

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่ควรได้รับความสนใจเนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่มีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรในประเทศไทยมีแนวโน้มชี้ชัดว่าประชากรสูงอายุจะเพิ่มมากขึ้นภายในสองทศวรรษหน้าและส่วนหนึ่งมักมีปัญหาทางสุขภาพกาย จิต และสังคมตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, ชัยยศ คุณานุสนธิ์, วิพุธ พูลเจริญ, และไพบูลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล, 2542) เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ การทำหน้าที่ต่าง ๆ ของอวัยวะในร่างกายเสื่อมลงทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย มีรายงานว่าผู้สูงอายุไทยร้อยละ 43 มีสุขภาพที่ไม่ดี (นภาพร ชโยวรรณ และจอห์น โนเบล, 2539) เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกายก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต กล่าวคือ เมื่อมีภาวะสุขภาพกายที่ไม่ดีก็จะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลง เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติได้ด้วยตนเองเพียงลำพังก็ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ประกอบกับผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาททางสังคมทำให้ส่งผลกระทบต่อการคบหาสมาคมกับเพื่อนฝูง รายได้ และแบบแผนการดำเนินชีวิต เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่เข้าสู่วัยสูงอายุโดยเฉพาะเมื่อเกษียณอายุการทำงานโดยไม่มียานหรือกิจกรรมต่าง ๆ หลังเกษียณเตรียมไว้ผู้สูงอายุจึงมีเวลาว่างมากขึ้น ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกว่าการเกษียณอายุการทำงานหรือการมีเวลาว่างมาก ๆ นั้นเป็นวิกฤติร้ายแรงของชีวิต (ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์, จรัสวรรณ เทียนประภาส, จันทนา รัตนฤทธิชัย, วัฒนา พันธุ์ศักดิ์, และพัสดมณต์ คุ่มทวีพร, 2539 ; วิจิตร บุญยะโหดระ, 2538) นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมไทยจากลักษณะของครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานลดลง ทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ (รัชนิพร ภู่อกร, 2533) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น ทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้าง ว้าเหว่ ซึมเศร้า ทำให้โอกาสที่ผู้สูงอายุจะเข้าสู่สังคมลดน้อยลง เกิดการแยกตัวออกจากสังคมตามมาถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ (อาภา ใจงาม, 2533 ; วิไล กุศลวิศิษฎ์กุล และอุมพร อุดมทรัพย์ากุล, 2539)

จากการศึกษาภาวะสุขภาพทั่วไปของผู้สูงอายุโดยนภาพร ชโยวรรณ, มาลินี วงษ์สิทธิ, และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย (2532) พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางใจร้อยละ 19 และร้อยละ 17 ในผู้สูงอายุเพศชาย ซึ่งปัญหาทางด้านจิตใจนี้ส่วนใหญ่เกิดจากความเหงา ว้าเหว่ และอาจส่งผลให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า แยกตนเองจากสังคม และนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ในที่สุด (Ryan & Patterson, 1987) จากการสำรวจในประเทศไทยในปี พ.ศ 2533 พบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปีมีการฆ่าตัวตายคิดเป็นร้อยละ 4.40 ของการฆ่าตัวตายทั้งหมด และสาเหตุของการฆ่าตัวตายนั้นมาจากภาวะซึมเศร้า (สุคตบาศ จุลกัทพเพ, 2540) จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิต และสังคมส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

แนวทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหของผู้สูงอายุซึ่งกล่าวมาข้างต้นคือ การส่งเสริมสุขภาพกาย จิตและสังคมของผู้สูงอายุ การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมก็เป็นสิ่งหนึ่งซึ่งสามารถที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจดีขึ้น เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ทางร่างกาย คือ ทำให้ภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายดีขึ้น ส่วนประโยชน์ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม คือ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ช่วยให้มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ลดอัตราการเกิดความว้าเหว่และภาวะซึมเศร้า ทำให้มีระดับปฏิสัมพันธ์ในสังคมเพิ่มมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและก่อให้เกิดความผาสุกทางใจ (กระแสนะวงศ์และอรัญ รวยอาจิณ, 2532 ; Leitner & Leitner, 1996 )

ความผาสุกทางใจ เป็นความรู้สึกเป็นสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง (Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961) ส่วนฮิลเลอร์และแบร์ว (Hillier & Barrow, 1999) กล่าวว่า ความผาสุกทางใจเป็นความสุข เป็นขวัญและกำลังใจ เป็นการประเมินสภาวะที่ดำรงอยู่หรือความปรารถนาที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายของบุคคล เป็นการรับรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไป คัมมินส์ (Cummins, 1996) ได้ให้ความหมายของความผาสุกทางใจว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิตเช่นเดียวกับคุณภาพชีวิต จากแนวคิดของแคปแลน, แอทกินส์, และทิมส์ (Kaplan, Atkins, & Timms, 1984 ) ได้กล่าวว่าความผาสุกทางใจเป็นผลมาจากการปฏิบัติหน้าที่ประจำวันของบุคคล ซึ่งได้แก่ การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และกิจกรรมในสังคม ดังนั้นลักษณะของสังคมจะต้องมีรูปแบบให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมได้โดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่าง ๆ มีความสนใจและเกี่ยวข้องกับสมาชิกในวัยเดียวกัน จากการศึกษาของหง (Hong, 1994) ที่ศึกษาถึงการมีกิจกรรมในสังคมและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและระดับของการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

และยังได้อธิบายอีกว่าความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอาจขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของสภาวะจิตใจของตัวผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การยอมรับความมีคุณค่าในตนเอง ทักษะทางสังคม เป็นต้น

กิลล์, วิลเลียมส์, วิลเลียมส์, บัทกี และคิม (Gill, Williams, Williams, Butki, & Kim, 1997) ได้ศึกษาในหญิงสูงอายุจำนวน 130 รายพบว่าความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย เช่นการที่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง รวมถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการทำสวน การออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมร่วมกับกลุ่มของผู้สูงอายุด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีการศึกษารูปแบบของกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 90 ปีขึ้นไปพบว่ากิจกรรมทางด้านร่างกาย (physical activity) มีความสัมพันธ์กับความผาสุก (well-being) ส่วนกิจกรรมการใช้สติปัญญา (intellectual activity) มีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพดี (good health) และการมีกิจกรรมทางสังคม (social activity) ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (Hillerras, Jorm, Herlitz, & Winblad, 1999)

อย่างไรก็ตามการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลงกว่าในวัยผู้ใหญ่ซึ่งอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (disengagement theory) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุตัวบุคคลและสังคมจะค่อย ๆ ถอยห่างออกจากกันโดยจะเกิดอย่างค่อยเป็นค่อยไปและขณะเดียวกันก็มีลักษณะที่น่าพอใจทั้งตัวบุคคลและสังคม ผู้สูงอายุจะค่อย ๆ หลีกห่างจากคนในสังคมหรือลดการปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องเกี่ยวข้องกับสังคมลง (Cumming & Henry, 1961 cited in Kart, Metress, & Metress, 1988) จากรายงานการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในสังคมไทยพบว่าผู้สูงอายุมีกิจกรรมส่วนตัวมากกว่ากิจกรรมในสังคม ซึ่งกิจกรรมส่วนตัวได้แก่ การทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ และเลี้ยงสัตว์ ส่วนกิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมได้แก่ กิจกรรมทางศาสนาเท่านั้น (เพชรสุทธโรทก, 2530) และจากผลการสำรวจผู้สูงอายุไทยทั่วประเทศได้ข้อมูลว่าการเป็นสมาชิกในกลุ่มต่าง ๆ ยังเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยนิยมกันในกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ ยกเว้นกลุ่มฌาปนกิจซึ่งเป็นที่นิยมในชนบทมากกว่าในเมือง มีเพียงร้อยละ 14 ของผู้สูงอายุและร้อยละ 3 ของผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ (นภาพร ชโยวรรณ และจอห์น โนเดล, 2539) เช่นเดียวกับการศึกษาของมาลินี วงศ์สิทธิ์, ศิริวรรณ ศิริบุญ, อัจฉรา เอ็นซ์, และบุศริน บางแก้ว (2540) ที่ศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชนแออัด 2 ชุมชนจำนวน 132 คนในกรุงเทพมหานครพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเวลาว่าง มากกว่าครึ่งหรือร้อยละ 58 ของผู้สูงอายุไม่ได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมในชุมชน และใช้เวลาหมดไปกับการอยู่เฉย ๆ ที่บ้านเท่านั้น สำหรับการพบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันพบว่าร้อยละ 40 ของผู้สูงอายุไม่ได้พบปะผู้ใดคงใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น ร้อยละ 90 ไม่มีตำแหน่งใด ๆ ในชุมชนและร้อยละ 30 ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในรอบปีที่ผ่านมา สำหรับรูปแบบกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้า

ร่วมบ้อยที่สุดคือกิจกรรมที่เกี่ยวกับงานบุญและกิจกรรมทางศาสนา สอดคล้องกับการศึกษาของ นินา ชูโต (2525) ที่พบว่ากิจกรรมทางสังคมส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา รองลงมาได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมือง การร่วมงานสนุกสนานรื่นเริง และกิจกรรม อาสาสมัครต่าง ๆ ตามลำดับ จากการศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุโดยสรุปแล้ว พบว่าผู้สูงอายุไทยยังจำกัดการใช้ชีวิตไว้เพียงการติดต่อสัมพันธ์กับสมาชิกในครัวเรือนเท่านั้น ส่วน กิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราวไม่ต่อเนื่อง หรือ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุชอบเข้าร่วม ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา ข้อมูลจากการศึกษาเหล่านี้ ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุและ สามารถสะท้อนให้เห็นถึงภาพรวมเกี่ยวกับความพร้อมและความสนใจของผู้สูงอายุในการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคม ซึ่งจะเป็ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการชักจูงและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามี ส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าว

สำหรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมนั้น ทฤษฎีกิจกรรมของฮาวิกเฮิร์สท์ (Havighurst, 1953 cited in Kart, Metress, & Metress, 1988) ได้กล่าวไว้ว่าถึงแม้ผู้สูงอายุจะเผชิญ กับการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจโดยไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ ใน ขณะที่ความต้องการการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพกาย จิต และสังคมยังคงมีอยู่เหมือนเดิม แต่ในเมื่อผู้สูง อายุยังมีความสามารถ มีความกระฉับกระเฉง และสภาพร่างกายยังเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติภารกิจ หรือกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอก็ควรที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นต่อไป และผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติกิจกรรม จะมีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ เลย ผู้สูงอายุที่ ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมเนื่องจากมีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (self-image) ในด้านบวกและ ชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อต้องการที่จะคงลักษณะนิสัยนี้ไว้ให้เหมือนเมื่ออยู่ในวัยกลางคนให้ มากที่สุด และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุจะสามารถทดแทนบทบาทที่เสียไป เช่น การหยุด ทำงานเนื่องจากเกษียณอายุ การที่ต้องเป็นหม้ายจากการสูญเสียคู่สมรส เป็นต้น และทฤษฎีกิจกรรม เชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมมีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เนื่องจากกิจกรรม เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจ กรรมจะทำให้ยังคงมีบทบาทและสถานภาพซึ่งเป็นที่ยอมรับในสังคมและทำให้รู้สึว่าตนยังเป็น บุคคลที่ยังมีคุณค่าอยู่ จากการทดสอบทฤษฎีพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับมิตรสหายและ ผู้อื่นจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในระดับสูง และหนทางที่จะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มี ความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ผู้สูงอายุจะต้องคงไว้ซึ่งความกระฉับกระเฉง มีการ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และปฏิบัติบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Miller, 1999)

ปัจจุบันรัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของกลุ่มประชากรสูงอายุและมีการวางแผนงานช่วยเหลือ เริ่มจากการจัดให้มีสวัสดิการต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 เป็นต้นมาได้มีการปรับนโยบายและแผนงานให้สอดคล้องกับโครงสร้างของประชากรและปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ โดยขยายบริการทางด้านสุขภาพและสังคมให้เข้าถึงกลุ่มประชากรสูงอายุในทุกท้องถิ่นมากขึ้นในทุกภูมิภาคของประเทศ อำเภอเชียงของเป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นจังหวัดหนึ่งของภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นจากสถิติจำนวนผู้สูงอายุในปี พ.ศ 2541 ของอำเภอเชียงของพบว่ามีประชากรผู้สูงอายุ 5,907 ราย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 8.45 ของจำนวนประชากร 69,874 ราย และเพิ่มขึ้นเป็น 6,404 ราย จากจำนวนประชากร 75,049 ราย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 8.53 ในปี พ.ศ 2543 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย, 2543) จากนโยบายของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงรายตามแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 8 พ.ศ 2540-2544 ในส่วนของงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นนั้นมีวัตถุประสงค์คือ ลดอัตราป่วยและพิการในผู้สูงอายุ พัฒนาคุณภาพบริการและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถรักษาสุขภาพของตนเองได้ และส่งเสริมให้สมาชิกครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาดังกล่าวจึงมีความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย จิต และสังคมของผู้สูงอายุ

การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเป็นทางหนึ่งของการขยายบริการทางด้านสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุ สามารถสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทต่อสังคมในทางสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์ต่อสังคม ทำให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วย อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงรายมีชมรมผู้สูงอายุ 1 ชมรมมีสมาชิกจำนวน 4,368 ราย (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย, 2543) ซึ่งโรงพยาบาลชุมชนประจำอำเภอเชียงของมีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบส่วนหนึ่งในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุด้วย และมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทัศนศึกษา กิจกรรมการเพิ่มพูนความรู้ และกิจกรรมพิเศษตามเทศกาลของท้องถิ่น เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุนับเป็นกิจกรรมทางสังคมประเภทหนึ่ง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจดีขึ้น ดังนั้นบุคลากรที่ดูแลสุขภาพที่ดูแลผู้สูงอายุควรพิจารณานำแนวคิดของทฤษฎีกิจกรรม (activity theory) มาใช้ในการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ จะทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างกระฉับกระเฉง ลดความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว เพิ่มทักษะในการปรับตัว (Kraus & Shank, 1992 อ้างในพิพัฒน์ คุ่มทวีพร, 2543) ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าเขาเองมีประโยชน์ต่อสังคม เกิดความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต มี

สุขภาพกาย จิต และสังคมที่ดี สามารถดูแลตนเองตลอดจนดูแลและช่วยเหลือชุมชนของตนได้ ทำให้ภาระการดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวและสังคมลดลง และที่ผ่านมายังไม่พบว่ามีการศึกษาโดยตรงเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องนี้ เนื่องจากในปัจจุบันทิศทางของการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืนคือการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกาย จิต และสังคมอันเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจอันจะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การศึกษานี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับเป็นแนวทางการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุเพื่อจะนำไปสู่ความผาสุกทางใจอันเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ
2. ระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

### คำถามในการวิจัย

1. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับใด
2. ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอยู่ในระดับใด
3. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกและมาเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จำนวน 200 ราย โดยทำการรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาในเดือนกรกฎาคม พ.ศ 2544

## ข้อตกลงเบื้องต้น

กิจกรรมทางสังคมในการศึกษาครั้งนี้เป็นกิจกรรมทางสังคมพื้นฐานที่ผู้สูงอายุผู้เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงรายทุกคนเข้าร่วม

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลโดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างมีรูปแบบซึ่งเป็นงานต่าง ๆ ที่สนใจนอกเหนือไปจากการทำงานเพื่อดำรงชีวิต ประกอบด้วย กิจกรรมตามเทศกาล วัฒนธรรม ประเพณี ประจำท้องถิ่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางการเมือง กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกลุ่ม กิจกรรมทางวิชาการ กิจกรรมอาสาสมัครบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ทำให้เกิดรายได้ และ กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งประเมินได้จากแบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและตามแนวคิดของทฤษฎีกิจกรรมของฮาวิกเฮิร์ส (Havighurst, 1953 cited in Kart , Metress, & Metress, 1988)

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งประเมินได้จากองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านภาวะอารมณ์ ด้านความรื่นรมย์ในชีวิต ด้านความสอดคล้องระหว่างความต้องการและสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมาย และด้านความตั้งใจและอดทนในชีวิต สามารถประเมินความพึงพอใจเชิงจิตวิสัยโดยใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ( Life Satisfaction Index A : LSIA) ของนิวการ์เทน, ฮาวิกเฮิร์สและโทบิน (Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961) ที่ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533) แปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทย

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย