

## บทที่ 1

### บทนำ



#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชีวิตมนุษย์ทุกคนหลังจากเกิดมาจะต้องมีวัฒนธรรม ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของสมาชิกในสังคม อันประกอบด้วยจารีตประเพณี กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกันของแต่ละสังคม การจัดระเบียบทางสังคมเป็นวัฒนธรรมที่มนุษย์ได้สร้างขึ้น เพื่อให้สมาชิกในสังคมยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อกัน กฎเกณฑ์เหล่านั้นถือบรรทัดฐานทางสังคม อันหมายถึงแบบแผนพฤติกรรมที่เป็นที่คาดหวังของสังคม เป็นมาตรฐานที่สมาชิกของสังคมถูกคาดหวังให้ปฏิบัติตาม จึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป (ประเสริฐ ไยมกกลีนฟูง และคณะ, 2535:61) นอกจากนี้บรรทัดฐานทางสังคมแล้ว สังคมได้สร้างกฎเกณฑ์อื่น ๆ มาสนับสนุนบรรทัดฐานหลายอย่าง เช่น ระบบค่านิยม ความเชื่อ อุดมการณ์ ระบบสัญลักษณ์ สถาบันทางสังคม

Vern Bangston (อ้างในบุษยมาส ลินธุประมา, 2539:1) กล่าวว่า การกำหนดวัยต่าง ๆ ของบุคคลนั้นเป็นเรื่องของการจัดการจัดระเบียบทางสังคม เพราะวงจรชีวิตขั้นตอนต่าง ๆ นั้นถูกกำหนดโดยสังคมและวัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อสร้างแบบแผนแห่งความมั่นคงและป้องกันความสับสนของบุคคลในแต่ละขั้นตอนของวงจรชีวิต บุคคลจะมีบทบาททางสังคมในลักษณะต่าง ๆ มีแบบแผนความรับผิดชอบแตกต่างกันไปตามแต่ละขั้นตอน ซึ่งย่อมส่งผลให้สามารถกำหนดสถานภาพและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้

ในเรื่องราวของชีวิตมนุษย์ในฐานะที่เป็นบุคคล ได้มีการศึกษาถึงพัฒนาการต่าง ๆ ตั้งแต่การปฏิสนธิจนตาย โดยการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ที่เกิดขึ้น หมายถึงการศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์อย่างมีระเบียบแบบแผน สืบเนื่องกัน นักจิตวิทยาได้แบ่งชีวิตมนุษย์ออกเป็นวัยต่าง ๆ โดยมีหลักเกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่งว่าวัยใดจะเริ่มต้นและสิ้นสุดลงเมื่อใดนั้นจะพิจารณาจากความเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ว่าระยะใดมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่แบบเดียวกัน ก็คือเป็นวัยเดียวกัน (สฤณีชัย ชีรดากร, 2523:32-33)

งานศึกษาความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในวัยต่าง ๆ ของชีวิตมนุษย์ ส่วนมากเน้นการศึกษาหาคำตอบเฉพาะช่วงวัยตั้งแต่วัยทารกไปสู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ในด้านกระบวนการ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม จากแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของฟรอยด์ ให้ความสำคัญในเรื่องพัฒนาการทางเพศ และกล่าวว่าความสำเร็จของชีวิตเพศในปัจจุบันจะเนื่องมาแต่การพัฒนาที่สมบูรณ์ในวัยเด็ก นอกจากนี้ทฤษฎีพัฒนาการของมนุษย์ของอิริคสัน (ประยูรศรี สุยะศุนานนท์, 2521:68) โดยศึกษาพัฒนาการเด็กในความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารก ประสบการณ์จากการเลี้ยงดูในการสร้างบุคลิกภาพให้เด็ก นอกจากนี้คำกล่าวที่ว่า “เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” เป็นสิ่งที่แสดงถึงความสำคัญของวัยเด็กที่เปลี่ยนไปสู่วัยรุ่น และผู้ใหญ่ อีกช่วงวัยหนึ่งที่มีความสนใจ คือวัยสูงอายุ หรือวัยชรา ดังจะเห็นได้จาก “รวมบทคัดย่องานวิจัยและวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2530-2540” จำนวน 294 ผลงานและ “ประมวลประเด็นการวิจัยและบรรณานุกรมเอกสารการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย” จำนวน 408 ผลงาน

จากการสำรวจงานค้นคว้าวิจัยในช่วงปีพ.ศ. 2530-2540 พบว่างานที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุทางด้าน การแพทย์จะกว้างครอบคลุมในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ การรักษา ส่วนทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการดำรงอยู่ของสังคม ให้ความสำคัญในการทำความเข้าใจในบทบาทต่าง ๆ ความคาดหวังของบทบาทผู้สูงอายุ การรับรู้ต่อความเป็นผู้สูงอายุของตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสวัสดิการและบริการเพื่อผู้สูงอายุ ซึ่งจะเห็นได้ว่าช่วงวัยที่หายไปคือหลังวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคนและไม่ปรากฏผลงานวิจัย การศึกษาค้นคว้าที่กว้างขวางครอบคลุมชีวิตในช่วงนี้ จากการค้นคว้าปรากฏว่าคำอธิบายต่อวัยนี้จะปรากฏในแง่ความรู้และคำอธิบายในแง่จิตวิทยาพัฒนาการที่มีไม่มากนัก ทำให้การรับรู้ต่อช่วงวัยนี้อยู่ในภาวะคลุมเครือ ไม่ชัดเจน

วัยกลางคน เป็นช่วงเวลาที่สำคัญในฐานะที่จะเปลี่ยนผ่านและส่งผลต่อวัยถัดไปคือวัยสูงอายุ วัยกลางคน (Middle Age) อยู่ช่วงกลางระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับวัยสูงอายุ นิยมกำหนดว่าอยู่ระหว่าง 40 ถึง 65 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540:446) การเปลี่ยนแปลงในวัยกลางคนนั้น ได้รับความสนใจจากตัวตน และสังคมส่วนใหญ่น้อยมากเพราะว่าการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นผู้สูงอายุ ได้เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปและเห็นไม่ชัดเจน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่รวมเอาความคิด ความเชื่อว่าเป็นเรื่องที่ยึดถือว่าไม่น่าจะดีใจ คนทั่วไปก็ไม่ได้รู้สึกตื่นเต้นกับการเปลี่ยนแปลงนี้ สมาชิกของสังคมเมืองหรือสังคมสมัยใหม่ไม่อยากเห็นคนเคลื่อนไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ เพราะการเข้าสู่ความเป็นคนสูงอายุมักจะเกี่ยวข้องกับการปลดเกษียณ การหมดบทบาทความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ซึ่งคนสูงอายุแต่ละคนอาจจะปรับตัวได้ไม่เท่ากัน บางคนอาจจะมีความสุขที่เป็นอิสระจากการงานแต่บางคนอาจจะรู้สึกเศร้าและรู้สึกว่าสูญเสียอำนาจก็ได้

สถานภาพตามวัยมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทุกชั้นตอน โดยเฉพาะขั้นของการเปลี่ยนผ่านจากช่วงอายุหนึ่งไปสู่อีกช่วงอายุหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า Rites of Passage หมายถึงพิธีผ่านภาวะพิธีที่ทำในโอกาสสำคัญต่างๆของชีวิตหรือในช่วงระยะที่ผ่านพ้นจากสถานภาพหนึ่งไปสู่อีกสถานภาพหนึ่ง เช่นตอนเกิด เข้าวัยรุ่น ตอนแต่งงาน และตอนตาย (พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา, 2524:314) การที่สมาชิกในสังคมมีการเปลี่ยนผ่านจากช่วงอายุหนึ่งไปสู่อีกชั้นตอนหนึ่งต่อไปของชีวิตจำต้องมีการเรียนรู้สถานภาพและบทบาทใหม่ที่จะเข้ามาแทนที่

จากความเปลี่ยนแปลงของการพัฒนาประเทศไปสู่ความทันสมัยทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง การพัฒนา มุ่งเน้นไปสู่สังคมอุตสาหกรรม จึงส่งผลให้วิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตแบบเดิมต้องปรับเปลี่ยนไปตามความซับซ้อนของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมกันนั้นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนสู่การเป็นผู้สูงอายุ โดยทั่วไปมักจะพบว่าความกระฉับกระเฉงลดลงไปบ้าง เนื่องจากความเสื่อมทางระบบต่างๆ ของอวัยวะ ในบางคนความเสื่อมจะมีผลกระทบต่ออารมณ์ ประสิทธิภาพในการทำงานก็ลดลง ทำให้ขาดความสุขไปก็มี (สุชา จันทรโสม, 2540:174) ในการก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุนี้ ภายใต้การพัฒนาประเทศไปสู่การเป็นประเทศอุตสาหกรรม การทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทำงานเพื่อสร้างผลผลิตจำนวนมากและมีประสิทธิภาพเป็นจุดเน้นที่สำคัญ ทำให้คนที่มีอายุสูงชันกลุ่มนี้ที่ประสบกับความเสื่อมโทรมทางร่างกายพร้อมกับจิตใจ ถูกมองจากสังคมว่าเป็นพวกที่กำลังจะหมดความหมายหรือหมดความหมาย หมดความเจริญรุ่งเรือง สังคมจะให้ประโยชน์จากคนกลุ่มนี้ไม่ได้ ชีวิตมีแต่ความเชื่องช้า ไม่ทันสมัย มีแต่จะคอยเป็นภาระของสังคมให้ต้องคอยให้ความช่วยเหลือ (สุรกุล เจนอบรม, 2514:1) นอกจากนี้การรับรู้และความรู้สึกเกี่ยวกับผู้สูงอายุจากวัยรุ่น วัยทำงานโดยทั่วไปมักจะให้ความหมาย ความนึกคิดและความเข้าใจถึงคนที่แปลกแยกออกไปจากสังคม เนื่องจากข้อเท็จจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมที่เสื่อมลงอย่างชัดเจน (ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์, 2535:35-36)

การวิจัยของเกริกศักดิ์ บุญญาอนุพงศ์ (2534) เรื่องศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อสังคม พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศักยภาพที่จะทำงานต่างๆ ได้ทั้งในลักษณะะของการทำงานเพื่อหารายได้และการทำงานให้กับสังคม ลักษณะงานที่ถนัดคืองานเกี่ยวกับการค้าขายและงานช่างฝีมือประเภทต่างๆ นอกจากนี้ยังมีความพร้อมที่จะทำงานหรือมีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อสังคมอีกด้วย แต่เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีบทบาททางสังคมน้อยทั้งๆ ที่มีศักยภาพพอจะทำได้เนื่องมาจากท่าทีของคนวัยเด็กกว่า (คนหนุ่มสาว วัยรุ่น เด็ก) ที่มีต่อผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ไม่ให้

การยอมรับในศักยภาพที่มีอยู่ แม้ว่าผู้สูงอายุเองจะมีความรู้สึกว่าจะทำงานกับคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวได้ แต่ก็ไม่มั่นใจว่าจะได้รับการยอมรับ

องค์การสหประชาชาติได้ประกาศในปี พ.ศ. 2542 เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยได้ประกาศปฏิญญาผู้สูงอายุไทย เป็นพันธกรณีให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ จึงได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้

### ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย

โดยที่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๒ เป็นวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ 72 พรรษา ประกอบกับองค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ รัฐบาล องค์การเอกชน ประชาชน และสถาบันต่างๆ ได้ตระหนักถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ทำประโยชน์ในฐานะ “ผู้ให้” แก่สังคมมาโดยตลอด ดังนั้นจึงควรได้รับผลในฐานะเป็น “ผู้รับ” จากสังคมด้วย

ปฏิญญาผู้สูงอายุไทยเป็นพันธกรณีเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ จึงได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้

ข้อ ๑. ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้ง และละเมิดสิทธิ โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้ และผู้พิการที่สูงอายุ

ข้อ ๒. ผู้สูงอายุควรอยู่กับครอบครัวโดยได้รับความเคารพ รัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูแลและเอาใจใส่ การยอมรับบทบาทของกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ข้อ ๓. ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เขาใจถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้าน เพื่อสามารถปรับตัวบทบาทของตนให้สมวัย

ข้อ ๔. ผู้สูงอายุควรได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ให้สังคม มีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยตามความสมัครใจ โดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า

ข้อ ๕. ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจรโดยเท่าเทียมกัน รวมทั้งได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบตามคตินิยม

ข้อ ๖. ผู้สูงอายุควรได้มีบทบาท และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และความเข้าใจอันดีระหว่าง ผู้สูงอายุด้วยกันและกับบุคคลทุกวัย

ข้อ ๗. รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคม ต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานงานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุผลตามเป้าหมาย

ข้อ ๘. รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคม ต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและการบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิ ค้ำครองสวัสดิภาพ และจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

ข้อ ๙ . รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคม ต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้นความกตัญญูต่เวทีและความเอื้ออาทรต่อกัน

จากผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศเรื่องภาพลักษณ์ผู้สูงอายุและระบบสวัสดิการและบริการในทศวรรษหน้า เมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2542 ในหัวข้อวิสัยทัศน์ต่อผู้สูงอายุในอีก 10 ปีข้างหน้าว่า (โครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2542:54-55)

- ผู้สูงอายุเป็นผู้มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า มีเกียรติภูมิ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของบุตรหลาน
- ผู้สูงอายุได้อยู่กับบุตรหลานในครอบครัวอย่างอบอุ่น
- ผู้สูงอายุมีสุขภาพทั้งกายและจิต ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ยามเจ็บป่วยมีโอกาสได้รับบริการที่ดี สามารถเข้าถึงและสามารถเลือกใช้บริการต่างๆได้
- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีหลักประกันรายได้ ได้รับการเกื้อกูลจากบุตรหลาน มีการออมทรัพย์ไว้ตั้งแต่ในช่วงวัยทำงานมีกองทุนผู้สูงอายุในชุมชน และมีระบบประกันสุขภาพ
- ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีระบบข้อมูลข่าวสารที่เข้าถึง มีความรู้และทักษะที่สำคัญเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตและเสริมคุณค่าของชีวิต
- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัวและชุมชน มีส่วนร่วมในสังคม เป็นแหล่งภูมิปัญญาของคนรุ่นหลัง มีการเข้าสังคม มีนันทนาการที่ดี และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน

จากวิสัยทัศน์ต่อผู้สูงอายุข้างต้นได้แสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญต่อการเป็นผู้สูงอายุ และอีกนัยยะหนึ่งคือการแสดงถึงสภาพปัญหาที่กำลังดำเนินอยู่และจะเป็นปัญหาที่รุนแรงในอีก 10 ปีข้างหน้า จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมการเพื่อบรรเทาความ รุนแรงที่จะเกิดขึ้นในทศวรรษหน้า

แม้ว่าคนสูงอายุจะเผชิญกับปัญหาจริงๆ และควรได้รับการแก้ไข แต่คนทั่วไปไม่นำมอง ภาพของคนสูงอายุในภาพลบ ที่เป็นรูปแบบตายตัว (Stereotypes) หมายถึง ความคิดผิดหรือ ความผิดที่คิดใหญ่โตเกินความเป็นจริงของคนกลุ่มหนึ่ง จนรวมเอาสมาชิกของกลุ่มเข้าไว้เป็นพวก เดียวกันหมด ไม่เลือกว่าความแตกต่างส่วนบุคคลจะเป็นอย่างไร (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2523:293) ฉะนั้นรูปแบบตายตัวอาจจะเป็นทั้งด้านบวกและด้านลบก็ได้ แต่มักจะบิดเบือนไป จากความจริงอยู่เสมอ

ในการสำรวจข้อมูลการใช้สมุนไพรและอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุช่วง วัยกลางคนเป็นกลุ่มที่มีการใช้สมุนไพรและอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะคนในวัยนี้ เป็นวัยที่เริ่มจะห่วงสุขภาพตนเองมากขึ้น กลัวโรคภัยไข้เจ็บ กลัวการเสื่อมโทรมของร่างกาย และ คิดว่าสุขภาพของตนเองไม่ดีเท่าที่ควร และพบว่าบุคคลวัยกลางคนกลุ่มนี้มีความเชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพและเคยมีประสบการณ์และความรู้สึกหลังการใช้แล้วได้ผลดี และมีงานที่สอดคล้อง เกี่ยวเนื่องกันคือ การสำรวจข้อมูลการใช้วิตามิน และอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าประชาชนในกลุ่ม ทำงานที่มีรายได้ระดับปานกลางขึ้นไปในกรุงเทพฯ มีความสนใจในสุขภาพและติดตามความรู้ ข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ประชาชนส่วนใหญ่มีความเข้าใจถูกต้องว่า การใช้วิตามิน ปริมาณมากไม่ได้เป็นผลดีต่อสุขภาพเสมอไป และตระหนักถึงผลเสียของการใช้วิตามินปริมาณ มาก

ช่วงชีวิตวัยกลางคนทั้งหญิงและชายไม่ว่าจะมีฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคมระดับใด รูปแบบใด จะเป็นช่วงที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทางร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ชีวิตเพศ ความสนใจ ค่านิยม ความเป็นอยู่ในครอบครัวและอื่นๆอย่างหนีไม่พ้น การปรากฏขึ้นของปรากฏการณ์ทางสังคมต่อวัยนี้เป็นที่รู้จักว่า "วัยทอง" ซึ่งการเข้าใจส่วนมากเน้น ความสำคัญไปที่การปรับตัวที่สอดคล้องกับภาวะร่างกายทั้งชายและหญิงที่มีการเปลี่ยนแปลงของ ฮอริโมนเพศ ได้แก่ ช่วงหมดประจำเดือน (Menopause) และวัยเปลี่ยนชีวิตของเพศชาย (Male Menopause) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจากฮอริโมนได้ส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพทำให้ทั้งชายและหญิงในวัย นี้เกิดความกังวลใจ เช่น ความสวยงามลดลง กลัวว่าความสามารถทางเพศจะลดน้อยถอยลง

ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนหรือ “วัยทอง” เหล่านี้ ได้ดำเนินชีวิตภายใต้กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายพร้อมกับการสร้างรูปแบบพฤติกรรมในวัยที่ประสบอยู่ ภายใต้กฎเกณฑ์ทางสังคมพร้อมกับการสนองความต้องการของตนเองตามที่พึงพอใจในรูปแบบต่างๆ ซึ่งภายใต้การปรับตัว การเตรียมตัวและการยอมรับกฎเกณฑ์เหล่านี้มีความสำคัญที่จะทำให้บรรลุผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในปัจจุบัน ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาหาความรู้ ทำความเข้าใจต่อช่องว่างแห่งวัยกลางคน ต่อสภาพร่างกายและจิตใจที่ยังขาดความชัดเจนเพื่อความเข้าใจถึงวัยกลางคนจากมุมมองของตนเองและวัยกลางคนที่มีปฏิสัมพันธ์ภายใต้สังคมและวัฒนธรรม

### ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาเกี่ยวกับวัยกลางคนหรือวัยทองนี้เป็นการศึกษาแบบกรณีศึกษา เน้นศึกษาในเรื่องการให้ความหมายแก่วัยตนเอง โดยพิจารณาจากกลุ่มพฤติกรรมการดูแลตนเองในเรื่องการบริโภค การออกกำลังกาย การยึดแนวทางศาสนา ความเชื่อ และปรัชญาเป็นการดำเนินชีวิตและกลุ่มเตรียมกิจกรรมพิเศษ ในฐานะที่เป็นการเตรียมตัวและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและวัย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงของสังคมกรุงเทพฯ

### วัตถุประสงค์ในการศึกษา

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักในการศึกษาถึงกระบวนการให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน ที่มีผลต่อพฤติกรรมเตรียมตัว ( การปรับตัว ) ของคนวัยกลางคนที่ส่งผลต่อวัยสูงอายุ โดยแยกวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและโลกทัศน์ของคนวัยกลางคน มีผลต่อพฤติกรรม
2. เพื่อศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิตและการปรับตัวโดยมีข้อจำกัดต่อรูปแบบการเตรียมตัวแบบทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของตัวตนและความสำเร็จภายใต้ข้อจำกัดที่ส่งผลต่อวัยถัดไป คือวัยสูงอายุ
3. เพื่อศึกษาการตอบสนองของกลุ่มวัยกลางคนในการให้ความหมาย รักษาสถานภาพทางสังคมและคงความเป็น “คนวัยกลางคน” เพื่อให้เป็นที่ยอมรับทางสังคมว่ายังเป็นสมาชิกที่สมบูรณ์อยู่

## สมมติฐานในการศึกษา

1. การปฏิสังสรรค์และความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างคนวัยกลางคนและวัยอื่น ทำให้เกิดการพยายามสร้างความหมายให้กับตัวตนตามประสบการณ์ของวัยกลางคนซึ่งมีทั้งยอมรับและปฏิเสธ

2. ลักษณะการดำเนินชีวิต และการปรับตัว มีวิธีการที่แตกต่างกันภายใต้ข้อจำกัด อันมีปัจจัย คือ

2.1 ความรู้เรื่องวัยสูงอายุ

2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ( Life Style )

2.3 แนวคิดเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ และปรัชญาทางศาสนาที่มีผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและโลกทัศน์

3. ภายใต้กระบวนการดำเนินชีวิต การปรับตัว โดยมีข้อจำกัด(มีความหมาย)ของการต่อรองระหว่างคนต่างวัย (คือคนวัยกลางคน กับคนหนุ่มสาว) เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคมและวัฒนธรรมให้ตนเอง โดยตนเอง (วัยกลางคน) เป็นผู้กำหนดร่วมกับสังคม เพื่อความมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์เมื่อวัยล่วงเลยไป

## ระเบียบวิธีและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาเพื่อเข้าใจคนวัยกลางคนนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกใช้กรณีศึกษา (case studies) โดยศึกษาประวัติผู้มีพฤติกรรมเตรียมตัวทั้งแบบทางการและไม่ทางการหรือทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยเลือกกรณีศึกษาที่มีความแตกต่างทั้งเพศหญิงและเพศชายในช่วงวัยกลางคนซึ่งจะทำให้เห็นถึงความรู้ต่อวัยกลางคน รูปแบบต่างๆในการดำเนินชีวิต และการให้ความหมายต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่สัมพันธ์กับข้อกำหนดทางสังคมและวัฒนธรรมภายใต้เงื่อนไขของแต่ละบุคคล

การศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

1. ผู้ที่กำลังอยู่ในวัยกลางคน

2. ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุที่เคยมีพฤติกรรมเตรียมตัวในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การเตรียมจิตใจ การดูแลสุขภาพและการเตรียมกิจกรรมต่อการเป็นผู้สูงอายุ ใช้การศึกษาผ่านประวัติชีวิตในช่วงวัยกลางคน



ในการศึกษาวิจัยในเรื่องการรับรู้และการเข้าใจถึงชีวิตของคนวัยกลางคน ในด้านกระบวนการพัฒนาการทางร่างกายที่สัมพันธ์กับการปรับตัว และจุดเปลี่ยนของชีวิตที่สัมพันธ์กับรูปแบบการเตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสังคมหรือการเตรียมตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุทั้งในแง่ที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับโลกทัศน์ แนวคิดเรื่องตัวตนและการให้ความหมายเชิงสัญลักษณ์ และแนวคิดวัฒนธรรมบุคลิกภาพเป็นหลักในการทำความเข้าใจต่อความรู้ต่อช่วงวัยกลางคนของตนเอง และพฤติกรรมที่แสดงออกมาต่อการตอบสนองทางสัญลักษณ์กับคนต่างวัยในสังคม ที่กลุ่มคนวัยกลางคนได้สร้างความหมายแห่งตน และแสดงต่อครอบครัวและสังคม ซึ่งเป็นการศึกษาหาข้อเท็จจริง โดยการพิจารณาปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงรอบด้านต่อกลุ่มวัยกลางคน เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกับสภาพแวดล้อมภายใต้ปรากฏการณ์ทางสังคม ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายและโลกทัศน์จากประสบการณ์ของชีวิตแต่ละบุคคล

### ขั้นตอนที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลมีดังนี้

#### 1. แหล่งที่ใช้ในการค้นคว้าข้อมูล

1.1 ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการที่ นอกจากนี้ยังได้ศึกษาข้อมูลจากสิ่งพิมพ์หนังสือและนิตยสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องวัยกลางคนหรือวัยทอง และวัยสูงอายุหรือวัยชรา เพื่อให้ได้แง่มุมชีวิตบางอย่างของคนกลุ่มนี้ประกอบการศึกษา

1.2. ข้อมูลจากการวิจัยภาคสนาม(field research) เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษากลุ่มวัยกลางคนหรือวัยทอง โดยวิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในด้านการบริโภค ด้านการออกกำลังกาย ด้านยึดแนวทางศาสนา ความเชื่อ และปรัชญาในการดำเนินชีวิต ด้านเตรียมกิจกรรมพิเศษ ใช้การพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่มีความหมายเฉพาะตรงกับเรื่องที่ศึกษามากยิ่งขึ้น

#### 2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant observation) โดยสังเกตลักษณะภายนอกระหว่างการสัมภาษณ์และเข้าร่วมในกิจกรรมกรรม เพื่อให้ทราบความเป็นไปและลักษณะการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยกลางคนว่ามีพฤติกรรมเตรียมตัวและการให้ความหมายต่อการกระทำหรือแบบแผนพฤติกรรมอย่างไร มีการมองตนเองในสังคมและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไร ความสัมพันธ์ของในกลุ่มและต่อบุคคลภายนอกเป็นอย่างไร

2.2 การสัมภาษณ์ประวัติชีวิต (Life History) เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ได้ประวัติบุคคลโดยการศึกษาปัจจัยภายนอกซึ่งได้แก่สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม และปัจจัยภายในอันได้แก่ความนึกคิดของตัวบุคคลนั้น โดยทำการศึกษาเรื่องราวตลอดชีวิตหรือเรื่องราวตอนใด

ตอนหนึ่งของชีวิตก็ได้ ทำการศึกษาบุคคลในบริบททางวัฒนธรรมของคนคนนั้นเพื่อหาคำอธิบายว่าทำไมเขาจึงคิดเช่นนี้ เช่นนั้น ได้รับแรงจูงใจจากสิ่งใด ทำให้เขาปฏิบัติเช่นนั้น ซึ่งจะทำให้สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างบุคคลกับสิ่งที่แวดล้อมตัวเขาอยู่ (สุภางค์ จันทวานิช, 2542 : 113-114)

ในการทำประวัติชีวิตข้อมูลที่สำคัญที่สุดคือ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจ้าของประวัติ ซึ่งต้องมีรายละเอียดครอบคลุมประวัติชีวิตมากที่สุด แบ่งเป็นช่วงเวลาหรือวัย สามารถลำดับเหตุการณ์ก่อนหลังได้ และอธิบายถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และสามารถตรวจสอบได้ว่าข้อสรุปที่ได้รับไม่บิดเบือนไปจากความจริง (สุภางค์ จันทวานิช, 2542 : 117)

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ประวัติชีวิตเป็นข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลส่วนตัว (Private records) โดยแหล่งข้อมูลอื่นที่หาเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของประวัติชีวิต ได้แก่

1. ข้อมูลจากความทรงจำของเจ้าของประวัติ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ประทับใจมากที่สุดในชีวิต
2. ข้อมูลจากข้อเขียนอื่น ๆ ที่เจ้าของประวัติกล่าวถึงตนเองและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น

ในการศึกษานี้เน้นการทำประวัติชีวิตในส่วนที่เป็นการสัมภาษณ์จากการใช้ชีวิตประจำวัน ความคิดเห็นต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การให้ความหมาย และแนวโน้มการดำเนินชีวิตในอนาคตของเจ้าของประวัติชีวิตโดยตรง

การเก็บข้อมูลในการศึกษานี้เน้นที่การสัมภาษณ์เพื่อทำประวัติชีวิตเป็นสำคัญ ดังนั้นรูปแบบการสัมภาษณ์จะเป็นการใช้แนวคำถามแบบกว้าง ๆ เพื่อความครอบคลุมข้อมูลให้มากที่สุดได้แก่

1. ข้อมูลทางด้านประชากร เช่น ภูมิลำเนา อายุ อาชีพ ลักษณะครอบครัว เป็นต้น
2. ข้อมูลเฉพาะตัว เช่น ความคิด ความสนใจ พฤติกรรมการแสดงออก ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในอดีตและปัจจุบัน
3. ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและคนรอบข้างโดยแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นั้นสร้างขึ้นจากขอบเขตและสมมติฐานของการวิจัย ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องการทราบเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นอกจากนี้แล้วยังรวมถึงการใช้เครื่องบันทึกเทปเพื่ออัดเสียงการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา

## การเลือกกรณีศึกษา

ประชากรที่มุ่งศึกษาในครั้งนี้คือ คนวัยกลางคนที่อยู่ในเมืองหลวงคือกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์กลุ่มคนวัยกลางคนและกลุ่มคนผู้สูงอายุถึงการใช้ชีวิตประจำวัน กิจกรรมที่มีลักษณะการเตรียมตัว การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ สังคมและวัฒนธรรม ความรู้ความเข้าใจ ต่อวัยกลางคน ความคิด ความรู้สึกของพวกเขา การเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเอง การปรับตัวในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ครอบครัว สังคม โดยระบุผู้ที่อยู่ในกลุ่มวัยกลางคนจำนวน 12 ราย และกลุ่มคนสูงอายุจำนวน 4 ราย เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองและโลกทัศน์ต่อการใช้ชีวิตวัยกลางคนในปัจจุบัน

## หลักเกณฑ์ในการเลือกกรณีศึกษา

ใช้วิธีแบบ Critirian Sampling ให้มีลักษณะดังนี้

1. วัยกลางคนมีอายุประมาณหรือระหว่าง 45-60 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง
2. ผู้ที่มีพฤติกรรมเตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม หรือการเตรียมตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุโดยพิจารณาจาก
  - การบริโภคอาหาร จำนวน 4 ราย
  - การออกกำลังกาย จำนวน 4 ราย
  - สุขภาพจิตใจ จำนวน 4 ราย
  - การเตรียมกิจกรรม จำนวน 4 ราย
3. กลุ่มตัวอย่างเป็นคนวัยกลางคนทั่วไป ไม่กำหนดระดับการศึกษา อาชีพ แต่จะต้องมีแนวคิดภายใต้การมองชีวิตแบบชนชั้นกลาง คือ การมองชีวิตของตนในอนาคตจะต้องดีขึ้น

## การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้ใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) โดยการตรวจสอบด้านวิธีการรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสังเกต ซักถามทั้งจากกรณีศึกษาและบุคคลรอบข้างและศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบ ขั้นตอนต่อมาคือนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากเอกสาร การสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม มาวิเคราะห์โดยการจำแนกข้อมูล (Typological Analysis) แบบที่ใช้แนวคิดทฤษฎีเข้ามาเป็นกรอบในการพิจารณาวิเคราะห์และสร้างข้อสรุปเชิงอุปนัย (Analytic Induction) คือเป็นการประมวลความคิดขึ้นจากข้อมูลเชิงรูปธรรม แล้วทำเป็น

ข้อสรุปซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมตามวิธีการแบบอุปนัย (Induction) ในการเสนอผลงานของการศึกษามีหลักการคือ

1. ให้ความสำคัญกับข้อมูลประเภทการใช้ชีวิตประจำวัน ประวัติชีวิต โลกทัศน์ ความรู้สึกนึกคิด ความคาดหวัง มาประมวลเข้าด้วยกันและเน้นการให้ความหมายจากกรณีเอง รวมถึงการตีความจากผู้ศึกษา ในฐานะที่ประมวลแนวทางพฤติกรรมของวัยกลางคนตามลักษณะการสร้างความหมาย

2. ผลของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยเลือกเหตุการณ์ที่สำคัญหรือประเด็นที่สนใจขึ้นมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ทั้งหมดแล้วตีความหมาย

3. เนื่องจากการวิจัยนี้ศึกษารายละเอียดการใช้ชีวิต ประวัติชีวิต โลกทัศน์ ความรู้สึก ความคาดหวัง มาประมวลเข้ากับสภาพแวดล้อมของกรณีศึกษาแต่ละบุคคล ทำให้มีการตรวจสอบข้อมูลของกรณีศึกษาจากบุคคลใกล้ชิดจากครอบครัว เพื่อนร่วมงานที่มีความใกล้ชิดและคุ้นเคย

4. การศึกษาพยายามวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนหรือวัยทองจากบริบททางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้จากการเห็นภาพรวมหลายมิติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และบทบาททางสังคมและวัฒนธรรมโดยรวม

นอกจากนี้เพื่อให้แน่ใจว่าการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยมีความถูกต้อง จึงได้มีการนำข้อมูลสำคัญและการตีความหมายกลับไปตรวจสอบ จนได้รับการยืนยันจากกรณีศึกษาว่าเป็นดังนั้น จึงจัดทำเป็นรายงาน