

ศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ

The life potential of the elderly age with value aging and quality

ชนาภา เภารอด¹, ศศิธร ภูหมื่น¹, จรรยาพร พึ่งเพ็ง¹,
จิราภา ใจผ่อง¹ & นันทพันธ์ คดคง²

Chanapa Paorod, Sasithon Phumuen, Janyaporn Puengpeng,

Jirapa Jaipong & Nanthaphan Kodkong

Corresponding author: chanapa.pa@psru.ac.th

Received: 25/10/64 Revised: 7/11/64 Accepted: 7/11/64

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอ ศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพในการใช้ชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ การมีคุณค่าและคุณภาพในตนเองเพิ่มมากขึ้น สามารถปรับตัวเข้าสู่สถานภาพใหม่และต่อความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ ปัจจุบัน ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งสามารถต่อยอดกิจกรรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้และการเรียนรู้ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเพียงแต่ร่างกายเท่านั้น ทักษะ ความรู้ คุณค่าและประสบการณ์ยังคงอยู่ สามารถที่จะทำกิจกรรมที่เพิ่มศักยภาพในตนเองได้ มีลักษณะการต่อยอดองค์ความรู้ เช่น เรียนรู้การดูแลสุขภาพ การพัฒนาจิตใจ การมีสังคมเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีงานอดิเรกที่สร้างรายได้ หรือการสร้างคุณค่าตนเองสู่สังคม และสร้างความภาคภูมิใจในการทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะได้ เกิดการพัฒนาความสามารถทางสังคม ทำให้สังคมเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องได้รับการพัฒนาและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อยกระดับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : ศักยภาพ; ผู้สูงอายุ; คุณภาพ

¹ นักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

² หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Abstract

This article aims to present the life potential of the elderly to be a guideline to develop the elderly to have the potential to live life, enable the elderly to be self-reliant, and to make the elderly have more value and quality. The elderly can adapt to a new situation and change in the current situation. The elderly have the strength and can build on activities for the elderly with activities to transfer knowledge and learning. The elderly only change their bodies, but their skills, knowledge, values, and experiences remain. The elderly can do activities that increase their potentiality and has characteristics that extend the body of knowledge such as learning to take care of health, mental development, socializing for mental health, having hobbies that generate income, or building self-worth to society. The elderly have pride in the work that makes it useful to the public, which has resulted in the development of social competence. The development of social abilities makes society more appreciative of the elderly. Therefore, the elderly need to be developed and continue to learn to raise the level of being an older person with more living potential.

Keywords: potential; elderly; quality

บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว คนวัยแรงงานมีสัดส่วนลดลง เด็กเกิดน้อย แต่ในขณะที่สังคมต้องการการผลิต การทำงานและการพัฒนาทุกสาขาเพิ่มมากขึ้นไปตามโลก สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) จะเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ซึ่งประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แต่เชื่อว่าผู้สูงอายุของไทยเมื่ออายุมากขึ้นจะไม่สามารถทำงานได้ ในความเป็นจริงผู้สูงอายุหลายคนยังมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำงานต่อไปแม้จะเลยวัยเกษียณอายุแล้วก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุตสาหกรรมยานยนต์ที่ยังต้องการความเชี่ยวชาญและความชำนาญของคนกลุ่มนี้อยู่ ในมุมมองของผู้ประกอบการมองว่าคนกลุ่มนี้พร้อมที่จะทำงานต่อเนื่องเพราะรู้และเข้าใจในวัฒนธรรมและระบบขององค์กรเป็นอย่างดี ในส่วนของผู้สูงอายุเองก็ต้องการทำงานต่อเนื่อง ทั้งจากศักยภาพที่มีอยู่ และภาวะรับผิดชอบที่ยังคงมีอยู่ โดยพร้อมที่จะปรับรูปแบบของงานและค่าตอบแทนให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตัวเอง เพราะชีวิตหลังเกษียณควรเป็นชีวิตที่ผู้สูงวัยได้เลือกเอง (พรรัตน์ แสดงหา, 2560)

ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกลดบทบาททางสังคม อาจเกิดจากความคิดค่านิยมของคนในสังคมจึงทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นคนด้อยคุณค่าในสายตาสังคม ถูกมองว่าเป็นภาระและเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดปัญหาต่อการพัฒนาประเทศทางด้านเศรษฐกิจและสังคม จัดเป็นประชากรที่ไม่ใช่ผู้ผลิต ไม่ใช่วัยแรงงาน เป็นคนที่ไร้ประโยชน์ไร้คุณค่า จึงถูกละเลยไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทำให้เกิดปัญหาหลาย ๆ ด้านในผู้สูงอายุ ดังนั้นสังคมไทยจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ องค์กรต่างๆ ได้สนับสนุนกิจกรรมผู้สูงอายุ ตามปฏิญญาผู้สูงอายุไทย โดยให้ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต และให้ความรัก ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ จากครอบครัว สังคม

ชุมชน ภายใต้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ แม้ว่าจะได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโครงสร้างประชากร ความผันผวนของสังคมสิ่งแวดล้อม แม้กระทั่งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีแต่ยังคงแสดงออกทางด้านภาษา ความเป็นอยู่ อาหาร การประกอบอาชีพ ความเชื่อ ค่านิยมประเพณีดั้งเดิม ปัจจัยดังกล่าวล้วนแล้วยังมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข โดยพึงพอใจต่อความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตจึงอยู่ได้นานคืออายุยืนยาว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2557)

คนชราจำนวนมากรู้สึกที่ตัวเองนั้นไร้ค่า เพราะสุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรมลง รวมถึงเร็วแรงที่ถดถอย ทำให้ไม่สามารถทำงานหาเงินได้อีกต่อไป จึงคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ผู้สูงอายุต้องคิดให้ได้ก่อนว่าตนเองมีคุณค่า เพราะจุดแข็งอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ก็คือ ความรู้ และประสบการณ์ผ่านร้อนผ่านหนาวมามากมาย ที่ใช้เวลาทั้งชีวิตสะสมมา การนำความรู้และประสบการณ์เหล่านี้มาค้นหาและทำอะไรสักอย่าง แม้จะดูไม่มากมายนัก แต่ก็สามารถช่วยสร้างความรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่าขึ้นมาได้ สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยให้สูงวัยอย่างมีคุณภาพได้ก็คือ การเตรียมพร้อมในการใช้ชีวิตวัยชรา การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ มีสุขภาพดีจะทำให้เราสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยที่ไม่มีปัญหาทางร่างกายมาเป็นอุปสรรค การเตรียมพร้อมด้านการเงิน มีเงินออม จะเป็นหลักประกันให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยให้การใช้ชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น ลดการเกิดอุบัติเหตุได้ และการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ยอมรับกับความเสื่อมของร่างกาย หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน และรู้จักปล่อยวาง จะช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ในวัยชราไม่หงุดหงิดกับตัวเองหรือรู้สึกที่ตัวเองไม่มีคุณค่า (World Health Organization, 2015)

จากที่กล่าวข้างต้น ปัจจัยและผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นบทความนี้จึงมุ่งนำเสนอ รูปแบบวิธีการ เพิ่มศักยภาพของผู้สูงอายุ “สูงวัยอย่างไรให้มีคุณค่า ชราอย่างไรให้มีคุณภาพ” และ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอนาคตต่อไป

บทความเรื่อง “ศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างไรมีคุณค่า ชราอย่างไรมีคุณภาพ” คณะผู้จัดทำแบ่งขอบเขต เนื้อหาในบทความ เพื่อให้ทราบถึง ศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างไรให้มีคุณภาพ ศักยภาพในการใช้ชีวิต การพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสติปัญญา เพื่อที่จะ สามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข และ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ ตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ผู้สูงอายุ

“ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ความหมายว่า บุคคล ซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทย ตามมาตรา 11 ซึ่งผู้สูงอายุมี สิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม สนับสนุนในด้านการบริการทางการแพทย์ การ สาธารณสุขที่จัดไว้ โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ การ เข้าถึงการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม การพัฒนาตนเอง และมีส่วนร่วมใน กิจกรรมทางสังคมการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน การอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือ การบริการสาธารณะอื่น มีการช่วยเหลือค่าโดยสารยานพาหนะ การยกเว้นค่าเช่าชม สถานที่ยของรัฐ การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทำทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

การให้คำแนะนำปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในการแก้ไขปัญหาครอบครัว และสิ่งสำคัญที่คือการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพ ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม รวมไปถึงการสงเคราะห์การจัดการศพของผู้สูงอายุที่เสียชีวิต และการอื่นตามคณะกรรมการประกาศกำหนด (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ, 2546) องค์การอนามัยโลก ให้นิยามผู้สูงอายุโดยมีเหตุผลว่าประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกัน ตามอายุเกิด ตามสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional markers) ซึ่งกำหนดให้ปี พ.ศ. 2525 เป็นปีรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกำหนดคำขวัญว่า Add life to years เพื่อให้ประเทศต่างๆ ช่วยกันส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งนี้องค์การสหประชาชาติได้กำหนดผู้สูงอายุใช้อายุเป็นหลักในการเรียก 60 ปีขึ้นไป คนชรา ใช้ลักษณะทางกายภาพเป็นหลักในการเรียกผู้อาวุโส ใช้สถานภาพทางราชการแก่กว่าเก่ากว่า เป็นหลักในการเรียกในทางศาสนา ภิกษุผู้ใหญ่ เรียก ภิกษุผู้น้อยว่า อาวุโส ภิกษุผู้น้อยเรียกภิกษุผู้ใหญ่ว่า “กันต” และองค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้ให้ความหมายว่า บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป และได้พิจารณาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ไว้ 3 ประการ คือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการพัฒนา และ ด้านการศึกษา คำว่า แก่ มีอายุมากหรืออยู่ในวัยชรา ส่วนคำว่าชรา คือแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

กล่าวโดยสรุป “ผู้สูงอายุ” หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง แต่ละประเทศจะมีเกณฑ์แบ่งผู้สูงอายุต่างกัน อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุจะมีสิทธิที่ได้รับการคุ้มครองการส่งเสริมสนับสนุนในด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเท่าเทียมตามหลักสิทธิมนุษยชน

ศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายของคำว่า ศักยภาพ ไว้ว่า อำนาจหรือคุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ อาจทำให้พัฒนาหรือให้ปรากฏเป็นสิ่งที่ประจักษ์ได้ ศักยภาพและการสร้างศักยภาพของคนเราจะได้ภาพรวมของความหมาย ดังนี้

ศักยภาพของตนเองคือ ความสามารถที่อยู่ภายในตัวเอง ซึ่งถ้ามีการพัฒนาให้ดีและนำมาใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศได้ ส่วนคำว่า การสร้างศักยภาพของตนเอง คือการสร้างเสริมความสามารถที่มีอยู่ในตนเองให้มากขึ้น หรือการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ให้มากขึ้น เพื่อที่จะได้นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ซึ่งถ้าบุคคลใดมีการสร้างศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ ย่อมจะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ศักยภาพและการสร้างศักยภาพมีความสำคัญและจำเป็นที่คนเราจะต้องหาแนวทางในการสร้างหรือส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตนเอง ในการสร้างศักยภาพให้เกิดขึ้นกับตนเองนั้น สิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยในการสร้างศักยภาพนั้นก็คือ การพัฒนาตนเอง เนื่องจากการพัฒนาตนเองจะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้คนเราเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีการพัฒนาการในการทำงาน สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาตนเองนอกจากจะสามารถทำให้มีศักยภาพแล้วนั้น ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ดีมีอารมณ์ที่มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับ สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

แนวทางในการพัฒนาเพื่อสร้างศักยภาพ

แนวทางการพัฒนาตนเองทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นการสร้างเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุโดยใช้การพัฒนาตนเองให้มีร่างกายแข็งแรง เพื่อให้มี

สมรรถภาพทางกายที่ดี การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลผู้สูงอายุให้มีศักยภาพในการทำงานที่ตื้ออีกด้วย ดังนั้น จะเห็นได้จากถ้าเมื่อใดที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่ไม่ดีศักยภาพในการทำงานย่อมจะลดลง และไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การพัฒนาร่างกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งของ การสร้างเสริมศักยภาพให้กับตนเอง แนวทางการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาด้านให้มีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากคนที่มีสุขภาพจิตที่ดีย่อมสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้คนที่มีสุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีด้วย สำหรับการพัฒนาด้านทางด้านจิตใจนั้น มีแนวทางในการปฏิบัติคือต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองและรู้จักใช้เหตุผล โดยต้องฝึกจิตใจให้รู้จักระงับอารมณ์ที่ไม่ดี และอารมณ์โกรธของตนเอง มีสติ ใจเย็น พิจารณาถึงเหตุและผลของสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเองไม่ชอบไม่พอใจ หรือเป็นไปตามที่คาดหวังว่าเกิดจากสาเหตุใดแล้วหาหนทางแก้ไข การมองโลกในแง่ดีและการมองในหลายๆ แง่มุมทำให้อารมณ์และจิตใจเบิกบาน เพราะการมองโลกในแง่ดีทำให้ไม่เกิดอคติกับคำพูดหรือการแสดงออกของบุคคลอื่นๆ สามารถร่วมสังคมนับกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างราบรื่น การรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองมียอมทำให้จิตใจสงบสุขและมีความสุขไม่เกิดความเครียด และควรมีความปรารถนาดีกับความทุกข์ความสำเร็จของบุคคลอื่นด้วยเพราะทุกคนย่อมต้องการความปรารถนาดีที่มีต่อกัน รู้จักให้อภัยมีความเชื่อเพื่อเมื่อแผ่และเห็นอกเห็นใจในผู้อื่น การรู้จักให้อภัย และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล และการพัฒนาตนเองทางด้านสติปัญญา เป็นการพัฒนาด้านให้รู้จักคิดให้เป็น และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติได้ และสำหรับแนวทางการพัฒนาตนเองทางด้านสติปัญญา มีแนวทางในการปฏิบัติคือต้องรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่างๆ อย่างละเอียดรอบคอบด้วยเหตุและผล รู้จักหาความรู้เพิ่มเติมทั้งในและนอกห้องเรียน และมีความกระตือรือร้นที่จะ

ศึกษาค้นคว้าสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ พยายามหาทางที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยสติปัญญาของตนเองก่อนทุกครั้ง

สรุปว่าศักยภาพคืออำนาจหรือคุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ ศักยภาพของตนเอง ความสามารถที่อยู่ภายในตัวเอง ต้องสร้างศักยภาพอยู่เสมอ เป็นความสำคัญและจำเป็นในการพัฒนาตนเองทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา การพัฒนาจะทำให้ความสามารถที่มีอยู่ให้มีมากขึ้น สามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข และส่งผลให้คนเราเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีการพัฒนาการในการทำงาน สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณภาพชีวิต

การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่งๆ องค์ประกอบของความเป็นพื้นฐานที่เหมาะสม มีอาหารที่เพียงพอ มีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีสุขภาพกายและจิตใจที่ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งได้รับการบริการพื้นฐานที่จำเป็น ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อประกอบการดำรงชีพอย่างยุติธรรม เป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2540; UNESCO, 1981) คุณภาพชีวิต (Quality of Life = QOL) หมายถึงการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งๆ ในเวลาหนึ่ง ประชาชนมีหน้าที่พัฒนาตนเองและครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาให้ตนเองมี

สุขภาพกายและจิตดีมีครอบครัวที่อบอุ่น มีที่อยู่อาศัย มีรายได้พอสมควร ประหยัด สร้างตนเองและครอบครัว (เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ และคณะ, 2545) ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่ ประกอบด้วยคุณภาพและชีวิต คือลักษณะความดีประจำตัวของบุคคลหรือสิ่งของ และเป็นลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542) เช่นเดียวกับความผาสุก ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นความสุขภายในจิตใจ (Oram, 1985) ชีวิตที่ดีมีคุณภาพสามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมอย่างปกติสุข และชีวิตที่มีคุณภาพนั้นจะรู้ได้โดยการที่คนหรือในชุมชนนั้นได้บรรลุเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน หรือความต้องการพื้นฐานที่คนหรือชุมชนจะมีหรือจำเป็น เพื่อให้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติพอสมควรในช่วงเวลาหนึ่ง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2528)

กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีองค์ประกอบความเป็นพื้นฐานความต้องการพื้นฐานที่จำเป็น มีอาหารที่เพียงพอ มีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีสุขภาพกายและจิตใจดี ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ได้รับการบริการทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อประกอบการดำรงชีพอย่างยุติธรรม ลักษณะมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล และมีชีวิตที่มีความสุข

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลก (ม.ป.ป.) สอดคล้องกับ สุวัฒน์ มหันรินทร์กุล และคณะ (2540) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย (physical domain) เป็นการรับรู้สภาพทางด้านร่างกาย มีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความรู้สึกสบาย รับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นได้

การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณสมบัติต่างๆ ของตนไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน หรือการรักษาทางการแพทย์ ต่อมาเป็นส่วนหนึ่งของทางจิตวิทยา (psychological domain) เป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน ความสามารถในการจัดการกับความเครียด กังวล ความเชื่อต่างๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) เป็นการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม รับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม และสุดท้ายด้านสิ่งแวดล้อม (environment) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น รับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต รับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว มีแหล่งการเงิน มีสถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณสมบัติกิจกรรมนันทนาการและมีการพักผ่อนในเวลารว่าง (Stromberg, 1984) ได้แสดงทัศนคติในการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1) การประเมินเชิงวัตถุวิสัย โดยวัดเชิงปริมาณ ด้วยการวัดจากรายได้ที่อยู่อาศัยกิจกรรม และความบริสุทธิ์ของอากาศ ซึ่งเป็นการประเมินผู้ป่วยโดยผู้อื่น เช่น แพทย์ หรือบุคลากรอื่นๆ ในทีมสุขภาพ

2) การประเมินเชิงจิตวิสัย โดยวัดเป็นเชิงปริมาณ ด้วยการสืบค้น ความต้องการ ความหมัดหวัง ทัศนคติและการรับรู้ของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับค่านิยมของ

คุณภาพชีวิตของตนเองหรือประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง เช่น ความพึงพอใจที่ตนเองได้รับ ซึ่งเป็นการประเมินของผู้ป่วยเองออกมาเป็นคะแนน

3) การประเมินเชิงจิตวิสัยโดยวัดเป็นคุณภาพ เป็นการประเมินโดยตัวผู้รับบริการโดยเป็นการบรรยายและการบอกถึงสภาพที่ผู้รับบริการเป็นอยู่

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยมากมายนอกเหนือไปจากปัจจัยพื้นฐาน คือเรื่องเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายเพื่อที่จะไม่ให้โรคร้ายไข้เจ็บคอยเบียดเบียน ตลอดจนการศึกษาและวิธีเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีเพื่อให้สามารถต่อสู้ฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนในด้านจิตใจนั้น ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่าง

มิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

มานพ นักการเรียน (2554) ได้แบ่งมิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านมิติทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างถูกต้องลักษณะ ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง การพักผ่อน การท่องเที่ยว ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่างๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักของกฎหมาย และคุณธรรม จริยธรรม ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล

จะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

แนวทางการสร้างศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณค่าและมีคุณภาพ

อยู่อย่างเก่า ศูนย์รวมข้อมูลธุรกิจเอสเอ็มอี (2562) ผู้สูงวัยจำนวนมากต้องเผชิญกับสภาวะเหงา ซึมเศร้า ขาดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต คุณค่าของตัวเองและประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมายังคงอยู่ได้กำหนดกิจกรรมการก้าวสู่การเป็นสูงวัยที่มีประสิทธิภาพ กิจกรรมเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์และห้องสมุด หนึ่งในสถานที่ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าไปเรียนรู้ได้ ก็คือ พิพิธภัณฑ์ต่างๆ หรือแม้แต่ห้องสมุดเพื่ออ่านหนังสือ เพราะพบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากมักเกิดภาวะความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ดังนั้นการกระตุ้นสิ่งใหม่ๆ หรือกระตุ้นการคิดอ่านเพียงวันละ 30 นาที 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์

กิจกรรมอาสาสมัคร ชราภาพแต่ก็เพียงร่างกาย เพราะยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มากด้วยประสบการณ์และองค์ความรู้ติดตัวมาในด้านต่างๆ หนึ่งในกิจกรรมที่จะช่วยให้รู้สึกมีคุณค่ามีความหมายต่อชีวิต ก็คือ การถ่ายทอด หรือนำความรู้เหล่านั้นไปใช้ประโยชน์แก่ผู้อื่น การเป็นอาสาสมัครในด้านต่างๆ กิจกรรมฝึกเล่นโซเซียลและอินเทอร์เน็ต การส่งเสริมผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เรียนรู้จากช่องทางการติดต่อสื่อสารใหม่ๆ ในโลกออนไลน์และโซเซียลมีเดียเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้คลายเหงา สนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

กิจกรรมหาอาชีพเสริมทำยามว่าง ความเป็นจริงแล้วผู้ที่มีอายุย่างเข้าสู่วัย 60 ปีขึ้นไป ยังคงมีศักยภาพและทักษะการทำงาน นำความรู้เหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ยามว่าง หากอะไรทำเป็นอาชีพเสริม อาจสร้างรายได้หรือเกิดเป็นธุรกิจเพิ่มขึ้นมาเพราะเราต้องสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

กิจกรรมหันไปเวิร์กช็อป ฟังบรรยาย หาความรู้ การเข้าโครงการอบรม หรือเรียนฝึกอาชีพระยะสั้น ผู้สูงอายุได้เปิดโลกให้กว้างขึ้น ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ถือว่าเป็นการชดเชยจากการทำงานมานานและไม่มีเวลาวางไปทำสิ่งอื่นที่ชอบหรือรักและท่องเที่ยว ช่วยกระชับความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข อบอุ่น ได้ท่องเที่ยวในโลกกว้างที่อาจไม่มีเวลาได้ทำเมื่อตอนที่ทำงานหนัก

เคล็ดลับดูแลตัวเองให้อายุยืนถึง 100 ปี การมีชีวิตที่ยืนยาวอาจจะเป็นหนึ่งในเป้าหมายอันดับต้นๆ ของใครหลายคน ดังนั้นการมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ การดูแลสุขภาพตัวเองทั้งในเรื่องของอาหารการกินการออกกำลังกาย ปรับวิถีคิดและมีมุมมองในเชิงบวก หาสมดุลให้กับการใช้ชีวิตตั้งแต่นั้นๆ จะช่วยทำให้การใช้ชีวิตในช่วงวัยที่ 'ความถดถอย' เริ่มบรเ้าและต่อสู้กับตัวเราอยู่ตลอดเวลาไม่ใช่เรื่องยาก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีทางการแพทย์พัฒนาเจริญก้าวหน้าและเข้ามาเป็นอีกตัวช่วยสำคัญที่คอยสนับสนุนให้คนเรามีชีวิตที่ยืนยาวเพิ่มมากขึ้น

เคล็ดลับดูแลตัวเองให้อายุยืนถึง 100 ปี (Buettner, 2004) นักเขียนจาก National Geographic พบว่า ในโลกอันกว้างใหญ่ของเรามีสถานที่ที่เรียกว่า บลูโซน (Blue Zones) ซึ่งเป็นเมืองที่มีประชากรอายุเกิน 100 ปีในสัดส่วนที่มากกว่าปกติ โดยมีเคล็ดลับที่ผู้สูงอายุปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เคล็ดลับแรกการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ คนที่มีอายุยืนส่วนใหญ่ไม่ใช่คนที่ได้เหรียญวิ่งมาราธอนเป็นนักเพาะกาย หรือคนที่ออกกำลังกายอย่างหนักตลอดเวลา แต่กลับเป็นคนที่เคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ โดยใช้การขยับร่างกายไปพร้อมๆ กับการทำกิจวัตรประจำวัน ทั้งการทำสวน ทำงานบ้านหรือเดินไปมาอย่างสม่ำเสมอ ต่อมาเป็นเคล็ดลับการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นเหตุผลของการมีชีวิตอยู่หรือเหตุผลที่ทำให้เรา

อยากจะทำในหลายๆ อย่าง เพื่อลงมือทำอะไรบางอย่างให้สำเร็จ จะเป็นเป้าหมายในหน้าที่การงาน

เคล็ดลับการมองโลกในแง่ดีแม้ต้องเผชิญความเครียด จะมีกิจวัตรประจำวัน ที่ช่วยทำให้ความเครียดลดลง มีชั่วโมงในการหลับ และมีชั่วโมงแห่งความสุข นั่นถึงเหตุการณที่ดี และจะมีช่วงเวลาเล็กๆ ในแต่ละวันเพื่อระลึกถึงบรรพบุรุษ

เคล็ดลับการกินอิมแค 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นหลักการกินที่จะให้ท้องอิมเพียงแค 80 เปอร์เซ็นต์ ผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่ก็กินอาหารน้อยลงในมื้อกลางวันและมื้อเย็น และหลีกเลี่ยงการกินจุจกัระหว่างวัน เพราะการกินคือปัจจัยสำคัญที่จะเป็นตัวชี้วัดสุขภาพในระยะยาว การกินธัญพืช ถั่วเหลือง ถั่วดำ และถั่วอื่นๆ เป็นอาหารหลัก นิยมกินอาหารจากถั่วเหลืองหลายชนิด เพราะในถั่วเหลือง มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยป้องกันมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจ และอาหารประเภทถั่วเหลืองหมัก ยังช่วยให้มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ในลำไส้ ส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพดีอีกด้วย

เคล็ดลับการดื่มไวน์เป็นประจำคนที่อยู่บรูซัน ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ ดื่มเป็นประจำในปริมาณที่น้อย มีผลวิจัยยืนยันว่าการดื่มไวน์ 1-2 แก้วต่อวัน ช่วยลดการเกิดอัลไซเมอร์และโรคพาร์กินสันได้ แต่มีข้อแม้ว่าห้ามดื่มเกินกว่านี้เพราะอาจเกิดโทษได้ ต่อมาเป็นการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมด้วยความที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่ว่าจะวัยไหนต่างก็เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะผู้สูงอายุ จากการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา 4 ครั้งต่อเดือน สามารถยืดอายุได้นานขึ้นถึง 4-14 ปี

เคล็ดลับการให้ความสำคัญกับครอบครัว คนอายุ 100 ปีขึ้นไปที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ มักจะให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นสิ่งแรก ทั้งการให้ความไว้วางใจกับคู่ชีวิต มอบความรักและให้เวลากับลูกหลานอย่างสม่ำเสมอ และการมีกลุ่มเพื่อนที่ดี สังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ดีจะช่วยให้เรามีพฤติกรรมในการรักษาสุขภาพ

ที่ดีตามไปด้วย ยังมีงานวิจัยพบว่าความสุขและความเหงา คือโรคติดต่อกันชนิดหนึ่ง ดังนั้นการมีเพื่อนที่ดีย่อมหมายถึงการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

พนักงานวัยเก๋า คลื่นลูกใหม่ที่นำจับตามองของตลาดแรงงาน โครงสร้างประชากรที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัย เป็นประเด็นที่หลายประเทศให้ความสำคัญ นำมาซึ่งความท้าทายหลากหลายมิติ โดยเฉพาะการจ้างงาน เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรในวัยแรงงานที่ลดลง อาจส่งผลกระทบต่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจ และกระทบไปถึงคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม ทำให้ภาคธุรกิจหันมาให้ความสนใจกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังมีศักยภาพ ถือเป็นอีกหนึ่งโอกาสสำหรับธุรกิจ เพื่อรับมือกับปัญหาขาดแคลนแรงงาน จึงได้กำหนดลักษณะเด่นที่น่าสนใจของพนักงานวัยเก๋า (Malinee, 2563)

ประการแรก ต้องมีทักษะ ประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญในการทำงาน ในส่วนนี้ต้องพิจารณาจากคุณสมบัติของผู้สูงวัยแต่ละท่านบางท่านมีความรู้สูง มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางหรือตำแหน่งงานล่าสุดอยู่ในระดับผู้บริหาร อาจเลือกให้เป็นที่ปรึกษาให้กับแรงงานรุ่นใหม่ที่ขาดประสบการณ์ สำหรับกลุ่มธุรกิจ Startup ที่เพิ่งเริ่มต้นกิจการ สามารถให้คนรุ่นใหญ่วัยเก๋าเป็นที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญแก้ไข ปัญหาเฉพาะด้านให้กับธุรกิจได้ ส่วนองค์กรไหนอยากจะทำพนักงานวัยเกษียณมาเป็นวิทยากร เพื่อถ่ายทอดความรู้ให้กับพนักงานก็ดีไม่น้อย ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ในตำแหน่งนี้ แต่มีทักษะประสบการณ์การทำงานสูง ก็ต้องพิจารณาดำเนินงานให้เหมาะสมกับความสามารถ เพราะศักยภาพของพนักงานที่มีประสบการณ์ นอกจากจะช่วยให้ปัญหาขาดแคลนแรงงานลดน้อยลงแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ธุรกิจประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

ประการที่สอง เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความอดทนในการทำงานสูง พนักงานสูงวัยที่ผ่านการทำงานมาทั้งชีวิตหลายท่าน ไม่มีการเปลี่ยนงาน บางท่านทำงานที่เดียว

มาตลอดจนเกษียณอายุ วัยเก่าที่มีอายุมากกว่า 60 ปีในปัจจุบัน ซึ่งเป็นคนกลุ่ม Gen B หรือ Baby Boomer เติบโตขึ้นมาท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวไปสู่ยุคอุตสาหกรรม เป็นกลุ่มคนที่ต้องทำงานหนัก มีความอดทนสูง สู้งาน คนวัยนี้มีแนวโน้มที่จะเลือกความมั่นคง ไม่เปลี่ยนงานบ่อย อัตราการลาออกต่ำกว่าวัยอื่นๆ จึงมีความคุ้มค่าในการเทรนนิ่งอย่างมาก ต่างจากพนักงานอายุน้อยที่พอทำงานไม่ได้ไม่นานแล้วเจองานเลือกใหม่ ก็อาจจะทิ้งงานที่กำลังทำอยู่ที่นั่น ซึ่งประสบการณ์ ความสุขุม ใสใจการทำงาน และความสามารถในการรับมือกับแรงกดดันของคนวัยเก่า สามารถแก้ปัญหาและจัดการกับเรื่องยากๆ ได้โดยที่ไม่ถอดใจง่าย การร่วมมือกันระหว่างพนักงานวัยเกษียณบวกกับพนักงานรุ่นน้องที่ต่างมุมมอง ต่างความสามารถและต่างมีข้อดีกันคนละแบบจะช่วยสร้างทีมงานที่แข็งแกร่งได้

ประการที่สาม การมีจรรยาบรรณที่ดีในการทำงาน คนกลุ่ม Gen B หรือ Baby Boomer เป็นกลุ่มคนทำงานผู้มากด้วยประสบการณ์ ส่วนใหญ่คนวัยนี้จะมีความจริงจังในการทำงาน มีความมุ่งมั่น ทุ่มเททำงานหนัก มีความจงรักภักดีต่อองค์กร หลายท่านทำงานตั้งแต่เริ่มต้นชีวิตวัยทำงานและไม่เปลี่ยนงานเลย หรือทำงานมาตั้งแต่องค์กรเพิ่งก่อร่างสร้างตัว เรียกว่าเติบโตมาพร้อมกัน อยู่กันมานาน จนรู้ทุกเรื่องเกี่ยวกับองค์กร แต่ก็ไม่เคยเปิดเผยความลับหรือข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อองค์กร บางเรื่องที่เห็นว่าผิดกฎระเบียบของบริษัทก็จะไม่ปฏิบัติ เข้างาน ออกงานตรงตามเวลา เพราะคนวัยนี้ค่อนข้างเคร่งครัดกับเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณี กฎกติกากว้างๆ ซึ่งการมีจรรยาบรรณเป็นคุณสมบัติที่ดีของคนทำงานเป็นสิ่งสำคัญต่อวัฒนธรรมในการทำงาน และเป็นหัวใจสำคัญอย่างหนึ่งขององค์กร

และประการสุดท้าย คือเป้าหมายของการทำงานไม่ได้โฟกัสแค่เรื่องรายได้เท่านั้น ผู้สูงวัยที่ยังคงทำงานอยู่ในตอนนี้ หลายท่านไม่ได้ทำเพื่อเงิน แต่เป็นเพราะความชอบ หรือบางท่านอยากหางานทำแก้เบื่อ ดีกว่าอยู่บ้านเฉยๆ คิดถึงบรรยากาศ

การทำงาน ผู้สูงวัยที่สุขภาพแข็งแรงดีอยู่ มีความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ก็เลือกที่จะกลับมาทำงานอีกครั้ง จะเห็นว่าบางธุรกิจรับผู้สูงอายุทำงานพาร์ทไทม์ในตำแหน่งที่หลากหลาย เช่น พนักงานบริการลูกค้า พนักงานจัดเรียงสินค้า แม้ก่อนหน้าที่จะเกษียณ หลายท่านมีอัตราเงินเดือนสูงก็ตาม รายได้จึงอาจไม่ใช่ประเด็นหลักเสมอไป เพราะผู้สูงวัยไม่ต้องการงานที่ต้องเข้าเต็มเวลา หรืองานที่ต้องรับผิดชอบสูง ขอเพียงค่าตอบแทนพอกับค่าใช้จ่ายประจำวันหรือสำหรับเก็บออมไว้ใช้จ่ายยามจำเป็น ถ้าจะบอกว่าการจ้างแรงงานสูงวัย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ทำงานไม่คุ้มเงิน บางทีอาจจะต้องคิดใหม่ การเข้าสู่สังคมสูงวัย เป็นเรื่องใกล้ตัวของทุกคน การจ้างงานผู้สูงวัยช่วยทำให้เกิดความหลากหลายของแรงงาน และยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มองเห็นคุณค่าในตัวเอง นอกจากนี้จะเป็นการสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุได้มีเงินเก็บออมไว้ใช้ ยังสามารถพึ่งพาตัวเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระของครอบครัว และเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันขับเคลื่อนเศรษฐกิจภายใต้สังคมผู้สูงอายุอีกด้วย อย่างไรก็ตามยังมีในเรื่องของสิทธิประโยชน์สวัสดิการต่างๆ ที่ต้องมาดูกันว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะดำเนินการต่อไปอย่างไรในอนาคต

บทสรุป

ผู้สูงอายุบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นผู้ที่มีสิทธิได้รับการคุ้มครองการส่งเสริม สนับสนุนในด้านการแพทย์ การศึกษา การศาสนา ผู้สูงอายุจะต้องได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม ต้องได้รับการช่วยเหลือจากการทำอาชญากรรมหรือถูกแสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว การให้คำแนะนำปรึกษาดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในการแก้ไขปัญหาครอบครัว การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพ การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

การอื่นตามคณะกรรมการประกาศกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ นอกจากการ
ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายแล้วอาจไม่สามารถทำให้ศักยภาพในการใช้ชีวิตของ
ผู้สูงอายุมีคุณภาพมากพอต่อการการเปลี่ยนแปลงของโลก ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ
ของผู้สูงอายุหลายประการ ดังนั้น การสร้างศักยภาพการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุให้มี
คุณภาพมากขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญต้องอาศัยแนวทางและรูปแบบการพัฒนาศักยภาพ
เพื่อประโยชน์ในอนาคตต่อไป

บทความนี้จึงนำเสนอแนวทางและรูปแบบการพัฒนาศักยภาพในการใช้
ชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเป็นการสร้างศักยภาพ
ในการดำรงชีวิต ซึ่งถือว่าองค์ความรู้เหล่านี้จะเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญ
สำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในด้านการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นสำคัญ
ได้แก่ ศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และแนวทาง
การสร้างศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณค่าและมีคุณภาพ

เอกสารอ้างอิง

เทเวศร์ พิริยะพณฑท์และคณะ. (2545). *การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่*

เหมาะสม. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564, จาก

[https://sites.google.com/site/gem2kkkr/word-of-theweek/
schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun](https://sites.google.com/site/gem2kkkr/word-of-theweek/schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *คุณภาพชีวิต*. ค้นเมื่อ 24 กันยายน
2564, จาก

[http://119.46.166.126/self_all/selfaccess10/m4/social4_1/lesson
3/more31/item3_41.php](http://119.46.166.126/self_all/selfaccess10/m4/social4_1/lesson3/more31/item3_41.php)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *ศัภยภาพ*. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564,

จาก

http://119.46.166.126/self_all/selfaccess10/m4/social4_1/lesson3/more3-1/item3_41.php

พรรัตน์ แสดงหาญ. (2560). การทำงานหลังวัยเกษียณของพนักงานของผู้อายุในธุรกิจโรงแรม. ใน *รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการสหภาพการมัธยมศึกษา ระดับชาติ*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมการจัดการงานบุคคลแห่งประเทศไทย.

มานพ รักการเรียน. (2554). *พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต*. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564 จาก

<http://src.ac.th/web/index.php?option=content&task=view&id=976>

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *ผู้สูงอายุไทย*. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564, จาก <https://thaitgri.org/?cat=12>

วิภาณันท์ ม่วงสกุล. (2558). การพัฒนาศัภยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังด้วยแนวคิดพหุฒพลัง. *วารสารวิจัยสังคม*, 38(2).

ศูนย์รวมข้อมูลธุรกิจเอสเอ็มอี. (2562). *อยู่อย่างเก่า*. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564, จาก NEAwww.smethailandclub.com

สมโภชน์ อเนกสุข และคณะ. (2548). *รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเกิน 100 ปี*. ค้นเมื่อ 25 กันยายน 2564, จาก

<http://dspace.lib.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/111>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2540).

ความหมายของศักยภาพ. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564, จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/549132>

สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2557).

ความสำคัญของผู้สูงอายุ. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564, จาก

<https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=index>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2528). *สิทธิและ*

สวัสดิการของผู้สูงอายุ. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564, จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/549132>

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ. (2540). *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตของ*

องค์การอนามัยโลกทุก 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด. ค้นเมื่อ 25

กันยายน 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/test/whoqol/>

องค์การอนามัยโลก. (ม.ป.ป.). องค์ประกอบคุณภาพชีวิต. ค้นเมื่อ 24 กันยายน

2564, จาก [https://sites.google.com/site/gem2kk/word-of-the-](https://sites.google.com/site/gem2kk/word-of-the-week/schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun)

week/schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun

Buettner, D. (2004). *9 เคล็ดลับดูแลสุขภาพตัวเองให้อายุยืนถึง 100 ปี. ค้นเมื่อ 24*

กันยายน 2564 จาก

<https://younghappy.com/blog/health/9tips-longlives-senior/>

Malinee. (2020). *รับมือเตรียมพร้อมวันที่เราอายุมากขึ้น. ค้นเมื่อ 25 กันยายน*

2564, จาก <https://www.facebook.com/WhenIOldUp>

Oram, (1985). คุณภาพชีวิต. ค้นเมื่อ 5 กันยายน 2564, จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/549132>

Stromberg, M. F. (1984). ทักษะในการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. ค้นเมื่อ

5 กันยายน 2564, จาก

<https://apps.hpc.go.th/dl/web/upFile/2021/03-1016920210>

[309160752/2e32f087f6466b7bbec2f2846d6ba9fa.pdf](https://apps.hpc.go.th/dl/web/upFile/2021/03-1016920210309160752/2e32f087f6466b7bbec2f2846d6ba9fa.pdf).

World Health Organization. (2015). สูงวัยอย่างมีคุณภาพไม่ไห้คนหาว่าเราแก่

เกินแกง. ค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2564, จาก [https://www.who.int/news-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health)

[room/fact-sheets/detail/ageing-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health)

UNESCO. (1981). คุณภาพชีวิตดี มีความสุข. ค้นเมื่อ 24 กันยายน 2564, จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/549132>