

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบทนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการพึ่งตนเองและปัจจัยที่เอื้อต่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ผลการศึกษาอาจเป็นประโยชน์สำหรับบุคคล องค์กรที่ทำงานด้านการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนำไปเป็นแนวทางต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้สูงอายุของบ้านแม่ฮาว หมู่ 3 ตำบลห้างฉัตร อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง จำนวน 9 ราย มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ผู้สูงอายุที่มีฐานะดี จำนวน 3 ราย ผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลาง จำนวน 3 ราย และผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน จำนวน 3 ราย เป็นกลุ่มประชากรที่มีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ ควรแก่การศึกษา

การดำเนินการวิจัยเริ่มจากศึกษาจากเอกสารที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย และการกำหนดประเด็นที่จะเก็บข้อมูล เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยก่อนการเก็บข้อมูลในสนาม ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เก็บข้อมูลในแต่ละประเด็นได้อย่างสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ ผู้วิจัยดำเนินการด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นด้วยการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนและผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลอื่น ๆ ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลในชุมชน เป็นเวลา 12 เดือน ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม และการบันทึกปรากฏการณ์และข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ แยกแยะประเด็นตามวัตถุประสงค์ ทำการวิเคราะห์และนำเสนอด้วยการบรรยายและการสรุปเชิงวิเคราะห์ โดยใช้กรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ลักษณะการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในด้านการหารายได้ การหาอาหาร การจัดหาเครื่องนุ่งห่ม และการดูแลสุขภาพ มีดังนี้

- ในด้านการหารายได้

ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่มสามารถหารายได้ด้วยตนเอง กลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะดี มีรายได้โดยเฉลี่ยประมาณเดือนละ 5,000 บาท กลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลางมีรายได้โดยเฉลี่ยเดือนละประมาณ 2,000 - 3,000 บาท ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนมีรายได้เฉลี่ยเดือน

ละประมาณ 1,000 – 2,000 บาท รายได้ที่สามารถหาได้ด้วยตนเองมาจากการขายการผลิตในเรือกสวนไร่นา ได้แก่ การขายพืชผัก ผลไม้ การขายครึ่ง หญ้าคา และงานหัตถกรรม เช่น การจักสาน การตีมีด นอกจากนี้มีรายได้จากค่าบริการ การดูแลรักษาแบบพื้นบ้าน เช่น การทำพิธีกรรม การสะเดาะเคราะห์ สืบชะตา เป็นต้น

สำหรับผู้สูงอายุที่มีฐานะดี จะมีรายได้บางส่วนจากเงินออม จากค่าเช่าที่นา และมีรายได้บางส่วนจากบุตรโดยได้รับ เป็นประจำทุกเดือนโดยเฉลี่ยเดือนละประมาณ 1,000 บาท ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลางและยากจน มีรายได้จากบุตรเป็นส่วนน้อยและได้รับเป็นครั้งคราว ไม่แน่นอนทั้งระยะเวลาและจำนวนเงิน ส่วนรายได้ของผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลางและ ยากจน คือ การรับจ้างในภาคการเกษตร เช่น ถอนกล้า ตกแต่งคันนา เกี่ยวข้าว มัดฟางข้าว เป็นต้น

ในด้านรายจ่ายของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม กรณีที่อยู่กับบุตร ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการทำบุญในโอกาสต่าง ๆ ค่าขนม ค่าเล่าเรียนของหลาน และใช้จ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่กับบุตรจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหาร ค่าพาหนะไปกิจสงเคราะห์ ค่าสาธารณูปโภค และการทำบุญในโอกาสต่าง ๆ ส่วนค่ารักษาพยาบาลผู้สูงอายุทุกรายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่ประการใด เพราะได้รับสวัสดิการเนื่องจากบุตรเป็นข้าราชการและได้รับสวัสดิการจากรัฐที่ให้บริการโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายแก่ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ยกเว้นเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลเอกชน เมื่อเทียบรายได้และค่าใช้จ่ายของผู้สูงอายุทุกกลุ่มแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีเงินเหลือเก็บอีกจำนวนหนึ่ง

- ในด้านการบริโภค ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม บริโภคอาหารผักและเนื้อสัตว์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ผู้สูงอายุมีการปลูกผักรับประทานเอง ได้แก่ ผักกาด ผักขี้นูด มะเขือเทศ ผักเหียก ผักขอม ผักเสี้ยว มะรุม พักทอง พักเขี้ยว ขนุน มะละกอ บอน หน่อไม้ ชิง ข่า ตะไคร้ สะระแหน่ ฯลฯ โดยใช้พื้นที่ปลูกในบริเวณบ้านและสวนใกล้บ้านและมีพืชผักและอาหารอื่นอีกหลายชนิดที่ผู้สูงอายุบางรายสามารถหาได้จากป่า ลำน้ำ หนองน้ำ ท้องนา ได้แก่ ผักหวาน ผักบดแตก ผักนางจุม สะเดา เห็ดต่าง ๆ หน่อไม้ ชี้เหล็ก ผักแว่น ผักกาดนา ผักบั้ง ผักกระเจต ผักบัวบก ส่วนอาหารจำพวกสัตว์ เช่น ไช้ผดแดง แมงมัน จิ้งโกร่ง แม้ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีจะไม่ไปหาอาหารด้วยตนเอง แต่บุตรหลานจะหามาให้หรือเพื่อนบ้านเอามาฝาก บางครั้งซื้ออาหารที่ต้องการ เช่น เห็ด ปลา กบ เขียด ขนุน ผักกาด ผักขี้นูด ใบมะม่วงอ่อน แตงกวา ผักกาด มะเขือเทศ ข้าวโพด ถั่วย่น้ำหว่า เป็นต้น ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลางและฐานะยากจนส่วนใหญ่สามารถหาอาหารเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุ

ส่วนใหญ่เลี้ยงไก่ไว้เป็นอาหาร ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อื่น ๆ เช่น เนื้อหมู วัว ควาย ไข่ เกล็ด น้ำปลา ฯลฯ ซื้อจากตลาด

