

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของชาวชนบทโดยมีประเด็นที่สำคัญ คือ เพื่อศึกษาโครงสร้างทางสังคม-เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในชนบท ศึกษากระบวนการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในชนบทและศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนให้มีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุในชนบท ซึ่งอาจเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับบุคคล องค์กรที่ทำหน้าที่ด้านการศึกษาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

ประชากรซึ่งกำหนดเป็นหน่วยที่ศึกษา เป็นผู้สูงอายุของบ้านตาลชุม หมู่ที่ 1 และ 7 ตำบลตาลชุม อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน รวม 11 ราย มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย มีภูมิลำเนาอยู่ในท้องที่ตั้งแต่เกิด หรืออย่างน้อย 10 ปีขึ้นไป ไม่มีประวัติโรคที่ร้ายแรง มีฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติตนและภูมิปัญญาหรือมรดกทางสังคมที่ควรแก่การศึกษา

วิธีการวิจัย ประกอบด้วยการศึกษาจากเอกสาร และศึกษาข้อมูลโดยลักษณะเชื่อมโยงจากบุคคลหนึ่ง ไปสู่บุคคลหนึ่งจนได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ การเก็บข้อมูลภาคสนาม อาศัยเครื่องมือจากแบบคู่มือการสัมภาษณ์ (Interview guide) ซึ่งผู้วิจัยกำหนดหัวข้อที่จะทำการศึกษาไว้อย่างกว้าง ๆ และมีลักษณะเป็นคำถามแบบเปิด นอกจากนี้ยังใช้วิธีเก็บข้อมูลโดยการสังเกตและหลังจากนั้นจึงใช้วิธีสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลระดับลึกและสมบูรณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ประกอบด้วยผู้สูงอายุซึ่งเป็นหน่วยที่ศึกษาและบุคคลเกี่ยวข้อง คือ ญาติพี่น้อง ผู้อาวุโส และเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ดังกล่าว

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามดำเนินการโดยผู้วิจัยเอง ใช้เวลาทำการศึกษาวิจัย 9 เดือน วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีจัดบันทึก ตรวจสอบรายการละเอียดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุด แล้วแยกแยะข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ และวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของมิติ

ต่าง ๆ การวิเคราะห์นี้จะกระทำภายหลังจากที่ได้ข้อมูลมาแล้วในแต่ละครั้งและแก้ไขจนกระทั่งมีความมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและเชื่อถือได้

สรุปผลการวิจัย

สาระสำคัญของการวิจัย สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. โครงสร้างทางสังคม-เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในตำบล

1.1 สภาพชุมชนและประชากร

สภาพชุมชน ชุมชนที่ทำการศึกษามีสภาพพื้นที่อุดมสมบูรณ์ ราษฎรชนชั้นแข็ง ประกอบอาชีพทางการเกษตรกรรมเป็นหลัก พืชผลที่ทำรายได้คือลำไย โดยเป็นท้องที่ปลูกลำไยมากที่สุดในจังหวัดน่าน พืชผลอื่น ๆ เช่น มะม่วง ส้มเขียวหวาน มะขามหวาน และยาสูบพื้นเมือง เป็นชุมชนที่มีประวัติความเป็นมายาวนานประมาณ 250-275 ปี

ประชากรซึ่งกำหนดเป็นหน่วยที่ศึกษา ประชากรซึ่งกำหนดเป็นหน่วยที่ศึกษามีจำนวน 11 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 3 คน มีรายละเอียดดังนี้

ก. ระดับอายุผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและชายซึ่งกำหนดเป็นหน่วยที่ศึกษา จำนวน 11 คน มีอายุในระหว่าง 70-92 ปี เฉลี่ยอายุ 82.17 ปี

ข. สถานภาพการสมรส ผู้สูงอายุทุกท่านสมรสแล้วและยังอยู่กับคู่สมรส 7 คน เป็นหม้าย 4 คน

ค. ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุซึ่งกำหนดเป็นหน่วยที่ศึกษา จำนวน 11 คน มีจำนวน 2 คน ที่ไม่เคยได้รับการศึกษาพื้นฐาน จึงเป็นผู้ไม่รู้หนังสือ นอกจากนั้น จำนวน 1 คน อ่านออกเขียนได้ จำนวน 8 คน เรียนจบชั้นประถมศึกษา และจำนวน 3 คน ที่เรียนสำเร็จปริญญาตรี คือ นักธรรมตรี 1 คน นักธรรมโท 1 คน และนักธรรมเอก 1 คน

ง. อาชีพ ผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายซึ่งกำหนดเป็นหน่วยที่ศึกษา มีอาชีพหลักคือเป็นเกษตรกรทั้งหมด แต่มีอาชีพรองที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เป็นหมอสวดเคราะห์ 2 คน หมอพื้นบ้าน 1 คน ช่างซ่อม 1 คน ตัดเย็บเสื้อผ้า 1 คน พ่อค้า 2 คน ขายผักผลไม้ 2 คน จับปลาขาย 1 คน จักสาน 1 คน และเป็นอดีตกำนัน 1 คน

1.2 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท

ลักษณะครอบครัวและปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย แต่ก็มีบางครอบครัวที่เป็นครอบครัวเดี่ยว โดยมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่เพียงคนเดียวหรืออยู่กับคนรับใช้ เพราะลูกหลานไปทำงานต่างอำเภอและต่างจังหวัด แต่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เพราะประชาชนยึดค่านิยมในเรื่องความกตัญญูและการเคารพนับถือผู้อาวุโส

ลักษณะทางสังคม สังคมภายในชุมชนเป็นสังคมชาวนา เป็นสังคมอนุรักษนิยม ยึดมั่นในระบบเครือญาติ มีค่านิยมที่เหมือนกัน เก่าแก่กลุ่มกันอย่างเหนียวแน่นภายในสังคมมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ไม่เกิดความขัดแย้งและมีปทัสสถานเพื่อกอปรควบคุมพฤติกรรมและจิตสำนึกระหว่างผู้น้อยกับผู้อาวุโส เป็นลักษณะแบบสมาชิกผู้เฒ่า ทำหน้าที่ว่ากล่าวตักเตือนให้โอวาทและคำสั่งสอนแก่ลูกหลาน เป็นสังคมที่มีภาษาพูด วัฒนธรรมในการกินอยู่ที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

เครือข่ายความรู้ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเรียนรู้การทำมาหากิน โดยผ่านการสร้างสมประสบการณ์ชีวิต เรียนรู้โดยวิถีธรรมชาติ โดยมีแหล่งถ่ายทอดคือครอบครัวและชุมชน เรียนรู้จากผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หรือผู้มีประสบการณ์ในครอบครัว เครือญาติและผู้รู้ในชุมชน เป็นการเรียนรู้เพื่อการประกอบอาชีพ เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวนค้าขาย จักสาน ปั่นหม้อ ทอผ้า เป็นต้น

2. กระบวนการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในชนบท

2.1 กิจกรรมที่ดำเนินการให้มีอายุยืนยาว

กิจกรรมทางกายภาพ

การตื่นนอน ผู้สูงอายุจะตื่นนอนแต่เช้าทุกวัน แล้วปฏิบัติกิจการในการทำ ความสะอาดร่างกายและขับถ่ายให้เป็นปกติ

การออกกำลังกาย จะออกกำลังกายโดยการทำงานจุกจิกภายในบ้านและเดินทางไปไร่ไปสวน ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในไร่สวนให้พอเหมาะกับสภาพของร่างกาย

การบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุทุกรายรับประทานข้าวเหนียวและอาหารพื้นเมืองเป็นหลัก อาหารที่มีรสจัดและชอบอาหารประเภทลาบดิบหรืออาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบภายในท้องถิ่น บางท่านดื่มชาเผ็ดและบางท่านก็ยังดื่มสุราและสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ

การพักผ่อน จะพักผ่อนโดยการนอนเล่น หรือนอนหลับในเวลากลางวัน หรือภายหลังเที่ยงวัน ประมาณวันละ 1-2 ชั่วโมง เล่นกับลูกหลาน หรือไปเยี่ยมเพื่อนบ้านใกล้ เคียง และทำงานอดิเรกที่ไม่ใช้แรงงานมากนัก

การเจ็บป่วย ผู้สูงอายุทุกรายไม่มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรง และผู้สูงอายุ จำนวน 9 ราย มีความเชื่อถือในพิธีกรรมและการใช้เวทย์มนตร์คาถาในการรักษาโรค

การแต่งกายและเครื่องนุ่งห่ม ผู้สูงอายุทุกรายนุ่งห่มตามความนิยมแบบ ชาวบ้าน ซึ่งเหมาะสมตามสภาพของท้องถิ่น

การรับรู้ข่าวสาร ผู้สูงอายุทุกรายมีเครื่องรับวิทยุและโทรทัศน์ประจำ บ้าน ได้รับข้อมูลข่าวสารจากทางราชการ จากการกระจายข่าวของชุมชน จากลูกหลานที่มีการ ศึกษาและจากเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลภายในชุมชน ซึ่งปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

ที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุทุกรายมีกรรมสิทธิ์ในที่พักอาศัยของตนเอง ผู้สูงอายุ หญิง 2 ราย อาศัยอยู่ตามลำพังตนเอง ที่อยู่อาศัยทุกรายถูกสุขลักษณะ มีสิ่งอำนวยความสะดวก สัมควร มีอากาศบริสุทธิ์โดยธรรมชาติ ไม่มีสิ่งรบกวน

การตรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุทุกรายได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกเดือน สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทุกรายมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์และมีอารมณ์แจ่มใส ไม่มีสิ่งกระทบกระ เทือนจิตใจ และครองตนอยู่ด้วยความเรียบง่าย

2.2 ระดับของการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทุกรายเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของหมู่บ้าน และเข้าร่วมกิจกรรม ของชมรมอย่างสม่ำเสมอ

2.3 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ด้านสรีรวิทยา มีการเปลี่ยนแปลงในสภาพของผิวหนัง การรับฟัง การ มองเห็น การเดินหลังงอ้ม แต่ระบบการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตและระบบขับถ่าย เป็นไป อย่างปกติ

ด้านจิตใจ ทุกรายยังมีความจำดี ลำดับเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ดี ไม่หลงลืม ซึมเศร้า หรือมีอาการแปรปรวน

ด้านสังคม ทุกรายมีความพึงพอใจในบทบาทของตนที่มีต่อสังคม

2.4 การปรับตัวของผู้สูงอายุ

ด้านสรีรวิทยา ทุกรายมีน้ำหนักที่สมดุลกับสภาพของร่างกายและส่วนสูง หมั่นไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ แต่ยังไม่ปรับตัวในด้านบริโภคนิสัย

ด้านอัตมโนทัศน์ ทุกรายยึดมั่นในศีลธรรม ศาสนา เกรงกลัวบาป ชื่นชมในความสำเร็จของลูกหลานและตระหนักในความเป็นไปของชีวิต

ด้านบทบาทหน้าที่ ทุกรายยังปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและไม่สร้างปัญหาหรือความเดือดร้อนให้แก่ลูกหลาน

2.5 วิสัยทัศน์ ภูมิปัญญา และมรดกทางสังคม

ผู้สูงอายุทุกรายมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล ทันสมัย และสอดคล้องกับสภาพของสังคมในปัจจุบัน โดยเฉพาะความห่วงใยในเรื่องการซื้อเสียงและขายเสียงในการเลือกตั้งระดับต่าง ๆ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การยึดมั่นในศีลธรรม

ผู้สูงอายุทุกรายมีภูมิปัญญาในการเลี้ยงและอบรมลูกหลานให้เป็นคนดี มีความรู้และประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ โดยเรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถถ่ายทอดไปยังบุคคลอื่นได้

ผู้สูงอายุทุกรายมีความห่วงใยในประสบการณ์และความรู้ที่ตนมีอยู่ ซึ่งเป็นมรดกทางสังคมอันควรแก่การสืบสาน เช่น ความรู้ในงานฝีมือ การจักสาน เพลงขอ ตำราสมุนไพร วิชาหมอยพื้นบ้าน การทำน้ำพริกปลา คาถาอาคมต่าง ๆ ฯลฯ และเห็นสมควรจะมีการสืบสานให้ดำรงอยู่สืบไป

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้สูงอายุทุกรายมีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสภาพชีวิตและความเป็นอยู่ และสอดคล้องกับลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคม ในชนบท

3. ปัจจัยที่สนับสนุนให้มีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุในชนบท

ก. การมีถิ่นพำนักอาศัยอยู่ในชนบทมาตั้งแต่กำเนิด นับว่ามีความสำคัญต่อการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะสภาพของหมู่บ้านเป็นชนบท และมีสภาพทางภูมิศาสตร์ที่อุดมสมบูรณ์เกื้อหนุนต่ออาชีพทางเกษตรกรรม จึงทำให้ผู้สูงอายุทุกท่านมีการออกกำลังกายโดยการทำสวน รดน้ำ ปลูกต้นไม้ ดายหญ้า ไล่ปูย ซึ่งเป็้งางาง่าย ๆ ที่พอเหมาะกับสภาพของวัย และยัง

ได้ผลผลิตจากสวนเป็นผลไม้และพืชผักต่าง ๆ มาเป็นอาหารและอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่มีมลพิษ มีอากาศสดชื่น บริสุทธิ์ จึงเกื้อกูลให้มีชีวิตยืนยาวและเป็นสุข

ข. เพศ ไม่มีความแตกต่างในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุซึ่งกำหนดเป็นหน่วยที่ศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการปฏิบัติตนที่คล้ายคลึงกัน เพราะเป็นชุมชนเกษตรกรรมและเป็นชนบท จึงมีระบบเกื้อหนุน (Situational support) ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุทั้งสองเพศสามารถปฏิบัติตนคล้ายคลึงกัน เช่น การไปวัด หรือไปร่วมงานประเพณีที่สำคัญของหมู่บ้าน เป็นต้น

ค. การร่วมกิจกรรมของสังคม มีความสำคัญต่อการปฏิบัติตน เพราะในหมู่บ้านตาลชุมมีกิจกรรมในสังคมหลายอย่างที่นับว่าช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุของหมู่บ้านมีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเป็นสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ

ง. ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ มีความสำคัญต่อการปฏิบัติตนเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุได้รับความรู้เหล่านี้มาจากลูกหลาน ซึ่งเป็นผู้มีการศึกษาสูง ตลอดจนญาติพี่น้องและเจ้าหน้าที่ของรัฐ รวมทั้งจากชมรมผู้สูงอายุของหมู่บ้าน

กล่าวโดยสรุปแล้ว จะเห็นได้ว่าการมีถิ่นพำนักอาศัยอยู่ในชนบท การร่วมกิจกรรมของสังคม และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ นับเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุข

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

โครงสร้างทางสังคม-เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในชนบท

1. สภาพของชุมชนและประชากร

1.1 สภาพของชุมชน ชุมชนที่เป็นกรณีศึกษามีสภาพพื้นที่อุดมสมบูรณ์ ราษฎรมีความขยันขันแข็ง มีฐานะทางเศรษฐกิจดีมาก จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก

1.2 สภาพประชากร จากการศึกษพบว่า ประชากรผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย คือมีอัตราส่วนผู้สูงอายุชายต่อผู้สูงอายุหญิง ในอัตราส่วน 8 : 3 แสดงว่าชุมชนแห่งนี้ผู้หญิง

เสียชีวิตไปก่อนผู้ชาย อาจเนื่องมาจากสาเหตุผู้หญิงต้องทำงานหนัก การแพทย์และสาธารณสุขในอดีตไม่เจริญก้าวหน้าและโรคขาดอาหาร

1.3 ประชากรที่เป็นกรรมศึกษา ผู้สูงอายุที่เป็นประชากรตัวอย่างเป็นผู้มีรายได้เพียงพอแก่การครองชีพ กล่าวคือ ส่วนใหญ่จะมีรายได้ประมาณปีละ 50,000-100,000 บาท ซึ่งเป็นรายได้หลักจากการประกอบอาชีพทางเกษตรกรรม และยังมีรายได้ทางอื่น ๆ เช่น จากบุตรหลานส่งให้เป็นประจำ จากดอกเบี้ยเงินฝากในธนาคาร และจากการมีอาชีพรอง เช่น การเป็นหมอนชาวบ้าน จ้างปลาทาย ปลูกพืชผักผลไม้ขาย เป็นช่างปลูกสร้างบ้านเรือน หรือเป็นหมอสะเดา-เคราะห์ แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่มีการใช้จ่ายมากนัก จึงไม่เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ จึงมีเวลาเพียงพอในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุโดยไม่เดือดร้อน

2. วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท

2.1 ลักษณะครอบครัวและปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว ครอบครัวของชาวบ้านตาลชุมส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน หรือวงศ์ญาติ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น โดยผู้สูงอายุเป็นประมุขของครอบครัว เป็นที่ปรึกษาให้กับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งต้องช่วยกันประกอบอาชีพ ลูกหลานหลายคนเป็นผู้มีการศึกษาสูง จึงให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนแก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี นับเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว

2.2 สภาพสังคม สังคมในหมู่บ้านชนบท เป็นสังคมที่ยึดมั่นค่านิยมในการเคารพผู้อาวุโสและมีความกตัญญูต่อกัน จึงให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร การรักษาสภาพอนามัย การตรวจร่างกาย ตลอดทั้งเมื่อมีการเจ็บป่วยก็จัดส่งไปรักษาตัว ณ โรงพยาบาล จึงทำให้ผู้สูงอายุดำรงตนให้มีชีวิตยืนยาวมาได้จนถึงปัจจุบัน

2.3 เครือข่ายความรู้ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุได้รับความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของชุมชนและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจากลูกหลานผู้มีการศึกษาสูงและมีตำแหน่งหน้าที่ในทางราชการ เช่น เป็นครูอาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่เกษตร เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน รวมทั้งมีชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และมีการกระจายข่าวในหมู่บ้าน และผู้สูงอายุทุกคนก็มีเครื่องรับวิทยุและโทรทัศน์ จึงเป็นเครือข่ายความรู้อันสำคัญยิ่งต่อการดำรงตนให้มีชีวิตยืนยาว

นั้นหมายความว่า โครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในชนบท มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากผลงานวิจัยระบุว่า สภาพที่ตั้ง ที่อยู่อาศัย การปฏิสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและชุมชน ตลอดจนเครือข่ายความรู้ในการดำรงชีวิตและความเชื่อในเรื่องของจารีตประเพณี รวมทั้งสภาพภาพ ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการทำให้ชีวิตยืนยาว ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานของ บริบูรณ์ พรพิบูลย์ 2525 อัมไพ ชนะกอก และคณะ ที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมด้านอนามัย สถานที่ตั้งและที่อยู่ที่เหมาะสม จะมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาว

นอกจากนั้น การกล่าวถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและการจัดเครือข่ายในการให้ความรู้ ที่งานวิจัยนี้ค้นพบยังสอดคล้องกับข้อค้นพบของ ชูเกียรติ ลิสุวรรณ์ อนุรักษ์ ปัญญาวัฒน์ อมรา พงศ์พิชญ์ ที่บ่งบอกว่าการจัดเครือข่าย การปฏิสัมพันธ์ และความเชื่อในวัฒนธรรมประเพณี มีผลต่อการทำให้เกิดการที่จะมีชีวิตยืนยาว

กระบวนการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในชนบท

1. กิจกรรมที่ดำเนินการให้มีอายุยืนยาว

1.1 กิจกรรมทางกายภาพ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายภาพอยู่ในระดับที่เหมาะสมดี โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย การพักผ่อน การรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร การแต่งกาย การจัดที่พักอาศัย และการตรวจสุขภาพ

ในด้านบริโภคนิสัย ยังอยู่ในระดับไม่น่าพอใจนัก เพราะว่าเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและการดำรงชีวิตที่ยืนนาน โดยเหตุที่ผู้สูงอายุทุกท่านยังชอบอาหารพื้นเมือง ซึ่งอาจขาดคุณค่าทางอาหาร อาหารรสจัดและของดิบ เช่น ลาบดิบ เป็นต้น อีกทั้งผู้สูงอายุบางท่านยังดื่มสุราและสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ นับว่าเป็นการปฏิบัติตนที่ไม่สนับสนุนให้มีชีวิตยืนยาวในบุคคลวัยสูงอายุเช่นนี้ และสมควรที่จะมีการให้คำแนะนำที่เหมาะสมต่อไป

1.2 สุขภาพจิต ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีทุกท่าน มีความพอใจในสภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของตน ไม่มีความวิตกกังวลและความเครียด ทั้งนี้เพราะบริบททางสังคมมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตน เช่น ระบบเกื้อกูลในชุมชน การนับถือพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัดในชุมชน การปฏิบัติธรรมะ วิถีชีวิตในสังคมชนบท เช่น การไปมาหาสู่กัน การพบปะเยี่ยมเยียน การแบ่งปัน การร่วม

ในกิจกรรมของชุมชน การรดน้ำดำหัวผู้อาวุโส เหล่านี้นับว่าเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนให้บังเกิดผล

2. ระดับของการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทุกรายเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งเข้าร่วมในกิจกรรมสังคมของหมู่บ้านเป็นประจำ แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ และมีเวลาว่างจากภารกิจ ซึ่งไม่ต้องทำงานหรือรับผิดชอบงานในครอบครัว ประกอบกับเป็นธรรมเนียมประเพณีของชุมชนชนบทที่จะต้องไปช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบในกิจกรรม ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างศรัทธาและความนิยมให้กับผู้สูงอายุ จึงทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับที่น่าพอใจและบังเกิดผล

นั่นหมายความว่า กระบวนการที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาว จะต้องปฏิบัติตนในเรื่องของการตื่นนอนตอนเช้าเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ การขับถ่ายที่เป็นปกติและสม่ำเสมอ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การพักผ่อนและรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การพักผ่อน การมีสุขภาพจิตที่ดี และการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ซึ่งมีผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ อำไพ ชนะกอก และคณะ เชลเย 1976 รอย 1976 ที่ต่างสรุปว่า ผลของการปฏิบัติตนในเรื่องอาหาร การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การขับถ่าย ความเชื่อ และการปรับตัว ล้วนส่งผลให้การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาว

นอกจากนี้งานวิจัยครั้งนี้ยังพบผลที่สอดคล้องกับ กาญจนา แก้วเทพ 2538 และ สัมพันธ์ เตชะอธิก 2533 ที่บ่งบอกว่าการจัดเครือข่ายของคนในชุมชนและการจัดกิจกรรมในชุมชน ย่อมทำให้เกิดความร่วมมือ ความช่วยเหลือ และความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ทำให้เกิดสุขภาพจิตที่โดดเดี่ยวและได้เกิดความรู้สึกตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและมีค่าสำหรับชุมชน

3. การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระไปตามวัยและอายุ เนื่องจากต้องทำงานหนักประเภทใช้แรงงานในสมัยเมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว แต่ไม่เปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจและความทรงจำ ไม่หลงลืม ไม่ซึมเศร้า หรือมีอาการแปรปรวน สามารถจะอธิบายได้ว่าในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเหล่านี้คงต้องทำงานหนักในไร่ในนาและการหาเลี้ยงชีพ ต้องเดินทางไปค้าขาย

อนึ่งสมัยก่อน ไม่มีเครื่องทุนแรงและไม่มียานพาหนะที่ทันสมัย ดังนั้น จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เห็นชัดแจ้งในวัยสูงอายุ ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจไม่แปรเปลี่ยนไปมากนัก อาจเป็นเพราะทุกท่านมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นชาวพุทธที่เคร่งครัด มีการปฏิบัติธรรมและรักษาศีล จึงไม่มีปัญหาในด้านจิตใจ

4. การปรับตัว

ผู้สูงอายุสามารถจะปรับตัวทั้ง ในทางสรีระ อักตมโนทัศน์ และบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสม เช่น เลิกดื่มสุราในวันพระและลดปริมาณการดื่ม โดยปกติลง หมั่นตรวจสุขภาพของร่างกาย ยึดค่านิยมในทางศีลธรรมจรรยา ยึดหลักศาสนาเป็นข้อปฏิบัติ และทำตนให้เป็นประโยชน์ ต่อสังคมอยู่สม่ำเสมอ แสดงว่าผู้สูงอายุเป็นผู้รู้และเข้าใจในสภาพความเป็นไปของชีวิตดี รู้ข้อปฏิบัติตนและรู้จักพึ่งพาอาศัยตัวเองมิให้เกิดความเดือดร้อนแก่ลูกหลาน จึงนับว่าบุคคลเหล่านี้มีประสบการณ์ชีวิตอันสมควรที่จะเป็นแบบฉบับในการศึกษา

5. วิสัยทัศน์ ภูมิปัญญา และมรดกทางสังคมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทรงไว้ซึ่งภูมิปัญญาและมรดกทางสังคม รวมทั้งมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลในด้านต่าง ๆ ตามประสบการณ์ของตน และทุกคนมีความท่วงไวยว่าสิ่งเหล่านี้จะสูญสิ้นไป สมควรจะมีการสืบสานต่อไป ดังนั้น จึงเห็นสมควรนำแนวคิดของผู้สูงอายุที่ไว้ไว้ปฏิบัติ จะทำให้มรดกทางสังคมและของดีต่าง ๆ อันทรงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุได้รับการสืบทอดและคงอยู่ต่อไป อนึ่ง วิสัยทัศน์อันกว้างไกลของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ สมควรจะนำมาศึกษาและวิเคราะห์ นำเอาสิ่งดี ๆ ไปเป็นแนวทางให้ลูกหลานนำไปปฏิบัติสืบต่อไป

ปัจจัยที่สนับสนุนให้มีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุในชนบท

1. ปัจจัยที่สำคัญ ปัจจัยที่นับว่าสำคัญและเป็นปัจจัยหลัก ได้แก่

ก. ถิ่นพำนักอาศัย ผู้สูงอายุทั้งหมดเป็นคนในท้องที่หมู่บ้านตาลชุมมาตั้งแต่กำเนิด ชุมชนแห่งนี้เป็นชุมชนชนบท มีสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม ไม่มีมลพิษและสิ่งรบกวน และเป็นชนบทที่สงบเงียบ มีอากาศบริสุทธิ์โดยธรรมชาติ ชาวพื้นบ้านมีการดำรงชีพที่เรียบง่าย ยึดถือในจารีตประเพณีอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในการปฏิบัติตน ละเว้นอบายมุข ปลอดอาชญากรรม และอบรมสิ่งสอนให้ลูกหลานประพฤติตนให้อยู่ในกรอบธรรม จึงนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการแรก

ข. เพศ จากการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุชายในชุมชนมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุหญิงในอัตราส่วน 8 : 3 แสดงว่าผู้สูงอายุชายมีอายุยืนยาวกว่าผู้สูงอายุหญิง แต่หากจะวิเคราะห์ในประเด็นดังกล่าว ก็จะพบว่า

(1) ในอดีตที่ผ่านมา การแพทย์และการสาธารณสุขในชนบทยังไม่เจริญก้าวหน้า ในชนบทขาดแพทย์แผนปัจจุบันและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะให้บริการ และผู้หญิงในชุมชนมีความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยในทางที่ผิด เช่น ความเชื่อในการบริโภคอาหาร ซึ่งคิดว่าจะส่งผลต่อโรค บางคนรับประทานเฉพาะน้ำข้าวจากการหุงข้าวผสมเกลือโดยตลอดเป็นประจำ จึงทำให้เป็นโรคขาดอาหารและมีอายุสั้น

(2) ลักษณะของสังคมในชุมชน เป็นสังคมชาวนา ผู้หญิงมีบทบาทในครอบครัวเป็นอย่างมาก ต้องทำงานออกแรงกายและหุงหาอาหาร โดยต้องออกไปหาเห็ด หาหน่อไม้ จับปู จับปลา เพื่อนำมาประกอบอาหารเลี้ยงครอบครัว ทั้งยังต้องตั้งครรภ์ เลี้ยงลูก ตักน้ำ ตำข้าว ซึ่งล้วนแต่เป็นงานหนัก สุขภาพจึงทรุดโทรม และไม่แข็งแรง จึงต้องเสียชีวิตไปตั้งแต่เมื่อยังไม่สูงอายุ

(3) ผู้สูงอายุชายหลายท่านในชุมชน นับเป็นจำนวนได้ประมาณ 40 คน ที่มีอายุอยู่ในระหว่าง 60-70 ปี ซึ่งจัดว่าเป็นผู้สูงอายุในชุมชน แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้มีภรรยาที่อายุยังไม่ถึง 60 ปี ซึ่งยังไม่นับว่าเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงทำให้มองเห็นประหนึ่งว่า มีจำนวนผู้สูงอายุหญิงน้อยกว่าจำนวนผู้สูงอายุชายในชุมชนนี้ เพราะผู้สูงอายุชายทุกคนจะมีอายุมากกว่าคู่สมรสประมาณ 2-15 ปี

ค. การร่วมในกิจกรรมของสังคม ผู้สูงอายุทั้งหมดเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของหมู่บ้าน และเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมอย่างสม่ำเสมอ กิจกรรมของชมรมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุข นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมของสังคมในด้านอื่น ๆ เช่น กิจกรรมทางพุทธศาสนา ซึ่งมีการไปร่วมทำบุญที่วัด รักษาศีล 5 และศีล 8 ได้สดับรับฟังพระธรรมเทศนาจากพระภิกษุ จึงทำให้จิตใจมีความสุขและสงบ ได้พบปะพูดคุยระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ประโยชน์จากธรรมะจะช่วยประสานความคิด จิตใจ และทำให้ตระหนัก ยอมรับสภาพที่เป็นจริง ตลอดจนสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อถึงเวลา อันจะช่วยส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุข

ง. ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ จากการ
ศึกษาวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจสิ่งดังกล่าวในระดับเป็นที่พอใจ เพราะผู้สูงอายุ
มีลูกหลานที่ได้รับการศึกษาสูง มีตำแหน่งหน้าที่การงานที่มีเกียรติ และมีบทบาทในการเป็น
เจ้าหน้าที่และข้าราชการภายในชุมชน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า มีจำนวนประมาณ 140 คนที่เป็น
ข้าราชการ รับราชการในตำแหน่งหน้าที่ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกชุมชน บุคคลเหล่านี้ย่อม
มีบทบาทในการให้ความรู้ และข้อปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพอนามัย เช่น ไปตรวจรักษากับ
แพทย์แผนปัจจุบันเมื่อเกิดการเจ็บป่วย รวมทั้งบทบาทของกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน
ในการกระจายข่าวสารต่าง ๆ ภายในชุมชน และบทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่
เกษตร เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีชมรม
ผู้สูงอายุ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสื่อความรู้เหล่านี้ด้วย

2. ปัจจัยอื่น ๆ สำหรับปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งผู้วิจัยใคร่ขอนำมาอภิปราย ก็คือ

ก. การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของท้องถิ่น ยกตัวอย่างเช่น
วัฒนธรรมการกิน ชาวบ้านนิยมอาหารพื้นเมืองรสจัดและอาหารที่ประกอบจากของดินและสด เช่น
ลาบหมู ลาบควาย ลาบวัว ลาบปลาหรือลาบไก่ ซึ่งนิยมบริโภคกันโดยทั่วหน้า ไม่ว่าจะเป็นชาย
หญิง พระสงฆ์ สามเณร เด็กเล็ก และเด็กใหญ่ ซึ่งนับว่าไม่สอดคล้องและสนับสนุนการมีชีวิต
ยืนยาว เพราะอาหารประเภทดังกล่าวนี้ไม่ถูกสุขลักษณะ และผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนอย่าง
เคร่งครัด โดยระมัดระวังในเรื่องการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ ย่อยง่าย และลดอาหารบาง
ประเภท เช่น เนื้อ มัน เครื่องในสัตว์ และอาหารรสจัด ฯลฯ ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนี้ ล้วนแต่
เป็นส่วนประกอบอยู่ในอาหารประเภทลาบ ซึ่งผู้สูงอายุมักจะรับประทานอยู่เป็นประจำ เพราะเป็น
วัฒนธรรมในท้องถิ่น เช่น การเลี้ยงแขก หรือการเลี้ยงในงานรื่นเริง งานมงคล งานชดถุก
ก็จะต้องเลี้ยงลาบและผู้สูงอายุก็มักจะไม่ว่าเชื่อฟังการแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือลูกหลานที่
มีความรู้ในเรื่องอาหารการกิน และลูกหลานบางคนยังแนะนำส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับประทาน
มาก ๆ จึงนับว่าวัฒนธรรมการกินมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

ข. การปฏิบัติตนของชาวบ้านมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของคนในสังคม
หมู่บ้านชนบท เช่น การไปมาหาสู่กัน การพบปะเยี่ยมเยียน การไปร่วมกิจกรรมของชุมชน
เช่น ไปทำบุญที่วัด หรือไปร่วมในงานรื่นเริง งานทำบุญ งานศพ งานสมรส งานขึ้นบ้านใหม่

พิธีกรรมในหมู่บ้าน เช่น การรดน้ำดำหัวผู้อาวุโส การบายศรีสู่ขวัญ การปฏิบัติตามหลักคุณธรรมต่าง ๆ เช่น การถือศีล 5, ศีล 8 ในวันอุโบสถ ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านเลิกดื่มสุรา เลิกสูบบุหรี่ในวันดังกล่าว หรือการลดการดื่มสุราในวันธรรมดาส่ง จนกระทั่งเลิกเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ การไปมาหาสู่หรือการพบปะเยี่ยมเยียนกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง ไม่เหงา ว่างเปล่าหรือเครียด และมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้ดำรงชีวิตยืนยาวและเป็นสุข

ค. การปฏิบัติตนของชาวบ้าน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ อาศัยระบบเครือข่ายที่เป็นตัวกำหนด เพราะสังคมในชนบทอาศัยระบบเกื้อกูล (Situational support) ช่วยสนับสนุนชาวบ้านส่วนใหญ่ยึดค่านิยมเรื่องความกตัญญู การเคารพนับถือผู้อาวุโส ซึ่งจะต้องรับผิดชอบและเป็นการเล็งดู เอาใจใส่ แนะนำวิธีการปฏิบัติตน จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในความเป็นอยู่ สิ่งเงินทองมาให้ใช้จ่าย นับว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัวและลูกหลานเป็นอย่างดี

ง. การที่หมู่บ้านทั้งสองหมู่บ้าน เป็นหมู่บ้านชนบทที่ประชาชนประกอบอาชีพทางเกษตรกรรมเป็นหลัก ทำให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย เช่น ผู้สูงอายุชายจะเดินไปไร่ นา ไปสวน และทำงานในไร่สวนตามสภาพที่เหมาะสมกับวัย ส่วนผู้สูงอายุผู้หญิงก็จะทำงานจักจิกภายในบ้าน หรือทำงานในไร่ นาหรือประกอบอาหาร ทำให้ได้ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งในการปฏิบัติตน

จ. สถาบันสังคมในหมู่บ้าน เช่น วัด บ้าน สถานเอนามัย โรงเรียน ฯลฯ มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ เพราะสถาบันเหล่านี้ช่วยสนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติตนเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้ว่า สถานเอนามัยของหมู่บ้านอันเป็นที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุของหมู่บ้าน มีกิจกรรมที่สนับสนุนและเกื้อกูลการปฏิบัติตนในด้านการตรวจสุขภาพ โดยการตรวจหัวใจ ความดันโลหิต สายตา การได้ยิน การชั่งน้ำหนัก เพื่อให้สอดคล้องกับส่วนสูง ซึ่งปรากฏว่าผู้สูงอายุทุกท่านที่เป็นกรณีศึกษามีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังให้การแนะนำในการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุอีกด้วย นับว่าทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พบปะผู้รู้ในทางสุขภาพอนามัยและได้รับข้อปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทางอีกด้วย

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าปัจจัยที่สนับสนุนให้มีชีวิตที่ยืนยาวนานของผู้สูงอายุในชนบทนั้น จะต้องประกอบด้วย สภาพที่อยู่อาศัยที่เป็นเอกเทศและเป็นสัดส่วน การยอมรับการเปลี่ยนแปลงในวัยของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การปรับตัว การละเลิกอบายมุข ซึ่งเป็นสาเหตุที่บั่นทอนสุขภาพ ความ

สัมพันธ์ในระบบเครือญาติและการเรียนรู้ การใช้ยาเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง ตลอดจนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

ข้อค้นพบดังกล่าว ล้วนแล้วสอดคล้องกับงานของนักวิชาการที่ได้ศึกษามาแล้ว ที่ต่างระบุว่า การปรับตัว เครือข่ายความรู้ เรื่องของปฏิสัมพันธ์ในระบบเครือญาติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุที่ยืนยาว

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถนำไปเป็นข้อมูลให้กับบุคคลและองค์กรที่ทำหน้าที่ด้านการศึกษาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้นำไปประยุกต์ใช้ต่อไป ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยจำแนกออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป
2. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการศึกษาวิจัย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะนำมาซึ่งข้อสนเทศสำหรับผู้สูงอายุที่จะปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยมีอายุ ไม่ว่าจะเป็นชุมชนในชนบทหรือชุมชนในเมือง ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น ในด้านสุขภาพอนามัย การใช้ชีวิตประจำ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมและเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นต้น

2. ผลการวิจัยดังกล่าวจะนำมาซึ่งการกำหนดคุณค่าของผู้สูงอายุที่ถือว่าเป็นมรดกทางสังคมและภูมิปัญญาของชาวบ้านในท้องถิ่นชนบท ยังมีความสำคัญและสมควรที่จะสืบสานต่อไป เพราะเป็นการกล่อมเกลากุศลในชุมชนในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพ ด้านพฤติกรรม และด้านจริยธรรม ฯลฯ เป็นการขัดเกลากการประพฤติปฏิบัติตั้งแต่ครอบครัว ชุมชนและสังคม อย่างมีลักษณะเป็นขั้นตอนและอาศัยกาลเวลา นอกจากนั้นมรดกทางสังคมบางอย่างก็อาจสูญสิ้นไปกับการสูญเสียชีวิตของผู้สูงอายุ จึงควรมีการศึกษาและสืบสานต่อไป

3. ผลการศึกษาดังกล่าวจะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ชุมชนในชนบทยังมีระบบการเรียนรู้ดั้งเดิมอยู่แล้ว ซึ่งเป็นการศึกษาที่มีมาก่อนระบบการศึกษาใด ๆ ทั้งสิ้น และมีแหล่งถ่ายทอดการศึกษา

อยู่มากมายในชุมชน เป็นความรู้ที่มาจากประสบการณ์ตรง เช่น ความรู้ทางด้านการปกครอง ความรู้ทางเทคโนโลยีของชาวบ้าน และความรู้ทางศีลธรรมหรือจริยธรรม ฯลฯ ความรู้เหล่านี้ยังทำหน้าที่รับใช้ชุมชนและสามารถจะถ่ายทอดความรู้ไปสู่สมาชิกในชุมชนได้ จึงไม่ควรมองข้ามหรือทำลายคุณค่าในความรู้เหล่านี้ และควรจะมีการศึกษา พัฒนา ขัดเกลา โดยอาศัยรากฐานของความรู้เหล่านี้และนำไปใช้กับชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการศึกษาวิจัย

1. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างกว้างขวาง โดยไม่จำกัดว่าเป็นผู้สูงอายุในชุมชนชนบทหรือชุมชนเมือง โดยเพิ่มขนาดตัวอย่างประชากรที่เป็นกรณีศึกษาให้มากขึ้น และเพิ่มในเรื่องการปฏิบัติตนให้ละเอียดในด้านต่าง ๆ เป็นการเฉพาะ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
2. ควรรวบรวมข้อมูลและประสบการณ์ของผู้สูงอายุเป็นระบบง่าย ๆ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับอายุ การศึกษา น้ำหนัก ส่วนสูง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การร่วมกิจกรรมในสังคม ความสัมพันธ์กับลูกหลานและญาติพี่น้อง เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป
3. ควรนำเอาผลการศึกษาวิจัยไปใช้ในการส่งเสริม เผยแพร่ และถ่ายทอดความรู้ให้ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเยาวชนรุ่นหลังให้เข้าใจในสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ปัญหา และความต้องการต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ รวมทั้งควรทำการวิจัยในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนเมืองด้วย
4. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อตรวจสอบกับการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเป็นการศึกษาแบบเจาะลึกเฉพาะ โดยมีข้อจำกัดในเรื่องขอบเขตของพื้นที่ เวลา และตัวบุคคล โดยแต่ละพื้นที่อาจมีความแตกต่างกัน ดังนั้น จึงสมควรจะมีการศึกษาวิจัยในรูปแบบอื่น ๆ เช่น ศึกษาวิจัยในเชิงปริมาณ หรือศึกษาวิจัยซ้ำอีกในช่วงระยะเวลา 3-4 ปีข้างหน้า เพราะการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved