

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาปัจจัยไว้ 4 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยด้านการยอมรับภาวะถดถอย ปัจจัยที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้สูงอายุ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความต้องการด้านกิจกรรม และปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงทุกอาชีพ ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 384 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 5 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม ตอนที่ 2 ข้อมูลการยอมรับภาวะถดถอย ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้สูงอายุ ตอนที่ 4 ข้อมูลด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ตอนที่ 5 ข้อมูลด้านความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยจะได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และเสนอแนะดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 สภาพทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในจำนวนนี้ มีผู้สูงอายุ ที่มีอายุอยู่ในช่วง 60 - 69 ปี มากที่สุด ส่วนใหญ่จะมีสถานภาพสมรสแล้ว และยังคงชีวิตอยู่คู่ด้วยกันและรองลงมาที่ชีวิตเลิขชีวิตแล้ว ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้น นับถือศาสนาพุทธ ผู้สูงอายุส่วนมากจะไม่ค่อยมีอาชีพหลัก และไม่ต้องการรับผิดชอบเป็นผู้หารายได้หลักของครอบครัวรายได้ที่ได้ส่วนมากมาจากลูกหลานที่มืงานทำ มีรายได้เป็นรายเดือน ขึ้นค่าเดือน 1,000 บาท สภาพการเงินพอใช้ไปวัน ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่กับลูกหลานในบ้านเดียวกัน มีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง งานอดิเรกที่ทำงานจะต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมในห้องถิ่น และสภาพครอบครัว และวัยของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุบางคนชอบดูโทรทัศน์ บางคนชอบเลี้ยงสัตว์ ออกกำลังกาย ทำเครื่องจักรสาน ผู้สูงอายุที่มีงานอดิเรกทำมักจะเป็นผู้สูงอายุตอนต้น ผู้สูงอายุตอนปลายจะไม่มืงานอดิเรก ส่วนมากจะไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

5.1.2 ปัจจัยด้านการยอมรับภาวะถดถอยของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้ เมื่อเวลาทำอะไรแล้วรู้สึกเหนื่อยเร็ว และจะมีความรู้สึกเบื่อชีวิตตนเองไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้อีกแล้ว เพราะเป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิตของผู้สูงอายุเองอาจเนื่องมาจากสุขภาพของร่างกายตนเองไม่อำนวยต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการทำ การกระทำของบุตรหลานที่บั่นทอน ความรู้สึกของผู้สูงอายุทำให้น้อยใจ รายได้ที่เคยมีก็ลดลง ผู้สูงอายุมักชอบที่จะอยู่ตามลำพัง ไม่ชอบออกงานรื่นเริง มักจะวิตกกังวลว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัว และคงไม่มีความสำคัญต่อผู้อื่นแล้ว มักจะคิดว่าตนเองแก่แล้ว คงไม่มีประโยชน์กับผู้อื่น

5.1.3 ปัจจัยด้านการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ผลการศึกษามีดังนี้

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย พบว่า เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางลบจะรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าเดิม ร่างกายมีโรคประจำตัวโรคแทรกซ้อนง่ายปวดตามข้อต่าง ๆ ของร่างกาย การเดินทางไปในที่ต่าง ๆ ที่เคยไป ก็ต้องอาศัยลูกหลานเป็นผู้พาไป อาหารรสจัด ๆ ที่เคยทานก็ทานได้น้อยลง

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความวิตกกังวล ในเรื่องความเจ็บป่วย ของตนเองความจำไม่ค่อยดี การนอนก็เหมือนนอนหลับไม่สนิท มักจะคืนกลางดึกเสมอ อารมณ์จะเสื่อง่าย จะมีความวิตกกังวล ซึมเศร้าไม่มีกระจิตกระใจจะทำอะไรมีความรู้สึกว่าเหว่ ชอบอยู่คนเดียว ระบบการเดินของหัวใจจะเร็วกว่าปกติ มีเหงื่อออกง่ายตามมือและเท้า

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีโอกาส พบปะพูดคุยกับญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิทน้อยลง เริ่มห่างเหินมากขึ้น ภาระหน้าที่การงานต่าง ๆ ที่เคยรับผิดชอบก็น้อยลง

5.1.4 สัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น

ผลการศึกษาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นทั้ง 5 ด้าน คือ สัมพันธภาพกับครอบครัว สัมพันธภาพกับเครือญาติ สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน/เพื่อนสนิท สัมพันธภาพกับหน่วยงาน/องค์กร ในชุมชนสัมพันธภาพกับวัด/ศาสนสถาน ผลการศึกษา มีดังนี้

สัมพันธภาพกับครอบครัวของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์ด้านการพูดคุยกันดี และมีการดูแลโทรทัศน์พร้อมกับสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุบางคนยัง

ทำงานบ้านได้บ้าง และเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัว เมื่อสมาชิกในครอบครัวประสบปัญหา มักจะขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุและยังคงคอยดูแลเด็กเดือนบุตรหลานเป็นประจำ ผู้สูงอายุมักมีโอกาไปพักผ่อนนอกบ้านน้อยมาก

สัมพันธภาพกับเครือญาติกับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมักมีการติดต่อกันบ่อย การไปมาหาสู่กันเป็นประจำ ญาติพี่น้องมักจะมาเยี่ยมมาหาในโอกาสสำคัญ ๆ เท่านั้น

สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน / เพื่อนสนิทของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการมีเพื่อนบ้านเพื่อนสนิทที่ทำให้หายเหงา และเพื่อนสนิทที่ไว้ใจพูดคุยปัญหาต่าง ๆ ได้และทราบปัญหาต่าง ๆ ดี

สัมพันธภาพกับหน่วยงาน / องค์กรในชุมชนของผู้สูงอายุ พบว่า เรื่องการไปโรงพยาบาลสถานีนามัย ผู้สูงอายุจะได้รับความเอาใจใส่จากบุคลากรในโรงพยาบาล และสถานีนามัยดีพอสมควร และบุคคลในชุมชนให้ความเคารพนับถือดี ด้านการให้ความช่วยเหลือและทำประโยชน์แก่ส่วนรวมมีน้อยมาก

สัมพันธภาพกับวัด / ศาสนสถานของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกสุขใจมากเมื่อมีโอกาสไปวัด และให้ความร่วมมือกับวัด การทำบุญ ฟังเทศน์ และมีการชักชวนบุคคลอื่นไปทำกิจกรรมที่วัด และมีโอกาสได้ทราบข่าวจากวัดเป็นประจำ

5.1.5 ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมประเภทต่าง ๆ แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจกิจกรรมต่างกัน โดยเรียงตามลำดับดังนี้

(1) ความต้องการกิจกรรมกับ วัด / ศาสนสถาน เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจมากที่สุดและสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ ผู้สูงอายุในวัยต้นให้ความสนใจกิจกรรมนี้ และผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพค้าขาย กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับวัดอยู่แล้ว กลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะถดถอยสูง กลุ่มผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ สังคม น้อย

(2) ความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพะบำบัด เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุ ให้ความสนใจเป็นอันดับสอง จะเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง 60 -74 ปี มีความต้องการที่จะฝึกอาชีพระยะสั้น ๆ ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับจ้าง และผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับวัด/ ศาสนสถาน จะมีความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพะบำบัด

(3) ความต้องการกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจกิจกรรมนี้ จะเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง 60 - 74 ปี ที่ไม่ประกอบอาชีพค้าขาย

(4) ความต้องการกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจกิจกรรมนี้ จะมีอายุในช่วง 60 - 74 ปี และมีสัมพันธ์ภาพกับชุมชน มีสัมพันธ์ภาพกับวัด / ศาสนสถาน

(5) ความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจมาก ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุที่เป็นเพศชาย ประกอบอาชีพรับราชการ และไม่ประกอบอาชีพค้าขาย มีรายได้น้อย และมีสัมพันธ์ภาพกับชุมชน

(6) ความต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจมากจะเห็นได้ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่มีสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน มีสัมพันธ์ภาพกับวัด / ศาสนสถาน และมีภาวะถดถอยสูง จะให้ความสำคัญกับกิจกรรมด้านนันทนาการสูง

5.1.6 ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมต่างกัน ได้แก่

- อาชีพ ผู้มีอาชีพรับจ้างมีความต้องการกิจกรรมอาชีพจะบำบักมากกว่าอาชีพอื่น
- เพศ ผู้สูงอายุที่เป็นเพศชาย มีความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ และกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์มากกว่าเพศหญิง
- ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูง มีความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือและ ความต้องการกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ มากกว่าผู้มีการศึกษาน้อย
- สถานภาพสมรส ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส มีความต้องการกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์มากกว่า ผู้สูงอายุ ที่มีสถานภาพโสด
- อาชีพรับราชการ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ จะมีความต้องการ กิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมกับวัด / ศาสนสถาน กิจกรรมนันทนาการ มากกว่าอาชีพอื่น

5.1.7 สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุ

จากผลการวิจัย สามารถสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมดังนี้

(1) ปัจจัยทางชีวะสังคม

(1.1) อายุ ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย มีความต้องการกิจกรรมด้านการฝึกอาชีพ ต้องการกิจกรรม ด้านการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกับวัด / ศาสนสถาน ต้องการกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์

(1.2) รายได้ ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย มีความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ

(1.3) อาชีพ

- รับจ้าง ผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับจ้างมีความต้องการกิจกรรมด้านการฝึกอาชีพ
- ไม่ประกอบอาชีพค้าขาย ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพค้าขาย มีความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกับวัด / ศาสนสถาน
- รับราชการ ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพรับราชการจะมีความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ

(2) ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

(2.1) สัมพันธภาพกับครอบครัว ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวดีจะมีความต้องการ กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ

(2.2) สัมพันธภาพกับเพื่อน ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนจะมีความต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ

(2.3) สัมพันธภาพกับชุมชน ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับชุมชนจะมีความต้องการกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์

(2.4) สัมพันธภาพกับวัด / ศาสนสถาน ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับวัด / ศาสนสถาน จะมีความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพะบำบัด ต้องการกิจกรรมด้านวัด / ศาสนสถาน ต้องการกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ

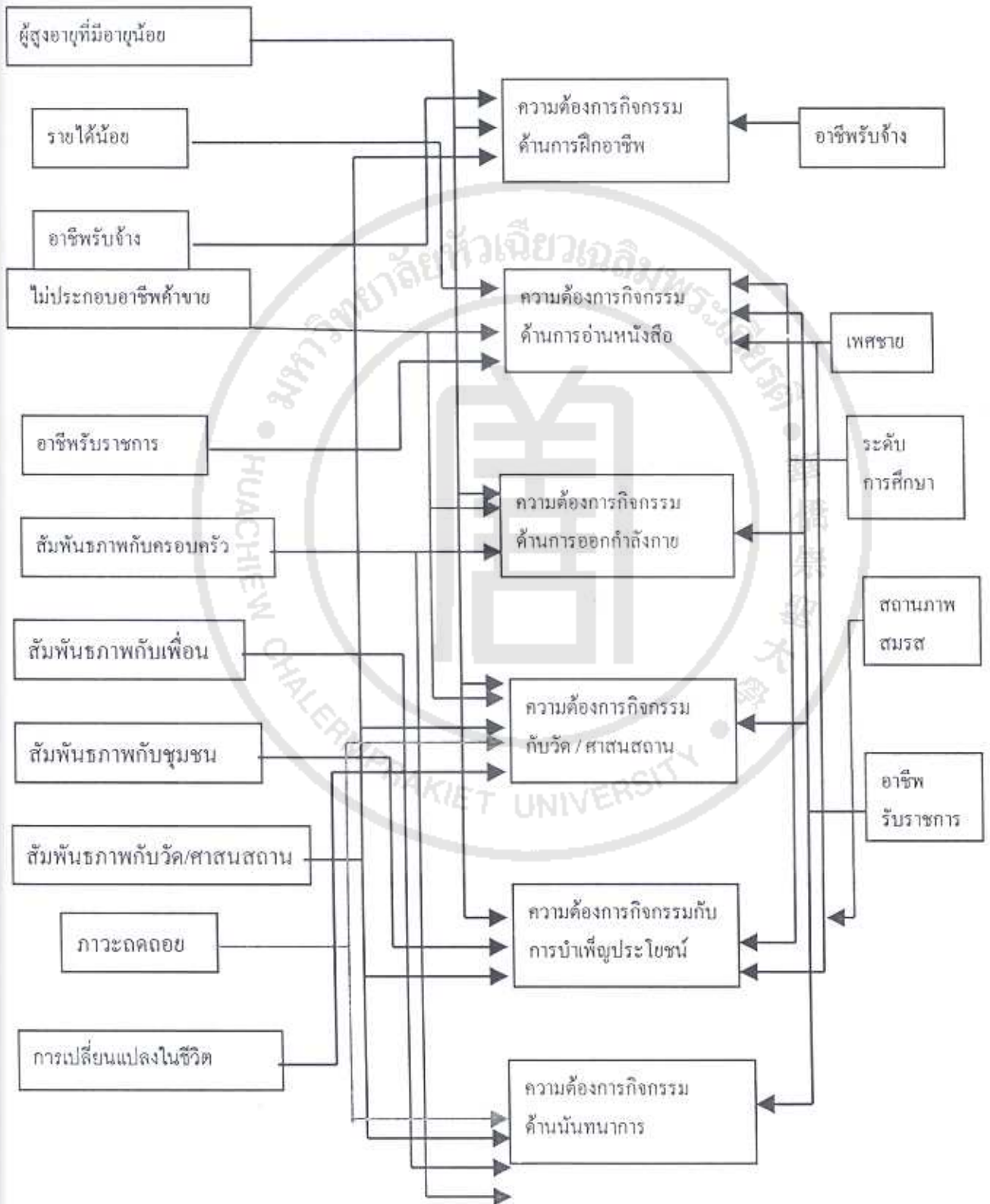
(3) ภาวะถดถอยของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะถดถอยจะมีความต้องการกิจกรรมกับวัด / ศาสนสถาน ต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ

(4) การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตผู้สูงอายุจะมีความต้องการกิจกรรมกับวัด / ศาสนสถาน

(แผนภูมิที่ 5.1)

แผนภูมิที่ 5.1

สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุ



5.2 การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยเพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรม และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการซึ่งผู้วิจัยจะได้อภิปรายผลดังต่อไปนี้

5.2.1 ความต้องการกิจกรรม

(1) ความต้องการกิจกรรมด้านศาสนา

จากผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมเกี่ยวกับวัด/ ศาสนาสถานมากที่สุด ซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง เช่น จินตนา วาฤทธิ์ และคณะ (2533) พบว่า ผู้สูงอายุมีการไปทำบุญ ตักบาตรเป็นกิจกรรมประจำวัน มากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ เกริกศักดิ์ บุญญาอนุพงศ์ และ สุรีย์ บุญคาฤทธิ์ (2534) พบว่า ในการทำงานเพื่อสังคม ผู้สูงอายุเป็นกรรมการวัดมากที่สุด รองลงมาจึงจะเป็นกรรมการพัฒนาในหมู่บ้าน อุษา ศาสตร์ภักดี พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ทำมากที่สุด คือการทำกิจกรรมการกุศล

ความต้องการกิจกรรมทางศาสนา ที่อยู่ในระดับสูงมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ น่าจะเกิดจากการที่ผู้สูงอายุซึ่งมีประสบการณ์ผ่านชีวิตมามาก ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบตัว บางคนเคยประสบความสูญเสียในชีวิตของตน เช่น คนรัก คนใกล้ชิด น่าจะทำให้ท่านเหล่านั้นรู้ถึงความไม่แน่นอนแห่งชีวิต บางรายอาจจะยอมรับความชรา ตามแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะถดถอยของผู้สูงอายุ และ จากกิจกรรม หรือบทบาทหน้าที่ทางสังคมบ้างเข้าหาที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ หรือสถานที่ / สภาพแวดล้อมที่สงบ ไม่ยุ่งเหยิง ไม่วุ่นวาย ปลดปล่อยภาระให้แก่ผู้ที่ยังหนุ่มสาวได้รับผิดชอบต่อไปตนเองก็หันหน้าเข้าทางศาสนา

ในความเป็นจริงในสังคมไทยที่ผ่านมา ผู้สูงอายุและวัด เป็นของคู่กัน จนปรากฏเป็นวิถีชีวิตว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้น ในปัจจุบันหน่วยงานต่างๆ มีการจัดบริการที่หลากหลาย ให้ผู้สูงอายุได้เลือก แต่ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างยังคงให้ความสำคัญและต้องการกิจกรรมทางศาสนา เป็นลำดับแรกน่าจะมีให้เห็นว่ากิจกรรมที่เกี่ยวกับวัด / ศาสนสถาน ยังเป็นกิจกรรมที่เป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุในระดับสูง สอดคล้องกับการพัฒนาการ ทางด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุมากกว่ากิจกรรมใด ๆ

(2) ความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพะบำบัด

จากผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพะบำบัดมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง พาลมอร์ (Palmore. อ้างใน จารุพันธ์ สมบุรุษิติ. 2535 : 41) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่สูญเสียบทบาทกิจกรรมทางสังคมจะพยายามหากิจกรรมอื่นทดแทน และกิจกรรมที่ทดแทนกิจกรรม นั้นจะมีประโยชน์ต่อตัวเอง ต่อสังคม และเป็นกิจกรรมที่ตนเองพึงพอใจที่จะทำ หรือเข้าร่วมกิจกรรม แล้วสังคมยอมรับ ตนเองจะมีความสุข ซึ่งมีอ้างอิงใน เทเลอร์ (Taylor .1982 :556 อ้างใน สุนันต์ วงศ์กฤษกร (2537 : 32) ผู้สูงอายุเมื่อหมดภาระหน้าที่จากสังคม ก็จะมีการวางแผนชีวิตในบั้นปลายไว้ว่า จะทำอะไรกับชีวิตตัวเองต่อไป ซึ่งแต่ละคนก็จะมีการวางแผนที่แตกต่างกันออกไป ตามที่ตนเองชอบ และถนัด ผู้สูงอายุบางคนชอบหาความรู้ด้านการประกอบอาชีพเสริม เล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นการหารายได้ หรือเป็นความสุขที่ได้ประกอบอาชีพนั้น ผู้สูงอายุบางคนมีความรู้ที่สะสมเป็นประโยชน์แก่คนรุ่นหลัง ก็จะมีการถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่คนรุ่นหลังได้สืบต่อไป ซึ่งทั้งผู้ให้และผู้รับ ต่างก็มีความสุขในการถ่ายทอดวิชาความรู้ ให้แก่กันผู้สูงอายุส่วนมากต้องการการยอมรับการยกย่อง จากสังคม จากครอบครัว จะมีความภูมิใจ ถ้ามีใครมาเชชมผลงานของตนเอง ผู้สูงอายุบางคนอาจมีความคิดว่าก่อนที่ชีวิตจะหาไม่ น่าจะทำอะไรเกี่ยวกับฝีมือ ไว้ให้คนรุ่นหลัง ได้ดู ผู้สูงอายุบางคนไม่ชอบที่จะอยู่เฉย ๆ ชอบมีงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำตลอด เวลา เพราะมีความคิดว่าร่างกายถ้าไม่ได้ทำงานไม่มีการเคลื่อนไหว สภาพร่างกายจะเสื่อมลงเร็วขึ้นกว่าเดิม ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย จะสูญเสียเร็วขึ้นซึ่งตรงกับผู้สูงอายุที่มีงานอดิเรกทำจะมีความสุข อารมณ์จะดี ร่างกายแข็งแรง มีความพอใจในชีวิต

(3) ความต้องการกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง ประพิศ จันทร์พุกษา (2537 : 38) กล่าวว่า เป็นกิจกรรมส่วนบุคคล ที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามลำพังของคนคนเดียว อย่างอิสระ ซึ่ง เทเลอร์ (Taylor . 1982 :556 อ้างใน สุนันต์ วงศ์กฤษกร. (2537 : 32) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นร่างกายแข็งแรง ทำให้ลดความกดดันของร่างกาย ตามที่ทฤษฎีการลดหย่อนอ้างถึง

การที่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย น่าจะเกิดจากสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งในความเป็นจริงมนุษย์ทุกคนต้องการที่จะมีชีวิตที่ยืนยาว อยากอยู่กับลูกกับหลานนาน ๆ และคิดว่าสุขภาพมีส่วนในการมีชีวิตที่ยืนยาวการที่มีสุขภาพแข็งแรง ก็เป็นการแบ่งเบาลดค่าใช้จ่ายในการไปหา

หมอ อีกทั้งโลกสื่อสารเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสาร ที่ทันสมัย เรื่องการณรงค์การออกกำลังกาย ซึ่งบอกทั้งประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย และขณะนี้มีสภาพบริการสำหรับออกกำลังกายมากมาย พร้อมเจ้าหน้าที่คอยดูแลอำนวยความสะดวกให้ อีกทั้ง ความรู้ที่ได้รับจากการอ่าน จากวารสาร เรื่องการออกกำลังกาย อีกทั้งในวงการแพทย์ให้ความสนใจและการสนับสนุนการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ มีการเขียนตำราเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถ้ามีคนไข้ป่วยโดยไม่มีสาเหตุ หรือเป็นไข้หวัดบ่อย ๆ หมอจะลงความเห็นว่าการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายจะเป็นยาวิเศษ ในการรักษาโรคเบื้องต้น ดังมีตัวอย่างจริงจากผู้สูงอายุ ที่มีอายุยืนยาว การออกกำลังกายอาจเกิด จากการได้เห็นตัวอย่าง การออกกำลังกาย การกระตุ้นจากเทคโนโลยี จากสื่อต่าง ๆ จากทฤษฎีของชาร์ล คาร์วิน ที่บอกว่า อวัยวะส่วนใดถ้าไม่มีการกระตุ้นหรือไม่ใช้ประโยชน์อวัยวะส่วนนั้น ก็จะหดหายไป ร่างกายของเราก็เหมือนกันเมื่อมีการกระตุ้น โดยการออกกำลังกายก็就会有การตอบสนองต่อระบบกล้ามเนื้อ อวัยวะส่วนนั้น

การออกกำลังกาย จะมีผลดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต่อการออกกำลังกาย เป็นอย่างมาก เพราะร่างกายอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ และผู้สูงอายุส่วนมากจะรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง

(4) ความต้องการกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์

จากผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง สุมนัส วงศ์กฤษ (2537) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุสามารถดำรงกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมได้ จะมีผลดีต่อสุขภาพกาย และจิตใจ และถ้าผู้สูงอายุไม่มีบทบาท และกิจกรรมทางสังคมไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคมจะทำให้ไม่มีความสุข มีแต่ความเหงา เหมือนถูกทอดทิ้ง ดังที่เบอร์เกส (Burgess, 1949 และ 1960 อ้างใน สุมนัส วงศ์กฤษ, 2537 : 30 ; วนิดา นิรมย์, 2537 : 5) ความทฤษฎีบทบาทแนวทางถดถอยจากสังคม เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีบทบาทในสังคม จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในชีวิต

การที่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรม การบำเพ็ญประโยชน์ มีเหตุผลหลายประการ คือ ผู้สูงอายุเมื่อเกษียณอายุตัวเองลง บทบาท หน้าที่การงานต่าง ๆ รวมทั้งอำนาจของคนหมดลง แต่ด้วยความที่เคยชินกับการทำงานมาและมีความรักในงานของตัวเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุยังมีความต้องการ จะทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมอีก เพราะไม่ต้องการใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่หมดไปโดยไม่ใช้ประโยชน์ ผู้สูงอายุบางคนมีความรักชาติ บ้านเมือง จึงพยายามทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยไม่หวังผลและสิ่งสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุ คือ การยอมรับจากคนรุ่นใหม่ การได้รับการยกย่องชมเชย

จากครอบครัว เพื่อนฝูง ว่าจะมีความคิดที่กล้าหาญ จะทำให้เกิดความภูมิใจ ในการทำงาน และมีกำลังใจ ทำต่อไป การที่ผู้สูงอายุได้ทำงานที่ตนเองชอบ และถนัด ทำให้มีความสุขต่อการทำงาน คลายความเหงา เพราะได้เพื่อน ได้ทำงานเป็นทีม และมีโอกาสให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ กับเพื่อน เพราะถ้าออกจากงานมาแล้ว อยู่บ้าน เฉย ๆ ก็จะอยู่กันเพียงลำพัง 2-3 คน เท่านั้น

ผู้สูงอายุที่สนใจกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุไม่เกิน 74 ปี หรือเพิ่งเกษียณอายุตัวเอง ส่วนมากจะเป็นผู้มีสัมพันธ์ภาพกับชุมชน และมีสัมพันธ์ภาพกับวัด

(5) ความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ

จากผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง ทฤษฎีพัฒนาการ ของเพค (Peck's Developmental Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจ ถ้ามีกิจกรรมอื่น ทดแทนงานอาชีพที่เคยทำประจำ เช่นการอ่านหนังสือ เป็นกิจกรรมที่กระทำตามลำพังเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ คลายเครียด เลมอน เบงท์สัน และปีเตอร์สัน (Lemon, Bengtson and Peterson, 1972 อ้างใน ไฉไล ไชยเสรี ร.ศ.อ. 2539: 50) ได้กล่าวไว้

ความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ น่าจะมีเหตุผลมาจากนิสัยส่วนตัว ของผู้สูงอายุที่รักการอ่านหนังสือ ซึ่งให้ทั้งความรู้ สาระ ความบันเทิง เมื่ออ่านแล้วทำให้สมอง ไม่มีความเสื่อมเป็นการลับสมองอยู่ตลอดเวลาตามแนวทฤษฎีของ ซาล คาร์วิน ที่ว่า อวัยวะส่วนใดไม่ได้ใช้ เป็นเวลานานอวัยวะส่วนนั้น จะเสื่อมไปในที่สุด เลยทำให้ผู้สูงอายุบางคน ไม่ต้องการที่จะให้สมองอยู่นิ่ง เลยทำให้ต้องไข้อยู่เสมอ ทำให้ความคิดเฉียบแหลม เกิดจากความรับผิดชอบต่อชาติ เหตุการณ์บ้านเมือง ทำให้ต้องติดตามข่าวสาร ความเคลื่อนไหว อยู่ตลอดเวลา ทำให้เวลาได้เข้ากลุ่ม กับเพื่อนฝูง จะได้คุยเรื่องเหตุการณ์บ้านเมืองได้ ทำให้มีเรื่องการพูดคุยในกลุ่มได้ และมีทัศนคติที่กว้างไกล และสามารถ นำความรู้ ที่ได้รับจากการอ่าน มาใช้ประโยชน์ต่อในชุมชนในครอบครัวได้ สามารถนำความรู้ ที่ได้รับไปอบรมสั่งสอนลูกหลานหรือคนใกล้ชิดได้ ผู้สูงอายุบางคนที่ได้ รับเชิญให้เป็นที่ปรึกษาอาวุโส หรือวิทยากร นั้น มีความจำเป็นที่ต้องรู้เรื่องต่างๆ จากการอ่านหนังสือ ผู้สูงอายุบางคนไม่มีภาระอะไรที่ต้องรับผิดชอบ แต่ไม่ต้องการที่จะปล่อยเวลาว่างให้หมดไป จึงใช้เวลาส่วนนั้นศึกษาหาความรู้จากหนังสือ ผู้สูงอายุบางคนก็อ่านเพื่อศึกษาธรรมะ เพื่อหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

หนังสือมีประโยชน์มากต่อทุกคนทุกเพศทุกวัย เป็นการคลายเครียด คลายความเหงา หนังสือเป็นเพื่อนได้อย่างดี ตามสถานที่ต่างๆ จะมีแหล่งความรู้ไว้รองรับ เช่น ห้องสมุดประชา

ชน ห้องสมุดหมู่บ้านมุมอ่านหนังสือ แม้แต่ห้างร้าน บริษัทต่าง ๆ ก็จะมีโต๊ะวางหนังสือ ไว้รับรองแขก ที่มาติดต่อได้อ่านเล่นไปพลาง ๆ ก่อน

(6) ความต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ

จากผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 556 อ้างใน สุนันต์ วงศ์บุญชร. 2537 : 32) กล่าวว่า เป็นกิจกรรมที่จะทำให้ตนเองมีความสุข ความเพลิดเพลิน ซึ่งสอดคล้องกับ บรรลุ ศิริพานิน (2538 : 40 – 45) กล่าวว่าผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะกัน ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

การที่ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ เนื่องจากผู้สูงอายุเมื่อเกษียณอายุตัวเองลงบทบาทอ่านานหน้าที่ พลอยหมดไปด้วย ทำให้เกิดความเหงา เพราะไม่มีอะไรทดแทน จึงได้มีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดความสนุก สนาน ไม่ท้อแท้กับชีวิต ผู้สูงอายุบางคนก็เข้าสมาคม เข้าชมรมต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการ มีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุจะสนใจแบบใด เช่น ชมรมร้องเพลง เดินรำ เล่นไพ่ เล่นประวัตินของตัวเอง ฯลฯ ผู้สูงอายุยังต้องการที่อยู่ในสังคมของเพื่อน ของครอบครัว เพื่อต้องการทำกิจกรรมอื่นทดแทน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือกลัวถูกสังคมทอดทิ้ง กลัวถูกครอบครัวทอดทิ้ง ให้อยู่คนเดียว ผู้สูงอายุต้องการการยอมรับ ต้องการกำลังใจ จากเพื่อนรอบข้าง

ผู้สูงอายุบางคนรักความสนุกสนาน ชอบมีเพื่อน ไม่ชอบความเหงียบเหงา และการอยู่คนเดียว รวมทั้งไม่มีภาระที่ต้องรับผิดชอบ ดูแลแล้ว ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น จึงได้มีการรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ ได้ ทำให้มีการกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นตนเอง ผู้สูงอายุบางคน เมื่ออยู่บ้าน ไม่มีอะไรทำ มักจะกลายเป็นคนบ่นเก่งกับลูกหลาน ด้วยเรื่องไร้สาระ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีดังนี้

5.2.2 ปัจจัยทางชีวะสังคม

อายุ จากผลการวิจัยเรื่องนี้พบว่าอายุมีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมหลายลักษณะโดยผู้สูงอายุที่ยังอายุน้อยไม่เกิน 74 ปี ยังมีความต้องการทำกิจกรรมหลายแบบ ได้แก่กิจกรรมด้านอาชีพะบำบัด กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย กิจกรรมกับวัด / ศาสนสถาน กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งสามารถอภิปรายผลตามกรอบแนวคิดได้ดังนี้

จากการศึกษาความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่าผู้สูงอายุมีอายุ อยู่ในช่วง 60-74 ปี หรือผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย จะมีความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพะบำบัดสูง

ผู้สูงอายุที่มีอายุมากหรือตั้งแต่อายุ 75 ปีขึ้นไป จะมีความต้องการกิจกรรมด้านอาชีวะบำบัดน้อย เนื่องจากผู้สูงอายุที่อายุน้อยยังมีความคล่องตัว กับการไปมาหาสู่กับสังคมได้ง่าย และสัมพันธ์ภาพต่าง ๆ เมื่อขณะมีงานทำยังไม่หมดไป อาจรวมไปถึงผู้สูงอายุที่มีอายุไม่เกิน 74 ปีที่ เริ่มมีความเหงา ความเบื่อ หลังจากเกษียณอายุการทำงานมาใหม่ ๆ ทำให้ไม่ต้องการอยู่เฉยๆ ต้องการมีงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำขณะอยู่กับบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 556 อ้างใน สุนนัศ วงศ์กุญชร. 2537 : 32) กล่าวว่า กิจกรรมอาชีวะบำบัด (Occupational Therapy) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้อยู่ในภาวะปกติ มีงานพิเศษเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำ ลักษณะของกิจกรรมอาชีวะบำบัด ได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือต่าง ๆ การทำขนม การทำสวน และของบาร์โรว์ และสมิท (Barrow and Smith. 1979 อ้างใน วนิตา นิรมย์. 2537 : 6) เชื่อว่าผู้สูงอายุเมื่อเกษียณอายุตัวเอง บทบาทและหน้าที่การทำงานจะหมดไปด้วยควรมีกิจกรรมอื่นทดแทน

ผู้สูงอายุที่มีอายุไม่เกิน 74 ปี จะมีความต้องการกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 556 อ้างใน สุนนัศ วงศ์กุญชร. 2537 : 32) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้คนอายุยืนยาวขึ้นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพดี การออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุมีได้หลายรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่ง การทำสวน การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา เดินรำ การเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการต่าง ๆ ซึ่ง นิศา ชูโต (2525 : 3 และ 30 - 32) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ บรรลุ ศิริพานิช (2538 : 40 - 45) ได้กล่าวการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยมีความต้องการกิจกรรมกับวัด / ศาสนสถาน เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วงนี้ สามารถเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ ได้ ยังมีความคล่องตัวอยู่ ด้านการพึ่งพาสุกหลานยังมีน้อย มีความเชื่อด้านการทำบุญใส่บาตร ซึ่ง เทเลอร์ (Taylor) 1982 : 556 อ้างใน สุนนัศ วงศ์กุญชร. 2537 : 32) กล่าวว่า ศาสนามีส่วนช่วยในการแก้ปัญหาของชีวิตเป็นอย่างมาก ช่วยให้ผู้สูงอายุได้คลายความวิตกกังวลในเรื่อง แก่ เจ็บ ตาย เพราะศาสนาพุทธ เป็นศาสนาประจำชาติจึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ เจตคติ และค่านิยม ตลอดจนแรงจูงใจ ซึ่ง เกษม ดันติผลาชีวะ และ กุลยา ดันติผลาชีวะ (2528 : 28) จึงผนวกสัมพันธ์ภาพระหว่างวัด กับศาสนสถานเข้าด้วยกัน เนื่องจากเป็นวิถีชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีการยึดศาสนาเป็นที่พึ่งจนเป็นปกติ

ความต้องการกิจกรรมกับการบำเพ็ญประโยชน์ ยังเป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย เฉพาะผู้สูงอายุที่เกษียณอายุมาใหม่ ๆ เพราะผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะไม่มียุทธบาทในสังคมอีกเหมือนเคย จะ

ทำให้เกิดความเหงา ความเบื่อ จึงมีการหากิจกรรมอื่นทดแทน ซึ่งแนวคิดของ เพค (Peck's Developmental Theory) กล่าวว่า ถ้าผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังคงมีบทบาท เป็นผู้มีความค่า และเป็นที่ยอมรับของสังคม จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง สุมน์ส วงศ์บุญจร (2537 : 30) เชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมมีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกวัย และเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุของเฮวิกเซอร์ท (Havighurst. 1963 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 34) กล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์จะมีความสามารถในการปรับตัว ดูวอลล์ (Duvall. 1971 อ้างใน กรรณิการ์ พงษ์สนิท และ คณะ. 2538 : 331) ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ในสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตสูงและปรับตัวได้ดี จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 556 อ้างใน สุมน์ส วงศ์บุญจร. 2537 : 32) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมองตนเองว่ามีประโยชน์ต่อสังคม จะคำนึงถึงบทบาทมากกว่าสิ่งตอบแทน เพราะสูงอายุต้องการมีบทบาท มีส่วนร่วม ในสังคม

รายได้ ผลการวิจัยความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุพบว่ารายได้มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ กล่าวคือผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในขั้นสูง โดยเฉพาะเพศชาย จะให้ความสนใจกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือ เพราะผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในขั้นสูง จะมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดีทำ ส่วนมากมีอาชีพรับราชการจะมีความข้องเกี่ยวกับ เอกสาร ข่าวสารจากหนังสือตลอดเวลา ทำให้มีความสนใจด้านการอ่านหนังสือมากกว่ากลุ่มอื่น แนวคิดของ เทเลอร์ (Taylor 1982 : 556 อ้างใน สุมน์ส วงศ์บุญจร. 2537 : 32) การอ่านหนังสือช่วยรักษาความแปรปรวนทางอารมณ์ และส่งผลดีต่อสุขภาพจิต ขณะเดียวกัน กลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย มักจะไม่มีความรู้เรื่องการอ่านหนังสือมากเท่าไร และตนเองมีรายได้น้อย ทำให้ไม่มีเวลาสนใจเรื่องการอ่านหนังสือ

อาชีพรับจ้าง ผลการวิจัยความต้องการกิจกรรม พบว่าอาชีพรับจ้าง มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพจะบำบัด เช่นกัน เพราะผู้สูงอายุจะไม่มียานประจำทำ จากคนที่เคยทำงานเคยมีเพื่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีความปรารถนาจะเข้ากลุ่มศึกษาอาชีพ ระยะสั้นจะทำให้ได้ทั้งงานที่ตนเองชอบทำ และได้ทั้งเพื่อน และความภูมิใจผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับจ้างทั่วไปจะมีความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพจะบำบัดสูง อาชีพที่ทำอยู่ไม่มั่นคง แน่นนอน จึงมีความต้องการที่จะฝึกอาชีพที่ตนเองถนัด และความสนใจเพื่อจะได้ประกอบเป็นอาชีพหลักในภายหน้า และสุขภาพร่างกายของตนเองยังอ่อนแออยู่ ยังมีความคล่องตัวอยู่มาก ยังไม่ต้องพึ่งพาลูกหลานมากนัก ซึ่ง เสาวนีย์ กานต์เดชาภักษ์ (2524 : 64 อ้างใน สุทธิพันธ์ พิภสุวรรณ : 24) พบว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้จะมีความภูมิใจในตนเอง ที่ทำประโยชน์ให้กับครอบครัว เขมิกา ยามะรัต (2527 : 20) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเสริม จะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน

และก่อให้เกิดรายได้ไม่ว่าจะเป็นงานประจำ งานพิเศษ งานชั่วคราวก็ได้ ซึ่ง เทเลอร์ (Taylor, 1982 : 556 อ้างใน สุนนัส วงศ์กุญชร, 2537 : 32) กิจกรรมอาชีพะบำบัด เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อผู้สูงอายุ ที่หมดบทบาทของตัวเองจากสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุมีความพอใจในผลงานของตนเอง

ไม่ประกอบอาชีพค้าขาย ผลการวิจัยเรื่องนี้ พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ประกอบอาชีพค้าขายมี อิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมหลายลักษณะ โดยผู้สูงอายุส่วนมากจะมีระดับการศึกษาสูง มีอาชีพรับราชการ ส่วนมากเป็นเพศชาย จะมีความต้องการทำกิจกรรม หลายแบบ ได้แก่ กิจกรรมการอ่านหนังสือ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมกับวัด/ศาสนสถาน ซึ่งจะสามารถอภิปรายตามกรอบแนวคิดได้ดังนี้

