

สังคมสูงวัย: กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

Ageing Society: Social Activity of the Elderly

รุจา รอดเข็ม

Ruja Rodkhem

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

Faculty of Public Health, Eastern Asia University

Received: December 3, 2018

Revised: January 28, 2019

Accepted: January 30, 2019

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมสูงวัย ซึ่งเป็นสังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ในขณะที่ สัดส่วนของประชากรวัยเด็กและวัยทำงานลดลง ผู้สูงอายุควรมีศักยภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง กิจกรรมทางสังคมมีหลายประเภทเช่น (1) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ (2) การทำงานในลักษณะจิตอาสา (3) กิจกรรมเสริมรายได้ (4) กิจกรรมนันทนาการ (5) กิจกรรมทางศาสนา (6) กิจกรรมด้านการศึกษา และ (7) กิจกรรมการเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดี โดยที่ครอบครัว ชุมชน สังคม และหน่วยงานภาครัฐและเอกชนจะต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมทั้งในระดับบุคคลและกลุ่ม จัดสรรพื้นที่สาธารณะในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง เน้นความหลากหลายของกิจกรรม และส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุกับวัยอื่นๆ กิจกรรมทางสังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญในการรองรับสังคมสูงวัยของประเทศไทย

คำสำคัญ: สังคมสูงวัย, กิจกรรมทางสังคม, ผู้สูงอายุ

Abstract

Nowadays, Thailand is becoming an ageing society because of the proportion of the elderly people has increased while the proportion of children and working people have decreased. The elderly should develop their competencies in daily life with dignity. Elder social activity participation is both necessary and important and there are many kinds of social activities. For example (1) participation activities (2) volunteer work activities (3) extra income activities (4) recreational activities (5) religious activities (6) educational activities and (7) wisdom transferred activities. These activities can be promoted for both elder health as well as social and economic well-being to improve the good quality of life. The social activities at the personal or group level must be supported by families, communities, societies and government or non-government sectors in all areas. In order to apply these in a variety of social activities and for participation to the activities with other ages these social activities are the main components to support an ageing society in Thailand.

Keywords: ageing society, social activity, the elderly



บทนำ

จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างทางสังคมของโลกในปี ค.ศ.2050 สังคมจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ โดยมีคนเกิดน้อยลงและอายุยืนมากขึ้น ทำให้ประชากรทั่วโลกจะมีอายุเฉลี่ยยืนยาวขึ้น องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่าปี ค.ศ. 2001-2100 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึงการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก ประเทศไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากร กล่าวคือสัดส่วนของประชากรวัยเด็กและวัยทำงานลดลง ในขณะที่สัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ อันเป็นผลสืบเนื่องจากเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้คนไทยมีอายุยืนยาวมากขึ้น และความสำเร็จของการวางแผนครอบครัวในอดีต ส่งผลต่อการลดลงของอัตราการเกิดอย่างต่อเนื่อง ยังผลให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (aging society) ตั้งแต่ พ.ศ.2548 ที่ประชากรอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วน 1 ใน 10 ของประชากรทั้งหมด (ร้อยละ 10) ในปีพ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (complete aged society) เมื่อประชากรสูงอายุจะมีถึง 1 ใน 5 (ร้อยละ 20) และคาดว่าในปี พ.ศ.2579 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super aged society) เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มสูงถึงร้อยละ 30 ของประชากรหรือ 1 ใน 3 ของประเทศ

จากสถานการณ์ดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม และสังคม ในด้านเศรษฐกิจ ทั้งการบริโภค การออมและการลงทุนการคลังของประเทศ และการลดลงของกำลังแรงงาน ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ไม่สามารถประกอบกิจวัตรพื้นฐาน คือ กิน อาหารเอง เข้าห้องน้ำเอง แต่งตัวได้เอง) มากถึงร้อยละ 5 โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยปลายที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีมากถึงร้อยละ 19 ของผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน และประสบปัญหาเรื่องการเป็นโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน ความดันเลือด

สูง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากพฤติกรรมของคนไทยตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุจนเป็นผู้สูงอายุ เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ด้านสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นทางเดินสาธารณะ หรือสภาพที่อยู่อาศัย ที่ไม่มีทางลาด หรือราวจับๆ ซึ่งไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ส่วนด้านสังคม ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว หรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.3 ในปี 2545 เป็นร้อยละ 10.8 ในปี 2560 ในขณะที่ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 17 ในปี 2545 เป็นร้อยละ 23.3 ในปี 2560 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่งในปัจจุบันผู้สูงอายุประสบปัญหาทางใจคือมีความวิตกกังวล เป็นโรคซึมเศร้า มีการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ทางพฤติกรรมและความจำ (สายพิณ ไชยนิรันดร์, 2561)

บทความนี้นำเสนอ สังคมสูงวัย: กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ กิจกรรมทางสังคม ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ประโยชน์ของกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะและบทสรุป

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตของเรา เป็นไปตามพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่ทารกจนถึงผู้ใหญ่ทั้งภาวะเจริญเติบโตและภาวะเสื่อมถอย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในลักษณะของการเสื่อมถอยอย่างต่อเนื่องทั้งด้านร่างกายจิตใจ และสังคม ซึ่งธิดารัตน์ มิ่งสมร (2561) ได้เสนอการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ 3 ด้านดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ระบบ

ต่างๆ ทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง ดังนี้ ร่างกายภายนอก ผิวหนังเหี่ยวแห้ง มีกระ ผมหงอกเปลี่ยนเป็น สีเทาหรือสี ขาว หลังโกง เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลัง น้อยลง อวัยวะรับความรู้สึกจะเป็นอวัยวะอันดับแรกๆ ที่ เสื่อม เช่น ผนังเส้นเลือดแดงในหูแข็งตัว ทำให้ได้ยินเสียง ไม่ชัดเจน หรือการเปล่งเสียงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง เนื่องจากกระดูกอ่อนบริเวณกล่องเสียงแข็งตัวและขาด ความยืดหยุ่น ขณะที่การบิดเคี้ยวลำบากขึ้นเพราะเหงือก ร่น รากฟันโผล่ฟันขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียวฟันได้ ง่าย รวมไปถึงกระดูกที่กระดูกอ่อนและกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ที่พบบ่อยในวัยสูง อายุ เช่น การรับรู้ ซึ่งผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและ เหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ และชอบย้ำคำถามบ่อยๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากเพราะ ไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ชี้อารมณ์วิตกกังวล โกรธ ง่าย เอาแต่ใจตนเอง มักจะคิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตนเอง ทั้งเรื่องในอดีตและอนาคต กลัวถูก หลานทอดทิ้ง รวมถึงสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมัก สนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ได้แก่ ภาระหน้าที่ และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจาก สังคม อีกทั้งคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพ และความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือใส่ใจ มากนัก นอกจากนี้ยังเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็น ผู้นำครอบครัว กลายเป็นเพียงผู้อาศัยหรือเป็นสมาชิกของ ครอบครัวเท่านั้น และเมื่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ทำให้ ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือกิจวัตรประจำวัน เป็นไปได้ยากลำบาก จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดความ ไม่มั่นใจในตนเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง อีกทั้งยัง ทำให้ผู้ สูงอายุไม่กล้ามีสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม ถือว่า เป็นสภาวะที่น่าเป็นห่วง อันส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตของ ผู้สูงอายุ ตัวอย่างเช่นผู้สูงอายุที่ทำงานในองค์กรต่างๆ ทั้ง ภาครัฐและเอกชน บทบาททางสังคมมีการเปลี่ยนแปลง กรณีที่เคยเป็นหัวหน้า มีตำแหน่งหน้าที่การงาน หากติด ยึดกับสิ่งที่เคยมีไม่ว่าจะเป็น ลาภ ยศ การยอมรับนับถือ บุคคลเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการปรับสภาพความเป็นอยู่

จิตใจ หรืออาจเกิดภาวะซึมเศร้า ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงาน ประจำมาก่อนมักอยู่กับลูกๆ หลานๆ อาจเกิดภาวะถูกทอด ทิ้งให้อยู่แบบโดดเดี่ยว ไร้คนดูแล ผู้คนรอบข้างและสังคม จะเป็นสิ่งที่สามารถเยียวยาปัญหาต่างๆที่ผู้สูงอายุประสบ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่มีหลากหลายรูปแบบ

กิจกรรมทางสังคม

ดังที่อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีก กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม (social animal) โดยเขา เชื่อว่า โดยสภาพธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะต้องมีชีวิต ร่วมกับบุคคลอื่นๆ มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างอิสระตามลำพังได้ สังคมจึง เกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของคนเราที่จะต้องมีการปะทะสัง สรรค์ทางสังคมกับกลุ่มบุคคลในสังคม ซึ่งมนุษย์เป็นส่วน หนึ่งของสังคมที่ต้องมีการทำกิจกรรมต่างๆ อันเป็นความ ต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งกิจกรรมทางสังคมสามารถ ตอบสนองให้เกิดภาวะสมดุลในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี กิจกรรมทางสังคมเป็นกิจกรรม ที่จัดขึ้นตามความเหมาะสม และความต้องการของชุมชน ในหลากหลายรูปแบบ โดยมีกรกลุ่มของสมาชิกในชุมชน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของ ผู้สูงอายุ

ความจำเป็นประการหนึ่งของผู้สูงอายุในการอยู่ ร่วมกันกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม คือการเข้าร่วมในกิจกรรม ทางสังคม เช่นเดียวกับประชากรกลุ่มวัยอื่นๆ อันเป็นการ ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ในบทความนี้ขอนำ เสนอทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ของผู้สูงอายุ 3 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีกิจกรรม (activity theory) ได้พัฒนา โดย Havighurst ในปี 1961 เสนอว่าผู้สูงอายุที่จะประสบ ความสำเร็จได้นั้นก็ต่อเมื่อมีการทำกิจกรรมและคงไว้ซึ่งการ มีปะทะสังสรรค์ทางสังคมอย่างสม่ำเสมอ และในปี 1964 Neugarten ได้ยืนยันว่าความพึงพอใจของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับ การรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความ พยายาม (Winstead, et al., 2014 cited in Tabet,

2016) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการอย่างต่อเนื่องมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดี และคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ แม้สถานการณ์หรือสถานะปัจจุบันของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล เช่นออกจากการที่ทำงานประจำในองค์กรต่างๆ หรืออยู่ในสภาพครอบครัวโดดเดี่ยว การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามความสนใจ ความรู้ความสามารถ ความถนัดหรือความเชี่ยวชาญ ทั้งในลักษณะของการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ทำให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิต

2. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (continuity theory) ทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความต่อเนื่องหรือคงไว้ซึ่งลักษณะนิสัย ความชอบ วิถีชีวิตและความสัมพันธ์ มาตั้งแต่วัยกลางคนจนถึงวัยสูงอายุ ถือว่าเป็นแบบแผนของการดำเนินชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุข มีความพึงพอใจ และยึดถือปฏิบัติหรือแสดงออกอย่างที่เป็นมา หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าแต่ละคนย่อมมีแบบแผนการดำรงชีวิตหรือการปฏิบัติที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยใช้ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเป็นการประเมินว่าสิ่งไหนที่ใช่หรือไม่ใช่สำหรับตนเอง และทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้น บุคลิกภาพ และพฤติกรรมของคนจะไม่เปลี่ยนแปลง คนเราจะพยายามคงไว้ซึ่ง แบบแผนพฤติกรรมในอดีต ซึ่งจะส่งเสริมการปรับตัวที่ดี (นารีรัตน์ จิตรมนตรี, 2011)

3. ทฤษฎีบทบาท (role theory) เป็นมุมมองทั้งทางด้านสังคมวิทยาและจิตวิทยาสังคม กล่าวว่าบุคคลได้แสดงบทบาททางสังคมที่แตกต่างกัน ในแต่ละบทบาทที่ถูกกำหนดตามสิทธิ หน้าที่ ความคาดหวัง บรรทัดฐาน และพฤติกรรมที่บุคคลจะต้องเผชิญและทำให้สมบูรณ์ ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาผู้สูงอายุได้แสดงบทบาททางสังคม และยังคงไว้ซึ่งบทบาทบางประการ แต่ก็มีบางบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปหรือสูญหายไป ซึ่งผู้สูงอายุต้องยอมรับในบริบทดังกล่าว และจะต้องสร้างหรือแสวงหาบทบาทใหม่มาทดแทน เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมต่อไป

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ สอดคล้องหรือเกี่ยวข้องกันกับทฤษฎีข้างต้น ที่เป็นไปตามความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และสามารถสร้างเสริมให้

ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดำรงชีวิต เห็นคุณค่าของตนเอง และมีภาวะพลัดพลังในสังคมสูงวัยต่อไป

ประเภทของกิจกรรมทางสังคม

ประเภทของกิจกรรมทางสังคมแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ (Lemon, Bengtson & Peterson, 1972 อ้างถึงใน ภัทรพร ศรีสูงเนิน, 2557, น. 26)

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (informal activity) ได้แก่การพบปะ สังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (formal activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรมต่างๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเข้ากลุ่มทางการเมือง การทัศนศึกษาและการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (solitary or leisure activity and hobby) ได้แก่ การทำงานเบาๆ ในยามว่าง กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมนันทนาการ การทำสวนตกแต่งบ้าน เป็นต้น

ประเภทของกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

กิจกรรมทางสังคม ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมของผู้สูงอายุ ที่จะช่วยพัฒนา ศักยภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ โดยที่ประเภทของกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุพอประมาณได้ดังนี้

1. การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม องค์กร ชมรม สมาคมหรือกลุ่มการเมือง ที่มีการดำเนินกิจกรรมที่ตรงกับ ความถนัด ความเชี่ยวชาญ ความสนใจ ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมา ทั้งยังเป็นการเน้นให้เห็นถึงบทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุอันจะยังผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมทางสังคมกับสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป พบว่าการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทาง

บวกกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุ (Douglas, Georgiou & Westbrook, 2017)

2. การทำงานเพื่อสังคมในลักษณะของจิตอาสา หรือในรูปของการเป็นอาสาสมัคร (volunteering) ให้แก่องค์กร หน่วยงานและชุมชน ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การให้ความรู้ การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัย ผู้ยากไร้ กลุ่มผู้ด้อยโอกาส โดยที่ไม่หวังผลตอบแทน เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองยังสามารถทำประโยชน์แก่สังคม สร้างคุณค่าและความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างภาคภูมิใจ และจากการศึกษาของ Nancy, et al. (2003) พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครและเข้าร่วมในกิจกรรมอาสาสมัครจำนวนชั่วโมงที่มากกว่าจะมีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงกว่า (Buchman, 2009 อ้างถึงใน อีระ สินเดชาธิกร, ศุทธิดา ชนวนวัน และคมกฤษ ธาราวีวัฒน์, 2558, น. 94) กล่าวว่า บรรดาผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เป็นอาสาสมัคร และมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกันนั้น จะมีแนวโน้มของการมีปัญหาทางด้านอารมณ์ และปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายลดลงอย่างเห็นได้ชัด ส่วน Hayes (2017) กล่าวถึงงานวิจัยของ CNCS ที่พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครหลังจากหนึ่งปีไปแล้ว จะมีอาการวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการแยกตัวจากสังคมลดลง อีกทั้งยังมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น และความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น

3. กิจกรรมเสริมรายได้ เป็นการทำงานตามความถนัดหรือความสามารถที่ก่อให้เกิดรายได้ หรือเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อาจอยู่ในรูปของการรวมกลุ่มทำผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน วิสาหกิจชุมชน นวัตกรรม เช่น ทอผ้า จักสาน อาหารแปรรูป ฯ หรือรับงานจากภาคอุตสาหกรรมหรือโรงงาน ทั้งที่ทำเป็นประจำหรือเป็นครั้งคราว มีการศึกษาเชิงคุณภาพ ทำให้ผู้สูงอายุยังคงทำงานหลังจากการเกษียณพบว่า มีแรงจูงใจที่สำคัญคือ การคงไว้ซึ่งกิจวัตรประจำวันและผลประโยชน์ทางการเงิน สุขภาพที่ดีและงานที่คล่องตัวเป็นเงื่อนไขที่สำคัญในการที่จะทำงานต่อไป (Sewdas, et al., 2017)

4. กิจกรรมเพื่อนันทนาการ หรือที่เรียกว่า นันทนาการบำบัด ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่ใช้เพื่อปรับปรุงสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ โดยทั่วไปแล้วนันทนาการบำบัดมีเทคนิคและวิธีการ

หลากหลายรูปแบบ กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด กัลพฤกษ์ พลศรี (2555) ได้เสนอรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการบำบัดที่เป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยาและเติมเต็มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย (1) Biblio therapy การอ่านหนังสือที่เป็นประโยชน์ (2) Music therapy การใช้ดนตรีบำบัด (3) Tai Chi ศิลปะป้องกันตัว (4) Gigong การออกกำลังกายที่ประสานระหว่างกายและจิต (5) Horticulture therapy วิธีการปลูกต้นไม้บำบัด (6) Meditation การฝึกสมาธิ และ (7) Animal-Assisted Therapy การช่วยเหลือสัตว์บำบัด และจากการศึกษาของธชา รุญเจริญ (2560) พบว่าภายหลังการทดลองใช้โปรแกรมนันทนาการกับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตดีขึ้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมเพื่อนันทนาการมีความหลากหลายที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามความถนัด ความสนใจ และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

5. กิจกรรมทางศาสนา ศาสนาถือได้ว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ส่งเสริมการกระทำดี การมุ่งปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาในกิจวัตรประจำวัน และการเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับศาสนาแต่ละศาสนาย่อมเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขทางใจ คลายเครียดและสามารถดำรงชีวิตที่ยืนยาว ดังที่ผลการวิจัยของ Noronha (2014) พบว่าการใช้ศาสนาและมิติทางจิตวิญญาณบำบัด ส่งผลทางบวกในการรักษาผู้สูงอายุที่ยอมรับและมีความเชื่อในเรื่องนี้ และผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่สง่างามถ้าเขาได้เรียนรู้วิถีทางใหม่ในการสร้างชุมชน ค้นหามิติทางจิตวิญญาณและสนใจในวัฒนธรรม และสามารถทำงานอย่างต่อเนื่องตลอดไปได้

6. กิจกรรมด้านการศึกษา เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพิ่มพูนทักษะทางสังคมและเทคโนโลยี ซึ่งในปัจจุบันมีโรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นรูปแบบหนึ่งของการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการจัดกิจกรรมที่จัดนั้นสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็น ประเด็นที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุต้องเข้าถึงคือเทคโนโลยีและสามารถใช้งานได้เพราะเทคโนโลยีมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งการติดต่อสื่อสาร

การทำธุรกรรมทางการเงิน การซื้อขายออนไลน์ และแอปพลิเคชันทางการแพทย์ และ Arnold, E. (1992, อ้างถึงใน ธีระ สนิเดชารักษ์, ศุทธิดา ขวณวัน และ คมกฤช ธาราวีวัฒน์, 2558, น. 98) กล่าวถึงว่า มีการจัดตั้งวิทยาลัย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปศึกษาเล่าเรียน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ยังคงมีบทบาทอยู่ในสังคม

7. กิจกรรมอื่นๆ เช่นการเป็นวิทยากรหรือผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านทั้งศิลปวัฒนธรรม การรักษาหรือบำบัดโรค อากาศต่างๆ ด้วยสมุนไพรหรือแพทย์แผนโบราณ หรือเป็นคลังปัญญา คลังสมองขององค์กรต่างๆ ฯลฯ

ประโยชน์ของกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

เว็บไซต์ของ Symphony Senior Living (2018) เสนอในบทความเรื่อง ประโยชน์ของกิจกรรมทางสังคมต่อผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. มีศักยภาพในการเรียนรู้ดีขึ้น มีความเฉียบแหลมและมีส่วนร่วมทางจิตใจ และที่สำคัญช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมและอาการอัลไซเมอร์
2. คงไว้ซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดี การพบปะหรือติดต่อผู้คนที่ให้อารมณ์ดี และห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า
3. ทำให้สุขภาพกายดีขึ้น เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมทำให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น รวมไปถึงการรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่นทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น
4. สร้างระบบภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น หรือ มีระดับของภูมิคุ้มกันมากขึ้น
5. เพลิดเพลินกับการนอนหลับที่เงียบสงบ ผู้ที่มีสัมพันธ์ภาพกับผู้คน ย่อมมีแนวโน้มที่จะนอนหลับพักผ่อนได้ดีกว่าผู้ที่อยู่โดดเดี่ยว
6. มีอายุยืนยาวขึ้น และได้เสนอแนะวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมดังนี้ (1) เข้าร่วมกลุ่มหรือชมรมที่มีกิจกรรมตรงกับความสนใจจะได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน (2) การเป็นอาสาสมัคร ให้แก่องค์กร หน่วยงานต่างๆ ในชุมชน เช่นโรงเรียน โรงพยาบาล ซึ่งมีความต้องการอาสาสมัครที่นำเชื่อถือในทุกกลุ่มวัย (3) เพลิดเพลินกับโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

มีสถานศึกษาที่ออกแบบการเรียนรู้เฉพาะผู้สูงอายุเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และขยายมุมมอง แนวความคิด (4) เข้าร่วมศูนย์พัฒนาสำหรับผู้สูงอายุที่มีอุปกรณ์ และเครื่องมือที่ออกแบบมาเพื่อกลุ่มสูงวัย (5) ติดต่อกับครอบครัว (6) พยายามเข้าถึงเทคโนโลยีใหม่ๆ และ (7) หางานพิเศษทำ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

ได้มีการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ทั้งในและต่างประเทศ ชญานี ไมเออร์ (2552) พบว่า ปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว สังคม และบทบาทส่งผลกระทบต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ส่วน ชนะ สมัครการ และสุพัฒนา คำสอน (2559) ระบุว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ คือ แรงสนับสนุนทางสังคมจากชมรมผู้สูงอายุ เพื่อน และแรงสนับสนุนจากครอบครัว การรับรู้ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ และทัศนคติต่อชมรมผู้สูงอายุ และ ภัทรพร ศรีสูงเนิน (2557) ที่พบว่าตัวแปรอิสระที่ร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุคือเพศ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย สถานภาพทางสังคม และด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก

ในประเทศญี่ปุ่น วรานิชฐ์ โชคินธิรัตน์ (2560) พบว่า ปัจจัยที่สนับสนุนการมีส่วนร่วมด้านกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ คือการได้รับการสนับสนุนจากการกำหนดนโยบายและแผนงานที่ชัดเจนของภาครัฐ และที่สำคัญคือการสนับสนุนจากชุมชนและครอบครัว ในประเทศจีน ธีระ สนิเดชารักษ์, ศุทธิดา ขวณวัน และคมกฤช ธาราวีวัฒน์ (2558) พบว่าปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมคือ สุขภาพที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ สถานที่ตั้งของสถานที่ทำกิจกรรมและระยะทาง และ Fu, Li & Moa (2018) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางสังคมกับกระบวนการคิดของผู้สูงอายุในจีน พบว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การมีส่วนร่วมในงานอดิเรกของกลุ่ม และกลุ่มเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับกระบวนการคิดทั้งกลุ่มชายและหญิงที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนการทำงานอาสา

สมัครมีความสัมพันธ์กับกระบวนการคิดเฉพาะกลุ่มผู้หญิง
ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมและสนับสนุนการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

1. ครอบครัว ชุมชน ต้องให้การส่งเสริมผู้สูงอายุใน
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมโดยการชี้ให้รับรู้ถึงประโยชน์
สร้างเจตคติที่ดี และช่วยเหลือ สนับสนุนในเรื่องที่เป็นความ
ต้องการของผู้สูงอายุ

2. องค์กรระดับชุมชนต้องให้ความสำคัญกับ
กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยจัดสรรทรัพยากรด้าน
ต่างๆ ที่เพียงพอ จัดสรรพื้นที่สาธารณะอย่างทั่วถึงทุกชุมชน
โดยคำนึงถึงการคมนาคมที่สะดวก การประสานความร่วมมือ
จากชุมชน ภาคประชาสังคมเข้ามามีส่วนร่วมในการจัด
กิจกรรม พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม
กับบริบทของชุมชนโดยผ่านการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบ
มีส่วนร่วม และที่สำคัญประการหนึ่งคือการใช้พื้นที่หรือ
สถานที่ของโรงเรียนในการจัดกิจกรรมทางสังคม ซึ่งใน
ปัจจุบันโรงเรียนมีจำนวนนักเรียนน้อยลง ควรเปิดโอกาส
ให้ผู้สูงอายุกับนักเรียน และประชากรกลุ่มวัยต่างๆ ทำ
กิจกรรมร่วมกัน จะเป็นการสร้างให้เกิดเจตคติที่ดีต่อผู้สูง
อายุ เป็นการสานสามวัยไปด้วยกันในสังคมสูงวัย ซึ่งธีระ
สินเดชารักษ์, ศุทธิดา ชนวนวัน และ คมกฤช ธาราวิวัฒน์
(2558) เสนอว่า รัฐบาลควรแสดงบทบาทนำ เพื่อสร้าง
พื้นที่สาธารณะให้มากขึ้น โดยเฉพาะกระทรวงมหาดไทย
จัดสรรพื้นที่และจัดทำโครงการต้นแบบในการส่งเสริม
กิจกรรมผู้สูงอายุ โดยเน้นที่การกระจายตัวอยู่ทั่วทุกแห่ง
และที่สำคัญจะต้องเข้าถึงโดยเสรี

3. ภาครัฐต้องให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางสังคม
ของผู้สูงอายุ โดยกำหนดเป็นนโยบายและแผนงานที่ชัดเจน
สนับสนุนงบประมาณอย่างเพียงพอ เพื่อมุ่งให้เกิดผลลัพธ์
และมีความยั่งยืนต่อไป

บทสรุป

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่จะมีจำนวนเพิ่มขึ้น
เรื่อยๆ ในสังคมสูงวัย (ageing society) ที่ประเทศไทยกำลัง
เผชิญในปัจจุบัน และคาดว่าในปีพ.ศ.2579 ประเทศไทยจะ
กลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (super aged society)
เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มสูงถึงร้อยละ 30 ของประชากร
โดยที่ผู้สูงอายุจะประสบปัญหาการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง
ร่างกาย จิตใจและสังคม เมื่อสถานการณ์ที่ผู้สูงอายุจะ
มีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมสูงวัยของประเทศไทย
การจัดการเพื่อรองรับสถานการณ์ดังกล่าวจะทำให้ผู้สูง
อายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีศักยภาพและมีศักดิ์ศรีในสังคม
กิจกรรมทางสังคมเป็นหนทางหนึ่งในการทำให้สังคมสูงวัย
เป็นสังคมที่มีพลังและคุณภาพ กิจกรรมทางสังคมของผู้สูง
อายุมีหลายประเภทเช่น (1) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ
(2) การทำงานในลักษณะจิตอาสา (3) กิจกรรมเสริมรายได้
(4) กิจกรรมนันทนาการ (5) กิจกรรมทางศาสนา (6)
กิจกรรมด้านการศึกษา และ (7) กิจกรรมการเป็นผู้ถ่ายทอด
ภูมิปัญญา กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมผู้สูงอายุ
ทั้งด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ กิจกรรมทางสังคม
ทำให้ผู้สูงอายุ มีศักยภาพในการเรียนรู้ดีขึ้น มีสุขภาพกาย
และจิตที่ดี มีระดับภูมิคุ้มกันมากขึ้น หลับอย่างมีคุณภาพ
และมีอายุยืนยาวขึ้น มีผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่
พบว่ากิจกรรมทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มี
ความพึงพอใจในชีวิต มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตดี
ภาวะปัญหาด้านจิตใจลดลง ป้องกันภาวะสมองเสื่อม มีอายุ
ยืนยาวขึ้น ฯลฯ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้า
ร่วมกิจกรรมทางสังคม จะต้องเริ่มตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน
ที่ต้องสร้างให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงประโยชน์และมีเจตคติที่ดีต่อ
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม องค์กรในท้องถิ่นจัดสรร
พื้นที่สาธารณะ หรือสถานที่ในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง
รวมถึงมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย และการส่งเสริมให้
ประชาชนกลุ่มวัยต่างๆ ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทาง
สังคมกับผู้สูงอายุ และประการสำคัญคือภาครัฐต้องกำหนด
เป็นนโยบายและแผนงานที่ชัดเจนที่มุ่งให้เกิดผลลัพธ์และ
มีความยั่งยืนต่อไป ถือได้ว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นปัจจัยที่
สำคัญในการรองรับสังคมสูงวัยของประเทศไทย



References

- Chaiyanan, S. (2018). *Mental health problems in the elderly*. Retrieved from <https://www.thaipost.net/main/detail/3045> (in Thai)
- Chokenitiniran, W. (2017). *The supportive factors toward participation in social activities of the elderly in Tokyo Japan*. Retrieved from <http://www.western.ac.th/media/attachments/2017/09/13/elder3.pdf> (in Thai)
- Douglas, H., Georgiou, A., & Westbrook, J., (2017). *Social participation as an indicator of successful aging: An overview of concepts and their associations with health*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27712611>
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute. (2018). *Situation of the Thai elderly 2017*. Bangkok: Duantula Printing. (in Thai)
- Fu, C., Li, Z., & Moa, Z. (2018). *Association between social activities and cognitive function among the elderly in China: A cross-sectional study*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5858300/>
- Hayes, K. (2017). *Senior volunteers reap health benefits*. Retrieved from <https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2017/health-benefits-volunteering-seniors->
- Jitmontree, N. (2011) . *Continuous day...Sustainable Happiness*. Retrieved from http://www.ns.mahidol.ac.th/english/th/ns_academic/56/11/happy.html (in Thai)
- Meyer, C. (2009). Social participation of senior citizens in Pathumthani province. *Pathumthani University Academic Journal*, 1(1), 92-109. (in Thai)
- Mingsamorn, T. (2018). *Change in the elderly*. Retrieved from <http://www.thaihealth.or.th/Content/41684.html> (in Thai)
- Nancy, et al. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *The Journals of Gerontology*, 58(3), 137-145.
- National Statistical Office. (2014). *Aging population survey in Thailand*. Retrieved from [http:// www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2561/N10-07-61.aspx](http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2561/N10-07-61.aspx) (in Thai)
- Noronha, K. J. (2015). Impact of religion and spirituality on older adulthood. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*. 27(1), 16-33.
- Ponsorn, K. (2012) . Recreation activity: The alternative to heal the elderly. *Journal of Faculty of Physical Education Srinakarinwirot University*, 15(2), 1-6. (in Thai)
- Runchareon, T. (2017). The study of recreation program affecting toward physical effectiveness and quality of life of the elderly in the The North East of Thailand. *Journal of Thonburi University*, 11(24), 56-64. (in Thai)

- Samakran, C., & Khumsorn, S. (2016). Factors related to the elderly's participation in the activities of elderly club of Nhon yang sub-district health promotion hospital, Wungsaipoon district, Phichit province. *Proceeding of the 12th Academic Conference of Narasuen University* (pp. 758-768). Phitsanulok: Narasuen University. (in Thai)
- Sewdas, R., et al. (2017). *Why older workers work beyond the retirement age: A qualitative study*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5567892/>
- Sindaecharak, T. Chuanwan,S., & Tarawiwat, K. (2015). *The elderly in China: The management of welfare prototype care and social activity*. Bamgkok: Thammasart University. (in Thai)
- Srisoongnoen, P. (2014). *Participation in social activities of the early elderly at Bang Kruai district, Nonthaburi province*. Master of Arts in Administration and Social Development, Kasetsart University. (in Thai)
- Symphony Senior Living. (2018). *The benefits of social activities for seniors*. Retrieved from <https://www.symphonyseniorliving.com/blog/benefits-social-activities-seniors/>
- Tabet, E. R. (2016). *Activity participation and older adults' well-being*. Retrieved from <https://digitalcommons.nl.edu/space/vol2/iss1/5>

