



**สภาพการปรับตัวและแนวทางการบริหารจัดการผู้สูงอายุในการ  
ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับชุมชน : กรณีศึกษาอำเภอนามน  
จังหวัดกาฬสินธุ์**

The Adaptation Status And the Management Method of  
the Elder Group Living with the Community : the Case  
Study of Namon District, Kalasin Province.

**สิรินดา กมลเขต\***

Sirinda Kamolkhet

---

\* อาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ และรองคณบดีฝ่ายบริหารและการวางแผน  
คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์, E-mail: sirinda9999@hotmail.com

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการปรับตัวของผู้สูงอายุในดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน และแนวทางการบริหารจัดการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างสอดคล้องกับสภาพปัจจุบัน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างคำถามแน่นอน กับประชากรผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในอำเภอนามน จังหวัดภาพสินธุ์ แล้วทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาเพื่อตอบวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันมีการดำเนินชีวิตที่ขึ้นอยู่กับสภาพทางด้านอาชีพ รายได้ การศึกษา และการเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ โดยมีการปรับตัวการดำเนินชีวิตในชุมชน ได้แก่ การประกอบอาชีพเกษตร การค้าขาย และรับจ้างทั่วไป มีรายได้ มาจากการอุดหนุนจากรัฐบาล (เบี้ยยังชีพ) ขายผลิตผลทางการเกษตร การเลี้ยงดูของบุตรหลาน การเข้ามีส่วนร่วมกับสังคม เป็นสมาชิกของชมรมต่างๆ เป็นผู้นำในการทำกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น ช่วยดูแลความสะอาดภายในหมู่บ้าน

สำหรับแนวทางในการบริหารจัดการของภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเข้ามาเป็นผู้ดำเนินการจัดตั้งชมรม สมาคมต่างๆ (ให้เป็นทางการ/ไม่เป็นทางการ) เพื่อให้ความช่วยเหลือสนับสนุนด้านต่างๆ ทั้งนโยบาย การปฏิบัติการพัฒนา ตลอดจนยึดหลักผลประโยชน์ของชุมชนความพอเพียงสามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, การปรับตัว, แนวทางการบริหารจัดการ

## Abstract

This article has the objective for studying the adaptation status presently of the elder living in the community and the management method of the agencies relating to the elder living in the

community to consistent with the present environment. The qualitative method is utilized by collecting the data with the interview having the certain structural questions for the elder who are more than 60 years old living in the 6 villages of the Namon district, Kalasin province. Then, the data are analyzed the consistency among the contents to answer the defined objectives.

The research results found that the elder live depending on the conditions of occupation, income, education, and other involved activities. The adaptation to live in the community such as agricultural working, trading, general employees, having the income from the government subsidy, selling the agricultural products, feeding their grand children, participating in the society, being the members of various clubs, being the leader of religion, culture, local tradition activities, and taking care of cleaning in the village.

The management methods of the government and other related agencies are to establish the clubs (formal/informal) for helping in the policy, practice, development as well as keeping the benefits of the community to be sustainability.

**Keywords :** elder, adaptation, management method

## บทนำ

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ซึ่งหมายถึงสังคมที่ประกอบด้วยประชากรผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปตั้งแต่ 10% ของขนาดประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต องค์การสหประชาชาติได้กำหนดเกณฑ์สังคมผู้สูงอายุไว้ว่า ประเทศใดที่มีประชากรอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

เป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากร ทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) จากเกณฑ์ดังกล่าว สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พบว่าจำนวนและสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในปัจจุบันมีประมาณ 8 ล้านคน หรือร้อยละ 11.5 ของประชากรทั้งหมด นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) คาดว่าประชากรของไทยจะเพิ่มขึ้นเป็น 70.65 ล้านคน ในปี 2568 และจะค่อยๆ ลดลง (Depopulation) เป็น 70.63 ล้านคน ในปี 2573 และใน พ.ศ. 2563 คาดว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 10.8 ล้านคน หรือร้อยละ 15.3 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดัง กล่าวส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ และระบบบริการ ต่างๆ เพราะประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นมักมีปัญหา สุขภาพอนามัยมากขึ้นตามวัย เจ็บป่วยต้องพึ่งพิงการช่วยเหลือดูแล ในด้านสังคมผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งหรือไม่สามารถ อยู่ร่วมกับครอบครัวและไม่สามารถดำรงชีพในชุมชนโดย ลำพังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การจัดระบบบริการรองรับความ ต้องการด้านสุขภาพและสถานบริการดูแลผู้สูงอายุจะเป็น ภาวะที่มากขึ้นตามลำดับ(เศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล, 2555)

ภาครัฐได้ให้ความสนใจในเรื่องของผู้สูงอายุนับ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 เป็นต้นมา โดยเริ่มนำนโยบายผู้สูงอายุมาใช้ในการพัฒนาประเทศ และได้มีการพัฒนาการรูปแบบการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุเรื่อยมา ดังจะเห็นได้ จากการจัดตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 1 ต่อเนื่องด้วยแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประกาศ ใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กฎหมายฉบับดังกล่าวได้กำหนดสิทธิที่ผู้สูงอายุจะต้องได้รับตามกฎหมาย เช่น การบริการทางการแพทย์ การบริการทางการศึกษา การประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมทางสังคมและการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เป็นต้น (เป็ยก ร หวังมหารพร, 2550)

สำนักงานจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งเป็นหน่วยงานภาครัฐในระดับภูมิภาค หน่วยงานหนึ่ง ได้เสนอแนะหลักการเบื้องต้นให้หน่วยงานต่างๆ ในจังหวัดนำป ทาวิธีการต่างๆ เพื่อเป็นมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุที่กำลังเกิดขึ้นร่วมกัน มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์ในฐานะหน่วยงานราชการในพื้นที่จึงนำหลักการนี้เข้าสู การพิจารณาของผู้บริหารระดับนโยบายของหน่วยงาน และในคราวการจัดทำร่าง

ยุทธศาสตร์การวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่นของมหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์ ผลการ  
ประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 ปรากฏว่า ยุทธศาสตร์การวิจัยที่ 2 ได้แก่ การสร้าง  
ศักยภาพเพื่อพัฒนาสังคม วัฒนธรรมที่ต้งาม อันมีกลยุทธ์ย่อยที่ 3 ได้แก่ การสร้าง  
สุขสู่ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 แนวทาง คือ 1) แนวทางการจัดสวัสดิการสำหรับ  
ผู้สูงอายุ 2) การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุในชุมชน และ 3) การสร้าง  
ความอบอุ่นของครอบครัวในชุมชนอีสาน (มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์, 2555)

จากผลของการมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุที่ดำเนินการอยู่ ทั้งใน  
ระดับชาติ ระดับภูมิภาค และระดับท้องถิ่น ผู้วิจัยในฐานะผู้ที่รับผิดชอบในการ  
ดำเนินการตามกลยุทธ์และยุทธศาสตร์ของหน่วยงานตามที่กำหนดไว้จึงเห็น  
ความสำคัญของสังคมผู้สูงอายุที่มีภูมิภานารอบมหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์ อัน  
ได้แก่ อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ ในการที่จะได้รับการตอบสนองในฐานะผู้ที่จะ  
ได้รับการสำรวจสภาวะการณ์เกี่ยวกับปัจจุบันของผู้สูงอายุ และแนวทางในการทำงาน  
ของหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงตนในสังคมได้อย่างมี  
ความสุข ตามปณิธานของการพัฒนาสังคมของสำนักงานคณะกรรมการการพัฒนา  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ได้ตั้งหมุดไว้ในนโยบายหลักของชาติ ประกอบกับ  
เป็นการวิจัยนี้เพื่อบริการวิชาการสู่ชุมชนรอบมหาวิทยาลัยให้เป็นสังคมที่น่าอยู่เคียงคู่  
การพัฒนาเชิงวิชาการของสถาบันการศึกษาในพื้นที่สืบไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของกลุ่มผู้สูงอายุ  
ในเขตอำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อหาแนวทางในการบริหารจัดการสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้  
กลุ่มผู้สูงอายุในเขตอำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมและ  
ชุมชนได้

## ขอบเขตและวิธีการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยในด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ซึ่งผู้วิจัยเก็บรวบรวมด้วย วิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1) การวิจัยจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง  
2) การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างคำถามแน่นอนจากผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่หมู่บ้าน 6 หมู่บ้าน 3 ตำบล ของอำเภอนามนจังหวัดกาฬสินธุ์ ได้แก่ ตำบลสงเปลือย ประกอบด้วย บ้านสงเปลือย หมู่ที่ 1, บ้านเหล่าจั่ว หมู่ที่ 3 ตำบลหลักเหลี่ยม ประกอบด้วย บ้านอุทัยวัน หมู่ที่ 5 , บ้านห้วยแกง หมู่ที่ 10 และตำบลยอดแกง ประกอบด้วย บ้านพัฒนาอนามย์ หมู่ที่ 4 บ้านสังคมพัฒนา หมู่ที่ 8 รวมจำนวน 60 คน

3) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในพื้นที่ ได้แก่ การร่วมงานงานบุญประจำปีภายในหมู่บ้าน การร่วมประทานอาหารกับกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เป็นต้น

สำหรับขั้นตอนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative methodology research) ที่ผู้วิจัยใช้ดำเนินการเพื่อให้ได้มาซึ่งผลของข้อมูลมีขั้นตอนดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 : แหล่งข้อมูลที่ใช้วิจัย
- ขั้นตอนที่ 2 : วิธีการศึกษา
- ขั้นตอนที่ 3 : เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ขั้นตอนที่ 4 : การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ขั้นตอนที่ 5 : การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาโดยทำการรวบรวมข้อมูลดิบมาจัดแบ่งประเภทหมวดหมู่ (Categories) จัดระบบของข้อมูลแล้วนำมาแยกประเภทของข้อมูลตามประเด็นของกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้และนำมาวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytical Induction) คือใช้การตีความหมาย และการวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากนั้นนำข้อมูลมาสังเคราะห์เป็นคำตอบเชิงเหตุผลทางตรรกะเพื่อสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่เป็นรูปธรรมหรือเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้การบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive) เพื่อให้ได้ข้อสรุปและแนวคิดทางนามธรรมที่จะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (สุรางค์ ฉันทวานิช, 2542)

## ผลการวิจัย

ในการนำเสนอผลการศึกษาที่เกิดขึ้นผู้วิจัยได้จากการอุปนัยตาม  
วัตถุประสงค์การศึกษาที่กำหนดไว้ ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

**1. การศึกษาสภาพการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของกลุ่มผู้สูง  
อายุในเขตอำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ ผลการศึกษาพบว่า**

**ด้านการประกอบอาชีพ** ปัจจุบันผู้สูงอายุมีการประกอบอาชีพ ด้าน  
การเกษตร ได้แก่ การทำนา ทำไร่ ทำสวนยาง ค่าขาย และรับจ้างทั่วไป การดำเนิน  
ชีวิตที่ต้องการ ได้แก่ ต้องการให้หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครอง  
ส่วนท้องถิ่น (อบต.เทศบาล), พัฒนาชุมชน, หน่วยงานระดับอำเภอ เข้ามาช่วยเหลือ  
เช่น การประกันราคาสินค้าทางการเกษตร ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่ยังคงประกอบอาชีพด้าน  
การเกษตรจะได้มีรายได้ที่สูงและพอเพียง มีแหล่งจำหน่ายสินค้าที่ได้มาตรฐาน

**ด้านการศึกษา** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา  
ชั้นปีที่ 4 ทำให้การดำเนินชีวิตที่พบว่ามีความต้องการให้หน่วยงานภาครัฐช่วยเหลือ  
เช่น การอบรมความรู้ใหม่ๆ ให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคทางด้านการเกษตร และ  
ต้องการให้รัฐบาลจัดการศึกษาให้มีคุณภาพทุกคนมีการศึกษาดีเมื่ออายุสูงขึ้นจะได้  
ไม่ลำบาก

**ด้านรายได้** รายได้ของผู้สูงอายุมาจากการอุดหนุนจากรัฐบาล (เบี้ยยังชีพ)  
จากการขายผลผลิตทางการเกษตร การเลี้ยงดูของบุตรหลาน การค้าขาย แต่ไม่ยอม  
เปิดเผยรายได้จริง การดำเนินชีวิตที่ต้องการ ได้แก่ 1) ให้เพิ่มเบี้ยยังชีพให้มากขึ้น  
2) มีรายได้ที่แน่นอน จากการประกอบอาชีพทางการเกษตร 3) ให้รัฐช่วยเหลือคนที่  
ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เป็นรายเดือนเหมือนกับเบี้ยยังชีพ 4) ให้หน่วยงานภาครัฐจัด  
งบประมาณให้ผู้สูงอายุมีอาชีพเสริมจะได้มีอาชีพและรายได้เพิ่มสามารถดำรงชีพ  
อยู่ได้

**ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม** ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือกับสังคมกลุ่ม  
ต่างๆ โดยเป็นสมาชิกของชมรม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ, ชมรมของธนาคาร ธกส., ชมรม  
ชาวไร่อ้อย, ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน, สมาชิกฌาปนกิจหมู่บ้าน, ชมรมลำไ้ม่วง,  
สมาชิกกลุ่มทอเสื้อ และผู้สูงอายุยังคงเป็นผู้นำชุมชนทำกิจกรรมต่างๆ ของหมู่บ้าน  
และชุมชนทั้งด้านการศึกษา ศิลปวัฒนธรรมประเพณี เป็นผู้นำ เป็นปราชญ์ชาวบ้าน

โดยคนในชุมชนให้การเคารพนับถือได้รับการยกย่อง การดำเนินชีวิตที่ต้องการ  
ต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานอื่นของ  
รัฐจัดโครงการให้มีความต่อเนื่องยั่งยืนใส่ใจไม่เปลี่ยนนโยบายตามวาระของผู้นำ  
ท้องถิ่น ช่วยจัดอาชีพเสริมให้กับผู้สูงอายุให้เหมาะสม และ จัดตั้งกลุ่มเสริมอาชีพ  
ที่ชัดเจนมีความต่อเนื่องและรัฐบาลให้การสนับสนุนอย่างจริงจังทั้งด้านงบประมาณ  
เทคนิควิธีการและหาแหล่งตลาดจำหน่ายสินค้าที่ผลิตให้ครบถ้วน

**ด้านเศรษฐกิจ** ผู้สูงอายุมีสถานะด้านเศรษฐกิจ ตามที่พบ 1) การจำหน่าย  
สินค้าทางการเกษตร เช่น ข้าว อ้อย มันสำปะหลัง ยางพารา พืชผักสวนครัว  
จำหน่ายได้ในราคาต่ำทำให้รายได้ต่ำไปด้วย 2) ราคาสินค้าทางการเกษตรไม่สามารถ  
กำหนดราคาเองได้ ตกอยู่ในกลุ่มพ่อค้าคนกลางและกดราคาทางการเกษตรให้ต่ำลง  
3) จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากกลุ่มทอเสื่อกก แต่มีเพียงเล็กน้อยบางหมู่บ้าน 4) สินค้า  
อุปโภคบริโภคมีราคาสูงขึ้น ค่าใช้จ่ายในการครองชีพสูงมาก รายได้ไม่เพียงพอต่อ  
การใช้จ่ายในครัวเรือน การดำเนินชีวิตจึงต้องการให้ภาครัฐจัดโซนในการเพาะปลูกจะ  
ทำให้สินค้าทางการเกษตรไม่ล้นตลาดและสามารถกำหนดราคาสินค้าเองได้ ต้องการให้  
ภาครัฐประกันราคาสินค้าทางการเกษตรอย่างชัดเจนและกำกับราคาสินค้าให้เหมาะสม  
กับรายได้และค่าครองชีพ จัดหาแหล่งจำหน่ายสินค้าที่มาจากกลุ่มทางการเกษตร  
และชมรมต่างๆ

**ด้านสิ่งแวดล้อมและอนามัย** ผู้สูงอายุมีสถานะด้านสิ่งแวดล้อมและ  
อนามัย ตามที่พบ 1) มีการกำจัดขยะมูลฝอยตามสภาพ 2) การปลูกต้นไม้ภายใน  
หมู่บ้านหรือในบ้านเพื่อความร่มรื่น 3) การรับประทานอาหารส่วนมากจะเป็นการซื้อ  
อาหารสำเร็จรูปเพราะมีความประหยัดมากกว่าการปรุงอาหารเองส่วนน้ำดื่มพบว่า  
ชาวบ้านซื้อน้ำดื่มเกือบทุกครัวเรือน 4) สุขภาพอนามัยผู้สูงอายุเป็นโรคเบาหวานเป็น  
อันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคกระดูก ไขข้อ และโรคเกี่ยวกับ  
สายตา 5) ไม่มีการตรวจสุขภาพประจำปี หรือตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำ 6) ผู้สูงอายุ  
จะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในเบื้องต้นเท่านั้น  
การดำเนินชีวิตที่ต้องการ 1) ต้องการให้เทศบาล หรือ อบต. จัดหาถังขยะและ  
จัดเก็บขยะให้ทั่วถึงโดยมีเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานรัฐมาทำการเก็บขยะทุกวัน  
2) มีแหล่งกำจัดขยะที่ถูกสุขลักษณะ 3) ต้องการให้มีการปลูกต้นไม้ หรือไม้ประดับ  
ภายในหมู่บ้านเพื่อความร่มรื่นและสวยงาม 4) ต้องการให้โรงพยาบาลประจำอำเภอ



หรือจังหวัดรับการรักษาไม่ปล่อยให้คนไข้ต้องเดินทางไกลๆ เพื่อไปรับการรักษากับแพทย์ หมอ ที่มีชื่อเสียงในโรงพยาบาลในจังหวัดอื่น

**ด้านกีฬาและนันทนาการในปัจจุบัน** ผู้สูงอายุมีสถานะด้านนี้ ตามที่พบ

- 1) ไม่มีกิจกรรมด้านกีฬาที่ชัดเจน
  - 2) ไม่มีหน่วยงานใดของรัฐเป็นผู้ดำเนินการด้านกีฬาอย่างชัดเจน
  - 3) ไม่มีงบประมาณสนับสนุนด้านการกีฬาที่ชัดเจน
  - 4) กิจกรรมที่จัดจะเป็นเพียงบางโอกาสภายในครอบครัวหรือชุมชน ส่วนการดำเนินชีวิตที่ต้องการ
- 1) ต้องการให้จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุให้ทั่วถึงและแน่นอน
  - 2) ควรมีหน่วยงานดูแลกิจกรรมที่ชัดเจน เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดการเจ็บป่วย
  - 3) ชุมชนมีความเข้มแข็งจากการเล่นกีฬา
  - 4) เด็กวัยรุ่นทั่วไปใช้ประโยชน์จากกิจกรรมด้านกีฬา
  - 5) เกิดทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ มีความสามัคคีในหมู่คณะและชุมชน

**การพักผ่อนหย่อนใจ ไม่มีแหล่งหรือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจในเขต**

**ชุมชน** การดำเนินชีวิตที่ต้องการ เช่น ต้องการให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พักผ่อนหย่อนใจ จัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมกับชุมชนในแต่ละท้องถิ่นในการพักผ่อนหย่อน ว่าง ว่างให้เกิดประโยชน์

**2. การหาแนวทางในการบริหารจัดการสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง** เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุในเขตอำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมและชุมชนได้อย่างมีความสุข ผลการศึกษาพบว่า

**ด้านการประกอบอาชีพ** แนวทางการปรับตัว ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวในด้านความสามารถในการทำงานเพราะอาชีพหลักคือ 1) ด้านการเกษตร ได้แก่ การทำนา ทำไร่ ทำสวนยาง 2) ค้าขาย 3) รับจ้างทั่วไป เมื่อเป็นผู้สูงอายุความเสื่อมถอยและความสามารถในการประกอบอาชีพ กำลังการผลิตก็ลดน้อยลงไม่มีความสามารถในการแข่งขัน การสร้างอาชีพเสริมให้แก่ผู้สูงอายุและรูปแบบการบริหารจัดการ

- 1) ภาครัฐเป็นผู้ให้ความช่วยเหลืออาชีพเสริมที่เหมาะสม
- 2) ควรให้บุตรหลานเป็นผู้ทำหน้าที่แทนในการประกอบอาชีพด้านการเกษตร

**ด้านการศึกษา** แนวทางการปรับตัว ผู้สูงอายุจบการศึกษาเพียงระดับระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ฉะนั้นอาชีพที่สามารถทำได้คือ อาชีพเกษตรกร ภาครัฐ

หรือเอกชน ชมรม กลุ่มต่างๆ ควรเสริมความรู้ใหม่ๆ ให้กับผู้สูงอายุ การให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคทางด้านการเกษตรให้กับชุมชนและกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนรูปแบบการบริหารจัดการ 1) ภาครัฐ หรือเอกชนเป็นผู้ดำเนินการในการเสริมความรู้ เทคนิคใหม่ๆ 2) จัดการศึกษาให้มีคุณภาพทุกคนมีการศึกษาดีเมื่ออายุสูงขึ้นจะได้ไม่ลำบาก โดยภาครัฐเป็นผู้ดำเนินการ

**ด้านรายได้** แนวทางการปรับตัว โดยผู้สูงอายุร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ สุขภาพไม่แข็งแรงทำงานได้น้อยลงส่งผลต่อรายได้ที่มาจากการประกอบอาชีพ เกษตรกรรม รูปแบบการบริหารจัดการ มอภาระในการหารายได้ให้เป็นการของ บุตรหลาน

**ด้านการมีส่วนร่วมกับสังคม** แนวทางการปรับตัว 1) จัดกิจกรรมเสริม ทั้งทางด้านศิลปวัฒนธรรมประเพณี ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้ง 3 ส่วน คือ วัด บ้าน โรงเรียน 2) จัดอาชีพเสริมให้กับผู้สูงอายุให้เหมาะสมให้ครบทุกหมู่บ้าน 3.จัดชมรม กลุ่ม สมาคม ให้ครบทุกหมู่บ้าน ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความมีคุณค่าที่เกิดจากการเป็นผู้นำชุมชน เกิดความภาคภูมิใจ เสียสละเวลาแรงกายแรงใจในการทำงานร่วมกับสังคม รูปแบบการบริหารจัดการ จัดตั้งกลุ่ม ชมรม สมาคม (ให้เป็นทางการ/ไม่เป็นทางการ) ให้มีความยั่งยืน ต่อเนื่อง

**ด้านเศรษฐกิจ** แนวทางการปรับตัว 1) จำหน่ายผลิตทางการเกษตรให้มีราคาสูงขึ้น 2) ทำให้มีรายได้ในครัวเรือนเพิ่มขึ้น 3) ลดภาระค่าใช้จ่ายในการผลิตให้ต่ำลง ลดภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือน รูปแบบการบริหารจัดการ 1) ภาครัฐเป็นผู้ดำเนินการ ให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ 2) ยึดหลักความพอเพียง

**ด้านสิ่งแวดล้อมและอนามัย** แนวทางการปรับตัว 1) ดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองบ้านเรือน และชุมชน ด้านกายภาพให้ถูกสุขลักษณะ สะอาด ชุมชนมีความร่มรื่น 2) สำหรับด้านอาหารต้องปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารโดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวเอง มีการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์และไปพบแพทย์ให้ตรงเวลา ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ รูปแบบการบริหารจัดการ 1) ชุมชนและสังคม ร่วมกับหน่วยงานของรัฐ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาล อาสาสมัครหมู่บ้าน สถานีอนามัย สาธารณสุขอำเภอ และจังหวัด ให้ความสำคัญกับอนามัยและสิ่งแวดล้อมของชุมชนอย่างแท้จริง 2) มีงบประมาณสนับสนุนการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมและอนามัยอย่างชัดเจน

**ด้านกีฬาและนันทนาการ** แนวทางการปรับตัว 1) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยอาศัยทรัพยากรที่มีตามธรรมชาติ เช่น เดินออกกำลังกายตามหมู่บ้าน หรือชุมชน 2) ออกกำลังกายอาจใช้สถานที่ เช่น โรงเรียน หรือ วัด เป็นสถานที่ด้านกีฬาหรือนันทนาการ 3) เวลาในการออกกำลังกายอาจเป็นช่วงเช้าตื่นนอนใช้เวลา ประมาณ 5-10 นาที หรือ 15-20 นาที 4) มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด รูปแบบการบริหารจัดการ 1. จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุให้ทั่วถึง 2) มีหน่วยงานที่รับผิดชอบชัดเจน 3) บุคลากรควรดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เป็นการของสังคม

**การพักผ่อนหย่อนใจ** แนวทางการปรับตัว 1) บุคลากร ควรเอาใจใส่ในเรื่องการพักผ่อนอย่างถูกวิธี 2) จัดกิจกรรมนันทนาการภายในครอบครัว พบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุลดความเครียด ทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง ไม่ว่าจะเหวเดียวตาย เกิดความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว 3) กิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมประเพณี ฮีต 12 คอง 14 จะช่วยจรรโลงใจให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรม 4) ผู้สูงอายุมีเพื่อนบ้านเป็นเพื่อนมีการแลกเปลี่ยน พูดคุยปรึกษาหารือ รับประทานอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกันจะช่วยผ่อนคลายความทุกข์สอบถามความเป็นอยู่ระหว่างกันและให้คำแนะนำแก่กันได้ 5) มีสัตว์เลี้ยงภายในบ้าน เช่น สุนัข แมว ปลาตู้จะทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความทุกข์ใจได้ มีสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อนช่วยคลายความเหงาลดความเครียดได้ 6) การปลูกต้นไม้ ดอกไม้ประดับภายในบ้าน จะช่วยคลายความเหงาลดความเครียดได้ 7) การได้พูดคุยสื่อสารกับบุตรหลานที่ไปประกอบอาชีพที่อื่นโดยอาศัยการสื่อสารผ่านโทรศัพท์มือถือ สอบถามข่าวสารบุตรหลานจะช่วยผ่อนคลายความเหงาใจได้เป็นอย่างดี รูปแบบการบริหารจัดการ 1) ครอบครัวเป็นผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด 2) หน่วยงานราชการต้องจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสม เหมาะกับชุมชนในแต่ละท้องถิ่นในการพักผ่อนหย่อนใจ 3) ให้ชุมชนเพื่อนบ้าน วัดในชุมชน เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลผู้สูงอายุร่วมกัน

## อภิปรายผล

จากสภาพผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน พบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น การทำนา ทำไร่ ทำสวนยางพารา เมื่อร่างกายมีความเสื่อมถอยและความสามารถในการผลิตลดน้อยลง ก็จะไม่

ความสามารถในการแข่งขันในการพัฒนาอาชีพ อีกทั้งการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทำให้โอกาสในการทำงานอื่นๆ มีน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยของ คาร์รงค์ เบญจศิริ (2544) ที่พบว่า แบบแผนการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุมีความคล้ายคลึงกัน ซึ่งเป็นความคล้ายคลึงกันกับผู้สูงอายุที่พบเห็นในชนบททั่วไปแต่จะมีความแตกต่างกันบ้างในข้อปลีกย่อย เป็นเพราะเงื่อนไขฐานะทางเศรษฐกิจ และการศึกษา เป็นต้น ส่วนด้านการมีส่วนร่วมกับสังคม พบว่าผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมร่วมกับสังคมในการจัดกิจกรรมเสริมทั้งทางด้านศิลปวัฒนธรรมประเพณี ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันกับทั้ง 3 ส่วน คือ วัด บ้าน โรงเรียน ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความมีคุณค่าที่เกิดจากการเป็นผู้นำชุมชน เกิดความภาคภูมิใจ เสียสละเวลาแรงกายแรงใจในการทำงานร่วมกับสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ มะลิวัลย์ บุขบงค์ (2544) ที่พบว่าการมีส่วนร่วมทางสังคมนั้นผู้สูงอายุส่วนมากจะร่วมกิจกรรมทางศาสนา เข้าวัดฟังธรรมและปฏิบัติตนเป็นชาวพุทธที่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุได้ปลดเกษียณจากการทำงานมาอยู่ที่บ้านทำให้การพบปะสังสรรค์กับบุคคลภายนอกลดลงมีเวลาพักผ่อนอยู่กับบ้านมากขึ้นสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองชอบได้มากขึ้น มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเข้าเป็นสมาชิกชมรม หรือกลุ่มต่างๆ

ส่วนแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุและรูปแบบการบริหารจัดการให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมและชุมชนได้นั้น พบว่าผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวในด้านความสามารถในการทำงานเพื่อหารายได้ โดยผู้สูงอายุร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพความสามารถในการทำงานลดน้อยลงไปด้วยกำลังการผลิตลดลงไม่มีความสามารถในด้านการแข่งขัน ร่างกายเริ่มมีการเจ็บป่วยซึ่งโรคที่พบมากคือ โรคเบาหวาน รองลงมาได้แก่โรคความดันโลหิต โรคกระดูกไขข้อและโรคเกี่ยวกับสายตา ตามลำดับทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง สอดคล้องกับงานวิจัยของนิวัฒน์ สารชนันต์ (2555) ที่พบว่าปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบในระดับรุนแรงได้แก่ ปัญหาสุขภาพ คือ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระดูก/ไขข้อ และโรคพิษสุราเรื้อรัง ปัญหาเศรษฐกิจ คือ รายได้ไม่เพียงพอและขาดอาชีพเสริม ทำงานได้น้อยลงส่งผลต่อรายได้ที่ได้รับไม่มั่นคงและทำให้ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ ด้านรายได้ ผู้สูงอายุมีรายได้หลักจากเบี้ยยังชีพซึ่งไม่มากมาจากการเลี้ยงดูของบุตรหลานและจากการขายผลิตผลทางการเกษตรซึ่งไม่แน่นอน ผู้สูงอายุต้องปรับตัวโดยการใช้จ่ายอย่างประหยัดมอภาระด้านการหารายได้ให้เพียงพอที่ของบุตรหลาน สำหรับด้านอาหารต้องปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารโดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อ

ตัวเอง อาหารที่บริโภคมาจากการปลูกเพื่อการบริโภค มีการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์และไปพบแพทย์ให้ตรงเวลาการดูแลสุขภาพจะใช้บริการจากโรงพยาบาลในชุมชนและจังหวัดทำให้ประหยัด ออกกำลังกายและพักผ่อน ให้เพียงพอลดความเครียดให้กับผู้สูงอายุโดยภายในครอบครัวต้องพบปะพูดคุย ไม่ปล่อยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเดียวดายหัวเหว้ ไม่ปล่อยให้รู้สึกถูกทอดทิ้ง รวมทั้งงานวิจัยของ ไรพัตย์ สุนทรวิภาต (2549) ที่พบว่า ผู้สูงอายุตอนต้นอายุ 60-69 ปี จะมีปัญหา ด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคฟันผุ โรคกระดูกหรือกระดูกโปรง โรคความดันโลหิตสูง โรคความเครียด โรคอุงจาระ โรคการกลืนปัสสาวะไม่อยู่ โรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรคผิวหนัง และโรคปอดอักเสบเนื่องจากความทรุดโทรมของสภาพร่างกายซึ่งปัญหาเหล่านี้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการปรับตัวเพราะเป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่รวดเร็ว สำหรับผู้สูงอายุตอนปลายอายุ 70 ปีขึ้นไปหรือคนชรา จะมีปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคหัวใจ โรคสมองฝ่อ โรคซึมเศร้า โรคข้อเสื่อม โรคเกี่ยวกับตา การหกล้ม โรคนอนไม่หลับ โรคหูตึง โรคไตและโรคที่เกี่ยวข้องกับต่อมลูกหมาก วัยผู้สูงอายุตอนปลายสภาพความเสื่อมโทรมของร่างกายจะมีลักษณะอาการที่มากกว่าวัยผู้สูงอายุตอนต้น ดังนั้นปัญหาสุขภาพจึงมีผลต่อการปรับตัวในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากการดำเนินการวิจัยครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการปรับตัวและรูปแบบของการบริหารจัดการให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขได้นั้นจะต้องมาจากหน่วยงานภาครัฐ (Government : G) ให้การสนับสนุน ด้านงบประมาณก่อให้เกิดกิจกรรมต่างๆ อย่างหลากหลาย ทั้งด้านการประกอบอาชีพ ด้านสังคมสุขภาพอนามัย การศึกษา การเศรษฐกิจ โดยออกมาในรูปของนโยบายภาครัฐ (Policy : P) หน่วยงานราชการต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกิจกรรมทั้งหลายในแต่ละส่วนงานนำกิจกรรมมาช่วยพัฒนา (Development : D) ผลักดันให้แต่ละกิจกรรม สามารถขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมาย โดยทั้งสองฝ่ายจะต้องเข้าใจกิจกรรม วัตถุประสงค์ อย่างแท้จริง หน่วยงานภาครัฐจะต้องให้การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุ ชุมชนสามารถดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายจากนั้นก็ช่วยส่งเสริมพัฒนา

รูปแบบการบริหารงานให้สำเร็จอยู่ได้อย่างยั่งยืนจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์  
(Application : A) ต่อตนเองชุมชนและสังคมได้

2. ข้อเรียกร้องต่างๆ จากผู้สูงอายุพบว่า หน่วยงานราชการจะต้องเป็นผู้ดำเนินการให้ความช่วยเหลือเกือบจะทุกด้านทั้งด้านการประกอบอาชีพต้องการให้ภาครัฐช่วยจัดหาอาชีพเสริม โดยเมื่อจัดอาชีพเสริมแล้วต้องหาแหล่งจำหน่ายสินค้าพร้อมด้วยโดยหน่วยงานราชการ ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆ ต้องการให้ต่อเนื่องยั่งยืนไม่เป็นที่ไปตามวาระของนักการเมือง หรือด้านการศึกษา ผู้สูงอายุมีการศึกษาเพียงระดับต้นส่งผลต่อการประกอบอาชีพซึ่งก็สามารถทำได้เพียงอาชีพเกษตรกรรม ต้องการให้ภาครัฐจัดการเสริมความรู้เทคนิคใหม่ๆ ให้กับผู้สูงอายุหรือชุมชน เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรเจาะกลุ่มไปที่กลุ่มที่มีอายุก่อน 60 ปี เช่นระหว่าง 50-60 ปี เพราะจะเป็นแนวทางและข้อมูลให้กับผู้สูงอายุจะได้เตรียมตัวและสามารถปรับตัวได้
2. การศึกษาแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุควรเพิ่มไปที่หน่วยงานภาครัฐร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุจะได้ศึกษาและหาแนวคิดร่วมกัน
3. ควรศึกษากระบวนการทำงานเชิงนโยบายของรัฐบาลเพื่อการบริหารจัดการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

#### เอกสารอ้างอิง

- ดำรงค์ เบลูจศิริ. 2544. การดำเนินชีวิตและความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพบัติ์ สุนทรวิภาต. 2549. การปรับตัวด้านสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิวัฒน์ สาระขันธุ์. 2555. การสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อแก้ไขปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์. โครงการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์.
- มะลิวัลย์ บุษาบงค์. 2544. การปรับตัวด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนเมืองเชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์. 2555. รายงานผลการประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1  
พ.ศ.2555มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์,เอกสารการประชุม(อัดสำเนา)
- ปิยากร หวังมหาพร. 2546. นโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์  
รัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2550. นวัตกรรมกรรณานโยบายผู้สูงอายุไปปฏิบัติขององค์กรปกครอง  
ส่วนท้องถิ่น.กรุงเทพฯ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยและสำนักงาน  
คณะกรรมการอุดมศึกษา.
- สุภางค์ ฉันทวณิช. 2542. การวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 8) กรุงเทพฯ :  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2557. รายงานการสำรวจ ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย  
พ.ศ. 2556. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- เศรษฐวัฒน์ โชควรกุล. 2555. “นโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กร  
ปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. วารสาร  
รัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์, ปี 1, ฉบับ 1  
(ม.ค. – มิ.ย.2555).