จากการศึกษาความต้องการกิจกรรม ของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพค้าขาย จะมีอาชีพรับราชการ จะมีระดับการศึกษาที่ดี และส่วนมากจะเป็นเพศชาย มีความต้องการกิจกรรมด้านการอ่านหนังสือสูง เนื่องจากความเคยชิน กับการอ่านหนังสือมาแต่เริ่ม ทำให้มีความรอบรู้เชี่ยวชาญมากขึ้น และจะมีความภูมิใจมาก ถ้ามีโอกาสนำความรู้ที่ได้จากการอ่านหนังสือ ไปสู่ลูกหลาน หรือบุคคลที่อยู่รอบข้าง และการที่ผู้สูงอายุไม่ได้ประกอบอาชีพรับจ้าง ทำให้มีเวลาในการอ่านหนังสือมากขึ้น จะหายเหงา เป็นการผ่อนคลายความเครียด ซึ่ง ประพิศ จันทร์พุกษา (2537 :38) กล่าวว่าการอ่านหนังสือ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติตามลำพังคนเดียวตามความสนใจ และความสามารถของตนอย่างอิสระ เทเลอร์ (Taylor, 1982 : 556 อ้างใน สุนนัส วงศ์กุญชร, 2537 : 32 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการอ่านหนังสือ (Bibliotherapy) นอกจากจะให้สาระ ความรู้ ความบันเทิงแล้ว ยังเกิดพัฒนาการทางอารมณ์อีกด้วย นิสา ชูโต (2525 : 3 และ 30 - 32) ได้ให้ความสำคัญของกิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติมในผู้สูงอายุด้วย และบรรลุ ศิริพานิช (2538 : 40 - 45) กล่าวถึงการหาความรู้ ในสิ่งที่ตนเองสนใจ ว่าสามารถหาความรู้ด้วยตนเองหรือมีการรวมกลุ่มกันเพื่อศึกษาก็ได้

นอกจากนั้นผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพค้าขาย เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ จะมีความต้องการกิจกรรมด้านการออกกำลังกายสูง เนื่องจากความรู้จากการอ่านหนังสือทำให้ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการไม่ออกกำลังกาย ความรู้เรื่องสรีระส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้ทราบว่าอวัยวะส่วนใดของร่างกายควรออกกำลังกายแบบใด จะทำให้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายมากกว่า ผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของประพิศ จันทร์พุกษา (2537 :38) กล่าวว่า กิจกรรมไม่มีการบังคับ หรือกฎเกณฑ์อะไร ซึ่งผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้อย่างอิสระ แนวคิดของ เทเลอร์ (Taylor, 1982 : 556 อ้างใน สุนนัส วงศ์กุญชร, 2537 : 32) กล่าวว่าการออกกำลังกาย (Physical Exercise) เป็นกิจกรรมที่เสริมบุคลิกภาพของผู้สูงอายุให้ดูดี นิสา ชูโต (2525

: 3 และ 30 - 32) ได้ให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมกีฬา ผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเข้าชมรมการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายที่บ้านเป็นประจำสม่ำเสมอที่ทำให้ผู้สูงอายุเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด อาจเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียว หรือทำร่วมกันเป็นกลุ่มก็ได้

ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพค้าขาย ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพรับราชการที่มีความต้องการกิจกรรมกับวัด และศาสนสถานสูง เนื่องจาก ผลของการได้รับความรู้จากการอ่านหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา การรู้จักบาปบุญคุณโทษ การทำบุญ การสร้างกุศล เป็นความเชื่อที่ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา ว่าการทำบุญเป็นสิ่งที่ดีกับชีวิตของตนเองที่มีอายุในบั้นปลายของชีวิต รวมทั้งตนเองหมกมุ่นการทำงานที่รับผิดชอบ และยังมีเวลามากในการเดินทางไปวัด ซึ่ง เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 556 อ้างใน สุนันต์ วงศ์กฤษกร. 2537 : 32) กล่าวว่า ศาสนา (Religious Exercise) ช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง แก่ เจ็บ ตาย ได้บ้าง เพราะศาสนาตั้งสอนในเรื่องวัฏสงสาร และ นิคา ชูโต (2525 : 3 และ 30 - 32) ได้มีการสนับสนุนกิจกรรมศาสนาให้ผู้สูงอายุ นอกจากนั้น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ (ไม่ระบุปีที่พิมพ์ : 15 - 16) ระบุถึงกิจกรรมที่ผู้สูงอายุจะช่วยให้บ้าง เช่น การบรรยายธรรมะ การแนะนำสั่งสอนให้เยาวชนมีคุณธรรม เข้าร่วมโครงการปรับปรุงศาสนา ซึ่ง เกษม ดันติผลาชีวะ และ กุลยา ดันติผลาชีวะ (2528 : 28) ได้แสดงให้เห็นสัมพันธภาพของผู้สูงอายุว่าในบั้นปลายของชีวิตจะเหลือเพียงวัด ครอบครัวและเพื่อน เท่านั้น

ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย ส่วนใหญ่ไม่ต้องการที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ อาจเนื่องจากไม่มีเวลาที่จะเข้าไปทำกิจกรรมนั้น ๆ หรืออาจเป็นเพราะความไม่มั่นใจในตนเองเลยทำให้ไม่กล้าที่จะเข้าไปร่วมกิจกรรม เพราะไม่เคยมีโอกาสได้ทำกิจกรรม กรณีที่ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย นั้นทำให้ขาดการทำกิจกรรม ถึงแม้อาชีพค้าขายจะเป็นอาชีพอิสระก็ตาม แต่หยุดทำการค้าขายไม่ได้ จะมีผลต่อสิ่งของที่นำมาจำหน่ายหรือวางขาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อลูกค้าด้วย ขณะเดียวกันกิจกรรมก็ยังมี ความจำเป็น ต่อผู้สูงอายุทุกคน ทุกอาชีพ ซึ่งจะต้องมีการนำเทคนิควิธีการอื่นมาใช้ต่อไป

5.2.3 ปัจจัยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธภาพกับครอบครัว ผลการวิจัยเรื่องนี้ พบว่าสัมพันธภาพกับครอบครัวโดยมีความต้องการทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมด้านนันทนาการ ดังนี้

จากการศึกษาความต้องการกิจกรรม ของผู้สูงอายุใน จังหวัดสมุทรปราการ พบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการจะมีสัมพันธภาพกับครอบครัวมาก และจะมีความต้องการกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย

กายสูงเนื่องจากความรู้จากการที่ได้รับจากการศึกษา จะทำให้ผู้สูงอายุทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดาจันทร์ วัชรกิตติ (2535 : 19-20) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุรู้จักการออกกำลังกาย จะส่งผลให้รู้จักการดูแลตนเองดีขึ้น เมื่อสุขภาพตนเองดีแล้วยังสามารถดูแลครอบครัว และบุคคลอื่นได้ นิศา ชูโต (2525 : 3 และ 30-32) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเป็นประจำจะส่งผลให้สัมพันธ์ภาพในครอบครัวดีด้วย

ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว จะมีความต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ เป็นผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพรับราชการ จากการที่เคยได้ร่วมงานกับเพื่อน ๆ ในสังคม แต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุยังยึดติดกับเพื่อนเดิมอยู่ ยังมีการติดต่อกันอยู่ดังที่ ไทโล ไชยเสวี, ร.ต.อ. (2539) กล่าวว่า ผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการที่จะมีส่วนร่วมในสังคม และ บรรลุ ศิริพานิช (2538 : 40 - 45) ได้กล่าวว่าการที่ผู้สูงอายุ ได้พบปะกันทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ร่วมกัน นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมนันทนาการภายในครอบครัวด้วย ดังที่ ประพิศ จันทร์พุกษา (2537 : 41-42) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุมีบทบาทในครอบครัวจะทำให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ยังมีความสำคัญต่อสมาชิกในครอบครัวอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ และ เทเลอร์ (Taylor, 1982 : 556 อ้างใน สุนนัส วงศ์กฤษร. 2537 : 32) ที่ว่า การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำกิจกรรมนันทนาการ จะทำให้ทราบถึงความต้องการของผู้สูงอายุ

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ผลการวิจัยเรื่องนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน จะมีความต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ ผู้สูงอายุ เคยมีอาชีพรับราชการมาก่อน จะมีการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนเก่าเสมอ และผู้สูงอายุบางกลุ่มจะมีการรวมตัวตั้งเป็นชมรม และมีการพบปะกันในบางโอกาส มีกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน เหตุผลอาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุ ถูกลดบทบาทของตัวเองออกจากสังคม ไม่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ และผู้สูงอายุได้มีความคุ้นเคย มีโอกาสทำงานร่วมกันมาก่อน จึงได้รู้จักนิสัยใจคอกันดี พอหลังจากมีการเกษียณอายุการทำงานไปแล้ว ทำให้เกิดความเหงา ความว้าเหว่ จึงได้มีการพบปะกับเพื่อนเก่าในบางโอกาส ซึ่งพาลมอร์ (Palmore, ไม่มีแหล่งอ้าง อ้างใน จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. 2535 : 41) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะกับกลุ่มเพื่อนเป็นการทดแทนกิจกรรมที่สูญเสียทางสังคมไป ฟิชเชอร์ และคาห์น (Fisher, 1977 และ Kahn, 1979 อ้างใน มารศรี นุชแสงพลี. 2532 : 32) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้าน จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้รับการดูแล และนับถือจากคนทั่วไป แนวคิดของ เทเลอร์ (Taylor, 1982 : 556 อ้างใน สุนนัส วงศ์กฤษร. 2537 : 32) ที่ว่าจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีจิตใจที่แจ่มใส และ บรรลุ ศิริพานิช (2538 : 40 - 45) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งตรง

กับรัตนา สินธิรภาพ (2541) บอกว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

สัมพันธภาพกับชุมชน จากผลการวิจัยเรื่องนี้ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพ กับชุมชน จะมีความต้องการกิจกรรมกับการบำเพ็ญประโยชน์สูง เพราะส่วนมากเป็นผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวอยู่แล้ว และจะมีระดับการศึกษาที่ดี ส่วนมากจะเป็นเพศชาย ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี จะมีสุขภาพจิตดี ทำให้มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจ มนุษย์สัมพันธ์ กอปรกับได้รับความรู้จากการที่ได้เคยรับการศึกษา มา และร่างกายยังมีความคล่องตัวในการปฏิบัติหน้าที่ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนซึ่งตรงกับ ดูวอลล์ (Duvall, 1971 อ้างใน กรรณิการ์ พงษ์สนธิ และคณะ, 2538 : 331) ที่ว่าการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมในสังคม จะเป็นการคงบทบาทเอาไว้ดั้งเดิม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม นอกจากนี้ บาร์โรว์ และ สมิท (Barrow and Smith, 1979 อ้างใน วณิชานิรมย์, 2537 : 6) กล่าวว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญกับผู้สูงอายุ ทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและประสบผลสำเร็จในชีวิต ประพิศ จันทรพิศ (2537 : 38) พบว่าผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นจะรู้สึกว่าตนเองยังคงบทบาทเอาไว้ได้ และจะเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่ง เทเลอร์ (Taylor, 1982 : 556 อ้างใน สุนันต์ วงศ์บุญชร, 2537 : 32) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะพอใจในตนเอง ที่ยังมีคุณค่าต่อสังคม และใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งตอบแทน ทั้งนี้ นิสา ชูโต (2525 : 3 ละ 30 - 32) ได้จัดกิจกรรมอาสาสมัครให้เป็นกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ด้วย เช่น การเป็นอาสาสมัครงานการกุศล และสงเคราะห์ต่าง ๆ ลูกเสือชาวบ้าน และ ขวัญรัก สุขสมหทัย (2541) พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพดี มีระดับการศึกษาสูง และรายได้ดี จะมีกิจกรรมทางสังคมมาก

สัมพันธภาพกับวัด / ศาสนสถาน ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพกับวัด / ศาสนสถาน มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมหลายลักษณะ โดยผู้สูงอายุ ที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัว จะมีความต้องการทำกิจกรรมหลายแบบได้แก่ กิจกรรมอาชีวะบำบัด กิจกรรมกับวัด / ศาสนสถาน กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งสามารถอภิปรายผลตามกรอบแนวคิดได้ดังนี้

ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับวัด / ศาสนสถานจะมีความต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการสูง ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ และผู้สูงอายุที่เคยมีอาชีพรับราชการ เมื่อเกษียณอายุตัวเองแล้วจะมีความรู้สึกว่าเหว่เหงา จึงยึดวัด/ศาสนา เป็นที่พึ่งทางใจ และในขณะที่เดียวกันก็ยังไม่ทิ้งกิจกรรมด้านความสนุกสนาน ในกลุ่มเพื่อน ๆ ด้วย เขมิกา ขามะรัต (2527 : 20) กล่าวว่า เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง เทเลอร์ (Taylor, 1982 : 556 อ้างใน สุนันต์ วงศ์บุญชร, 2537 : 32) กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการจะทำให้ผู้สูงอายุ มีร่างกาย

และจิตใจแจ่มใส มีความสุขในชีวิต เป็นการทำให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มีกิจกรรมร่วมกัน ที่อ้าง
ในบรรณ สิริพานิช (2538 : 40 - 45)

ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธ์ภาพกับวัด/ศาสนสถาน จะมีความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพะบำบัด
สูง และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
จะมีความรู้สึกเพลิดเพลินไม่เหงา ซึ่ง เทเลอร์ (Taylor . 1982 : 556 อ้างใน สุนนัส วงศ์กฤษร. 2537 :
32) พบว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุให้อยู่ในภาวะปกติ

ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธ์ภาพกับวัด / ศาสนสถาน จะมีความต้องการกิจกรรมด้านการบำเพ็ญ
ประโยชน์ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ มีระดับการศึกษาที่ดีมีสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว
ที่ดี มักจะเป็นเพศชาย เนื่องจากเพศชายมีความคล่องตัวในการทำงาน ไม่ต้องรับผิดชอบในเรื่อง
งานภายในครอบครัวมากนัก และโดยความเป็นจริงแล้ว เพศชายมีความสนใจเรื่องการบำเพ็ญ
ประโยชน์ สาธารณกุศล มากกว่าเพศหญิง อยู่แล้ว เฮวิกเซอร์ท (Havighurst. 1963 อ้างใน สุรกุล
เจนอบรม. 2534 : 34) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความพอใจและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำกิจกรรม
ใดๆ ไม่ว่าจะนอกครอบครัวหรือในครอบครัว ตามที่ ประพิศ จันทรพฤษยา (2537 :38) กล่าวถึง
และจะรู้สึกว่าคุณค่าในสังคม ถ้าทุกคนทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว ให้การสนับสนุน
ยอมรับในกิจกรรมที่ทำตามที่อ้างใน ดูวอลล์ (Duvall. 1971 อ้างในกรรณิการ์ พงษ์สนธิ และคณะ.
2538 : 331) จากการศึกษาของ ขวัญรัก สุขสมหทัย (2541) พบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษา
น้อย จะมีกิจกรรมทางสังคมน้อยด้วย และการทำกิจกรรมใดๆ ผู้สูงอายุจะทำด้วยความเต็มใจ โดยไม่
คำนึงถึงสิ่งตอบแทน แต่จะรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม ตามที่ เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 556 อ้าง
ใน สุนนัส วงศ์กฤษร. 2537 : 32) ได้กล่าวไว้

5.2.4 ปัจจัยด้านภาวะถดถอยของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยเรื่องนี้พบว่าภาวะถดถอยของผู้สูงอายุมีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรม โดยผู้สูง
อายุมีอาชีพรับราชการ ยังมีความต้องการทำกิจกรรมต่อความกับวัด / ศาสนสถาน และกิจกรรม
นันทนาการ เนื่องจากผู้สูงอายุที่เคยมี หน้าที่การงาน บทบาททางสังคม มาก่อน เมื่อเกษียณอายุตัว
เอง อำนาจ หน้าที่การงานและบทบาททางสังคมก็หมดไปด้วย รวมทั้งสุขภาพกาย ก็ทรุดโทรมลง
ซึ่งตรงกับทฤษฎีแนวทางถดถอยจากสังคม และผู้สูงอายุก็จะเอาตัวเองถอยออกจากสังคมด้วยเนื่องจาก
ขาดบุคคลให้ความสนใจ ตามทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ผู้สูงอายุจะอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข
ขึ้นอยู่กับบทบาทของตนเอง จะปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับบทบาทของคนที่เปลี่ยนไปจากเดิม

และทฤษฎีพัฒนาการ ของอีริคสัน (Erlison's Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะพึงพอใจในผลสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา และยอมรับความตายที่จะมาถึงได้ ตรงกันข้ามคนที่ไม่ยอมรับความตาย จะเกิดความหือออย ความสิ้นหวัง ความคับข้องใจ รู้สึกว่าคนนั้นไร้ค่า ทฤษฎีพัฒนาการของเพค (Peck's Developmental Theory) กล่าวว่าผู้สูงอายุวัยคั้น (55-75 ปี) และผู้สูงอายุวัยปลาย (75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันคือ รู้จักกับบทบาทในช่วงชีวิตที่ผ่านมาและยอมรับ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและยอมรับความตายได้จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุทุกคนมิได้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมเหมือนกันไปหมด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ความรู้ ความสามารถ สภาพะสุขภาพ ประเพณี วัฒนธรรม และมาตรฐานทางสังคมของแต่ละบุคคล มนุษย์มีพัฒนาการตลอดชีวิต ช่วงวัยชราเริ่มต้นตั้งแต่มนุษย์อายุประมาณ 60 ปีเป็นคั้นไป ผู้ที่เข้าสู่วัยชรา หรือวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม

ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะถดถอยของชีวิต บางคนต้องการบางสิ่งทดแทนการสูญเสียไปในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณ จึงมีการรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุ และมีกิจกรรมต่าง ๆ คำนันันทนาการร่วมกัน เพื่อเป็นการคลายเครียด ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เบอร์เกส (Burgess, 1949 และ 1960 อ้างใน สุมนัส วงศ์บุญชร.2537 :30) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีบทบาททางสังคมทำให้ขาดความภูมิใจในตนเอง ส่วน อุทัยวรรณ กสานคีสกุล (2536) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุได้มีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวกับเพื่อน ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้ทำกิจกรรมในครอบครัว และสังคมภายนอกจะมีสุขภาพจิตดีมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ได้อ้างไว้ในของ รัตนา สินธิรภาพ (2541) และของ พรพจน์ กิ่งแก้ว (2538)

5.2.5 การเปลี่ยนแปลงในชีวิตผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จะมีความต้องการกิจกรรมกับวัด / ศาสนสถานสูง ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ อาจเนื่องมาจากบุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้น บทบาทต่าง ๆ รวมทั้งอำนาจหน้าที่ในชีวิตก็มีการเปลี่ยนแปลงไปในหลาย ๆ ด้านรวมทั้งสุขภาพร่างกายก็เปลี่ยนไปในทางลบด้วยคั้งที่ จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ดันศิริ (2536 : 67 - 108 อ้างใน สุมนัส วงศ์บุญชร. 2537 : 20-24) กล่าวว่า บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ระบบการทำงานของอวัยวะทุกส่วนของร่างกายเสื่อมลง
2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์ไปในทางลบ เพราะวัยนี้เป็นวัยของการสูญเสีย
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้สูงอายุมิ บทบาท อำนาจหน้าที่ น้อยลง ขาดความสนใจจากบุคคลรอบข้าง เกิดความไม่เชื่อมั่นตนเอง

จึงทำให้ผู้สูงอายุมองหาที่พึ่ง และยึดเหนี่ยวทางใจ และด้านพุทธศาสนาก็มีส่วนช่วยในการบำบัดรักษาสภาวะอารมณ์ ที่เปลี่ยนไปของผู้สูงอายุ ให้คลายเครียดลง ลดความกังวล เรื่อง แก่ เจ็บ ตาย ได้ มาก ดังที่อ้างใน เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 556 อ้างใน สุนันต์ วงศ์กฤษกร. 2537 : 32)

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่กล่าวมา สามารถสรุปข้อเสนอแนะได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย ไม่ต้องการกิจกรรมประเภทใดเลย น่าจะมีการวิจัยหาเหตุผลของการไม่ตอบสนองต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ และ หน่วยงานปกครองท้องถิ่น ต้องเข้าไปหากิจกรรมที่สามารถทำควบคู่ไปกับการค้าขาย ไปด้วย
2. อาชีพรับจ้างต้องการกิจกรรมการฝึกอาชีพสูง ควรจะมีการ ส่งเสริม สนับสนุน โดยมี หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานปกครองท้องถิ่น หน่วยงานสถานบริการ วัด มูลนิธิ และสื่อมวลชน ได้เข้าไปให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุน สอนอาชีพต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และ ให้คำแนะนำ ในการนำไปประกอบอาชีพ ต่อไป
3. ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยต้องการกิจกรรมสูงเกือบทุกประเภท เช่น กิจกรรมการฝึกอาชีพ กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย กิจกรรมกับวัด /ศาสนสถาน กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ หน่วยงานของรัฐ และเอกชน เช่น หน่วยงานปกครองท้องถิ่น มูลนิธิ วัด องค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ สถานศึกษา หน่วยงานสถานบริการ และสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ควรเข้าไป ให้ความร่วมมือ ส่งเสริม สนับสนุนและให้คำแนะนำ กิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยต้องการจะทำ
4. ผู้สูงอายุที่มีอายุมากไม่ต้องการกิจกรรมใด ๆ เลย หน่วยงานภาครัฐและเอกชน เช่น หน่วยงานปกครองท้องถิ่น สาธารณสุข มูลนิธิ วัด หน่วยงานสถานบริการ และสื่อมวลชน ควร เข้าไปช่วยเหลือ และส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่มีอายุมาก ที่พอจะทำได้ เพื่อจะได้ส่งผลดี ต่อสุข

ภาพกาย และสุขภาพจิตและการอยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข ระหว่างผู้สูงอายุ กับทุกคนในครอบครัว

5. สัมพันธ์กับวัด/ศาสนสถาน ยังเป็นจุดแข็งของการเป็นที่พึ่งของผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้นสถานบันศาสนาควรมีการส่งเสริม ปรับปรุง หาวิธีการที่ดีที่สุด ที่จะทำให้สถาบันศาสนา เป็นที่พึ่งทางใจของผู้สูงอายุต่อไป และมีความสุขเมื่อได้เข้าไป ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสถาบันศาสนา เช่น การไปทำบุญที่วัด การไปฟังเทศน์ กิจกรรมในวันสำคัญ ๆ ทางศาสนา

6. หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งหน่วยงานปกครองท้องถิ่น ต้องมีการสำรวจผู้สูงอายุที่ใกล้เกษียณและมีการจัดการวางแผน ดำเนินกิจกรรมในหน่วยงานของตนเอง

7. หน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน รวมทั้งหน่วยงานปกครองท้องถิ่น ควรมีแผนปฏิบัติการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณ ให้ ผู้สูงอายุในหน่วยงานนั้น ๆ ด้วย ในด้านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุสนใจ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยเรื่องต่อไปของผู้สูงอายุ

1. ศึกษาความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย
2. ศึกษาความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ไม่สามารถออกไปร่วมกิจกรรมได้
3. ศึกษาสิ่งจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรม