

ชุดความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท

The Happiness factor of the Elderly in the Urban and Rural communities

สายพิน เลาว้าง, วันเพ็ญ เจริญตระกูลปีติ¹

Saipin Laowang, Wanpen Charoentrakulpeeti¹

Received: 8 November 2022; Revised: 13 December 2022; Accepted: 16 December 2022

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ และเสนอชุดความสุขของผู้สูงอายุ การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทาราม ซึ่งเป็นตัวแทนของชุมชนเมือง จำนวน 30 คน และผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำริน เป็นตัวแทนของชุมชนชนบท จำนวน 30 คน สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชุมชนเมืองร้อยละ 53 ทำกิจกรรมที่มีรูปแบบ ในขณะที่ร้อยละ 60 ทำกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ โดยร้อยละ 57 ทำกิจกรรมที่ทำคนเดียว ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชุมชนชนบทร้อยละ 50 ทำกิจกรรมที่มีรูปแบบ ร้อยละ 53 ทำกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ โดยร้อยละ 50 ทำกิจกรรมที่ทำคนเดียว สำหรับกิจกรรมประเภทที่มีรูปแบบของผู้สูงอายุทั้งสองชุมชน คือ กิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม โดยปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านครอบครัว ในขณะที่ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชนบทมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคมและปัจจัยทางด้านจิตใจ และชุดความสุขของผู้สูงอายุทั้งสองชุมชน ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน สุขภาพ การเงิน และพื้นที่ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ความสุขของผู้สูงอายุ; ชุมชนเมือง; ชุมชนชนบท

¹ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Faculty of Social Sciences, Chiang Mai University

Corresponding Author, E-mail: Saipin802@gmail.com

Abstract

This research intends to investigate the factors and activities that contribute to the happiness of the elderly and to provide a series of happiness strategies for the elderly. This study is quantitative in nature. The instruments utilized in this study are questionnaires. This study comprised 30 elderly individuals from Wat Nantaram (representing the urban population) and 30 elderly individuals from Ban Huai Nam Rin (representing the rural community). Statistics utilized for data analysis were proportions and averages and applied statistical programs to analyze data. 53 percent of the elderly in urban neighborhoods participate in formal activities, 60 percent are in non-formal activities, and 57 percent do activities alone, according to the findings of the study. 50 percent of rural elderly engage in formal activities, 53 percent join in non-formal activities, and 50 percent perform activities alone. Religious activities comprise the form of activities for the elderly in both communities. Families, communities, health, finances, and recreational areas comprise the happiness series of the elderly in both communities.

Keywords: Happiness of Elderly; Urban Community; Rural community

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการแพทย์และด้านสาธารณสุข ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งอัตราการเกิดและอัตราการตายที่ลดลง ส่งผลให้มีจำนวนประชากรวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในปี พ.ศ.2560 ประเทศไทยมีจำนวนประชากรวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมดจาก 65.5 ล้านคน คาดการณ์ว่าอีกไม่เกิน 4 ปี ข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) การที่บุคคลหรือกลุ่มคนหนึ่ง ๆ ก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุย่อมส่งผลให้กลุ่มคนเหล่านี้ต้องการเปลี่ยนบทบาททางสังคมไป ซึ่งผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปรับตัวหรือยอมรับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงนี้ได้ จึงส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาทางด้านสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ เนื่องจากการเกษียณอายุ อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าหรือไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง และปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถดำรงชีวิตและไม่สามารถทำกิจกรรมตามที่ตนต้องการได้ นอกจากนี้แล้วค่านิยม

ของการมีครอบครัวของคนไทยในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยน กล่าวคือคนไทยรุ่นใหม่นิยมมีครอบครัวในลักษณะครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นจากเดิมที่เป็นครอบครัวแบบขยาย ส่งผลให้ให้จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีจำนวนน้อย เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอาจจะขาดบุคคลเอาใจใส่หรือขาดการได้รับความดูแลจากคนในครอบครัวได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล และในที่สุดอาจไม่มีความสุขในการดำรงชีวิตได้

จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก เนื่องจากเป็นเมืองที่มีขนาดใหญ่ และยังมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เชื้อชาติและภาษา ทั้งนี้ยังมีลักษณะทางภูมิประเทศแบบภูเขาและพื้นที่ราบ ส่งผลให้ประชากรมีการตั้งถิ่นฐานอยู่ในทุกพื้นที่ของจังหวัด ทั้งในพื้นที่ตัวเมือง และบริเวณรอบนอกเมืองเชียงใหม่หรือพื้นที่ต่างอำเภอ ดังนั้นจะเห็นว่าบริบททางพื้นที่ของแต่ละชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ ไม่ว่าจะเป็นชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ตัวเมืองหรือชุมชนที่อยู่รอบนอกตัวเมือง อาจมีความแตกต่างหรือคล้ายกัน ทั้งทางด้านประเพณี วัฒนธรรม วิธีการดำรงชีวิต กิจกรรม รวมทั้งผู้คนที่ย้ายมาอาศัยอยู่ในพื้นที่นั้น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรวัยสูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้จังหวัดเชียงใหม่เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อปี พ.ศ.2559 พบว่า จังหวัดเชียงใหม่มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 15.7 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559)

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าในทุก ๆ ชุมชน ไม่ว่าจะเป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ในตัวเมืองเชียงใหม่หรือชุมชนที่ตั้งอยู่รอบนอกเมืองจะมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามชุมชนต่าง ๆ ดังนั้น บทความนี้จึงมีเป้าหมายเพื่ออธิบายชุดความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท โดยคาดหวังว่าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบทครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำไปพัฒนานโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหรือเพื่อส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากิจกรรมของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท
3. เพื่อเสนอชุดความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท

วิธีการดำเนินงาน

การศึกษาชุดความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท ได้กำหนดให้ชุมชนวัดนันทาราม อำเภอเมืองเชียงใหม่ คือ ชุมชนเมือง และชุมชนบ้านห้วยน้ำริน อำเภอแมริม คือ ชุมชนชนบท กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทาราม (ชุมชนเมือง) จำนวน 30 คน และผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำริน (ชนบท) จำนวน 30 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Sampling) นอกจากนี้ทำการสัมภาษณ์สั้น ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ กิจกรรมมีรูปแบบ และกิจกรรมที่ทำคนเดียว เพื่อให้ได้ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ ความถี่ในการทำกิจกรรม และพื้นที่ในการทำกิจกรรม นอกจากนี้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุเพื่อวัดระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท และเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุทั้งในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท วิเคราะห์ข้อมูลค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย โดยโปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปทางคณิตศาสตร์และทำการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลเพื่อเสนอชุดความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยเรื่อง ชุดความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท สรุปได้ดังนี้

1. รูปแบบกิจกรรมและพื้นที่ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง (ชุมชนวัดนันทาราม) ร้อยละ 53 ทำกิจกรรมที่มีรูปแบบ ร้อยละ 60 ทำกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ ร้อยละ 57 ทำกิจกรรมที่ทำคนเดียว และความถี่ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทารามอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุในชนบท (ชุมชนบ้านห้วยน้ำริน) ทำกิจกรรมที่มีรูปแบบ ร้อยละ 50 ทำกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ ร้อยละ 53 มีความถี่ในการทำกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำรินทำกิจกรรมคนเดียว ร้อยละ 50 มีความถี่ในการทำกิจกรรมระดับปานกลาง โดยพื้นที่ที่ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบทใช้ในการทำกิจกรรมนั้นส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ที่อยู่ชุมชนหรือเป็นพื้นที่สาธารณะ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนเมือง (ชุมชนวัดนันทาราม) มีการทำกิจกรรมในพื้นที่ดังต่อไปนี้ 1) วัดนันทาราม เป็นวัดประจำชุมชน เป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชนชนรวมทั้งผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมที่เกิดขึ้นในพื้นที่นี้ส่วนมากจะเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบ คือ กิจกรรมทางศาสนา เช่น งานกฐิน งานตลาก่วยสลาก งานผ้าป่า งานเข้าพรรษาและออกพรรษา นอกจากนี้ยังเป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือพูดคุยของผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทารามอีก

ด้วย 2) ศาลาชุมชน เป็นพื้นที่ทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ มีกิจกรรมการให้ความรู้ต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ 3) บ้านของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน และงานอดิเรกของผู้สูงอายุ จะมีการทำกิจกรรมในพื้นที่บริเวณบ้านของผู้สูงอายุ เช่น การเดินออกกำลังกาย การทำความสะอาดบ้าน ปลูกต้นไม้ และอ่านหนังสือ 4) ลานกีฬาวัดนันทาราม เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้ในการออกกำลังกายแบบกลุ่มร่วมกับคนในชุมชน โดยกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การเดิน แอโรบิค และการเล่นฟุตบอล 5) ตลาดประตูเชียงใหม่/กาดก้อม ผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมในพื้นที่นี้คือ การเลือกซื้อสินค้าต่าง ๆ

ผู้สูงอายุในชุมชนชนบท (ชุมชนบ้านห้วยน้ำริน) มีการทำกิจกรรมในพื้นที่ดังต่อไปนี้ ได้แก่ 1) วัดศรีชลทาน เป็นวัดหลักของชุมชนบ้านห้วยน้ำริน มีการจัดกิจกรรมทางศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมในบริเวณวัดอย่างสม่ำเสมอ 2) ตลาดศิริพร เป็นตลาดประจำชุมชนเปิดช่วงเย็น ส่งผลให้ในช่วงเย็นมีผู้สูงอายุจำนวนมากมาจับจ่ายซื้อของที่ตลาด นอกจากนี้ยังเป็นพื้นที่ที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำรินได้พบปะและพูดคุยกับคนในชุมชน 3) ลานอเนกประสงค์ โดยในพื้นที่นี้มีเครื่องออกกำลังกาย ผู้สูงอายุจึงมีการออกกำลังกายในพื้นที่นี้ 4) บริเวณคันทนา/คันทลอง เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้ในการทำกิจกรรมปั่นจักรยานในช่วงเวลาเย็น โดยมีการปั่นจักรยานทั้งแบบกลุ่มหรือคนเดียว 5) บ้านของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพมักจะอาศัยอยู่บ้าน และทำกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ เช่น การทำความสะอาดบ้าน กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน และงานอดิเรก เช่น การปักผ้า การฟังธรรม และดูรายการโทรทัศน์ เป็นต้น

สำหรับกิจกรรมที่เกิดขึ้นทั้งแบบมีรูปแบบและไม่มีรูปแบบ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท ทำกิจกรรมที่มีรูปแบบ ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา ชุมชนเมืองใช้พื้นที่วัดนันทาราม ในขณะที่ชุมชนชนบทใช้พื้นที่วัดศรีชลทาน กิจกรรมการออกกำลังกาย ชุมชนเมืองใช้พื้นที่ลานกีฬาวัดนันทารามและชุมชนชนบทใช้พื้นที่ลานอเนกประสงค์และพื้นที่บริเวณคันทนาและคันทลอง และกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ การให้ความรู้ต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ และกิจกรรมจิตอาสา ในพื้นที่บริเวณศาลาชุมชน ส่วนกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบของผู้สูงอายุในเมืองจะทำกิจกรรมคนเดียวส่วนใหญ่ในพื้นที่บริเวณบ้านของตนเอง สำหรับผู้สูงอายุในชนบทมีกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ ได้แก่ การปักผ้า ปลูกต้นไม้ และการทำความสะอาดบ้านและส่วนใหญ่มักเกิดในบริเวณบ้านของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีพื้นที่ตลาดในชุมชนบ้านยังเป็นพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสื่อสารกัน หากพิจารณาด้านพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุทั้งสองชุมชนใช้ในการทำกิจกรรม พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกและไม่รองรับต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เช่น พื้นที่ลานอเนกประสงค์ชุมชนบ้านห้วยน้ำริน ที่มีลักษณะเป็นพื้นลาดแข็ง ขาดร่มเงาและที่นั่งพัก ส่งผลให้

ผู้สูงอายุไม่สามารถทำกิจกรรมในเวลากลางวันได้ ดังนั้นควรมีการออกแบบพื้นที่ให้เหมาะสมต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ควรมีการเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ เช่น การปลูกผักสวนครัวในพื้นที่บริเวณบ้านของผู้สูงอายุหรือในพื้นที่สาธารณะ โดยมีการจัดประกวดหรือการแข่งขัน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และยังส่งผลทางตรงต่อสุขภาพทางกาย คือ มีอาหารปลอดภัยรับประทาน และส่งผลทางใจของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุไม่เกิดความรู้สึกเหงาและยังช่วยให้ประหยัด โดยหน่วยงานภาคท้องถิ่นอาจเสริมเรื่องการให้ความรู้ เช่น วิธีการปลูกเมล็ดพันธุ์ การทำปุ๋ยจากเศษใบไม้ หรือสถานที่นำร่องให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น

ตารางที่ 1.1 ความถี่ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท

ความถี่ในการทำ กิจกรรม	ชุมชนวัดนันทาราม (ชุมชนเมือง)		ชุมชนบ้านห้วยน้ำริน (ชนบท)	
	จำนวน (n=30)	ร้อยละ	จำนวน (n=30)	ร้อยละ
กิจกรรมที่มีรูปแบบ				
น้อย	6	20	2	7
ปานกลาง	8	27	13	43
มาก	16	53	15	50
กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ				
น้อย	5	17	3	10
ปานกลาง	7	23	11	37
มาก	18	60	16	53
กิจกรรมที่ทำคนเดียว				
น้อย	4	13	7	23
ปานกลาง	9	30	15	50
มาก	17	57	8	27

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท

ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง (ชุมชนวัดนันทาราม) ส่วนใหญ่ร้อยละ 66.7 เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 60 – 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.3 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้น

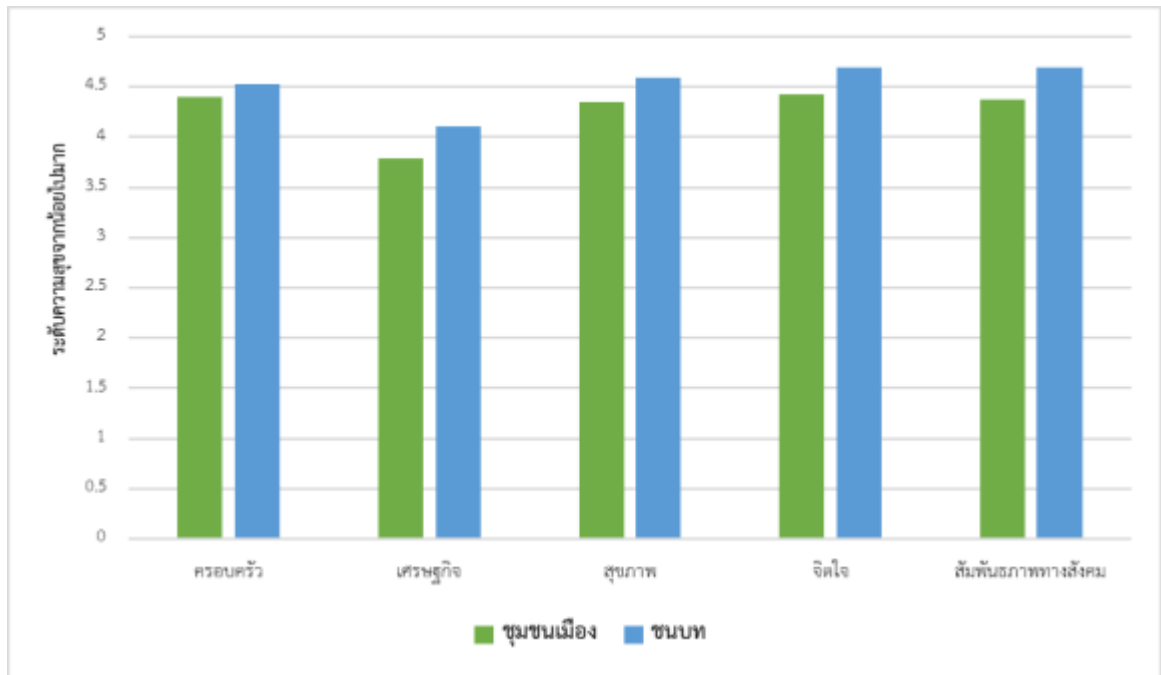
ประถมศึกษา และไม่ได้ประกอบอาชีพ และมีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 63.3 มีสมาชิกในครัวเรือน 3 – 4 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว

ผู้สูงอายุในชนบท (ชุมชนบ้านห้วยน้ำริน) ส่วนใหญ่ร้อยละ 79.7 เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 60 – 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 76.7 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา ไม่ได้ประกอบอาชีพ และมีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 53.3 มีสมาชิกในครัวเรือน 3 – 4 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง (ชุมชนวัดนันทาราม) มากที่สุด คือ ปัจจัยด้านครอบครัว โดยมีค่าเฉลี่ยที่ 4.44 (ภาพที่ 1.) รองลงมาคือปัจจัยทางด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคม ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ และผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทารามมีระดับความสุขอยู่ในระดับสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 90

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชนบท (บ้านห้วยน้ำริน) มากที่สุด คือ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคม และปัจจัยด้านจิตใจ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.69 (ภาพที่ 1) ปัจจัยรองลงมา คือ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ และผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำรินมีระดับความสุขอยู่ในระดับสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 96.7

สรุปได้ว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง (ชุมชนวัดนันทาราม) มากที่สุด คือ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคม ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทารามมีความสุขในระดับสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 90 ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชนบท (ชุมชนบ้านห้วยน้ำริน) มากที่สุด คือปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคม ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำรินมีความสุขในระดับสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 96.7



ภาพที่ 1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท

3. ชุดความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท

ชุดความสุขของผู้สูงอายุได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ ข้อมูลพื้นที่ในการทำกิจกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน สุขภาพ การเงิน และพื้นที่ โดยปัจจัยที่คล้ายกันของทั้งสองชุมชน ได้แก่

1) ครอบครัว ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมเล็ก ๆ ที่ทำในบริเวณบ้านของผู้สูงอายุเอง ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมการปลูกดอกไม้ ต้นไม้ หรือพืชผักสวนครัว

2) ชุมชน ควรส่งเสริมให้แต่ละชุมชนจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันหรือระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้อาจเป็นกิจกรรมที่มีอยู่ในชุมชนอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมวันสำคัญต่าง ๆ หรือกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยองค์กรหรือกลุ่มคน เช่น กิจกรรมให้ความรู้ต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ กิจกรรมเพิ่มทักษะของผู้สูงอายุ

3) สุขภาพ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนโยบายผู้สูงอายุควรเล็งเห็นถึงความสำคัญในการออกแบบพื้นที่ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะได้อย่างมีความสุข และปลอดภัย และยังทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าสังคมอีกด้วย ในส่วนของผู้สูงอายุ

ที่ไม่สะดวกหรือไม่สามารถเดินทางไปทำกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะได้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยตนเองที่ถูกต้องให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้านของผู้สูงอายุ

4) การเงิน ควรมีการส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และสามารถเก็บออมได้ นอกจากนี้อาจมีการส่งเสริมการฝึกอาชีพหรือส่งเสริมการรวมกลุ่มในชุมชนเพื่อจัดทำกิจกรรมเสริมรายได้ โดยให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้

5) พื้นที่ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการออกแบบพื้นที่สาธารณะที่เหมาะสมต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เช่น ลานกิจกรรม และวัด นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมหรือพัฒนาพื้นที่บริเวณบ้านของผู้สูงอายุ เช่น ชุมชนวัดนันทารามเป็นชุมชนดั้งเดิมที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ตัวเมืองเชียงใหม่และยังมีประวัติศาสตร์ยาวนาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดและเติบโตในชุมชนวัดนันทาราม การดำรงชีวิตส่วนใหญ่อยู่ภายในชุมชน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกผูกพันกับชุมชน และผู้สูงอายุยังรู้สึกถึงความปลอดภัย เนื่องจากคนในชุมชนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และมีวัดนันทารามที่เป็นพื้นที่สำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างคนในชุมชนหรือระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน นอกจากนี้ในกรณีของชุมชนบ้านห้วยน้ำรินมีบริบททางพื้นที่เป็นพื้นที่ชนบท เนื่องจากตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ พื้นที่รอบชุมชนส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทางการเกษตร และยังมีธรรมชาติที่สวยงาม ภายในชุมชนมีวัดชลทาน ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนกลางในการทำกิจกรรมทางศาสนาร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน ทำให้คนในชุมชนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพื้นที่ที่มีความสำคัญต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวและคนในชุมชน จะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและปราศจากความเครียด

สรุปผลการศึกษา

ปัจจัยที่มีบทบาทต่อความสุขของผู้สูงอายุทั้งสองชุมชน คือ ปัจจัยด้านจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนบทบาททางสังคมไปทำให้ผู้สูงอายุมีวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม การใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายทำให้ผู้สูงอายุพึงพอใจในชีวิต ปัจจัยด้านเศรษฐกิจผู้สูงอายุเพื่อลดความเครียดและความกังวลต่อความเพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ปัจจัยด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองชุมชนมีอายุอยู่ในช่วง 60 - 69 ปี ซึ่งเป็นวัยสูงอายุตอนต้นผู้สูงจึงยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสามารถช่วยเหลืองานครอบครัวและทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สำหรับปัจจัยที่ความแตกต่างระหว่างสองชุมชน คือ ปัจจัยด้านครอบครัวผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทารามมีคะแนน

ค่าเฉลี่ยมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำริน เนื่องจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว และการได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลานเป็นอย่างดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ในขณะที่ปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคม ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำรินมีคะแนนค่าเฉลี่ยมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทาราม เนื่องจากบริบททางพื้นที่ของชุมชนบ้านห้วยน้ำรินที่เป็นชนบท ทำให้ผู้คนเข้าถึงกันได้ง่าย มีพื้นที่ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เช่น วัดและตลาด การมีสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุทั้งสองชุมชนนั้นหมายถึงการได้รับการยอมรับจากเพื่อนบ้าน จากคนในชุมชน และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน มีการพึ่งพิงอาศัยกันและกัน และมีน้ำใจช่วยเหลือกันระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต

จากผลการศึกษากิจกรรมและพื้นที่ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุทั้งสองชุมชนแบบมีรูปแบบ ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยพื้นที่ส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำกิจกรรม คือ วัดประจำชุมชน และพื้นที่สาธารณะภายในชุมชน ส่วนกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบและกิจกรรมที่ผู้คนเดิยวส่วนใหญ่เกิดขึ้นในพื้นที่บ้านของผู้สูงอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมและพื้นที่ในการทำกิจกรรมของทั้งสองชุมชนมีความคล้ายกัน อาจเนื่องจากทั้งสองชุมชนไม่มีพื้นที่ที่เหมาะสมหรือรองรับต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยจะเห็นได้จากพื้นที่ลานอเนกประสงค์ของชุมชนบ้านห้วยน้ำรินที่ยังขาดสิ่งอำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุ เช่น ตัวลานเป็นพื้นลาดแข็ง ไม่มีสิ่งกำบังแดด และไม่มีที่นั่งพัก เช่นเดียวกับชุมชนวัดนันทาราม ที่บริเวณลานกีฬาวัดเป็นพื้นลาดแข็งโล่ง ๆ ซึ่งไม่เอื้อต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเวลากลางวันได้ ดังนั้นควรมีการออกแบบพื้นที่ให้เหมาะสมต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ควรมีการเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ เช่น การปลูกผักสวนครัวในพื้นที่บริเวณบ้านของผู้สูงอายุหรือในพื้นที่สาธารณะ โดยมีการจัดประกวดหรือการแข่งขัน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และยังส่งผลทางตรงต่อสุขภาพทางกาย คือ มีอาหารปลอดภัยรับประทาน และส่งผลทางใจของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุไม่เกิดความรู้สึกเหงาและยังช่วยให้ประหยัด โดยหน่วยงานภาคท้องถิ่นอาจเสริมเรื่องการให้ความรู้ เช่น วิธีการปลูก เมล็ดพันธุ์ การทำปุ๋ยจากเศษใบไม้ หรือสถานที่นาร่องให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าปัจจัยครอบครัว ปัจจัยชุมชน ปัจจัยสุขภาพ ปัจจัยด้านการเงิน และปัจจัยด้านการศึกษาเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการเพิ่มความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท ด้วยการส่งเสริมรูปแบบและพื้นที่ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุที่เหมาะสมที่จะช่วยสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาารูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท พบว่า ประเภทรูปแบบกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทั้งสองชุมชนมีการทำกิจกรรมมากที่สุด คือ กิจกรรมที่มีรูปแบบหรือกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นทางการ เช่นกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปัญญภัทร ภัทรกัณฑ์กุล (2544) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากที่สุด การที่ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากกว่ากิจกรรมด้านอื่น ๆ เนื่องจากบริบทของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับพุทธศาสนาที่เป็นศาสนาประจำชาติและยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจอีกด้วย ในส่วนของระดับการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีรูปแบบของผู้สูงอายุในชุมชนวัดนันทารามและชุมชนบ้านห้วยน้ำริน พบว่ามี ระดับการเข้าร่วมหรือมีความถี่สูง ซึ่งแตกต่างจากงานของ ปัญญภัทร ภัทรกัณฑ์กุล (2544) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบท พบว่าผู้สูงอายุทั้งชุมชนเมืองและชนบทมีความสุขในระดับที่สูงมาก ซึ่งไม่แตกต่างจากการศึกษาของ ภัทร ถามล (2554) ผู้สูงอายุชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร มีระดับความสุขในชีวิตในระดับมาก รวมถึงการศึกษาของ สุจิตรา สมพงษ์ (2557) ที่พบว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐมมีความสุขอยู่ในระดับมาก และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมากที่สุดคือปัจจัยด้านครอบครัว และของผู้สูงอายุในชนบทคือปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคม ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ ภัทร ถามล (2554) ที่ว่าผู้สูงอายุมีองค์ประกอบของความสุขในชีวิต ด้านการให้อำนาจแก่ตนเองในระดับมากที่สุด และการศึกษาของ สุจิตรา สมพงษ์ (2557) พบว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่า เกิดจากการช่วยเหลือตนเองได้ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ ยิ้มแย้มแจ่มใส การแบ่งปันทุกข์และสุขได้เห็นความสำเร็จของลูกหลานและการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์

องค์ความรู้ใหม่

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง (ชุมชนวัดนันทาราม) คือ ปัจจัยด้านครอบครัว เนื่องจากชุมชนวัดนันทารามตั้งอยู่ในพื้นที่เขตเมืองเชียงใหม่ ส่งผลให้ลูกหลานหรือคนในครอบครัวของผู้สูงอายุยังคงอาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมชน เนื่องจากชุมชนอยู่ใกล้กับแหล่งงาน และสถานศึกษา นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสามารถร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัวได้ง่าย หรือได้รับการดูแล

จากคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิด ในขณะที่ผู้สูงอายุในชนบท (ชุมชนบ้านห้วยน้ำริน) มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคม เนื่องจากเป็นชุมชนที่ตั้งอยู่นอกเขตเมืองเชียงใหม่ ส่งผลให้ลูกหลานหรือคนในครอบครัวต้องย้ายถิ่นฐานไปในพื้นที่อื่นเพื่อทำงานแลเพื่อศึกษา ผู้สูงอายุจึงมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน หรือมีการช่วยเหลือระหว่างเครือญาติที่อาศัยอยู่ใกล้กัน ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้นำชุมชนควรมีนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยหากเป็นชุมชนในเมือง อาจมีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุและคนในครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การทำอาหาร การปลูกต้นไม้/จัดสวน หรือกิจกรรมออกกำลังกาย โดยกิจกรรมเหล่านี้อาจจัดในพื้นที่สาธารณะของชุมชน หรือพื้นที่บริเวณบ้านของผู้สูงอายุ หากเป็นในชุมชนชนบทควรมีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ หรือระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน เช่น กิจกรรมกีฬาประจำหมู่บ้าน หรือกิจกรรมท่องเที่ยว โดยการทำกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะในชุมชนหรือพื้นที่นอกระบบชุมชน ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจมีการออกแบบและวางแผนพื้นที่ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ให้เหมาะสม เพื่อผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่ากิจกรรมของผู้สูงอายุควรมีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุเองและระหว่างกลุ่มคนต่างอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ดังนั้นการค้นคว้าเสนอแนะทางการส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นประโยชน์สำหรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ คชสีห์ และ เอกรินทร์ อนุกุลธธณ. (2562). มิติการใช้พื้นที่สาธารณะและบทบาทความเป็นชุมชนดั้งเดิมในเมืองเชียงใหม่. วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่, 20, 1, 5-18.
- เกสร มัยจัน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 24, 4, 673-681.
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณฑ์ทากุล. (2544). การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ภัทร งามล. (2554). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง: กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศเขต บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์, หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รศรินทร์ เกรย์, อุมาภรณ์ ภัทรวานิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, และ เรวดี สุวรรณพเก้า. (2553). มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ. สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม, บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัชรภัทร์ แซ่บัว และคณะ. (2560). กระบวนการสร้างพื้นที่ทางสังคมของชมรมผู้สูงอายุเมตตา ประชากรฯ ไร่ชิง: การศึกษาเพื่อสร้างทฤษฎีฐานราก. Veridian E-Journal, มหาวิทยาลัย ศิลปากร ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 10, 1, 1774-1786.
- ปัทพร สุนทรมาน. (2557). โครงการการศึกษาการเพิ่มประสิทธิภาพกองทุนผู้สูงอายุ. วิทยาลัย ประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตรา สมพงษ์. (2557). ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม. วารสารพยาบาลตำรวจ, 6, 1, 204-218.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติจังหวัดเชียงใหม่. (2559). สูงวัยเริ่มสูงจริงหรือที่เชียงใหม่. [ระบบออนไลน์]. http://chiangmai.nso.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=507:infographic-old&catid=163&Itemid=598.25
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ. [ระบบออนไลน์]. <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/soongwai/statics/health/prepared/topic001.php>.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). บทบาทผู้สูงอายุต่อสังคม ครอบครัว ชุมชน. [ระบบออนไลน์]. <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai//statics/about/soongwai/topic006.php>.