

คหกรรมศาสตร์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
Home Economics and Quality of Life Development of the Elderly

กนกวรรณ ทองคำสิง

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Kanakvan Thongtumluing
Ramkhamhaeng University, Thailand
E-mail : kanakvan.26@gmail.com

บทคัดย่อ

จากสัดส่วนผู้สูงอายุของประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 กำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ระดับสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 คาดว่า พ.ศ.2574 จะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ควรพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคมและประเทศชาติได้

คหกรรมศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ช่วยหล่อหลอมให้ทรัพยากรบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในการดำรงชีวิต นำความรู้ความสามารถไปพัฒนากิจกรรมอย่างบูรณาการทั้งวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ โดยเฉพาะบทบาทพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น ปัจจัยด้านการศึกษาตลอดชีวิต ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยเกี่ยวกับสังคม การสร้างค่านิยมให้ผู้สูงอายุภูมิใจในตนเอง สร้างภาพพจน์ด้านบวก ภูมิปัญญาปฏิบัติตนด้านรักษาสุขภาพ การบรรลุลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์

คหกรรมศาสตร์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมได้หลายรูปแบบหรือการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาอาชีพที่เหมาะสมกับเพศ วัย ความสนใจ มีจุดมุ่งหมายให้เกิดความพึงพอใจทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ บนพื้นฐานทฤษฎีทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: คหกรรมศาสตร์; คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ

Abstracts

From the proportion of the elderly in Thailand, the trend is rising rapidly. Step into the aging society since 2005, going to enter the elderly society. Complete levels in the year . Fri .2564 estimated that up .Prof. 2574 will be stepping into an aging society, superb. Which affects the development of the country, economy, quality of life of the people as a whole Especially the elderly Should develop the quality of life to be able to be self-reliant Do not burden others Make oneself beneficial to others Society and the nation.

* วันที่รับบทความ: 5 สิงหาคม 2564; วันแก้ไขบทความ 14 สิงหาคม 2564; วันตอบรับบทความ: 16 สิงหาคม 2564

Received: August 5, 2021; Revised: August 14, 2021; Accepted: August 16, 2021

Home economics is a science that helps to shape human resources with a good quality of life both in their lives, apply knowledge and abilities to develop activities that intergrate both science and liberal arts. This includes factors such as lifelong education factors, economic factors, social factors, creating values for the elderly to be proud of themselves, create a positive image, Know how to maintain health and well-being Achieving the human needs sequence that makes life happy.

Home economics, improving the quality of life for the elderly with a variety of activities or trainings to develop a career that is suitable for gender, age, and interests. The aim is to achieve physical, emotional, social and mental satisfaction based on social theories related to the elderly.

Keywords: Home economics; Quality of Life; Elderly

บทนำ

จากคำกล่าวที่ว่า “วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ” ผู้สูงอายุจะหวังพึ่งลูกหลานในยามแก่เฒ่าวันมีแต่จะล้มเหลว ผู้สูงอายุต้องหันมาช่วยเหลือพึ่งตนเองให้ได้ ตามอุดมการณ์ของชาติที่พยายามสร้างกระบวนการพัฒนาทุกระดับ ให้เห็นทิศทางไปสู่การมีชีวิตที่ปกติสุข ให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Good Quality of Life) ภายใต้หลักการพึ่งพาตนเอง

การพัฒนาประเทศ จะก้าวหน้าไปได้อย่างดีหรือรวดเร็วมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญคือคุณภาพของประชากรและเครื่องมือสำคัญของแต่ละสังคมที่มีบทบาททำให้ประชากรมีคุณค่าต่อการพัฒนาหรือการศึกษา ถึงแม้ปัญหาจากนานาประการทั้งการเมือง เศรษฐกิจและสังคม ซึ่งจะพึ่งแต่การศึกษาเพียงอย่างเดียวมิได้ จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างเข้าสนับสนุน แต่การศึกษาก็ยังเป็นตัวประกอบสำคัญที่ชี้ให้เห็นสมมติฐานของปัญหา แนวทางและวิธีการดำเนินการแก้ไข การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในด้านการพัฒนาตลอดทุกขั้นตอน ทั้งการกระตุ้นให้เห็นปัญหาที่ต้องแก้ไข การให้ความรู้และทักษะซึ่งจำเป็นต่อการแก้ปัญหาต่างๆ ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นรากฐานของการชี้วัดการพัฒนาศักยภาพและความสามารถด้านต่างๆ ในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ รวมทั้งรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในยุคความก้าวหน้าของข้อมูลข่าวสารได้อย่างยั่งยืน (พรรณอร อุชุปภาพ, 2561 : 2) การศึกษาหรือการเรียนรู้ไม่ว่าที่ไหน เมื่อไหร่ หรือด้วยวิธีการใด ย่อมเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life Long Learning) ควรเป็นกระบวนการที่สืบเนื่องติดต่อดังแต่วัยแรกสุดของการเป็นทารกจนถึงวัยชรา และอาศัยวิธีการแหล่งเรียนรู้ต่างๆกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของแต่ละกลุ่มบุคคล (Philip Combs and Manzoor Ahmed, 1974 : 23)

จากการศึกษารายงานการวิจัยที่สนับสนุนและชี้ให้เห็นว่าคหกรรมศาสตร์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีกิจกรรมหลายรูปแบบที่เหมาะสมกับเพศ วัย ความสนใจ ความต้องการและโอกาส มีจุดมุ่งหมายให้เกิดความพึงพอใจทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ บนพื้นฐานทฤษฎีทางสังคมของผู้สูงอายุ สถิตพงษ์ มั่นหล้า (2553 : 78) รายงานว่า ผู้สูงอายุสนใจการทำดอกไม้ประดิษฐ์ จิราพัทธ์ แก้วศรีทอง (2555 : 69-80)

พบว่า ผู้สูงอายุสนใจอบรมศิลปะประดิษฐ์ เป็นการฝึกเป็นอาชีพ เสริมศักยภาพทำให้ผู้สูงอายุภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าในชีวิต และภาวิณี ศิริโรจน์ (2559 : 83-96) พบว่า งานศิลปะประดิษฐ์ เป็นงานอดิเรกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สามารถสร้างความเพลิดเพลิน ช่วยส่งเสริมให้สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

ผลกระทบต่อผู้สูงอายุ

สมัยโบราณการศึกษายังไม่แพร่หลาย คนอ่อนวัยจะศึกษาหาความรู้แขนงหนึ่งแขนงใด ต้องอาศัยผู้สูงวัยแนะนำสั่งสอน หรือผู้สูงอายุเป็นที่เคารพนับถือยกย่องสรรเสริญจากผู้อ่อนวัยว่าเป็น “ปูชนียบุคคล” ปัญหาผู้สูงอายุกับผู้อ่อนวัยมีน้อยมาก ยิ่งเป็นบุตรหลานด้วยแล้วแทบไม่มีเลย

สำหรับประเทศไทยปัจจุบัน การศึกษาแพร่หลายมากขึ้น คนไทยได้รับการศึกษามากขึ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้รับปริญญาเรียนมาสูงๆ มีแขนงวิชาการต่างๆ มากขึ้น ประกอบกับวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาผสม ซ้ำยังนำเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาปรับเปลี่ยนใช้แทนวัฒนธรรมเดิมของไทย ค่านิยมของสังคมจึงเปลี่ยนไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ผู้สูงอายุที่เคยได้รับการยกย่องว่าเป็นคนโดดเด่น ค่อยๆ ต่อยค่าลงตามลำดับ จนเกิดปัญหาในทางสังคม และปัญหานั้นๆ ค่อยๆ ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2543 : 152)

เมื่อพิจารณาแนวโน้มของประเทศไทยในอนาคต สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ด้วยความเจริญทางการแพทย์ เทคโนโลยี และความก้าวหน้าทางด้านสาธารณสุข ประกอบกับการศึกษาดีขึ้น ทำให้คนไทยมีสุขภาพดีขึ้น อายุยืนยาวขึ้น จากจำนวนประชากรวัยเด็กอายุ 0-5 ปี และ 6-24 ปี มีแนวโน้มลดลง วัยทำงานอายุ 25-59 ปี และวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป แนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้อัตราการเป็นภาระของประชากร จากสัดส่วนของวัยทำงาน 100 คน ต้องรับภาระประชากรวัยสูงอายุจาก 9.7 ในปี 2523 เป็น 11.0 ในปี 2550 ในปี 2537 เพิ่มขึ้นจาก 6.8 เป็น 10.7 ในปี 2550 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับวัยแรงงานที่เป็นกำลังสำคัญในการเลี้ยงดูผู้สูงอายุก็มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นเช่นกัน แต่เพิ่มขึ้นค่อนข้างน้อย ทำให้อัตราการเป็นภาระของผู้สูงอายุจากปี 2537 เท่ากับ 10.7 ในปี 2545 เพิ่มเป็น 14.3 และในปี 2550 เพิ่มเป็น 16.0 แสดงว่าวัยแรงงาน 100 คน รับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุ 16 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551 : 4-12)

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ พ.ศ. 2548 กำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดคิดไว้ใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งย่อมจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจระยะยาว และคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม จากการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศไทยที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ทำงานแบบแยกส่วน ขาดบูรณาการ มีความซ้ำซ้อนทั้งในเชิงประเด็นและพื้นที่ หน่วยงานที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ ได้แก่ กระทรวง

พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน เป็นต้น แต่การดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุยังมีกฎหมายหรือระเบียบที่ยังไม่เอื้อต่อการดำเนินงาน ขาดฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการของภาครัฐ จึงไม่สามารถแสดงให้เห็นผลการดำเนินงานในภาพรวมของประเทศ (สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560 : 21)

จากการติดตามประเมินผลแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ.2552 ชี้ชัดเรื่องการดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุว่าบรรลุตัวชี้วัดและเป้าหมายเฉพาะเพียงบางส่วนเท่านั้น ยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ยังเป็นความท้าทายที่ต้องเร่งรัดดำเนินการต่อไป และคณะรัฐมนตรีให้พิจารณาเห็นชอบประกาศ “สังคมผู้สูงอายุ” เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2561 ให้เป็นระเบียบวาระแห่งชาติ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553 : 54)

การศึกษาแบบใดที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การพัฒนาคนให้มีคุณภาพ (Quality of Life) หรือคุณภาพชีวิตที่ดี (Good Quality of Life) คือสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคมและประเทศชาติได้

การส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ได้รับสวัสดิการที่เหมาะสม การดูแลเอาใจใส่และความเคารพยกย่องจากลูกหลาน และสังคมมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติตามความสามารถและความเหมาะสม การส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาผู้สูงอายุ จึงควรกระทำให้ผู้สูงอายุแก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีสุข การศึกษาสามารถเข้าไปมีบทบาทกับผู้สูงอายุได้ดี ทั้งนี้เพราะการศึกษาช่วยในการเตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุให้รู้จักการจัดการกับชีวิตในบั้นปลายของตนเอง (นริสรา วงศ์พนารักษ์ และสายสมร เถลยกิตติ, 2557 : 64-70)

การจัดการศึกษาทางคหกรรมศาสตร์ เป็นการจัดการศึกษาครอบคลุมให้แก่บุคคลทุกเพศทุกวัย สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะซึ่งเป็นวัยที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาวะต่างๆ ที่มีความยืดหยุ่น ความสามารถและการศึกษานั้นจำเป็นต้องได้รับการต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ตลอดเวลา ช่วงชีวิตหนึ่งไปยังอีกช่วงหนึ่ง และการศึกษาทางคหกรรมศาสตร์เน้นให้ความสำคัญแก่ครอบครัว ในฐานะที่เป็นหน่วยพื้นฐานของสังคมและเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ที่กระชับเพิ่มขึ้นทุกขณะระหว่างครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจ สร้างดุลยภาพระหว่างค่านิยมทางเศรษฐกิจ ค่านิยมด้านการดูแลเอาใจใส่ต่อกัน พัฒนาความสามารถในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผลกระทบของเทคโนโลยีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และครอบครัว (Thiele-Wittig, 1996 : 1-3) ซึ่งหมายรวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและทางสังคม เพื่อให้สมาชิกครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดี

องค์ความรู้ในคหกรรมศาสตร์ มีเป้าหมายสำคัญเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยแท้จริงช่วยให้บรรลุความต้องการในชีวิตอย่างสมบูรณ์ ตั้งแต่ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ในกลุ่มวิทยาศาสตร์และศิลปะที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และครอบครัวสัมพันธ์ ครอบคลุม 5 ด้าน ดังนี้ (อุไร ต้นสกุล, 2544 : 12-14)

ด้านอาหารและโภชนาการ ช่วยให้เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าและมีคุณภาพดีในราคาที่เหมาะสม ประกอบอาหารถูกหลักอนามัยตามหลักโภชนาการเหมาะสมกับผู้บริโภคในวัย สภาพร่างกายและจิตใจแตกต่างกัน

ด้านเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายและศิลปะสัมพันธ์ รู้วิธีการเลือกซื้อเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับวัย กับการใช้สอยในสภาพดินฟ้าอากาศและกาลเทศะ

ด้านบ้านเครื่องเรือนเครื่องใช้ รู้จักจัดบ้านให้เหมาะสมกับวัย เป็นระเบียบ น่าอยู่ เป็นสัดส่วน เลือกซื้อและจัดทำเครื่องเรือน เครื่องใช้ที่ช่วยอำนวยความสะดวก ประหยัดพลังงานและเวลาในการทำกิจกรรมของครอบครัว

ด้านทรัพยากรครอบครัวและเศรษฐกิจครอบครัว ช่วยให้มีความรู้ทักษะในการใช้ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรวัสดุ ทรัพยากรธรรมชาติ ที่ครอบครัวมีอยู่ในการทำงานบ้านและงานอื่น ๆ พร้อมทั้งการออมเพื่อความมั่นคงทางการเงินของครอบครัว

การศึกษาคหกรรมศาสตร์ จึงเป็นศูนย์รวมวิทยาการที่ส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นผู้ผลิต และผู้บริโภคที่มีประสิทธิภาพ สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของสมาชิกในครอบครัวอย่างพอเพียง เป็นปัจจัยขั้นแรกและปัจจัยสำคัญและความต้องการจำเป็นที่สุด ที่เกื้อหนุนให้มนุษย์บรรลุความต้องการระดับความสูง (อุไร ต้นสกุล, 2544 : 7)

คหกรรมศาสตร์มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คหกรรมศาสตร์เป็นศาสตร์ที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ ตลอดจนทรัพยากรบุคคลภายในครอบครัว รวมถึงการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในชุมชน ประเทศชาติ และโลกให้เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต ดังนั้น คหกรรมศาสตร์จึงความสัมพันธ์กับพัฒนาการของคุณภาพชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิด ตลอดจนถึงเติบโตและเข้าสู่บั้นปลายทางของชีวิต โดยปรารถนาที่จะมีชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข (Parker, 1990 : 14) และ Khaleel (2012 : 3) กล่าวสอดคล้องว่า คหกรรมศาสตร์มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตระดับบุคคล

คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งด้านอื่น ๆ อาหาร ที่อยู่อาศัย รายได้ ที่มีความเหมาะสมและเพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (วิโรจน์ เจริญลักษณ์ และ ศตพร เพ็ชรวิมังสา, 2561 : 3144-3156)

แนวทางการปฏิบัติให้เกิดความสุข ต้องสร้างความสมดุลกันระหว่างร่างกายและจิตใจ เพราะเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวจิตใจก็จะรับรู้การกระทำนั้น ๆ เช่น เดิน วิ่ง หรือนอน ก็ตาม ความสมดุล ทางจิตใจ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรักษาระดับจิตใจให้มีความสุข เช่น ไมโกธร เกลียด อิจฉา หรือดีใจ อยู่ใน ความพอดีพอเหมาะหรือสภาวะของจิตเป็นกลาง เข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต มีจิตใจที่สะอาดสงบ และสว่าง สามารถใช้ความคิด รู้จักใช้ปัญญาอย่างมีเหตุมีผล สามารถดำรงชีวิตอยู่ โดยมีความสัมพันธ์ถูกต้องกลมกลืนกับเพื่อนร่วมโลก มีการกระทำใดๆ ด้วยความสำนึกเพื่อคนรอบข้างเพื่อส่วนร่วม (นริสา วงศ์พนารักษ์ และ สายสมร เฉลยกิตติ, 2557 : 64-70)

คหกรรมศาสตร์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น ปัจจัย ด้านการศึกษาที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เพื่อการเพิ่มพูนรายได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พึ่งพาตนเองได้ ปัจจัยเกี่ยวกับสังคม การสร้างค่านิยมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถสร้างผลผลิตขึ้นมาใช้เองได้ กระตุ้นให้ตื่นตัว ขยันอดทน ลดความเหนื่อยซ้ำ สร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ชีวิตก็มีความสุขมากขึ้น สามารถสังเกตเห็นได้จาก รูปร่าง ท่าทาง บุคลิกภาพ รอยยิ้ม คำพูด ฯลฯ

ผู้สูงอายุที่มีความสุขมาก ๆ แล้ว ยังสามารถแบ่งปันความสุขให้กับคนรอบข้างได้อีก ชีวิตจะเรียบง่ายขึ้น ผู้อื่นก็สามารถเข้าใจและมีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชิด มักจะเป็นผู้ที่หาความสุขให้แก่ชีวิตตนเองได้โดยง่าย ส่วนใหญ่จะมีลักษณะคล้ายคลึงกันดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553 : 12)

- มีอารมณ์ดี หัวเราะง่าย มองโลกมองชีวิตในแง่บวก
- ใช้คำพูดที่ง่าย สั้น ชัดเจน ไม่อ้อมค้อมหรือวกวน เปิดเผย ตรงไปตรงมา ไม่มีความลับ
- สามารถหาความสุขให้กับชีวิตได้โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยความพุ่มพวยแต่ประการใด

การพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องทำด้วยตัวเอง ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตตัวเองโดยใช้หลักการ 8 อ. ดังนี้ (กุลยา ตันติพลาชีวะ 2551 : 92 – 106)

อ. 1 อาหาร ผู้สูงอายุต้องการอาหารบำรุงที่เป็นประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์หรือเนื้อปลาสัปดาห์ละ 4 - 5 ครั้ง ครั้งละ 3 ช้อนพูน ให้เป็นอาหารประจำโต๊ะ นมหรือนมถั่วเหลือง สัปดาห์ละ 4 - 5 ครั้ง 1 แก้ว น้ำผลไม้สดปั่นทั้งเปลือก (ถ้าเปลือกกินได้) ทุกวัน วันละ 1 แก้ว ผักแก่โรครประจำฤดูกาลให้กินบ้าง เช่น ดอกแค ยอดแค สะเดา มะระ ชี้เหล็ก ส่วนผักอื่น ๆ ให้กินได้ตามควร ควรกินอาหารแต่พออิ่ม ให้ครบ 5 หมู่ งดเว้นอาหารอันตรายต่อสุขภาพ

อ. 2 ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายตามควรแก่อัตรภาพ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ดีที่สุด คือ การเดิน อย่างน้อยวันละ 15 - 30 นาที การเดินที่ได้ผลคือการเดินเร็ว อย่าเดินทอดน่อง ยกแขน แกว่งไหล่ ยกขึ้น ยกลง ข้างละ 10 ครั้งทุกวัน

เพื่อป้องกันข้อติดกัน ถ้าจะให้ดีหัดนั่งยองงอเขา เพื่อให้ข้อเข่าเคลื่อนที่คล่องและยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่ข้อพับเข่า

ท่าออกกำลังกายข้อไหล่ (ทำข้างละ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 1 ท่าเตรียม



ท่าที่ 2 ยกแขนเหยียด
ขนานกับพื้น



ท่าที่ 3 ยกแขน
ชูสุดแขน



ท่าที่ 4 ลดแขนลง
แนบลำตัวแล้ว
สลับทำอีกข้างหนึ่ง

ท่าออกกำลังกายข้อเข่า



ท่าที่ 1 ท่าเตรียม



ท่าที่ 2 กำมือรองใต้เข่า นั่งยองๆ



ท่าที่ 3 ใช้หลังมือยกตัวเองให้
ยืนขึ้นเป็นท่าเตรียม

แผนภาพที่ 1 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ที่มา : กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551: 95-98)

อ. 3 อุจจาระ การขับถ่ายอุจจาระเป็นก้อนสวย แสดงถึงการมีสุขภาพดี แข็งมากเป็นเพราะท้องผูกถ่ายเหลวละ นับว่าสุขภาพลำไส้ไม่ดีนัก วิธีการให้ขับถ่ายสบาย ต้องดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว ตื่นนอน 1 แก้ว หลังอาหาร 3 มื้อๆ ละ 1 แก้ว และช่วง 10 โมง บ่าย 2 โมง 6 โมงเย็น จะดื่มน้ำอีก 3 แก้ว รวมเป็น 7 แก้ว ส่วนน้ำอื่นๆ ที่ผสมผสานประมาณอีก 1 แก้ว ก็ได้น้ำครบ 8 แก้วพอดี ถ่ายอุจจาระทุกครั้งต้องสังเกต ถ้าเป็นก้อน

พองลอยน้ำ เป็นอุจจาระใหญ่ ขับถ่ายคล่อง แต่ถ้าเหนียวเป็นก้อนแข็ง แปลว่าอุจจาระจากอาหารค้างลำไส้
แห้งนาน ถ้าเหลวมีฟองหรือเป็นน้ำ นับว่าเป็นโรคอันตรายมากๆ หากอุจจาระไหลมาบีบเป็นเส้นคล้ายริบบิ้น
หรือมีเลือดออกมามีด้วย รีบพบแพทย์ ถ่ายทุกครั้งต้องสังเกตด้วย

อ. 4 อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นกลไกเกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของ
จิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ผู้สูงอายุมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นความ
ท้อแท้และน้อยใจ โดยรู้สึกว่าการสังคมให้ความสำคัญแก่ตนเองดังที่เคยเป็นมาแต่ก่อน การหัวเราะหรือแม้แต่
การยิ้มกับตนเองเป็นความสุขที่ผ่อนคลาย ผู้สูงอายุไม่ควรโกรธง่าย อายุจะสั้น เพราะขณะโกรธเส้นเลือดจะตีบ
เล็กลง ทำให้เป็นความดันโลหิตสูง หรือไม่ก็เส้นเลือดตามอวัยวะสำคัญตีบ เช่น ปอด หัวใจ และสมอง ซึ่งเป็น
อันตรายมาก ผู้สูงอายุที่สามารถควบคุมตนเองได้ อารมณ์ดี มีวิธีง่าย ๆ ด้วยการยิ้มกับตัวเองทุกครั้งก่อนลุก
จากที่นอน จะทำให้ผู้สูงอายุอารมณ์ดี มีความสุขทั้งวัน วิธีเสริมสร้างอารมณ์ดี ควรจะไหว้พระก่อนนอน
ใส่บาตรบ้าง ไปวัดบ้าง ไปนั่งเฉยๆ สบายๆ

อ. 5 อกัย การอกัยเป็นความสามารถของการปรับตัวในการแก้ปัญหาชีวิต ไม่เป็นเรื่องให้ทุกข์ใจ

อ. 6 อติเรก งานอติเรกเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ ชีวิตที่มีคุณภาพคือชีวิตที่ทำประโยชน์ให้กับ
ครอบครัวและสังคม เช่นการเขียนหนังสือ การทำสวน การเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น

อ. 7 อ่าน การอ่านหนังสือเป็นการฟื้นฟูสมอง เพราะความตั้งใจอ่านเป็นจุดชนวนการคิด เกิดการ
เชื่อมโยงเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ในสมอง ทั้งที่เป็นความรู้เก่าและความรู้ใหม่เข้าด้วยกัน เป็นการกระตุ้น
ความจำ เพิ่มความรู้ใหม่

อ. 8 ออกข้างนอก การออกข้างนอกเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้คิด
ได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ได้เห็นชีวิตคนอื่นเปรียบเทียบกับชีวิตตนเอง จะทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ มาก อาจเข้า
ร่วมกิจกรรมชมรมต่างๆ ทางสังคม ชมรมออกกำลังกาย ชมรมการท่องเที่ยว ชมรมการกีฬา ฯลฯ หรืออาจเข้า
เรียนอบรมหลักสูตรระยะสั้น ที่ให้ความสนใจ เช่น การปรุงอาหาร การเย็บปักถักร้อย การวาดภาพ การตกแต่งบ้าน
การทำสวน ล้วนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ประสบการณ์ ทั้งด้านสมอง สมาคมและอารมณ์ดี มีโอกาสได้เพื่อนใหม่
และบางคนได้อาชีพใหม่ก็มี ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน

“ คนเราไม่สามารถหยุดยั้งการเปลี่ยนแปลงของอายุได้ แต่สามารถรักษาความคงอยู่อย่างสบายใจ
ด้วยการทำให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดี ”

คหกรรมศาสตร์นอกจากจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้ว ยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถบรรลุความ
ต้องการในชีวิตอย่างสมบูรณ์อีกด้วย ดังที่ Maslow (1991 : 32) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้พัฒนาทฤษฎี
แรงจูงใจที่เรียกว่าลำดับขั้นความต้องการจำเป็น (Hierarchy of needs) จำแนกความจำเป็นของมนุษย์เป็น 5
ระดับ เรียงตามลำดับจากขั้นต่ำสุดไปสู่ขั้นสูงสุด ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐานการดำรงชีวิต (Physiological Needs)

ความปลอดภัย (Safety Needs) ความรักและการเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) การยกย่องนับถือ (Esteem Needs) และการรู้จักตน (Self Actualization Needs)

หัวใจสำคัญตามความคิดของ มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) คือ ถ้าคนเราไม่ได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตนที่ถูกต้องของชีวิตแล้ว ชีวิตจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความต้องการลำดับต่ำๆ คือ ลำดับที่หนึ่ง สอง สาม จนไม่สามารถพัฒนาตนเองไปถึงความต้องการลำดับที่สี่หรือห้า ไปจนตลอดชีวิต ซึ่งแต่ละลำดับชั้นแตกต่างกัน ดังนี้

1. ความต้องการลำดับที่ 1 หรือ (Basic Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ที่ต้องการจะดำรงชีวิตอยู่ได้ สัญชาตญาณที่สำคัญๆ ได้แก่ การกิน การนอน การขับถ่าย และการสืบพันธุ์

2. ความต้องการลำดับที่ 2 หรือ (Safety Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงของมนุษย์ หลังจากได้รับความต้องการอย่างเพียงพอในลำดับที่หนึ่งมาแล้ว ก็จะเกิดความต้องการสิ่งที่จะมาเกื้อกูลในการดำรงชีวิต ให้มีความปลอดภัยและสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ฯลฯ

3. ความต้องการลำดับที่สาม 3 หรือ (Love Needs) ทุกคนต้องการความรัก การยอมรับจากคนอื่นในสังคม ความต้องการในลำดับนี้ล้วนขึ้นอยู่กับผู้อื่นทั้งสิ้น ชีวิตคนเราเปรียบได้กับกระปุกออมสินที่รอคอยความรัก ความอบอุ่นจากคนรอบข้าง เพื่อเติมเงินให้กระปุกออมสินที่ว่างเปล่า เช่นเดียวกับมนุษย์จะไม่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความต้องการลำดับที่สี่ หรือการมี Self Esteem ได้เลย ถ้ายังไม่ได้รับการสนองความต้องการลำดับที่สามนี้อย่างเพียงพอ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553 : 90 – 91)

สำหรับความต้องการลำดับที่สี่ และลำดับที่ห้า (นิศารัตน์ ศิลปเดช, 2540 : 69) ได้สรุปดังนี้

4. ความต้องการลำดับที่สี่ (Self Esteem) เป็นความต้องการยกย่องนับถือตนเอง ได้รับความสำเร็จในหน้าที่การงาน การกระทำของตนเองจึงเกิดความเชื่อมั่น ภาคภูมิใจ มองเห็นคุณค่า และเกิดการนับถือตนเองขึ้น แต่ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการลำดับที่สามอย่างเพียงพอ ก็จะไม่สามารถพัฒนาตัวเองไปสู่ความต้องการลำดับที่สี่ได้เลย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553 : 91)

5. ความต้องการลำดับที่ห้า เป็นความต้องการสัจจะแห่งตน (Self Actualization Need) เป็นความต้องการขั้นของสูงสุด ซึ่งมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์จริงเท่านั้น สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ประเมินตนเองเสมอ ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาจุดดีให้นำไปสู่ความดีหรือความสำเร็จยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็พยายามแก้ไขจุดด้อยหรือข้อเสีย เพื่อขจัดความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นได้อีก บุคคลเหล่านี้ย่อมจะประจักษ์ถึงความสำเร็จ หรือ สัจจการแห่งตน (Self Actualization Need) (นิศารัตน์ ศิลปเดช, 2540 : 69)

คหกรรมศาสตร์จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยเฉพาะการจัดการทรัพยากรส่วนบุคคลและทรัพยากรธรรมชาติในช่วงที่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจและวิกฤตสังคมไทยทุกวันนี้ คหกรรมศาสตร์สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพดีทั้งกาย จิต และสังคม ดังที่สมพร เทพสิทธิ์ (2544 : 8 - 9) อธิบายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไว้ว่า ควรจะได้รับสวัสดิการที่เหมาะสม

ได้รับการดูแลเอาใจใส่และเคารพยกย่องจากลูกหลาน และสังคมควรมีบทบาท การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ตามความสามารถและเหมาะสม โดยคำนึงถึงความต้องการทั้งด้านร่างกาย เศรษฐกิจ ความรู้ทางสังคม และควรหางานทำเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม หรืองานอดิเรก เพื่อจะได้ไม่อยู่เฉยๆ ชีวิตจะได้ไม่เฉา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เริ่มต้นตรงไหน

การเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ต้องเข้าใจธรรมชาติและพฤติกรรมวัยนี้เป็นวัยเสื่อมถอยของร่างกาย อย่างเห็นได้ชัดเจน เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงในสังคม สภาพในสังคมเปลี่ยนแปลงไป ลักษณะการประกอบอาชีพเปลี่ยนแปลงไป ต้องถูกออกจากงานและหางานใหม่เพื่อการมีรายได้ เป็นวัยที่ต้องปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีสุขภาพที่ดีด้วยการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องแบบแผนการกิน การนอน การออกกำลังกาย รู้วิธีตรวจสอบสุขภาพทางด้านร่างกาย รวมทั้งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องรู้จักวิธีการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพที่ดีด้วย (พัชรพงศ์ ชวนชม และคณะ, 2561 : 107-116)

ผู้สูงอายุไทยยังต้องการความรัก ความเคารพยกย่องจากบุตรหลาน จากสังคม มนุษย์ทุกคนต้องการความรัก ด้วยสภาพทางเศรษฐกิจปัจจุบันไม่มีเวลาให้กับผู้สูงอายุ ขาดความใกล้ชิดและไม่ได้รับการดูแลเท่าที่ควร ในฐานะที่ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของชีวิต ครอบครัว และรัฐควรตระหนักในเรื่องนี้ ประเทศไทยเริ่มมีเศรษฐกิจดี และสามารถเจริญก้าวหน้าทัดเทียมอารยประเทศได้ในไม่ช้า แต่ควรจะเป็นความเจริญที่เป็นแบบไทย มีค่านิยมทางวัฒนธรรมและจริยธรรมไทย มีบรรยากาศของครอบครัวและสังคมที่เป็นกันเอง มีความเคารพรัก ความผูกพันของลูกหลานสมาชิกอย่างแนบแน่น เป็นเอกลักษณ์ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจคนไทยให้อยู่รวมกันได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ประเทศไทยจะเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วมีความรุ่งเรืองทางวัตถุ โดยที่ผู้สูงอายุไทยมีความสุขทางกายทางจิตใจอย่างแท้จริง ขณะที่ ภัทรพงษ์ เกตุคล้าย และ วิทศน์ จันทร์โพธิ์ศรี (2555 : 55-64) เสนอแนะการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยวิธีช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรม หรืออาชีพที่เหมาะสมกับวัย และทำให้ผู้สูงอายุได้ให้คุณค่ากับตัวเอง สร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น

จากทฤษฎีความต้องการจำเป็นของมาสโลว์ ในลำดับที่ 1 และ 2 คือ ความต้องการด้านวัตถุที่จะทำให้มีชีวิตอยู่รอดได้ และความต้องการความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ การพิจารณาลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องคำนึงสภาพร่างกายและจิตใจที่ส่งผลต่อความปลอดภัยที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะส่วนต่างๆ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงมาก โดยเฉพาะความสามารถในการมองเห็นและการได้ยินลดลง ตาแห้งระคายเคืองต่อเยื่อตาข่าย สายตาวาวขึ้น เลนส์กระจกตาขุ่น เกิดต่อกระจกถ้ามเนื้อตาเสื่อม ประสาทตาในการรับเสียงเสื่อมไปจนถึงเกิดอาการหูตึง ได้ยินเสียงต่างๆ ชัดกว่าเสียงพูดธรรมดาหรือเสียงในระดับสูง การทำงานของระบบสมองและประสาทเสื่อมไปตามธรรมชาติ สาเหตุเกิดจากการขยายตัวของโพรงประสาท และเซลล์ประสาทต่างๆ ในส่วนของสมองหดตัวลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่มีร่างกายเสื่อมถอยมีโรคแทรกซ้อนตามมา (Craik and Salthouse, 2000 : 689-703) ความจำถดถอย จดจำเรื่องราว

ในอดีตได้ดี แต่ความจำปัจจุบันไม่ดี สมรรถภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลงและช้า เมื่อเทียบกับคนในวัยอื่นๆ (Czaja and Sharit, 1999 : 547-568) แต่ในทางกลับกันวัยผู้สูงอายุอาจจะมีมารอบคอบและละเอียดในการทำงานมากกว่าวัยอื่นๆ ส่งผลให้ความถูกต้องของงานไม่แตกต่างจากวัยอื่นๆ มากนัก และเมื่อเปรียบเทียบด้านความปลอดภัยหรือการเกิดอุบัติเหตุในขณะที่ปฏิบัติงาน พบว่า ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุที่น้อยที่สุด

ผู้สูงอายุควรฝึกพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างเหมาะสม ง่ายต่อการปฏิบัติ ลดขั้นตอนที่ยุ่งยากซับซ้อน ลดความสามารถที่ต้องใช้ในการจดจำ ควรจัดสถานที่ๆ จะทำกิจกรรมที่มีอุปกรณ์เหมาะสมต่อสรีระและการเคลื่อนไหว ตลอดจนการสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้น่าสนใจ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับระดับความต้องการของมาสโลว์ ในลำดับขั้นที่ 3 และ 4 คือ ความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น และความต้องการที่จะเห็นคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายแล้ว ยังต้องเผชิญกับความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงง่าย อาการทางสมองหรือสภาวะทางจิตใจในผู้สูงอายุ คือ ความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) อาการที่แสดงออกถึงความหดหู่ หรือห่อเหี่ยวในหัวใจของผู้สูงอายุ ขณะที่ สุรกุล เจนอบรม (2541 : 27- 28) อธิบายถึงความรู้สึกซึมเศร้าว่า สืบเนื่องมาจากวิธีการดำเนินชีวิตที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเรื่องของการดำเนินชีวิต สภาพแวดล้อม หรือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะรับหรือปรับตัวได้ เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก รวมทั้งบุตรหลานแยกไปมีครอบครัวใหม่ เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว การถูกลดบทบาทในสังคม การเกษียณอายุราชการ การออกจากตำแหน่งหน้าที่การงานที่ปฏิบัติมาเป็นเวลานาน จนเกิดความรู้สึกสูญเสียเกียรติ อำนาจ หน้าที่ความสำคัญทางสังคม ความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเองกลับต้องพึ่งพิงคนอื่น ทำให้เปิดใจรับสิ่งใหม่ สิ่งรอบตัวน้อยลง แต่มีความระมัดระวังรอบคอบ สุขุมมากขึ้น อาจส่งผลต่อการศึกษาเรียนรู้งานใหม่ๆ นานขึ้น วัยผู้สูงอายุตอนปลายจะมีความรู้และประสบการณ์ทั้งความมั่นคงทางอารมณ์ บุคลิกภาพไม่ค่อยแตกต่างไปจากเดิม เหมาะสมกับการเป็นต้นแบบ เป็นผู้ถ่ายทอด เป็นที่ปรึกษา หรือวิทยากร ซึ่งผู้สูงอายุจำนวนมากยังต้องทำงานเพื่อหารายได้เพิ่มเติม

ความสามารถด้านสติปัญญา ความสามารถในการใช้ภาษาไม่เคยเปลี่ยนแปลง ยังคงทำงานที่เกี่ยวข้องกับภาษาได้ แต่การประมวลผลข้อมูล การทำงานสองสิ่งพร้อมกัน หรือการเชื่อมโยงอย่างมีเหตุผลจะช้าลง ด้านการเรียนรู้และความจำลดลง จะลดมากหรือน้อยนั้นขึ้นกับสติปัญญา แต่ยังสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ ถ้าการเรียนรู้นั้นๆ มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิม ความตั้งใจและระยะเวลาในการเรียนรู้ ต้องให้เวลาในการเรียนรู้มากขึ้น เรียนเฉพาะอย่างไม่เร่งรัด (Brook and Loewenstein, 2010 : 22) การกระตุ้นความจำต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอน เช่น การเขียนหนังสือตัวโต การจดบันทึก การใช้สีเน้นกระตุ้นการมองเห็น ไม่ควรเน้นถามซ้ำในเรื่องที่ผู้สูงอายุจำไม่ได้ (Stuart-Hamilton, 2012:21)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2556 : 23-28) อธิบายถึงลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ที่สามารถทำงานได้ทั้งเชิงรุกและเชิงรับ หากพัฒนาตนเองและเสริมสร้างประสบการณ์ให้กับตัวเอง อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งดูแลสุขภาพตัวเองให้คงความแข็งแรงอยู่ หลีกเลี่ยงงานที่มีความตึงเครียดสูง หรือมีความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตใจ

ทฤษฎีทางสังคมผู้สูงอายุ (Social Theories of Aging) อธิบายถึงสภาพทางสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการทำงานที่ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เพราะกิจกรรมทางสังคมเป็นแก่นแท้ของชีวิตและจำเป็นสำหรับทุกวัย กิจกรรมหรือการทำงาน เป็นสิ่งจำเป็นต่อผู้สูงอายุเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากบทบาทหรือการทำงานที่ดีในสังคม (Social Well-being) ของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับความกระฉับกระเฉงที่ตนยังคงมีอยู่ มโนทัศน์ของตนเอง (Self Concept) ต่อสภาพสังคม สภาพแวดล้อม มีทัศนคติต่อการดำเนินชีวิตดีเพียงใด เป็นผลมาจากการที่ได้มีโอกาสเข้าสังสรรค์ เข้าไปทำงานมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมของชุมชนจะสร้างความสุข ความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้นั้น ควรมีบทบาทหรือกิจกรรมตามสมควร เช่น การมีงานอดิเรกทำ มีโอกาสเป็นสมาชิกกลุ่ม กิจกรรมสมาคม ชมรม ฯลฯ เป็นต้น (Havighurst, Robert J., 1960 : 32)

ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ที่เกี่ยวกับการลดบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ ลดการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เมื่อมีเวลาว่างเป็นของตนเองมากขึ้น ทฤษฎีนี้มีความเห็นว่า ตามปกติผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมให้น้อยลง ในขณะที่ปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเป็นผู้สูงอายุ รวมทั้งพลังกำลังที่ลดน้อยถอยลง ต้องการถอนตนเองออกจากการเป็นผู้ผลิต การแข่งขันในหน้าที่การงานต่างๆ สมัยยังปฏิบัติงานอยู่ ต้องการใช้เวลาสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีแก่บุคคลในครอบครัวมากขึ้น (Havighurst, Robert J., 1960 : 32)

ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมใหม่ทดแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1968 : 173-180) และการดำเนินชีวิตจะประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ แบบแผนชีวิตของแต่ละช่วงวัยที่มีปัจจัยอื่นๆ ผ่านเข้ามา ได้แก่ แรงจูงใจ สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ทฤษฎีได้ย้ำอีกว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้กระทำกิจกรรมหรือทำงานปฏิบัติตัวเช่นเคยกระทำมาแต่เก่าก่อน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2556 : 67-79) ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหวัง ดำรงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กำจัดความกดดัน ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและด้านร่างกาย ยังรู้สึกมีปฏิสัมพันธ์บุคคลต่างๆ และความผูกพันที่ดีกับคนรอบข้าง ทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ดีมีความสุข รู้จักช่วยเหลือตัวเอง (Self Help) มากกว่าคอยหวังพึ่งสวัสดิการและบริการจากรัฐแต่ฝ่ายเดียว วิธีการทางคหกรรมศาสตร์จะช่วยการกระตุ้นให้บุคคลเกิดความคิดและลงมือปฏิบัติการ หรือเกิดความร่วมมือให้

ความสนใจต่อโครงการกิจกรรมต่างๆ ตามความต้องการที่แท้จริง รู้วิธีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ทักษะในการดำเนินชีวิตในครอบครัว และในการประกอบอาชีพที่มีความหลากหลาย

การเตรียมความพร้อมประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดี จำเป็นอย่างยิ่งทั้งในด้านภาวะความเป็นอยู่ ภาวะสุขภาพรวมถึงการส่งเสริมอาชีพ ซึ่งจะส่งผลต่อสถานภาพทาง เศรษฐกิจและสังคม (จิตตรา มาคะผล, 2561 : 1467-1486) ประกอบกับช่วงเกษียณอายุ เลิกทำงานประจำ รายได้ลดลง ทำให้เกิดการซึมเศร้าและอารมณ์อ่อนไหวง่าย (ครินยา สุริยะฉาย, 2552 : 21)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำ มีทรัพย์สินหรือเงินออมไม่มากนัก ไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ต้องการ พึ่งพาสวัสดิการของรัฐ ยังมีความต้องการในการเสริมสร้างรายได้จากการประกอบอาชีพที่ตนเองสามารถทำได้ มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ด้านต่างๆ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือสังคม หาก ได้รับการสนับสนุนหาแนวทางการส่งเสริม การทำงานของผู้สูงอายุ ทั้งในมิติของงานเพื่อสร้างรายได้และงาน อาสาสมัคร เพื่อเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิต ให้มีกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมผู้สูงอายุ ด้วยกัน หรือกิจกรรมอื่นๆ ในชุมชน มีการรวมกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สร้างสรรค์กิจกรรม เพื่อประโยชน์ของชุมชนและท้องถิ่นร่วมกัน รวมถึงการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มและพัฒนาเครือข่ายเชื่อมโยง กับกลุ่มผู้สูงอายุนอกชุมชน ทั้งระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับอาเซียน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนเองและรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน (จิตตรา มาคะผล, 2561 : 1467-1486)

การจัดกิจกรรมต่างๆ ทางคหกรรมศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม มีความจำเป็นต่อการพัฒนา คุณภาพชีวิต ให้มีความเป็นอยู่ที่ดี มีการพึ่งพาตนเองมากขึ้น มุ่งส่งเสริมและปรับปรุงให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราพัทธ์ แก้วศรีทอง (2559 : 49-67) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทางคหกรรม ศาสตร์ล้วนมีประโยชน์กับผู้สูงอายุทั้งด้านการทำงานเป็นกลุ่ม การฝึกอาชีพ มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับผู้สูงอายุ

คหกรรมศาสตร์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีใด

เมื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุแล้วก็คืออะไร ให้ดำเนินแก้ไขปัญหาให้ตรง จุด คือ การจัดประสบการณ์โครงการต่างๆ ให้ผู้สูงอายุได้ใช้พลังงานพร้อมกับฝึกการคิดด้วยกิจกรรมเชิงปฏิบัติ ได้เป็นสิ่งที่ดี และเหมาะสมที่สุด ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความซึมซับ เชื่อมโยงความรู้ความสามารถ และ ประสบการณ์ด้วยตนเอง เป็นการทดลองเชิงปฏิบัติการเรียนรู้ที่เกิดจากการสัมผัส การได้เห็น ได้ยินจากกลุ่ม ผู้สูงอายุด้วยกัน จากสภาพความเป็นจริงของสังคม เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริง ทำให้ผู้สูงอายุได้คิด พิจารณา วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น และแสดงพฤติกรรมบ่งบอกถึงคุณค่าของตนเองด้วยความพึงพอใจ อย่างมีความสุข (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1968 : 173-180) สรุปความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ว่า เกิดความสนุกสนานต่อสู้กับความเบื่อหน่ายในชีวิต (Zest Versus Apathy) รู้สึกกระตือรือร้นที่จะทำ

กิจกรรมต่างๆ มีความคิดที่จะกระทำสิ่งใหม่ๆ และมีความสนใจในตนเอง เกิดความมั่นคงและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) รับผิดชอบในชีวิตตนเอง สามารถยืนหยัดรับสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่ถอยหนี คิดว่าชีวิตมีความหมาย มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ตั้งไว้กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence Between Desired and Achieved Goals) รู้สึกได้บรรลุเป้าหมายชีวิตตามที่ได้คาดหวังไว้ อัตมโนทัศน์ในทางบวก (Self-Concept) รับรู้ว่าตนมีสุขภาพดี มีความภูมิใจในความสำเร็จของชีวิต รู้สึกว่าตนเองยังมีความสำคัญสำหรับผู้อื่นและสังคม มีระดับอารมณ์ที่ดี (Mood Tone) ทศนคติดีต่อผู้อื่นและสิ่งต่างๆ รอบตัว มีความพึงพอใจในชีวิต ไม่รู้สึกเศร้า โดดเดี่ยว หรือขมขื่น เกิดความรู้สึกเป็นสุข เข้าทำนองที่ว่า “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว”

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เหมาะสม น่าจะอยู่ในรูปแบบของกิจกรรมต่างๆ หรือการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาอาชีพตามรูปแบบของกิจกรรมที่ดี และมีจุดมุ่งหมายชัดเจน ซึ่งควรมีลักษณะต่อไปนี้ (นริสา วงศ์พนารักษ์ และสายสมร ฉลวยกิตติ, 2561 : 64-70)

- เหมาะสมกับเพศ วัย และความสนใจความต้องการของผู้สูงอายุ
- มีจุดมุ่งหมาย คือ พัฒนาคุณภาพชีวิตที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจและความสุขทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- มีการวางแผน หรือวางโครงการอย่างดี การเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ เป็นไปด้วยความสมัครใจ
- มีสถานที่สะดวกสบาย เหมาะสมกับการทำใจให้สงบ
- ทำการประเมินผล และติดตามผลอย่างจริงจัง หาข้อบกพร่อง แก้ไขและบันทึกเป็นหลักฐาน
- เป็นการฝึกทักษะอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้รู้ในสิ่งที่เคยรู้ให้ดียิ่งขึ้น และรู้ในความเป็นจริง สัมผัสได้ และได้แนวคิดใหม่ๆ ในเชิงพัฒนาและสร้างสรรค์สำคัญที่สุด
- โครงการกิจกรรมส่งเสริมอาชีพที่จัดให้ผู้สูงอายุ ทำได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับโอกาส และความเหมาะสม เช่น งานศิลปะ ผลิตดอกไม้ประดิษฐ์ หัตถกรรมอื่นๆ เป็นต้น

กิจกรรมต่างๆ ควรเน้นกระบวนการคิด ตั้งแต่คิดวางแผนทำงาน คิดวิธีปฏิบัติหรือฝึกทักษะ คิดการประเมินติดตามผล เป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุใช้สมองเกิดความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง การจัดการศึกษาทางคหกรรมศาสตร์ เป็นการเรียนรู้ที่ครบวงจร คือ คิด ทำ ติดตามผล เป็นสิ่งที่น่าจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่ดีขึ้น เมื่อผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงในชีวิตที่เหมาะสมของมนุษย์ตามสถานภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความคิดอย่างพอเพียง (วิโรจน์ เจษฎาภิรักษ์ และ ศตพร เพ็ชรวิมังสา, 2561 : 3144-3156) การวางแผนและควบคุมคุณภาพชีวิตให้อยู่ในสายกลางซึ่งเป็นภูมิคุ้มกัน เพื่อนำไปสู่สุขภาพทางการเงินที่ดี ไม่เดือดร้อน (เลิศ พรหิรัญ, 2550 : 8) ความเป็นไปตามรูปแบบ กระบวนการพัฒนาตามแนวทางปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียง (ภุริปัญญา เกิดศรี, 2553 : 45) ต้นแบบที่ดีในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยการจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อเป็นการใช้จ่ายอย่างมีสติ อบรมส่งเสริมการสร้างรายได้ ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการสร้างความพอประมาณ เพื่อให้เกิดความสมดุลและยั่งยืน (สิริชัย ดีเลิศ และ ศิริรัตน์ สีดา, 2561 : 2425-2436)

สรุป

การจัดการศึกษาคหกรรมศาสตร์เป็นการจัดการศึกษาครอบคลุมบุคคลทุกช่วงวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องปรับตัวกับสภาวะแวดล้อมที่มีความยืดหยุ่นให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายขององค์ความรู้ทางคหกรรมศาสตร์ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในครอบครัวให้บรรลุความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิต

คหกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นลักษณะของการเตรียมผู้สูงอายุให้พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม มีสุขลักษณะที่ดี มีแบบแผนการกิน การนอน การออกกำลังกาย เกิดความกระตือรือร้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ กระฉับกระเฉงขึ้น เป็นกลุ่มบุคคลที่มีคุณภาพ พร้อมจะร่วมมือในการพัฒนาประเทศได้ โดยอาศัยประสบการณ์ ความรู้ต่างๆ ซึ่งสะสมมาชั่วชีวิต การส่งเสริมอาชีพในรูปแบบการฝึกอบรมระยะสั้น ตามแหล่งชุมชนที่ผู้สูงอายุนิยมไป หรือไปได้สะดวก เช่น วัด โรงเรียน มหาวิทยาลัยที่มีชมรมผู้สูงอายุ ตามลักษณะของประเภทโครงการที่ต้องการ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงคุณค่า พึ่งพาตนเองได้ตามความรู้ความสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมได้

จากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของสังคม เศรษฐกิจ ฯลฯ ในปัจจุบันได้ส่งผลกระทบต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่นับวันจะมีจำนวนเพิ่มขึ้น อาจก่อให้เกิดเป็นปัญหาภาระยิ่งใหญ่หากมิได้หาทางป้องกัน ซึ่งจะได้ผลมากกว่าการตามแก้ปัญหาต่างๆ และได้เสนอแนวคิดที่ว่า คหกรรมศาสตร์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยปกติสุข โดยการจัดกิจกรรมทางคหกรรมศาสตร์ในรูปแบบต่างๆ ให้เหมาะสมกับเพศ วัย ความสนใจ ความต้องการ และการดึงความสามารถของผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ และความรู้ที่ได้สะสมมาถ่ายทอดซึ่งกันและกันหรือชนรุ่นหลัง ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยความภาคภูมิใจ เข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้นได้โปรดหันกลับมาพิจารณาปัญหาของผู้สูงอายุ และควรส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาวิจัยถึงสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ลักษณะประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ลักษณะการจัดโครงการ ตลอดจนสวัสดิการอื่นๆ หน่วยงานภาครัฐควรสนับสนุนและมาตรการที่ชัดเจน

เอกสารอ้างอิง

- กุลยา ตันติพลาชีวะ. (2551). *สูงวัยด้วยใจสุข*. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553). *Super change*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553). *ชีวิตที่สดใส*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- จิตตรา มาคะผล. (2561). การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 11 (1), 1467-1486.
- จิราพัทธ์ แก้วศรีทอง. (2555). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม เรื่อง ศิลปะประดิษฐ์สำหรับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. 6 (1), 69-80.
- จิราพัทธ์ แก้วศรีทอง. (2559). การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทักษะวิชาชีพด้านคหกรรมศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*. 10 (1), 49-67
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2543). *วิเคราะห์ปัญหาสำคัญในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นริสา วงศ์พนารักษ์ และ สายสมร เฉลยกิตติ. (2557). คุณภาพชีวิต : การศึกษาในผู้สูงอายุไทย. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 15 (3), 64-70.
- นิศารัตน์ ศิลปเดช. (2540). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: พิเศษการพิมพ์.
- พรรณอร อุฑาภาพ. (2561). *การศึกษาและวิชาชีพครู*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรพงษ์ ขวนชม และคณะ. (2561). ลักษณะงานที่เหมาะสมกับแรงงานผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยและพัฒนาโดยองค์กร ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 13 (1), 107-116.
- ภัทรพงษ์ เกตุคล้าย และ วิทัศน์ จันทร์โพธิ์ศรี. (2555). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ อำเภอพรหมานิมิต จังหวัดสกลนคร*. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ขอนแก่น. 19 (2), 55-64
- ภาวิณี ศิริโรจน์. (2559). ชุดผลิตภัณฑ์ศิลปะประดิษฐ์เพื่อเป็นงานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการ ศิลปะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. 7 (2), 83-96.

- ภุริปัญญา เกิดศรี. (2553). *ปัจจัยความสำเร็จในการประยุกต์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในเขตปฏิรูปที่ดิน : ศึกษากรณี ตำบลนิคมกระแสยาว อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี*. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. สำนักบรรณสารการพัฒนา
- เลิศ พรหิรัญ, (บรรณาธิการ). (2550). *80 พรรษา 80 พระบรมฉายาลักษณ์ ที่สุดแห่งความทรงจำของพสกนิกรชาวไทย*. กรุงเทพมหานคร: สยามอินเตอร์บุ๊คส์.
- วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ และ ศตพร เพียรวิมังสา. (2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนซ่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 11 (1), 3144-3156.
- ศรินยา สุริยะฉาย. (2552). *การประเมินผลความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.(2556). *การดูแลผู้สูงอายุ สุขภาพและความเครียด*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด.
- สถิตพงษ์ มั่นหล้า. (2553). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน).บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมพร เทพลีธา. (2544). *บทบาทของผู้สูงอายุในภาวะวิกฤต*. กรุงเทพมหานคร: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). *โมเดลคนใหม่นิยามผู้สูงอายุและอายุการทำงานที่เหมาะสม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). *ผู้สูงอายุไทย 2550 มุมมอง/เสียงสะท้อนจากข้อมูลสถิติ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.
- สิริชัย ดีเลิศ และ ศิริรัตน์ สีดา. (2561). กระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของหมู่บ้านเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ จ. เพชรบุรี. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 11 (1), 2425-2436.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพมหานคร ภาควิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อุไร ต้นสกุล .(2544). *โลกทัศน์วิชาชีพคหกรรมศาสตร์*. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การอาหารและเทคโนโลยี คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Brooks, G.L. and Loewenstein, A.D.(2010). *Assessing the progressive of mind cognitive impairment to Alzheimer's disease: current trends and future directions*. Alzheimer's Research & Therpy.
- Czaja, S.J. (1999). *Technological Change and the Older Worker*. *Handbook of the Psychology of Agining*. Edited by Birren, J.E.& Schaie, K.W. 547-568. California: Academic Press.
- Havighurst, Robert J. (1960). *The psychology of character development*. Newyork: Wiley.
- Khaleel M. A. (2012). *Strategizing to Strengthen the Economy: The Position of Vocational and Technical Education (Home Economics Education)*. A Paper Presented to the School of Vocational and Technical Education F.C.E, Zaria 6th March, 2012.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad [Motivation and Personality]*. Madrid: Ediciones Diaz de Santos.
- Neugarten, B. L., Havighurst, and Tobin, S. S. (1968). *Personality and Patterns of Aging*. In Neugarten (Ed.), *Middle Age and Aging* (pp. 173-180). Chicago: University of Chicago press.
- Parker, F.J. (1990). *Home Economics: An Introduction to a Dynamic Proccession* (3nd Ed.). New York: Macmillan Publishing Co, Inc.
- Philip H. Coombs and Manzoor Ahmed (1974). *Attacking Rural Poverty: How Nonformal Education Can Help*. A World Bank Research Publication.
- Salthouse, T. A., and Craik, F. I. M. (2000). Closing comments. In F. I. M. Craik & T. A. Salthouse (Eds.), *The handbook of aging and cognition* (2nd). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Stuart-Hamilton, Ian. (2012). *The Psychology of Ageing (5th Ed)*. London, UK: Jessica Kingsley.
- Thiele-Wittig, M. (1996). Neue Hausarbeit im Kontext der Bildung für Haushalts- und Lebensführung. In U. Oltersdorf & T. Preuß (Hrsg.), *Haushalte an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend. Aspekte hausaltswissenschaftlicher Forschung – gestern, heute, morgen* (S. 342-362). Frankfurta. M.: Campus.