	-ความต่อเนื่อง สิ่งที่ ทำเป็นประจำจนติด เป็นนิสัย	

ตาราง 3.(ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 3

ข้อมูล	ประเด็นจาก กรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของ ผู้วิจัย
<p>-ยามว่างมักดูโทรทัศน์ และอ่านหนังสือ ถ้าเป็นหนังสือที่ไม่สนใจ จะอ่านผ่านๆ เพื่อให้ว่าง และหลับไป</p> <p>-เมื่อเบื่อ จะออกไปเที่ยวตาม ห้างสรรพสินค้า ไปนั่งร้านกาแฟคนเดียว บางครั้งเดินไป นั่งรถเมล์ หรือขับรถไป เอง</p> <p>-ทำงานบ้านด้วยตัวเอง “ทำเอง คิดว่าอยู่ เฉยๆ ฆ่าเวลาไป”</p>	<p>-กิจกรรม ทำได้ด้วย ตัวคนเดียว การเป็น คนสันโดษ</p>	<p>-การอยู่กับตัวเองให้ได้ หา สิ่งที่ชอบทำ เพื่อให้ไม่เหงา</p>
<p>-ปัญหาการเงิน เมื่อไม่มีรายรับ มีแต่ รายจ่าย</p> <p>-“ไม่เคยคิดว่าจะมาลำบากตอนแก่”</p>	<p>-การมีเงินเพียงพอกับ รายจ่าย</p>	<p>-คำนวณเงินให้เพียงพอกับ รายจ่ายในแต่ละเดือน</p>
<p>-ไม่ได้วางแผนทางการเงิน เมื่อขายที่ได้ เงินจำนวนมาก ขาดการจัดการทาง การเงินที่เหมาะสม</p>	<p>-ความมั่นคงทางการ เงิน</p>	
<p>-เริ่มทำงานพิเศษเพื่อหารายได้</p>	<p>-สร้างรายได้ ความ มั่นคง</p>	<p>-การมีเงินออมที่พอเพียง และมีรายได้ประจำ หรือ อาชีพเสริม</p>

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 3 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
<p>-ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเอกชน เนื่องจากสะดวกสบายกว่า “ถ้าเราไปโรงพยาบาลของรัฐ ไปแบบชาวบ้าน ถ้าไม่ตายเค้าให้นั่งรอไป ถ้ามีดังก็กก็ไปเอกชน แต่มันแพง”</p> <p>-“อยู่มาป่านนี้ เพิ่งคิดจะทำบัตร 30 บาทนะ”</p> <p>-เรื่องเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุ “คืนที่รัฐบาลโอนเงินเข้าบัญชี ถ้าต้องขับรถไปเอาเองทุกเดือน ไม่เอาด้วยหรอก”</p>	<p>-ตัวคนที่คุ้นเคยกับความสะดวกสบาย</p>	<p>-ใช้สิทธิในการรักษาพยาบาลตามที่ตนพึงมี</p>
<p>-กังวลเรื่องลูกชายเกร ไม่ตั้งใจเรียน “ตอนเด็กๆมันก็น่ารัก แต่โตแล้วน่าเตะ</p>	<p>-สัมพันธ์ภาพที่ส่งผลต่อความรู้สึก</p>	<p>-ทำใจว่าเราไม่สามารถควบคุมลูกได้</p>
<p>-มีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อน สังสรรค์ ดีกอล์ฟ แต่บางครั้งจำเป็นต้องปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวน เนื่องจากปัญหาทางการเงิน</p>	<p>-สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน กิจกรรมที่ต้องใช้เงิน</p>	
<p>-“ความทุกข์อยากจะเก็บไว้คนเดียว ทำให้มันหายไปเอง มันก็ชินไปเอง ไม่หายอย่างลูกเก ก็ไม่ได้ไปปรึกษาใคร ก็ไม่เคยเจอหนักๆเลยนะ</p> <p>-“เพื่อนไม่รู้แหละว่า ไม่มีเงิน”</p>	<p>-แสดงออกถึงตัวตน วิธีคิด วิธีจัดการกับปัญหา</p>	<p>-การปล่อยให้เวลาเยียวยาปัญหา</p>
<p>-ชื่นใจเมื่อลูกประสบความสำเร็จ เป้าหมายคือ ให้ลูกได้เรียนจบปริญญาตรี</p>	<p>-ความสุขที่ได้จากเครือข่าย และความสำเร็จของลูก</p>	

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 3 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
-มีน้องสาวที่สามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวได้ด้วย ปกติไม่เล่าให้คนอื่นฟัง	-เครือข่ายที่ไว้วางใจเล่าเรื่องส่วนตัว	-เครือข่ายที่สนิท สามารถปรึกษาปัญหาต่างๆ ได้
-สัมพันธ์ภาพกับภรรยา สื่อสารกันผ่านอินเทอร์เน็ต	-ความสัมพันธ์ที่เห็นห่าง และบุคลิกของผู้สูงอายุที่เป็นคนไม่พูดมาก	-ลักษณะการคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพในอนาคต
-มีหน้าที่ทำอาหารเย็นให้กับคนในครอบครัว ทำไปจิบสุราไป	-กิจกรรม และความต่อเนื่องของตัวตนที่เป็นคนชอบดื่มสุรา	
-มีรายจ่ายเกี่ยวกับงานทางสังคม เช่น เมื่อไปร่วมงานศพญาติ ให้เงินช่วยทำบุญเป็นจำนวนมาก จัดงานครบรอบให้แม่ภรรยาอย่างใหญ่โต	-รายจ่ายทางสังคม สืบเนื่องจากความเป็นชนชั้นกลางและต้นทุนเดิม	-รู้จักความพอดี เหมาะสมกับสถานภาพของตน
-“เรามันไม่เหมือนคนอื่นเขา พอเกษียณก็เหลือตัวคนเดียว ลูกก็โตกันหมด มีบ้านญาติใช้ไปสิ ใช้คนเดียว” -แม่พ่อจะเป็นผู้รับส่งแต่ระหว่างทาง ไม่ได้มีการพูดคุยกันมากนัก ลูกเล่นเกมผ่านทางโทรศัพท์ -ไม่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อของลูก	-อายุลูกชายที่ห่างกับพ่อมาก ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย ปัญหาการสื่อสาร	-การวางแผนชีวิต ว่าควรมีลูกเมื่อไร

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 3 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจาก กรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของ ผู้วิจัย
-“ไปรับส่งลูก วันๆก็หมดเวลาแล้ว”	-กิจกรรมที่โจรอยู่ รอบๆลูก	
-“ใจดีเกินไป โจรมาขอเงินก็ให้หมดเลย” -“เป็นคนใจเย็นเกินไป ไม่กระตือรือร้น ทำ ธุรกิจยังไงก็ไม่รุ่ง เพราะไม่กระตือรือร้น เข้าขามเย็นขาม	-ลักษณะนิสัย ตัวตน	
-“พอใจมาก เพราะคิดว่าคนอื่นเยอะเยอะ ถ้าเทียบกับคนทั่วไป เหมือนเราอยู่อีก ระดับหนึ่ง	-วิธีคิด มองดูว่าตน พอใจกับชีวิต เมื่อ เปรียบเทียบกับผู้ที่ ค้อยกว่า	
-เป็นคนเรียบง่าย ดูไม่เหมือนผู้ที่ติดอยู่กับ ความร่ำรวย ไม่เคยโอ้อวด หรือ แสดง ความฟุ้งเฟ้อ	-ไม่ได้ติดกับความ ร่ำรวยแต่เป็นตัวคนที่ เคยชินกับความ สะดวกสบายมากกว่า	

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 4		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
<p>-มีรายได้ประจำทุกเดือนจากค่าเช่าบ้าน</p> <p>-ไม่กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย ใช้ตามความพอใจของตนเอง</p> <p>-พูดถึงอนาคตว่า “เมื่อถึงเวลา หลานๆ ทั้ง 8 คน คงช่วยเหลือและจัดการหาที่อยู่ที่เหมาะสมให้ ขอแต่มีห้องและห้องน้ำที่สะอาดก็พอ”</p>	<p>-ความมั่นคงทางการเงิน มีรายได้ที่แน่นอนและมั่นคง</p> <p>-ความต้องการที่อยู่อาศัยที่ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น แต่ยังคงมีมาตรฐานตามตัวตนของตนเอง</p>	<p>-แหล่งรายได้ที่มั่นคง ในวัยเกษียณ</p>
<p>-ความสุขคือ “อยู่ดีกินดี คนรอบข้างอยู่ดี กินดีด้วย แค่นี้ก็พอแล้วค่ะ”</p>	<p>-ตัวตนของพี่คนโต เป็นผู้ให้มาตลอด</p> <p>-ความสุขของตนจึงรวมถึงคนรอบข้าง</p>	
<p>-เช่าคอนโดมิเนียมขนาดเล็ก พอดีสำหรับตนเอง</p> <p>“ความสุขจากการหาของอร่อยรับประทาน หรือซื้อของลดน้อยลง”</p>	<p>-ความต้องการที่ลดลง</p> <p>-ความต้องการที่อยู่ที่มีขนาดพอดี</p>	<p>-ที่อยู่ที่ดีกับความดี</p>
<p>-ไปพบแพทย์เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ดูแลสุขภาพของตนเองอย่างดี และเหมาะสม แต่ม่ออกกำลังกาย เนื่องจากไม่เคยทำมาก่อนในชีวิต</p>	<p>-การรักษาสุขภาพตามแบบของตนเอง</p>	
<p>-เริ่มต้นสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนชาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>-เป็นสัมพันธ์ภาพที่เลือกได้ว่าเมื่อไรเลือกได้ว่าเมื่อใดต้องการอยู่ที่ประเทศไทย หรือไปนิวซีแลนด์</p>	<p>-สัมพันธ์ภาพ บนพื้นฐานของอิสรภาพและความสามารถในการเลือก ไม่ต้องการการผูกมัด</p>	<p>-เห็นด้วย กับสัมพันธ์ภาพที่คงไว้ซึ่งอิสรภาพ</p>

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 4 (ต่อ)

ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
<p>-พยายามให้ความสนิทสนมกับหลานทุกคน มีการติดต่อกับหลานๆทุกคนผ่านทางอินเทอร์เน็ต เช่น ส่งการ์ดอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออวยพรวันเกิด</p> <p>-เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือแก่น้องๆและหลานๆตามที่ได้รับการร้องขอ</p>	<p>-สานสัมพันธ์กับเครือข่ายผ่านเทคโนโลยี โดยมีตัวตนที่เป็นผู้ให้คอยช่วยเหลือ</p>	<p>-การติดต่อกับคนที่เรารักและห่วงใย เมื่อไม่ได้อยู่ใกล้ๆกัน</p>
<p>-ใกล้ชิดกับน้องสาว และมักจะทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน</p>	<p>-เครือข่ายที่ใกล้ชิดเป็นญาติสนิท (น้องสาว)</p>	
<p>-ไม่ค่อยมีเพื่อนสนิท เคยชินกับการอยู่คนเดียว ชีวิตที่มีโลกส่วนตัวสูง</p> <p>-มักพูดว่า “ชีวิตไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น” ไม่ค่อยอยากจะพูดถึงเรื่องของตนเอง แต่กลับชอบเล่าเรื่องของผู้อื่นมากกว่า</p>	<p>-ตัวตนที่สร้างเกราะรอบตัวเอง มีโลกส่วนตัวสูง และเคยชินกับการอยู่คนเดียว</p> <p>มีอิสระในการเลือก</p>	<p>-คล้ายคลึงกับลักษณะนิสัยของตนเอง</p>
<p>-จัดหาสิ่งที่ตนคิดว่าดีและเหมาะสมที่สุดให้กับแม่ และรับผิดชอบเรื่องการจ่ายเงินเป็นส่วนใหญ่</p> <p>-เมื่อน้องถามว่าต้องการให้ช่วยแบ่งเบาภาระหรือไม่ ผู้สูงอายุตอบว่า ตอนนี้ยังมีพอ</p>	<p>-ความเป็นพี่คนโต</p> <p>หน้าที่และความรับผิดชอบ</p>	<p>-หน้าที่ของลูกในการดูแลพ่อแม่ เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของผู้วิจัยเช่นกัน</p>
<p>-ใช้โทรศัพท์ตลอดเวลาเพื่อติดต่อกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง</p>	<p>-ใช้เทคโนโลยี สร้างสัมพันธ์กับเครือข่าย</p>	<p>-ลักษณะการเชื่อมโยงเครือข่ายความสัมพันธ์ในอนาคต</p>

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 4 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจาก กรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของ ผู้วิจัย
-ใช้เวลากับการดูแลรูปลักษณะให้ดูดี เสมอ เป็นคนสวย -แต่งตัว แต่งหน้า ทำผมทุกวัน ก่อนเริ่ม กิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน -ทำผมทรงเดิมมาเป็นเวลา 40 ปี	-ตัวตน ความเคยชิน และกิจกรรมที่ตนเอง ให้ความสำคัญ	
-ทำอะไรซ้ำๆ ทีละอย่าง ดูลักษณะเป็นคน เปราะบางเหมือนไม่เคยทำงานหนักมา ก่อน	-ลักษณะของคน และ การใช้ชีวิตที่ผ่านมา	
-ภูมิใจกับตัวเองที่สามารถทำอาหารได้ พอใจที่มีคนชมว่าอร่อย	-กิจกรรมที่ค้นพบว่า ตนเองทำได้ดี และได้ รับคำชม	-ผู้วิจัยชอบทำอาหารให้คน ใกล้ชิดรับประทานเช่นกัน
-ปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ ของตนเองได้ เมื่อมีรายได้ลดลง	-ปรับตัวเพื่อ สอดคล้องกับความ เปลี่ยนแปลง	-การไม่ยึดติด
กรณีศึกษาคนที่ 5		
ข้อมูล	ประเด็นจาก กรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของ ผู้วิจัย
-พอใจเมื่อมีคนมาปรึกษา ขอความรู้ คำแนะนำ -ภูมิใจกับความสำเร็จของตนเอง -มีกลุ่มเพื่อนสนิทที่คิดจะทำโครงการ ร่วมกัน	-ความภาคภูมิใจ ได้รับการยอมรับ และมีโครงการ ทำงานไปเรื่อยๆ	-ไม่ใช่ความต้องการของ ผู้วิจัย

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 5 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจาก กรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของ ผู้วิจัย
<p>- หางานทำอยู่เรื่อยๆ และจะรู้สึกเครียด เมื่อไม่ได้งาน</p> <p>“เราต้องการใช้สมองและใช้ความรู้ต่างๆ ก็เป็นความสุข เพราะว่า ถ้าทำงานแล้วไม่ มีความสุข เราก็คงไม่ไปไหน”</p> <p>“เราคิดว่าสมองเรายังดี ยังมีความจำ เป็น คนไม่ชอบอยู่เฉยๆ และชอบอ่านหนังสือ ทุกชนิด ชอบแสวงหาความรู้และจด เรื่องราวต่างๆ”</p> <p>“คงจะทำได้เรื่อยๆ จนร่างกายไปไม่ไหว คือถ้าเหนื่อยมากแล้วก็คงจะหยุด ซึ่งก็ยังไม่ รู้ว่าอีกกี่ปี”</p>	<p>-ทำงานเพื่อความสุข ความต่อเนื่อง และ ความมั่นคงทางการเงิน</p>	
<p>- มีการวางแผนทางการเงิน และชีวิตมา ตั้งแต่วัยหนุ่มเช่น วางแผนการทำงาน สำรวจว่าตนเองชอบวิชาชีพด้านใด คิดว่า จะมีลูกกี่คน เมื่อไร วางแผนการศึกษา ของลูก แต่ไม่ได้วางแผนชีวิตเมื่อเกษียณ เพราะอยากจะทำงานไปเรื่อยๆ</p> <p>“ได้แต่คิดว่า ถ้าร่างกายยังแข็งแรงดี ก็ ยังคงจะทำงานต่อไป”</p>	<p>-ชีวิตที่วางแผนมา โดยตลอด แต่ไม่ได้ วางแผนเมื่อเกษียณ เนื่องจากต้องการ รักษาภาวะที่มีงานทำ อยู่ตลอด</p>	<p>-การวางแผนชีวิตเป็นสิ่งที่ดี แต่น่าจะวางแผนชีวิตเมื่อ เกษียณด้วย ใช้เวลากับงาน มากเกินไป ควรให้ ความสำคัญกับสิ่งอื่นๆใน ชีวิตด้วยเช่นกัน</p>
<p>-“เคยวางแผนว่าอยากจะไปเที่ยวที่ยังไม่ เคยไป”</p>	<p>-วางแผนกิจกรรมที่ อยากจะทำ</p>	<p>-แบ่งเวลา ท่องเที่ยว หรือ ทำ ในสิ่งที่อยากทำ</p>

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 5 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจาก กรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของ ผู้วิจัย
- วางแผนจะอยู่กับภรรยา ในยามชรา “ณ จุดๆหนึ่งที่เราช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็ คงเป็นจุดที่เราคงไม่ต้องอยู่ในโลกใบนี้ อีก ถ้าต้องอาศัยคนอื่น มันสร้างความ รำคาญ แต่ว่าวัฒนธรรมของคนเอเชียมัน เป็นอย่างนี้ ที่จะต้องดูแลพ่อแม่ เพียงแต่ ไม่อยากจะให้เป็นภาระ ทั้งเรื่องเวลา เงิน ทอง ตอนนี้อย่างวางแผนไว้ว่าจะทำตัวให้ แข็งแรงจนทุกอย่าง Stop Functioning”	-ความสัมพันธ์ ระหว่างสามีภรรยา กรเป็นคู่ชีวิตที่อยู่ ด้วยกันยามชรา -ต้องการอิสรภาพ อยู่ ได้ด้วยตนเอง เพื่อที่จะได้ไม่เป็น ภาระลูกหลาน	
- มีเงินเก็บออม และประกันชีวิต และ สุขภาพ “ถ้าใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง ก็คิดว่าคงจะ ใช้ไปได้อีกซัก 15 ปี ซึ่งก็แก่มากแล้ว”	-มีความมั่นคง ทางการเงิน และ หลักประกันทาง สุขภาพ	
- ให้ความสำคัญกับการมีอิสระ ไม่มี หนี้สิน	-อิสรภาพ ความเป็น ไท	
- รักษาสุขภาพ ดูแลเรื่องอาหาร เชื่อ ข้อมูลใหม่ๆที่ได้ศึกษามา	-ดูแลสุขภาพ วิธีคิดที่ เชื่อแหล่งข้อมูล หรือ วิธีการใหม่ๆ	
- มีรูปร่างสมส่วน แบบนักกีฬา ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ มาเป็นเวลานาน -ไม่ต้องการเป็นภาระให้กับลูกหลาน อยากจะทำสุขภาพให้แข็งแรง ได้นาน ที่สุด	-ความต่อเนื่องของ ตัวตนที่รักสุขภาพ และการออกกำลังกาย เพื่อที่จะรักษา ร่างกายให้แข็งแรง นานที่สุด	-ผู้วิจัยควรออกกำลังกายให้ มากกว่านี้

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 5 (ต่อ)

ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
-เมื่อมีเวลาว่าง มักจะออกกำลังกายคนเดียว เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือ ตีกอล์ฟกับน้องๆ	-กิจกรรมที่โปรดปราน ทั้งทำคนเดียวและเป็นกลุ่ม	
-ความสำเร็จของพ่อแม่ คือการได้ให้การศึกษากับลูก ตามความสามารถของลูกแต่ละคน	-ความพึงพอใจใจตัวเอง ที่ได้ทำหน้าที่ของพ่อแม่สำเร็จ	
-พยายามปล่อยให้ลูกเติบโต และตัดสินใจชีวิตเองแต่บางครั้งรู้สึกน้อยใจเมื่อลูกไม่มาปรึกษา โดยเฉพาะในเรื่องที่ตนเองถนัด	-ลักษณะความสัมพันธ์กับเครือข่ายที่ใกล้ชิด และความกังวลใจ	
- “พูดมาก ลูกไม่ฟัง บอกว่าซำแล้วๆ” - กังวลเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างลูกๆ ด้วยกัน ว่ามีความเห็นห่าง		
- เป็นคนใจร้อน ทำอะไรรวดเร็ว - รักการแสวงหาความรู้ใหม่ ทั้งจากการอ่าน อินเทอร์เน็ต และชอบถ่ายทอดให้ผู้ฟัง - มีบุคลิกภาพแบบเปิด รักการเข้าสังคม พบผู้คนใหม่ๆ	-ลักษณะของตัวตน ที่ยังคงมีต่อเนื่องจากวัยหนุ่มสาว	



ตาราง.3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 6		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
- “เคยคิดว่าพอเกษียณแล้วอยากจะไปเที่ยว ลุยไปเรื่อยๆ แต่พอเกษียณจริงๆ ทำไม่ได้ ไม่มีปัจจัยในหลายๆด้าน ทั้งสุขภาพ ร่างกาย เงินทอง”	-สุขภาพ และการเงิน	-รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ไม่กินตามใจปาก จนทำให้เกิดโรค
กรณีศึกษาคนที่ 6 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
- “การมีบ้าน หรือที่เล็กๆสำหรับตนเอง ถือเป็นสุดยอดของคนแก่” -ใช้เวลาอยู่ที่บ้านมาก มีกิจกรรมต่างๆที่บ้านที่สามารถทำได้คนเดียว เช่นอ่านหนังสือ นั่งสมาธิ รดน้ำต้นไม้ โดยจะอยู่ที่บ้านมากในเวลาที่ไม่มีเงิน “หาความสุขไปวันต่อวันนะ ทำกิจกรรมที่เราชอบ”	-การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตัวเอง มีกิจกรรมที่อยู่กับตัวเองในบ้าน	-เห็นด้วยว่าการมีบ้านเป็นของตนเอง สร้างความรู้สึกรักพอใจในชีวิต
- มีปัญหาเรื่องหนี้สิน กังวลเรื่องปัญหาทางการเงิน คิดว่าการมีเงินแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นตามมา -ยอมรับว่าเครียดแต่พยายามทำใจ คิดว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด	-ขาดอิสรภาพทางการเงิน วิธีจัดการกับปัญหาและความเครียด	-การมีเงินพอกับรายจ่าย
-มีความเป็นตัวของตัวเอง -มีอารมณ์ขัน มักหัวเราะเสียงดัง “เรามั่นเป็นคนห้ามๆ พุดจาไม่ถูกกาลเทศะ” -ไม่สนใจว่าผู้อื่นจะตัดสินตนจากภาพลักษณ์ภายนอก	-ลักษณะตัวตนซึ่งไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ใครมาชอบ	

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 6 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
- มีปัญหาสุขภาพ เกี่ยวเนื่องกับการรับประทานตามใจปาก	- การดูแลสุขภาพ และ การใช้ชีวิตที่สมดุล	
- กล่าวว่า เรื่องเงิน เรื่องเล็ก ขอให้ได้ใช้เพื่อซื้อความสุข “ไม่เคยคิดว่า รุ่งไม่ใช้เงินดีกว่า เข้าข้างตัวเองว่า ได้รับความสุขในขณะนั้นไปแล้ว ที่เหลือเราก็ต้องทนเอง ไม่ได้คิดมากอะไร ไม่มีประโยชน์”	- วิธีคิด	- วิธีคิดเช่นนี้ ทำให้ไม่ต้องมาเสียใจกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว
- เป็นคนชอบออกกำลังกาย ปัจจุบันเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ	- ตัวตนที่ชอบออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสม	
- ใกล้ชิดกับลูกๆ พุดคุยกันเหมือนเป็นเพื่อน	- ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเครือข่าย	
- มีเพื่อนสนิทจำนวนน้อย พอใจที่จะคบคนที่เมื่ออยู่ด้วยแล้วสามารถเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ ไม่ต้องมาคอยเกร็ง คอยระวังตัว เลือกที่จะไปเดินเที่ยว ดูหนังคนเดียว ดีกว่าต้องไปกับคนที่ไม่สนิทใจ	- ลักษณะการคัดสรรเครือข่ายในวัยสูงอายุ	
- เมื่อรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ ใช้วิธีเคลื่อนที่ออกจากสภาพแวดล้อมเดิมๆ	- วิธีจัดการกับความเครียด	- วิธีจัดการกับความเครียดที่ดี

ตาราง 3 (ต่อ)

กรณีศึกษาคนที่ 6 (ต่อ)		
ข้อมูล	ประเด็นจากกรณีศึกษา	ประเด็นสะท้อนคิดของผู้วิจัย
<p>-ความสุขจากการได้รับประทานของที่อยากทาน</p> <p>“อาหารนี้ยังมีเยอะมากเลย ดิ้นขึ้นมาแล้วนึกว่าอยากกินอะไร ตกเย็นวันนี้จะกินอะไร แล้วจะฟังเสียงหัวใจบอกนะว่า วันนี้อยากจะกินกล้วยเดี่ยวเนื้อสับ เป็นความสุขเล็กๆน้อยๆ ที่ได้กินของที่ชอบ ไม่ชอบก็ไม่กิน สรรหาของกิน ในวาระที่ไม่มีอะไรจะทำแล้ว”</p> <p>-เมื่อได้รับประทานอาหารที่อร่อย ถูกใจ ท่านพูดว่า “กินมือนี่แล้วตายได้เลย”</p>	<p>-ตัวตนที่เป็นคนชอบรับประทาน และความสุขที่ได้ทำตามใจชอบ</p>	<p>-ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและสุขภาพ ต้องมีความสมดุลกัน</p>
<p>-ชีวิตที่มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ได้ศึกษา ปฏิบัติ ธรรมมาตั้งแต่วัยสาว</p> <p>-เมื่อมีปัญหา พยายามใช้ธรรมะช่วยรักษาจิตใจ</p>	<p>- ความต่อเนื่องของการที่เป็นคนสนใจศึกษาธรรมะ แสดงให้เห็นจากวิธีคิด วิธีมองดูปัญหา</p>	<p>-ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ</p>
<p>-“รู้สึกดี เฉยๆ รู้สึกว่าคุ้มแล้ว ว่ามีค่าพอ อยู่ของเรา</p> <p>ก็มีความสุข แค่นี้ก็พอแล้ว”</p> <p>-“เหมือนว่าเรามาสุดทางแล้ว ชีวิตข้างหน้าที่ถือเอาแต่ปัจจุบัน ทำตรงนี้ให้ดีที่สุด จะว่าสมณะก็ไม่ใช่ เพียงแต่เราไม่คิดอะไรไปไกล ไครมาชวนไปไหน ทำอะไร ก็เป็นเรื่องๆไป</p>	<p>-วิธีคิด ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล แต่ละตัวตนที่สะสมมา</p>	

จากตารางข้างต้น ผู้วิจัยนำประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความพอใจของผู้สูงอายุมาสรุปเป็นทฤษฎีฐานรากได้ดังต่อไปนี้

1. การมีรายรับเพียงพอกับรายจ่าย มีที่พักอาศัย และมีความปลอดภัยในชีวิต

การมีรายรับเพียงพอกับรายจ่าย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมั่นใจได้ว่าตนความสามารถเข้าถึงสิ่งที่จำเป็นขั้นพื้นฐานซึ่งประกอบด้วย อาหารและน้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค รวมไปถึงความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องกังวลว่าวันดีคืนดีจะถูกปล้น ถูกชิงทรัพย์เมื่อเดินอยู่บนถนน

การมีปัจจัยที่พอเพียงนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่มีผลต่อความรู้สึกในทางบวกของผู้สูงอายุในบริบทของสังคมไทยที่ระบบสวัสดิการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุยังไม่พอเพียงและทั่วถึง ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ต้องพึ่งรายได้ของตนเอง หรือ จากครอบครัว แม้ว่ากรณีศึกษาจะมีต้นทุนทางสังคมที่ตนพึงพอใจ แต่ก็ต้องจัดสรรการใช้จ่ายให้พอเพียงไปตลอดชีวิต เมื่อเข้าสู่การเกษียณอายุการทำงาน ไม่มีรายได้ มีแต่รายจ่าย และค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น ความวิตกกังวลว่าตนอาจจะไม่มีปัจจัยพอเพียง หรือ วิตกว่าตนจะต้องเป็นภาระ ทำให้ลูกหลานลำบาก เป็นความรู้สึกเชิงลบที่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างไม่เป็นสุข

ดังนั้นการมีรายได้ที่เพียงพอ จึงเป็นฐานรากของความสุขและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ โดยระดับความพอเพียงต่างหากที่มีแตกต่างกันระหว่างบุคคล บางคนมีน้อยพอดำรงชีวิตได้ ก็พอใจแล้ว ในขณะที่บางคนต้องการมีเพิ่มมากขึ้น ต้องการบ้านที่โอ่อ่า หรูหรา ใช้บริการสถานพยาบาลของเอกชน เพื่อให้ได้รับความสะดวกสบาย ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการหล่อหลอมตัวตนของแต่ละคน ท่ามกลางระดับความพร้อมของต้นทุนในชีวิต

แม้ว่าขณะนี้รัฐบาลไทย ยังไม่สามารถดำเนินนโยบายสาธารณะเรื่องสวัสดิการของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึง แต่ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมทางการเงิน สามารถเลือกซื้อประกันจากบริษัทประกันภัยเอกชน ซึ่งมีความคุ้มครองหลายรูปแบบ ทั้งคุ้มครองการเจ็บป่วย อุบัติเหตุ และรูปแบบการออมเงิน เพื่อสร้างหลักประกันให้กับตนเองว่าตนจะมีรายได้เพียงพอต่อไปในอนาคต

2. เครื่องช่วย สัมพันธภาพ และสถานภาพทางสังคม

ความสัมพันธ์กับเครือข่ายในลักษณะไทยๆ มีเอกลักษณ์เฉพาะ คือ เป็นสังคมแบบอบอุ่นไปไหนไปด้วยกันเป็นกลุ่ม ไม่ค่อยจะเป็นลักษณะแบบตัวใครตัวมัน หรือ ไปท่องเที่ยวคนเดียวและไปหาเพื่อนใหม่ในกลุ่มทัวร์ ดังนั้นความรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนรอบข้างด้วย ลักษณะรากฐานของความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับคนรอบข้างมีลักษณะสำคัญ 2 ประการคือ

2.1 ความสัมพันธ์กับเครือข่ายที่แคบลงและเข้มข้นขึ้นในคุณภาพ

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่าลักษณะความสัมพันธ์ในวัยสูงอายุจะมีความเข้มข้นในคุณภาพ กับกลุ่มบุคคลที่ได้คัดสรรแล้ว ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มเครือข่ายซึ่งเน้นที่รุ่นลูกหลาน และกลุ่มเพื่อน

2.2 การคงไว้ซึ่งสถานภาพของผู้สูงอายุที่เป็นผู้อุปถัมภ์

เมื่อต้องกลายเป็นผู้สูงอายุ ท่านยังต้องการรักษาสถานภาพทางสังคมที่ใกล้เคียงกับเมื่อก่อน คือ ต้องการมีบทบาทในการตัดสินใจ มีความสัมพันธ์กับลูกหลานในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้ ไม่ใช่ผู้ขอ เนื่องจากสังคมไทยในลักษณะดั้งเดิม ประกอบกับการมีลักษณะสังคมแบบระบบอุปถัมภ์ ที่มีความเชื่อ ความเคารพนับถือผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นผู้มีพระคุณ เชื่อว่าท่านเป็นผู้รู้ “อาบน้ำร้อนมาก่อน” มีความสัมพันธ์ของคนที่แบบมีผู้อุปถัมภ์และผู้ได้รับการอุปถัมภ์ ดังนั้นผู้สูงอายุจะรู้สึกเป็นสุขและพึงพอใจเมื่อตนยังสามารถคงอำนาจการเป็นผู้อุปถัมภ์ไว้ได้ ซึ่งการที่ผู้สูงอายุมีปัจจัยพอเพียงและสามารถมีเหลือเพื่อช่วยเหลือ หรือแจกจ่ายให้กับลูกหลาน เป็นหนทางที่ผู้สูงอายุจะคงไว้ซึ่งสถานภาพของตนเองได้

รูปแบบความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน คือ บุคคลที่ได้ถูกเลือกสรรแล้ว เนื่องจากมีความชอบในกรทำกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน เช่น ชอบรับประทานอาหาร สังสรรค์ ดื่มสุรา ชอบออกกำลังกาย ชอบไปวัด ชอบจับจ่าย ชอบท่องเที่ยว ในบริบทสังคมไทย คมนิยมการรวมกลุ่มมากกว่าการอยู่อย่างโดดเดี่ยว ดังนั้นการที่จะมีความสุขและความพึงพอใจ จึงมีความสัมพันธ์กับการมีคนร่วมแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ

3. ความต่อเนื่องของตัวตนและอิสรภาพในการเลือก

ในบริบทสังคมไทยดั้งเดิม ตัวตนของคนอาจไม่ได้รับความสนใจมากนัก เนื่องจากไม่มีการเน้นให้การศึกษาให้คนมีความเป็นตัวของตัวเองมากนัก เน้นของสำคัญขององค์กรวม การมีบทบาทที่ดีในสังคมมากกว่า แต่ในปัจจุบันเมื่อบริบทเริ่มเปลี่ยนตามกระแสการพัฒนาแบบตะวันตก คนต้องการมีเอกลักษณ์เฉพาะ มีความต้องการอิสรภาพ ต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และให้ความสำคัญกับตัวตน หากตัวได้รับความกระทบกระเทือน ทำให้ตนต้องเสียความรู้สึกว่าตนเป็นตนไป จะทำให้ไม่เป็นสุข ตัวตนยังแสดงออกผ่านการพูดจา การสร้างเหตุผล เพื่ออธิบายการกระทำต่างๆของตนเอง ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุสามารถรักษาตัวตนของตนนี้ให้มีความต่อเนื่อง โดยมีตัวช่วยที่จะทำให้เกิดความต่อเนื่อง คือ สิ่งแวดล้อม เครือข่าย และกิจกรรมที่ตนสามารถเลือกที่จะอยู่ ที่จะกระทำได้

การที่ผู้สูงอายุมีปัจจัยพื้นฐานที่สามารถเป็นหลักประกัน สร้างความมั่นคงแก่ชีวิตได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจเลือกว่าตนต้องการอะไร อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง ความสามารถในการเลือกแสดงว่าคนมีอิสรภาพ ไม่ต้องพึ่งพาและเป็นภาระแก่ลูกหลาน เป็นอีกหนึ่งรากฐานของความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

จากข้อสรุปข้างต้นผู้วิจัยจะนำรอบคิดและรากฐานของความสุขและความพึงพอใจในชีวิตไปใช้เพื่อสะท้อนการวางแผนการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุของตนเองและผู้อื่นในอนาคตในบทต่อไป