- ในด้านการดูแลจัดหาเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำขึ้นเอง และบางอย่างบุตรหลานซื้อให้ เช่น ที่นอน หมอนส่วนมากผู้สูงอายุจะทำขึ้นใช้เอง ส่วนเสื้อผ้า ของใช้ บุตรหลานเป็นผู้ซื้อให้ ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนได้รับบริจาคเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มจากหน่วยงานของรัฐและบุคคลอื่น ๆ เช่น ได้รับเสื้อผ้าทั้งเสื้อผ้าที่ใส่แล้วและเสื้อผ้าใหม่จาก นายจ้าง ได้รับผ้าห่มจากกรมประชาสงเคราะห์ และได้รับจากสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เป็นต้น

- ในด้านการดูแลสุขภาพของตนเอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี เช่น รักษาความสะอาดในช่องปากโดยการอมเกล็ด และเคี้ยวหมาก การรับประทานอาหารจำพวกผักและเนื้อสัตว์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ออกกำลังกายด้วยการทำงาน เล็ก ๆ น้อย ๆ เดิน ปั่นจักรยาน ผู้สูงอายุทุกกลุ่มมีเวลาพักผ่อนในเวลากลางวัน ส่วนใหญ่นอนพัก บางครั้งก็หลับประมาณ 30 นาที รวมทั้งพูดคุยกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน นอกจากนี้ยัง รักษาสุขภาพด้วยการดื่มน้ำต้มสุก ใช้สมุนไพรนำใบยอมาประกอบอาหาร ใบยอมีสรรพคุณ แก่โรคความดันโลหิตสูงได้ การดื่มน้ำผึ้งผสมยาแก้ปวด ดื่มน้ำสมุนไพรแฮบสันจัน รับประทานลูกยอสุกเพื่อป้องกันอาการท้องเสีย แก้อาการปวดเมื่อยโดยนำเอารากของไม้ส้มเห็ด ไม้เค็ดเก๊า ผักแปดก ไม้เนา และมังต่าง มาต้มดื่ม มีการห้ามเลือดโดยใช้ใบสาบเสือ และใช้คาถา หากมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ส่วนใหญ่จะปล่อยให้หายเอง หรืองดอาหารบางอย่าง เช่น งดรับประทานหน่อไม้ขาวเมื่อมีอาการปวดตามข้อ งดรับประทานน้ำปูเมื่อเกิดอาการเวียนศีรษะ บางครั้งซื้อยาแก้ปวดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขบ้าง จากร้านค้าบ้าง ถ้าป่วยมากจะไปพบแพทย์ รับประทานที่โรงพยาบาล และพักผ่อนที่ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่โรงพยาบาลห้างจัด

จากการศึกษาจากผู้สูงอายุทั้งตนเองได้ในประเด็นดังกล่าวแล้วผู้สูงอายุยังสามารถหาเชื้อเพลิงในการหุงอาหารได้จากวัสดุในท้องถิ่นทั้งจากต้นจันทน์ ไม้จากป่าใกล้บ้าน เศษไม้จากโรงงานอุตสาหกรรม นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความสามารถในการเผาถ่าน ซึ่งเผาไว้ในครัวเรือนเท่านั้นไม่ได้ทำเป็นอาชีพแต่ประการใด อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุต้องพึ่งจากภายนอก เช่น เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ต้องซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มสำเร็จรูป แม้จะไม่ได้ซื้อด้วยตนเองก็ตาม จากการศึกษาทราบว่าชาวบ้านแม่ฮาวมีวิถีชีวิตแบบพึ่งตนเองมาจนถึงปี พ.ศ. 2510 ผู้สูงอายุ ทอผ้าใช้เอง ทั้งเย็บเป็นเสื้อกางเกง ทอผ้าห่ม ที่นอน หมอน มุ้ง ยาม

ผ้าขะม้า ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีนันทน์พื้นเมืองที่ปลูกตามหัวไร่ปลายนา ปัจจุบันถูกตัดเกือบหมดแล้ว ปัจจุบันการทอผ้าหมดไปจากหมู่บ้านเหลือแต่เพียง กี่ทอผ้า อุปกรณ์ทอผ้าบางอย่าง แต่ผู้สูงอายุยังปลูกฝ้าย นำมาปั่นเป็นด้ายเพื่อใช้ในงานพิธีต่าง ๆ เท่านั้น เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ ผู้สูงอายุต้องพึ่งจากภายนอกแทบทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังต้องพึ่งการรักษาโรคแผนปัจจุบัน เมื่อป่วยอาการรุนแรงบุตรหลานจะพาส่งเข้ารับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันทันที แต่ก็มี การช่วยเหลือด้านอื่นประกอบด้วย เช่น ขณะที่ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล บุตรหลาน และญาติมิตรจะหาเจ้าทรงหรือการตรวจดวงชะตาเพื่อหาวิธีช่วยเหลือให้ผู้ป่วยหายเป็นปกติโดยเร็ว

ปัจจัยที่เอื้อต่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ มี 2 ประเภท ได้แก่ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายใน ได้แก่ ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ระบบเครือญาติ และสภาพภูมิศาสตร์

- ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ

ปัจจัยภายในที่เอื้อต่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุอีกประเด็นหนึ่ง คือองค์ความรู้เดิมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถใช้ความรู้เดิมในการหารายได้ ได้แก่ ความรู้ในเรื่อง เวทย์มนต์คาถา เกี่ยวกับการสะเดาะเคราะห์ สืบชะตา รดน้ำ สรงปู่ย่าตายาย ฯลฯ ความรู้ด้านโหราศาสตร์ ความรู้ความสามารถในการจักสาน ทำไม้กวาด ความสามารถในการตีมีด และความรู้ในเรื่องหาไม้หั่น การไผ่และความรู้เรื่องไม้ชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

ในเรื่องการบริโภคอาหารผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่มมีความรู้เดิมในเรื่องแหล่งและประเภทของอาหารทั้งอาหารจำพวกพืชผัก เห็ด และเนื้อสัตว์ที่หาได้จากธรรมชาติ และสามารถหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติทั้งในท้องถิ่น แหล่งน้ำ และป่าเขา ในอดีตผู้สูงอายุกลุ่มทั้ง 3 กลุ่มนี้หาอาหารจากแหล่งธรรมชาติทั้งในท้องถิ่น แหล่งน้ำ และป่าเขา แม้ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีฐานะปานกลางบางรายไม่ได้หาอาหารด้วยตนเองแล้วก็ตาม แต่ผู้สูงอายุใช้องค์ความรู้เดิมในการเลือกรับประทานอาหารพื้นเมืองที่มีในท้องถิ่นแทบทั้งสิ้นและนำมาประกอบอาหารด้วยตนเอง ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนยังคงหาอาหารด้วยตนเอง

ในส่วนของเครื่องนุ่งห่มในอดีตผู้สูงอายุสามารถทอผ้าใช้เอง เย็บที่นอน หมอน ใช้ปูนที่เก็บมาจากต้นที่ขึ้นตามท้ายนา ปัจจุบันผู้สูงอายุยังคงใช้ที่นอน หมอนที่เคยทำไว้เมื่อชำรุดก็ซ่อมแซมโดยซื้อปลอกที่นอนใหม่และใช้ปูนเก่ามายัดปลอกหมอนหรือที่นอนใหม่ และ

ใช้ความรู้เดิมในการซ่อมแซมเครื่องใช้การได้ดี และปัจจุบันผู้สูงอายุยังมีการนำฝ้ายมาปั่นเป็นด้าย เพื่อนำมาใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ

ส่วนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความรู้เรื่องสมุนไพรและสามารถใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี ทั้งจากการศึกษาค้นคว้า ให้อยู่เป็นประจำและการสั่งสมความรู้ประสบการณ์ เช่น ต้มยาสมุนไพรเป็นประจำ อาทิ เหงือกปลาหมอ มะตูม เพื่อบำรุงสุขภาพ รับประทานมะเฟืองเพื่อรักษาโรคนี้ว รับประทานลูกยอ เพื่อรักษาโรคความดันโลหิตสูง ต้มน้ำใบบวบ เพื่อแก้อาการร้อนใน รับประทานขี้เหล็ก เพื่อช่วยให้นอนหลับสนิทขึ้น ต้มน้ำขิงและตะไคร้ เพื่อป้องกันอาการหวัดและไอ ต้มน้ำสมุนไพรที่แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ได้แก่ ไม้ส้มเห็ด ไม้เค็ดเก็ก ผักบักแตง ไม้เนา และมังคุดต่าง โดยนำรากของสมุนไพรทั้ง 5 ชนิด มาต้มน้ำดื่ม บางชนิดนำมาดองเหล้าได้แก่ กุ้งก้ามกราม ห่อสะพายควาย ต้มยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดสภาวะขัด ซึ่งมีสมุนไพร 2 ชนิด ได้แก่ ส้มโอเปลือกและเนื้อสีขาว ผึ่งเนื้อสีขาว และอีกขนานหนึ่งคือ ใช้ รากของไมยราบ หญ้าขี้เหล็ก และหน่อไผ่รวก นอกจากนี้ยังรักษาโรคนี้ด้วยตนเอง โดยการสังเกตจากปัสสาวะถ้าเป็นโรคนี้ปัสสาวะมีสีขุ่นจะรักษาด้วยยาสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วย มะพร้าวไฟ มะเฟือง เดือดหินและไผ่รวกแดง สมุนไพรที่ใช้ห้ามเลือด ผู้สูงอายุทุกรายรู้จักคือหญ้าสาบเสือ เมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยจะรับประทานอาหารบางอย่างซึ่งใช้ความรู้ประสบการณ์เดิมเช่น งดรับประทานหน่อไม้ขางเมื่อเกิดอาการปวดตามข้อ งดรับประทานน้ำปูเมื่อเกิดอาการเวียนศีรษะ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความรู้ในการใช้คาถาในการเป่าเสก เช่น ก้างปลาติดคอ แก้โดยการเป่าเสกคาถาลงไปในน้ำแล้วดื่ม และเป่าเสกคาถาในการห้ามเลือด

- ระบบเครือญาติ

ลักษณะครอบครัวของผู้สูงอายุทุกราย เป็นครอบครัวเดี่ยว บางรายอยู่กับบุตร บางรายไม่ได้อยู่กับบุตร และมีบุตรหลาน เครือญาติ สร้างบ้านในบริเวณใกล้เคียง อยู่นอกหมู่บ้านบ้าง บางคนอยู่ต่างจังหวัด และมีบ้านของเครือญาติอยู่ในละแวกเดียวกัน ความสัมพันธ์ทางสังคมของบุตร หลาน ญาติพี่น้องพบว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะดีและฐานะปานกลางมีความสัมพันธ์กันดี ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน แม้บุตรหลานดูแลเอาใจใส่น้อยไปบ้าง แต่ระบบเครือญาติ ยังเป็นระบบความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในด้านการหารายได้ เช่น บุตรหลานช่วยเหลือโดยการให้เงิน โดยให้เป็นประจำรายเดือน บางคนก็ให้เป็นครั้งคราว ส่วนการหารายได้จากการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง บุตรหลานก็มีช่วยเหลือในการหารายได้ เช่น ช่วยดูแลสวน ในวันหยุด บุตรหลานก็ไปช่วยตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ นำพืช

ผักไปขาย บุตรหลานก็พาคนรู้จักมาใช้บริการของผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถในด้านโหราศาสตร์ และเวทย์มนต์คาถาญาติพี่น้อง เพื่อนบ้านว่าจ้างให้ทำงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและต้องการช่วยเหลือ เช่น การเกี่ยวข้าว ถอนกล้า มัดฟางข้าว และช่วยซื้ออาหารจำพวกเนื้อสัตว์และพืชผักต่าง ๆ ที่หาได้จากธรรมชาติ เช่น ปู ปลา กบ เขียด ผักหวาน ผักแว่น เป็นต้น

ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่มมีบุตรหลานเครือญาติ ตลอดจนเพื่อนบ้านที่แบ่งปันอาหารกัน บุตรหลานช่วยเหลือในด้านการปลูกพืชผัก เช่น นำกิ่งพันธุ์ เมล็ดพันธุ์พืชผักต่างๆ มาให้ผู้สูงอายุปลูก บุตรช่วยเตรียมการปลูกผัก โดยการขุดสระน้ำสำหรับเป็นแหล่งน้ำในการปลูกผัก ไถแปลงผัก เตรียมเครื่องสูบน้ำ เป็นต้น นอกจากนี้บุตรหลาน เครือญาติ เพื่อนผู้สูงอายุ เพื่อนบ้านแลกเปลี่ยนแบ่งปันอาหารผลไม้ซึ่งกันและกัน เช่น บ้านของผู้สูงอายุแต่ละคนมีพืชผัก ผลไม้ที่แตกต่างกัน จึงนำมาฝากซึ่งกันและกัน หมุนเวียนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ส่วนเครื่องนุ่งห่มบุตรหลานต่างยึดถือประเพณีในการรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เพื่อขอขมาลาโทษ ขอพร และแสดงความเคารพผู้สูงอายุ เช่น รดน้ำดำหัวในวันสงกรานต์ ให้เสื้อผ้าในวันสำคัญ ๆ เช่น วันพ่อแห่งชาติ งานทำบุญ เป็นต้น ผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนได้รับบริจาคเสื้อผ้าจากบุคคลและหน่วยงานของราชการ เช่น ได้รับเสื้อผ้าจากนายจ้าง ได้รับผ้าชะม้า ผ้าขนหนู จากองค์การบริหารส่วนตำบล และจากกรมประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

การดูแลสุขภาพสุขภาพ บุตรหลานเป็นผู้จัดหาพันธุ์สมุนไพร จัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น นำสมุนไพรเหือกปลาหมอมาให้ จัดซื้อจักรยานและดูแลซ่อมแซมให้ใช้งานได้ดีอยู่เสมอ ซื้อเชือกสำหรับกระโดดในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลสุขภาพ เช่น พูดคุยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การหลีกเลี่ยงรับประทานยาชุด การรับประทานกระเทียมเพื่อลดคอเรสเตอรอลในเลือด เนื่องจากผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการมีคอเรสเตอรอลในเลือดสูงกว่าบุคคลในวัยอื่น ในกรณีที่เจ็บป่วยเล็กน้อย บุตรหลานเป็นผู้ไปซื้อยาให้รับประทาน จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในหมู่บ้าน เมื่อมีอาการหนักบุตรหลานพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือคลินิก บรรดาญาติมิตรไปเยี่ยมให้กำลังใจที่โรงพยาบาล เยี่ยมเยียนไปตามให้กำลังใจ เมื่อกลับมาถึงบ้าน

- สภาพภูมิศาสตร์

หมู่บ้านตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม กล่าวคือตั้งอยู่บนที่ราบบนเนิน ด้านหลังของหมู่บ้านติดต่อกับดอยปางม่วง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาผีปันน้ำ เป็นหมู่บ้านต้นน้ำ มี

แหล่งน้ำคอนข้างอุดมสมบูรณ์ มีลำน้ำไหลผ่านหมู่บ้าน มีระบบเหมืองฝายใหญ่ ๆ หลายระบบ และมีสระน้ำอีกหลายแห่ง สภาพภูมิศาสตร์เช่นนี้ส่งผลให้ชาวบ้านมีแหล่งน้ำ และแหล่งอาหารตลอดทั้งปี

ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่เชื่อต่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ โครงการของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ในเรื่องการหารายได้ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินการจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุ จัดสรรเงินให้ศูนย์บริการผู้สูงอายุบ้านแม่ฮาว เป็นเงินกองทุน เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม กลุ่มผู้สูงอายุได้ใช้เงินกองเป็นเป็นทุนหมุนเวียนในการประดิษฐ์ดอกไม้สำหรับงานศพ และดอกไม้จันทน์ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวก็ดำเนินไปด้วยดี ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้รับการฝึกอาชีพจากศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอ สาขาวิชา การประดิษฐ์ดอกไม้ และการทำยาหม่องน้ำ ชาวบ้านในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียงสนับสนุนโดยการซื้อดอกไม้ประดิษฐ์ ดอกไม้จันทน์ใช้ในงานศพ ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม ผู้สูงอายุในการประดิษฐ์ดอกไม้ร่วมกัน เพื่อมีรายได้เสริมและเพื่อแก้เหงาตลอดจนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางรายได้รับการสนับสนุนในด้านการเกษตร จากลำนักเกษตรอำเภอ ได้แก่ การขุดสระน้ำเพื่อใช้เป็นแหล่งน้ำในการเกษตรและการเลี้ยงปลา ส่งเสริมให้ชาวบ้านมีชีวิตแบบพออยู่พอกิน

โครงการของรัฐที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ โรงพยาบาล ห้างจัดให้ความสำคัญแก่กลุ่มผู้สูงอายุ มีนโยบายที่ดูแลผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ และทางโรงพยาบาลได้จัดโครงการพิเศษ คือ โครงการสถานฟื้นฟูผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส จังหวัดลำปาง บริการของโรงพยาบาล มีทั้งบริการภายในและภายนอกสถานบริการ ได้แก่ บริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับผู้สูงอายุ บริการให้สุขศึกษาและคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ บริการตรวจสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป บริการรักษาพยาบาล บริการกายภาพบำบัด การแนะนำให้คำปรึกษาในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนสาธิตการออกกำลังกายทั้งการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ ที่ได้รับการสนับสนุนจากกรมประชาสงเคราะห์ และการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน บริการดูแลสุขภาพที่บ้านแก่ผู้ป่วยสูงอายุที่ไม่สามารถรับการรักษาในโรงพยาบาลได้ บริการด้านนันทนาการ การฟื้นฟูสุขภาพโดยชุมชน สนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำไปปฏิบัติตนให้เหมาะสม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งนำความรู้ที่ได้ปฏิบัติเช่น การออกกำลังกายโดยการให้ทำกายบริหารที่ได้รับการฝึกมา และนำความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร อาหาร โรคต่าง ๆ มาเป็นหัวข้อในการพูดคุยกับผู้คนที่มาเยี่ยมเยียน และนำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เช่น เรื่องสมุนไพรใกล้ตัวเช่นกระเทียม เป็นสมุนไพรที่ช่วย ลดกระเทียมมีสรรพคุณ ขับลมจุกเสียด และขับคอเรสเตอรอล หญ้าปักกิ่งที่มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด แก้อาการอักเสบต่าง ๆ แก้อิหรัดเรื้อรัง แพ้อากาศ ด้านมะเร็งในระยะแรก โดยนำมาปลูกไว้ที่วัดและการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบทครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ในลักษณะของการหารายได้ การบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพ การที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้นำของครอบครัว ทั้งในด้านการหารายได้ การทำมาหากิน ตลอดจนการมีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีความมานะพยายามในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อหารายได้ผู้สูงอายุบางรายสามารถหารายได้จุนเจือครอบครัว แม้ผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนบางรายอาจจะขัดสนในเรื่องเงินทองบ้างแต่ก็ไม่ได้สร้างหนี้สินแต่อย่างใด ดำเนินชีวิตแบบพออยู่พอกิน โดยการหาอาหารและพยายามดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อไม่ให้เป็นการแก่บุตรหลานจนเกินไป บางด้านผู้สูงอายุเคยพึ่งตนเองได้ในอดีต แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงจากภายนอกมากขึ้น ได้แก่ การรักษาพยาบาลในสถานพยาบาล แพทย์แผนปัจจุบัน เมื่อเกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรง แม้บางครั้งผู้สูงอายุไม่เต็มใจเข้าไปรักษาก็ตาม แต่ต้องยอมจำนนต่อเหตุผลและความต้องการของบุตรหลานที่ต้องการให้บิดามารดาได้รับการรักษาในสถานพยาบาลที่คิดว่าดีที่สุด แต่ในขณะเดียวกันบรรดาญาติพี่น้องมักจะหาวิธีการรักษา ในลักษณะอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น การทรงเจ้า เพื่อสอบถามถึงสาเหตุและวิธีการรักษา การบนบานศาลกล่าว การตรวจดูดวงชะตาราศีกับหมอฟันบ้าน เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยหายจากการเจ็บป่วย โดยการสะเดาะเคราะห์ การส่งปู่ย่าตายาย เป็นต้น ซึ่งเป็นการรักษาที่ชาวบ้านใช้กันมานาน เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านแม้จะรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยหายหรือไม่ก็ตามแต่เป็น การดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจของผู้ป่วยและครอบครัว

การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเป็นความพยายามช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้น ทั้งในด้านการหารายได้ การหาอาหาร จัดหาเครื่องนุ่งห่มและการดูแลสุขภาพ โดยมีสมาชิกในครอบครัว เครือญาติ เพื่อนบ้าน บุคคลในชุมชน ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐ ให้ความช่วยเหลือ

สนับสนุนให้ ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้มากขึ้น การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชนบท อยู่ในสังคมที่มีแบบแผนทางวัฒนธรรม ที่มีการช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน และเน้นการผลิตเพื่อการบริโภคซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กำนันจนา แก้วเทพ (2538, หน้า 31) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า การพึ่งตนเองจำเป็นต้องพึ่งตัวเองและพึ่งพาอาศัยผู้อื่นซึ่งกันและกันไปพร้อม ๆ กัน จะเลือกเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งมิได้ การพึ่งตนเองในทัศนะของชาวบ้านจึงเป็นแบบร่วมกัน ด้วยเหตุนี้ชาวบ้านจึงเห็นความจำเป็นที่จะต้องถ้อยที่ถ้อยอาศัย รู้จักใจเขาใจเรา ที่เขาที่เรา การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุไม่ได้ทำแต่เพียงผู้เดียวโดยโดด ๆ หากต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคล ต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน ตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ภายในชุมชน ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ เป็นเครือข่ายซึ่งกันและกัน ทั้งในเรื่อง การหารายได้ การรับประทานอาหาร การดูแลรักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุไม่ได้จำกัดวงชีวิตหรือกิจกรรมของตนเองแต่เพียงผู้เดียว วิธีการที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ต้องอาศัยเครือข่ายทางสังคม อาศัยชุมชนที่มีความเข้มแข็ง ที่มีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเครือข่ายสังคมของ ชชาติชาย ณ เชียงใหม่ (2533, หน้า 232-247) หมายถึง กลุ่มของความสัมพันธ์ที่บุคคลกลุ่มหนึ่งมีต่อกัน โดยคุณลักษณะของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น สามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมของบุคคลเหล่านี้ได้ เครือข่ายสังคมนี้ประกอบด้วยความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งหมดของคนในสังคม เครือข่ายความสัมพันธ์ส่วนตัวที่บุคคลมีต่อกันนั้นมีอิทธิพลในการกำหนดแนวทางและพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นผู้สูงอายุ ในการดำเนินชีวิตในสภาพเศรษฐกิจสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ เครือข่ายของญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน และคนที่รู้จักนับถือกัน และมีพฤติกรรมเกิดตามมา ได้แก่ การไปมาหาสู่กัน การแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการพึ่งตนเองในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดเครือข่ายสังคมของผู้สูงอายุของ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร(มปป., หน้า 131-132) บุคคลที่เป็นเครือข่ายทางสังคมที่สำคัญของผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคคลในครอบครัว ซึ่งหมายถึงคู่สมรส บุตร หลาน ของผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน เครือญาติ เพื่อนบ้าน และบุคคลที่มีหน้าที่ในชุมชนนั้น ๆ ต่างก็เป็นเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ เครือข่ายทางสังคมเหล่านี้ มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุสามารถได้รับความช่วยเหลือ ความอบอุ่นใจ ความรักและความสนใจจากบุคคลในครอบครัวและบุคคลในสังคม ซึ่งบุคคลเหล่านี้ เปรียบเสมือนโยงใยสนับสนุนทางสังคม (Social Network Support) ที่ช่วยการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุบรรลุตามเป้าหมาย ช่วยประคับประคองสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ช่วยยกระดับ

คุณค่าชีวิต ความเชื่อมั่นในตนเอง และช่วยรักษาอุลยจิตใจและอารมณ์ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต

ผู้สูงอายุในชนบทยังคงมีความสามารถและบทบาทต่าง ๆ ในครอบครัว เช่น บทบาทด้านการหารายได้ จากลักษณะทางสังคมไทยปัจจุบันที่มองว่าผู้สูงอายุควรจะเป็นผู้ที่พ้นจากการทำงานอาชีพแล้ว โดยการยุติทำงานอาชีพ มีการกำหนดอายุในการทำงาน ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ต้องเตรียมตัวด้านต่าง ๆ เพราะอาชีพเป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักดิ์ศรีในตนเอง มีความเป็นอยู่อย่างรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองได้ ในสังคมเกษตรกรรม การยุติการทำงานเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป เป็นไปตามความสมัครใจ ชีตจำกัดของร่างกาย การยุติการทำงานในสังคมเช่นนี้เป็นเพียงการผ่อนการทำงานลงไปทีละเล็กละน้อยและเลิกไปในที่สุด และยังมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ยังคงทำงานต่อไปเท่าที่มีความสามารถทำได้สอดคล้องกับการศึกษาของ เรืองยศ จักรบุตร (2536) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ยังคงประกอบอาชีพหลักและอาชีพเสริมยังทำนาเอง ปลูกผักและทอเสื่อเป็นอาชีพเสริม ข้อเสนอแนะในเรื่องนี้ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2539) ผลการวิจัยระบุว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงประกอบอาชีพต่าง ๆ มีลักษณะของงานหนักและงานเบา ได้แก่ การทำนา ทำสวน ทำไร่ รับจ้างทั่วไป ประกอบกิจการส่วนตัว เช่น ขายของชำ ทำอาหาร เหลาไม้กวาด จักสาน เป็นต้น ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ เป็นผู้ที่อายุมากจนไม่สามารถทำงานได้ หรือเจ็บป่วย รวมทั้งเป็นผู้ทำงานบ้าน โดยไม่ได้รับค่าตอบแทนเป็นตัวเงิน นอกจากนี้ ถ้าพิจารณาถึงภาวะการประกอบอาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะยุติในฐานะ “ตัวหลัก” ของครอบครัวในการประกอบอาชีพ แต่ยังคงทำงานบางอย่างเท่าที่สามารถจะกระทำได้ เช่น หาผัก หาของป่า หรือการปลูกพืชผักสวนครัวเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อนำมาประกอบอาหารในครอบครัว (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2536)

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ในภาพของสังคมทั่วไปผู้สูงอายุจะถูกมองว่าเป็นบุคคลที่สังคมต้องรับผิดชอบดูแล และเป็นผู้สร้างปัญหาและเป็นภาระแก่สังคม แต่ในภาพของความเป็นจริงผู้สูงอายุยังมีบทบาทในการหารายได้อยู่อีกเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต

อีกบทบาทหนึ่งของผู้สูงอายุคือบทบาทในการเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว การที่ผู้สูงอายุสามารถหารายได้ มีทรัพย์สิน ซึ่งจะเป็นแหล่งเกื้อหนุนด้านการเงินที่สำคัญแก่ตนเองและบุคคลในครอบครัว ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีเรือกสวนไร่นา แต่ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ก็จะให้ผู้อื่นเช่าที่ดินทำการเกษตรและแบ่งผลผลิตให้ หรือจ่ายเป็นค่าตอบแทนเป็นตัวเงิน ซึ่งทำ

ให้ผู้สูงอายุมีรายได้ที่จะเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ การที่ผู้สูงอายุยังคงหารายได้เอง มีทรัพย์สิน ทำให้ผู้สูงอายุคงสถานภาพเป็นหัวหน้าครอบครัว รวมทั้งยังได้รับความเคารพนับถือและเกรงอกเกรงใจจากบุตรหลาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุยังมีกรรมสิทธิ์ในที่ดินและบ้านที่อาศัยอยู่ และทรัพย์สินเหล่านี้จะเป็นหลักประกันให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างไม่ลำบาก

ในสังคมไทยโดยเฉพาะในชนบท ยังมีวัฒนธรรมที่มีการเคารพนับถือผู้อาวุโส และนิยมเรียกกันโดยมีคำนำหน้าในลักษณะ “พี่น้อง” นำหน้าชื่อแต่ละคน ซึ่งมีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของสมาชิกของครอบครัวและชุมชน ดังนั้นสมาชิกในครอบครัว เครือญาติตลอดจนเพื่อนบ้านที่เป็นเครือข่ายสังคมที่ดูแลผู้สูงอายุต่างรู้สึกว่าเป็นภาระที่ต้องดูแลแต่อย่างใด การอุปการะดูแลผู้สูงอายุถือเป็นหน้าที่ ๗ บุตร จะต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ คือรากฐานทางวัฒนธรรมและการขัดเกลาทางสังคม ที่สอนให้บุตรหลาน มีความกตัญญูต่องามที่มีพระคุณ ซึ่งฝังแน่นอยู่ในสายเลือด นอกจากนี้รากฐานทางด้านศาสนาที่มีการอบรมสั่งสอนกันมา ความเชื่อในเรื่องความดี ความชั่ว และผลของการกระทำ (กรรม) จะมีผลต่อการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุมาก ความเชื่อที่ว่าบุคคลใดไม่อุปการะบุพการี ที่เคยเลี้ยงดูตนเองแล้วจะทำให้บุคคลนั้นขาดความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต ครอบครัวและหน้าที่การงาน จะเป็นคนที่สังคมไม่ยอมรับ เป็นคนอกตัญญูไม่น่านับถือ ขนาดบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้าของตนเองยังไม่ดูแลเลี้ยงดู บุคคลที่เป็นคนอื่นจะได้รับการปฏิบัติเช่นใด เป็นพฤติกรรมที่น่าละอาย ซึ่งมีส่วน ผลักดันให้บุตรปฏิบัติต่อบิดามารดาของตนเองเป็นอย่างดี

สำหรับสังคมไทยเป็นสังคมที่ระบบประกันสังคมยังไม่สามารถครอบคลุมบริการที่รัฐจัดให้ส่วนใหญ่ไม่เพียงพอ ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มคนผู้ด้อยโอกาสซึ่งมีจำนวนมากได้ บริการที่รัฐจัดให้มีคุณภาพน้อย รวมทั้งไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่เดือดร้อนจริงได้ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจและแหล่งที่มาของการเลี้ยงชีพของผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตจึงนำมาจากตนเองหรือครอบครัวเป็นสำคัญ ดังนั้นการดูแลเลี้ยงดูผู้สูงอายุ โดยใช้ครอบครัวเป็นฐาน เป็นแนวคิดที่เหมาะสม เพราะวัฒนธรรมไทยมีความผูกพันกับบ้านครอบครัวค่อนข้างสูง ยิ่งผู้สูงอายุแล้วมักมีความผูกพันกับครอบครัวมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีบทบาทสำคัญและใกล้ชิดที่สุดที่จะตอบสนองความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุ ควรมุ่งเน้นปรับปรุงกระตุ้นเตือนให้ระบบครอบครัวสามารถปฏิบัติหน้าที่พื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากต้องกำให้ครอบครัวยังคงดำรงบทบาทหลักในการดูแลผู้สูงอายุ

เหมือนเช่นที่เคยภายใต้สภาวะทางเศรษฐกิจสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลภายนอก ครอบครัวยุคใหม่ คือบุคคลที่อยู่ในชุมชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ เพราะการที่ผู้สูงอายุจะมีอายุยืนยาวเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ผู้สูงอายุจะต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชนบท มีความชัดเจนในลักษณะของการหารายได้ การบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิดความต้องการของผู้สูงอายุของ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2534) ซึ่งแบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็น ความต้องการทางกายเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลทั่วไป เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดความต้องการด้านนี้ ได้แก่ ความต้องการด้านอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยและการรักษาพยาบาล ความต้องการทางสังคมเป็นความต้องการที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจอย่างมากจนแยกกันไม่ได้ ความต้องการด้านนี้ได้แก่ การได้รับการยกย่อง ยอมรับนับถือ การมีโอกาสทำในสิ่งที่ปรารถนา และความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมิได้ต้องการที่จะเป็นผู้รับความช่วยเหลือจากบุตรหลานเท่านั้น แต่ยังต้องการที่จะช่วยตนเอง ต้องการที่จะมีรายได้เพื่อช่วยตนเองอีกด้วยและสอดคล้องกับการศึกษาของ สุธีรา นุ้ยจันทร์ (2530) ที่ศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ได้สรุปความต้องการของผู้สูงอายุ คือ ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการด้านปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ความต้องการที่จะมีอาชีพ มีงานทำ เพื่อให้มีรายได้ สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิตพอสมควร ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ความต้องการความรักความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ ความเคารพ ความกตัญญูจากบุตรหลาน ความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากชุมชน จากสังคม ตลอดจนต้องการมีส่วนร่วม ส่วนช่วยเหลือชุมชน ความต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดก่อน ไม่ต้องการที่จะทำให้เป็นภาระต่อผู้อื่น จนกระทั่งถึงช่วงเวลาที่ช่วยตนเองไม่ได้แล้วจึงจะพึ่งผู้อื่น และความต้องการความรู้ และประสบการณ์ใหม่ ๆ ในสังคม ผู้สูงอายุต้องการรับความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยและเหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ความต้องการดังกล่าวนี้ นับเป็นความต้องการในประเด็นหลัก ๆ ของผู้สูงอายุโดยทั่ว ๆ ไป จากความต้องการในประเด็นหลักดังกล่าว ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัวจนถึงญาติพี่น้องบุคคลอื่น ๆ ในชุมชนตลอดจนหน่วยงานได้ให้ความสำคัญในการที่จัดกิจกรรมหรือบริการต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวให้การดูแลเอา

ใจใส่ให้ผู้สูงอายุได้รับการสนองความต้องการพื้นฐานอย่างเหมาะสมเพียงพอ เช่น อาหาร เสื้อผ้า การดูแลรักษาพยาบาล นอกจากนี้ในด้านจิตใจนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยความเคารพ รัก ความอบอุ่น ให้การดูแลเอาใจใส่ ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่บุคคลใกล้ชิดในครอบครัวทำได้ดีที่สุด

แนวคิดที่ได้รับการเสนอแนะมากเกี่ยวกับผู้สูงอายุคือ การไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระอย่างเดียวนั่นคือมองว่าผู้สูงอายุได้ทำและสามารถจะทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและชุมชนได้อย่างไร ควรมีการนำศักยภาพด้านต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุมีต่อบุคคลอื่น มานำเสนอไว้ เพื่อชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุในปัจจุบันมีความสามารถอย่างไรบ้าง

จากผลการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจในประเด็นผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน ได้รับการดูแลจากบุตรหลานค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีบุตรจำนวนมาก ในอดีตการมีบุตรจำนวนมากย่อมส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตในสังคมเกษตรกรรมที่ต้องการแรงงานช่วยเหลือในงานการเกษตร และเพื่อให้บุตรเลี้ยงดูยามแก่เฒ่า ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนไปเป็นสังคม

อุตสาหกรรม โครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยมีสมาชิกในครอบครัวจำนวนมาก ปัจจุบันหลายครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว โดยมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่เพียงคนเดียว บางครอบครัวอยู่กับคู่สมรส เนื่องจากบุตรหลานแต่งงาน แยกครอบครัวออกไปบ้าง ไปทำงานต่างถิ่นบ้าง

โดยทั่วไปมักเข้าใจกันว่า ความยากจนเป็นเรื่องทางเศรษฐกิจจึงมีเกณฑ์ในการวัดความยากจน คือ การมีรายได้ หรือการเป็นเจ้าของทรัพย์สินเพียงอย่างเดียว ตามความเป็นจริงในทางสังคมความยากจนยังเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพอนามัย ระดับการศึกษา ความเชื่อ ความยากจนเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับสังคม ความยากจนเป็นวัฏจักร ซึ่งหากผู้ใดตกอยู่ในวัฏจักรนี้แล้ว เป็นการยากที่จะออกจากวงจรได้ ซึ่งเคยได้ยินนักวิชาการบางคนกล่าวว่า มี "วัฒนธรรมแห่งความยากจน" ถ้าพิจารณาในทางสังคมความจนเกิดจาก การมีบุตรมาก ทำให้ต้องใช้จ่ายเงินในการเลี้ยงดูบุตรและสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว ทำให้ไม่สามารถจะพัฒนาอาชีพของตน ไม่สามารถยกระดับสถานภาพในหน้าที่การงานของตนให้สูงขึ้น ทำให้ต้องทำงานที่มีรายได้น้อย กอปรกับมีภาระในครอบครัวมากขึ้น ก็จะตกอยู่ในสภาพความยากจนได้ง่าย อีกประเด็นหนึ่งคือ โอกาสทางการศึกษา โรงเรียนที่คนจนมีโอกาสนับบุตรหลานเข้าไปศึกษาเล่าเรียนก็เป็นโรงเรียนที่มักขาดแคลนครู ขาดแคลนอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน เด็กก็ขาดโอกาสในการใช้บริการทางการศึกษาที่ดี ๆ ของรัฐ เพราะโรงเรียนที่มีชื่อเสียง คนที่มีฐานะดีแย่งเข้าหมด คนยากจนมีโอกาสนับบุตรหลานเข้าเรียนได้น้อยมาก ใน

ด้านสุขอนามัยก็เช่นเดียวกัน โรงพยาบาลที่มีชื่อเสียง คนยากจนมีโอกาสน้อยที่จะได้รับบริการ ทำให้สังคมของคนยากจนเวียนวนอยู่ในวงจรของความยากจน คนที่มีฐานะดีมีโอกาสมากขึ้นและคนจนก็ยิ่งจนลง อย่างไรก็ตามบางครั้งความยากจนอาจเป็นเครื่องกระตุ้นให้บุคคลเกิดความมุ่งมั่น พยายามเพื่อไม่ให้ตนต้องตกอยู่ในภาวะที่ไม่พึงปรารถนา หรืออาจใช้เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจบุตรหลานให้มีความพยายามได้หนีห่างจากความยากจน

ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

ผลการศึกษานี้พบว่าผู้สูงอายุยังสามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้นองค์กรหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้สูงอายุควรให้ความสนใจในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การช่วยเหลือเกื้อกูล การจัดหาอาหาร การตอบแทนบุญคุณบรรพบุรุษของชาวชนบท นับได้ว่าเป็นชนบทรอบคอบประเพณีที่มีคุณค่าทั้งทางด้านการรายได้ อาหาร เครื่องนุ่งห่มและสุขภาพ สมควรที่จะได้รับการสนับสนุนให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนตลอดไป โดยการฟื้นฟูประเพณีบางอย่างที่สูญหายไป เช่น ประเพณี “ตานตอด” ซึ่งเป็นประเพณีของชาวชนบททางภาคเหนือที่ชาวบ้านร่วมมือกันช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากจน โดยนำสิ่งของ อาหาร เสื้อผ้า ยา ไปมอบให้ผู้สูงอายุ โดยที่ผู้สูงอายุคนนั้น ๆ ไม่รู้ล่วงหน้า
2. ผู้สูงอายุมีบทบาทต่อครอบครัวอย่างชัดเจน การบริการของรัฐที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุควรพิจารณาถึงความสามารถของผู้สูงอายุ เพื่อหาแนวทางที่จะเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุและครอบครัว
3. ควรส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสมแก่การครองชีพ โดยเฉพาะคนที่มีฐานะยากจน เช่น การดำเนินชีวิตแบบพอมีพอกิน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันท่ามกลางสังคมบริโภคที่มีแนวโน้มที่รุนแรงซึ่งแผ่ขยายไปอย่างกว้างขวาง
4. ในการป้องกันแก้ไขความยากจน จะต้องคำนึงถึงการปรับปรุงคุณภาพของประชาชนให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ โดยให้การศึกษาในด้านอาชีพ โดยการจัดตั้งหน่วยงานส่งเสริมอาชีพโดยเฉพาะไม่ซ้ำซ้อนกันเช่นในปัจจุบันนี้ ส่งเสริมความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นควบคู่ไปกับการให้ความรู้สุขภาพศึกษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันให้บริการทางการศึกษา ถ้าเด็กเรียนดีแต่ยากจนรัฐควรให้การสนับสนุนมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ทั้งนี้ควรสนับสนุนส่งเสริมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้มากขึ้นด้วย ทั้งนี้การช่วยเหลือต่าง ๆ เหล่านี้ เพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาในระยะยาว ทั้งนี้ผลที่เกิดขึ้นจะมีผลดีต่อผู้สูงอายุในที่สุด

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาค้างนี้ ผู้วิจัยได้ข้อสรุปในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุยังสามารถพึ่งตนเองได้ในหลายประเด็น น่าจะเป็นตัวอย่างที่ทำให้เห็นภาพของการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน และควรจะมีการนำผลการศึกษาไปตรวจสอบกับชุมชนอื่น ๆ ว่ามีลักษณะและปัจจัยในลักษณะใดบ้าง ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ อาจไม่มีความชัดเจนเพียงพอ ดังนั้นผู้ที่สนใจศึกษาต่อไปในเรื่องการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุน่าจะศึกษาจำนวนมากกวานี้ เพื่อให้เห็นภาพของผู้สูงอายุในชนบทภายใต้เงื่อนไข และในบริบทที่แตกต่างกัน