

ความสุขของผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรม
HAPPINESS OF THE ELDERLY IN A MULTICULTURAL SOCIETY

เกรียงศักดิ์ รัฐกุล^{1*} และธวัชชัย ศรีพรงาม²
Kriangsak Rattakul^{1*} and Thawatchai Sripornngam²

Received Date: May 24, 2023

Revised Date: June 20, 2023

Accepted Date: June 21, 2023

¹ อาจารย์ ดร., หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

² อาจารย์ ดร., หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

* Corresponding author, E-mail: kriangsak.ra@skru.ac.th

บทคัดย่อ

ความสุขของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ถือได้ว่าเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาและมีประสบการณ์ในชีวิตซึ่งจะช่วยเสริมสร้างโครงสร้างทางวัฒนธรรม ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนระหว่างรุ่นสู่รุ่น และผู้สูงอายุยังเป็นผู้ที่ช่วยอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม ความสุขของผู้สูงอายุจะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงการไม่แบ่งแยกและการให้ความเคารพ สิ่งนี้ช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและส่งเสริมการยอมรับความหลากหลายได้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีความสุขยังมีส่วนช่วยให้ผู้อื่นอยู่ดีมีสุขโดยผ่านกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม งานอาสาสมัคร และการให้คำปรึกษา ทั้งยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับชนรุ่นหลังและเสริมสร้างความสามัคคีในสังคม การให้ความสำคัญต่อความสุขของผู้สูงอายุจะเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของสังคมต่อสิทธิมนุษยชน โดยตระหนักถึงคุณค่าของทุกคน สังคมพหุวัฒนธรรมถือได้ว่าเป็นตัวอย่างของความเห็นอกเห็นใจ ความเสมอภาค และความยุติธรรมทางสังคม ในฐานะที่เป็นประชาชนในสังคมเราทุกคนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเข้าใจระหว่างคนต่างรุ่น ความหลากหลาย และการให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุในโลกที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความสุขของผู้สูงอายุไทยในสังคมพหุวัฒนธรรม โดยมีสาระเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรม ความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรม การประเมินความสุขของผู้สูงอายุ และแนวทางและการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรมให้มีความสุข เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้ ความ

เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรมให้มีความสุข สามารถทำคุณประโยชน์และขับเคลื่อนชุมชนในฐานะผู้มีประสบการณ์ต่อไป

คำสำคัญ : ความสุข ผู้สูงอายุ สังคมพหุวัฒนธรรม

Abstract

The happiness of elderly individuals, particularly those residing in the multicultural society of the southern border provinces, holds significant importance. Elderly individuals possess valuable wisdom and life experience that help support a cultural structure, intergenerational exchange, and the preservation of cultural heritage. The happiness of elderly individuals reflects inclusiveness and respect, promoting self-esteem and diversity acceptance. Additionally, happy seniors actively contribute to the well-being of others through engagement in social activities, volunteer work, and mentorship. They also help inspire younger generations and foster social cohesion. By prioritizing the happiness of the elderly, societies demonstrate their commitment to human rights and the recognition of the intrinsic worth of all individuals. Multicultural societies exemplify compassion, equality, and social justice. As members of such societies, it is incumbent upon us to play a

pivotal role in promoting intergenerational understanding, embracing diversity, and recognizing the significance of aging people in a multicultural world.

This article is intended to present the happiness of Thai elderly individuals in a multicultural society. It encompasses a comprehensive analysis of the elderly population within a multicultural context, incorporating definitions and theories pertaining to happiness, as well as the evaluation of happiness and guidelines for taking care of elderly individuals to make them happy in multicultural societies. The objective is to equip readers with knowledge and understanding that can be utilized in formulating plans for promoting the happiness of elderly individuals in multicultural communities, allowing them to continuously contribute and drive the communities as experienced people.

Keywords: Happiness, Elderly, Multicultural Society

1. บทนำ

สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เป็นแนวโน้มที่ทุกชาติทั่วโลกหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยองค์การสหประชาชาติคาดการณ์ไว้ว่าทั่วโลกจะมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ถึง 1,200 ล้านคนในปี พ.ศ. 2568 และ 2,000 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2593 หรือคิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรโลก

ทั้งหมด สำนักอนามัยผู้สูงอายุ (ออนไลน์, 2566) สำหรับประเทศไทย กรมกิจการผู้สูงอายุได้บันทึกสถิติไว้พบว่าเมื่อสิ้นปี 2565 ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 12,698,362 คน หรือคิดเป็นจำนวน 19.21% ของประชากรทั้งหมด ในจำนวนผู้สูงอายุกว่า 12 ล้านคนนี้ กลุ่มที่มากที่สุดประมาณครึ่งหนึ่งคือกลุ่มอายุ 60-69 ปี หากสำรวจข้อมูลทีลึกลงไปกว่านั้น ล่าสุดสิ้นเดือนมีนาคม 2566 จากฐานข้อมูลประชากรของกรมการปกครอง พบข้อมูลที่น่าสนใจ คือกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับ 10 ปีที่แล้ว มีจำนวน 36,986 คน เป็นชาย 18,456 คน หญิง 18,530 คน เมื่อเปรียบเทียบกับเดือนมีนาคม 2556 เพิ่มขึ้นประมาณ 7 พันคน จากจำนวน 29,935 คน เป็นชาย 14,604 คน หญิง 15,331 คน (ไทยรัฐออนไลน์, 2566) การที่สังคมไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุดังกล่าวซึ่งเป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง นอกจากการเสื่อมของสภาพร่างกายแล้ว การสูญเสียบทบาททางสังคม ยังส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้สังคมต้องหันมาให้ความสำคัญกับมาตรการที่จะมีให้กับประชากรผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุมีความสุขจะส่งผลต่อตัวผู้สูงอายุเองและมีผลต่อการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ทั้งนี้การได้ศึกษาแนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุเป็นความรู้ขั้นพื้นฐานในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อประโยชน์ในการสร้างนโยบายหรือแนวทางรับมือสังคมผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต อีกทั้งเป็นแนวทางให้บุคคลที่เกี่ยวข้องและหน่วยงานต่าง ๆ เช่น บุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรในภาคส่วนอื่น ๆ ที่ต้องดูแลผู้สูงอายุนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุให้ถูกทาง และอาจนำไปแก้ไขในส่วนที่บกพร่องรวมทั้งป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ใน

อนาคตทำให้สังคมมีผู้สูงอายุที่มีคุณภาพเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน

จังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทยมีลักษณะเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมและลักษณะพหุวัฒนธรรมนี้ได้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุในหลายด้าน ได้แก่ ด้านการเข้าสังคม ผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรมอาจได้รับการยอมรับและเคารพในฐานะที่มีประสบการณ์และปัญญาแต่ก็อาจเผชิญกับปัญหาการแตกต่างทางวัฒนธรรม ภาษา และความเข้าใจกันได้ ด้านการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรมอาจได้รับการดูแลสุขภาพที่หลากหลายและเหมาะสมกับความเชื่อและประเพณีของตน เช่น การปฏิบัติตามพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ แต่ก็อาจเกิดความขัดแย้งกับการให้บริการสุขภาพที่ไม่เห็นด้วยกับวิถีชีวิตของตน ส่วนด้านการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรมอาจได้รับโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับผู้คนจากวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน แต่ก็อาจต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความสุขของผู้สูงอายุไทยในสังคมพหุวัฒนธรรม โดยมีสาระเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรม ความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรม การประเมินความสุขของผู้สูงอายุ และแนวทางและการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรมให้มีความสุข เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการวางแผนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในสังคมพหุ

วัฒนธรรมให้มีความสุข สามารถทำคุณประโยชน์และขับเคลื่อนชุมชนใน
ฐานะผู้มีประสบการณ์ต่อไป

2. ผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรม

ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติได้ให้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ว่า หมายถึง
ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป นอกจากนี้
การนิยามผู้สูงอายุยังมีการแบ่งตามสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture)
และสภาพร่างกาย (Functional markers) เช่น ในประเทศที่พัฒนาแล้วจะ
จัดผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 65 ปีขึ้นไป ส่วนองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยาม
คำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งนิยามนี้ได้มีการ
ใช้กันอย่างแพร่หลายในหลาย ๆ ประเทศและใช้เป็นมาตรฐานในการระบุ
ประชากรที่มีอายุมาก องค์การอนามัยโลกให้นิยามนี้เพื่อความสะดวกใน
ด้านการวางแผนด้านสุขภาพและการพัฒนานโยบาย (World Health
Organization, 2020) ในด้านผู้สูงอายุวิทยา (Field of gerontology) คำว่า
ผู้สูงอายุ มักจะใช้อธิบายบุคคลในระยะบั้นปลายของชีวิต โดยทั่วไปคืออายุ
เกิน 60 หรือ 65 ปี คำนี้ครอบคลุมถึงช่วงชีวิตที่บุคคลอาจประสบกับการ
เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด และสังคม คำนิยามนี้ส่วนใหญ่มักใช้ในการ
การศึกษา วิจัย และวรรณกรรมวิชาการในสาขาอายุ (Field of aging)
(Carstensen, Isaacowitz & Charles, 2018)

ในประเทศไทยผู้สูงอายุหมายถึงคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ส่วนกรม
กิจการผู้สูงอายุได้กล่าวว่า สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) จะเป็นสังคมที่มี

ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน และมีอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 10 ขึ้นไป (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม จึงเป็นวัยที่ค่อนข้างยากลำบาก ดังนั้นการได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังกล่าวก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นรวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดที่มีส่วนสำคัญมากในการช่วยให้ท่านปรับตัวได้อย่างมีความสุข

นักวิชาการด้านผู้สูงอายุได้แบ่งความชราออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ (1) ชราเฉพาะทาง (Sarcopenia) (2) ชราที่มีโรคเรื้อรัง (Frailty) (3) ชราที่มีภาวะสมองเสื่อม (Dementia) และ (4) ชราที่มีภาวะซึมเศร้า (Depression) ซึ่งประเภทของความชราที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้ ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับอายุจริงของบุคคลนั้น และมนุษย์แต่ละคนก็มีแนวโน้มจะเกิดความชราประเภทใดประเภทหนึ่งได้ไม่เหมือนกัน หรือบางคนอาจมีลักษณะร่วมผสมผสานระหว่างความชรามากกว่าหนึ่งประเภทได้ (BBC NEWS, 2023)

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ความหมายของสังคมพหุวัฒนธรรม

สังคมพหุวัฒนธรรม (Multicultural Society) มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน โดยจะเน้นไปที่ความแตกต่างทางวัฒนธรรมของคน การอยู่รวมกลุ่มของคนที่มีความหลากหลายทางด้านต่าง ๆ เช่น ภาษา ศาสนา การแต่งกาย หรือสิ่งที่มีความหลากหลายมาผสมกลมกลืนกัน ในสังคมที่มี

ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้คนในท้องถิ่นซึ่งมีนักวิชาการได้เสนอความหมายของสังคมพหุวัฒนธรรม ได้แก่

นฤพนธ์ ดั่งวิเศษ (2566) กล่าวว่า พหุวัฒนธรรม หมายถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมในพรมแดนประเทศใดประเทศหนึ่ง ซึ่งความหลากหลายที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่รับรู้กันทั่วไปและเป็นเรื่องปกติ สังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมจะแตกต่างจากสังคมที่มีการหลอมรวมทางวัฒนธรรม กล่าวคือ สังคมที่มีการหลอมรวมวัฒนธรรมจะมีวัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อยที่ถูกครอบงำหรือถูกบดบังจากวัฒนธรรมที่มีอำนาจเหนือกว่า และส่งผลทำให้วัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อยเลือนหายไป หรือสูญเสียความเป็นตัวเอง ส่วนสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม คือสังคมที่ประกอบด้วยวัฒนธรรมของคนกลุ่มต่างๆซึ่งยังมีพลังในตัวเอง ไม่ถูกทำลาย หรือตกอยู่ใต้อิทธิพลของวัฒนธรรมอื่น สังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมจึงมีวัฒนธรรมย่อยๆมากมาย คนแต่ละกลุ่มที่อาศัยอยู่ในประเทศเดียวกันจึงอาจมีวัฒนธรรมบางอย่างร่วมกัน แต่คนเหล่านั้นก็ยังมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตัวเอง เช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา ประกอบด้วยกลุ่มคนหลายเชื้อชาติหลายเผ่าพันธุ์ มีภาษาพูดหลายภาษา เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาสเปน ภาษาจีน ฯลฯ แต่ชาวอเมริกันก็มีวัฒนธรรมร่วมกันบางอย่าง เช่น กินสเต็ก ในขณะที่อาหารประจำเชื้อชาติก็ยังคงมีอยู่ในครอบครัว เช่น ชาวอเมริกันเชื้อสายจีน สังคมที่ประกอบด้วยกลุ่มชนหลายวัฒนธรรมจะเป็นสังคมที่ยอมให้มีการแสดงออกทางวัฒนธรรมอย่างเสรี

พระมหามงคลกานต์ วิฑิตมโณ (2562) กล่าวว่า สังคมพหุวัฒนธรรม หมายถึง สังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ ศาสนา วิถีชีวิต

ความคิดและวิถีปฏิบัติของกลุ่มชนในสังคมนั้นๆ เพื่อแสวงหาชีวิตที่ดีอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขสามัคคีและการเปิดรับการไหลบ่าทางวัฒนธรรม

Eagan (2023) กล่าวว่า พหุวัฒนธรรม หมายถึง มุมมองที่อยู่บนความเชื่อว่าวัฒนธรรม สีผิว และเชื้อชาติ โดยเฉพาะของชนกลุ่มน้อยที่ได้รับการยอมรับเป็นพิเศษเนื่องจากความแตกต่างของพวกเขาจากวัฒนธรรมหลัก การยอมรับนั้นอาจจะมีหลายรูปแบบ เช่น การยอมรับการมีส่วนร่วมทางวัฒนธรรมของชุมชน การคุ้มครองพิเศษภายใต้กฎหมายสำหรับกลุ่มวัฒนธรรมบางกลุ่มหรือสิทธิในการปกครองตนเองสำหรับบางวัฒนธรรม

Longley (2021) นิยามว่า ในทางสังคมวิทยาคำว่าพหุวัฒนธรรมหมายถึงลักษณะที่สังคมหนึ่ง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมที่หลากหลาย อยู่บนสมมติฐานพื้นฐานที่ว่าสมาชิกของวัฒนธรรมที่แตกต่างกันมากสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ พหุวัฒนธรรมเป็นการแสดงออกถึงมุมมองที่ว่าสังคมจะอุดมด้วยการอนุรักษ์ การเคารพหรือส่งเสริมความหลากหลายทางวัฒนธรรมในด้านปรัชญาการเมือง พหุวัฒนธรรม หมายถึงวิธีการที่สังคมเลือกที่จะกำหนดและดำเนินนโยบายอย่างเป็นทางการกับการปฏิบัติต่อวัฒนธรรมที่แตกต่างกันอย่างเท่าเทียมกัน

สรุปได้ว่าสังคมพหุวัฒนธรรม คือ พื้นที่ที่มีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งแตกต่างจากสภาพสังคมท้องถิ่นภูมิภาคอื่น เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของผู้คนใน แต่ละท้องถิ่นแห่ง มีวิธีการดำรงวัฒนธรรมท้องถิ่นภายใต้แบบแผนวิถีชีวิตของสังคมพหุวัฒนธรรม ครอบคลุมถึงเรื่องชาติพันธุ์ ภาษา ความเป็นอยู่ วิถีชีวิต ศาสนา และความเชื่อ

ลักษณะสังคมพหุวัฒนธรรม

สังคมพหุวัฒนธรรมคือสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม เน้นการยอมรับ ลักษณะเด่นของแต่ละวัฒนธรรมที่แต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ยึดถือปฏิบัติเมื่อย้ายถิ่นมาพำนักอยู่ในอีกสังคมหนึ่ง ความหลากหลายทางวัฒนธรรมทั้งเชื้อชาติ ภาษา ศาสนา และชาติพันธุ์ ต้องมีโอกาสเท่าเทียมกัน ซึ่งต้องรู้จักยอมรับและชื่นชม วัฒนธรรม เชื้อชาติ ภาษา ศาสนา และชาติพันธุ์ ของตนเองและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน มีความรู้สึกเป็นประชาธิปไตย ความยุติธรรม ความเสมอภาค สิทธิมนุษยชนความยุติธรรมทางสังคม ในประเทศหนึ่ง ๆ มักไม่ได้ประกอบด้วยวัฒนธรรมเดียวเพียงอย่างเดียว แต่ยังประกอบด้วยวัฒนธรรมย่อย ๆ อีกมากมาย วัฒนธรรมที่คนในชาติยึดถือปฏิบัติร่วมกัน เรียกว่าวัฒนธรรมหลักหรือวัฒนธรรมชาติ (Macro Culture) ขณะที่กลุ่มคนหรือสังคมย่อย ๆ ก็จะมีวัฒนธรรมเฉพาะเป็นของตนเอง จึงเรียกว่าวัฒนธรรมรอง (Micro Culture) ซึ่งในชาติหนึ่งอาจมีจำนวนรองมาน้อยแตกต่างกันไปตามคุณลักษณะของประชากรที่อยู่อาศัยในประเทศนั้น ๆ สำหรับประเทศไทยประกอบด้วยประชากรหลากหลายชาติพันธุ์หลัก ได้แก่ คนไทยพื้นเมือง คนไทยเชื้อสายจีน คนไทยเชื้อสายมลายู คนไทยภูเขา ซึ่งคนไทยเหล่านี้จะมีวัฒนธรรมหลักร่วมกัน เช่น การใช้ภาษาไทย ในการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน การเคารพในสถาบันพระมหากษัตริย์ การปฏิบัติตามกฎหมาย และข้อบังคับเดียวกัน เป็นต้น ขณะที่คนไทยในแต่ละชาติพันธุ์ก็มีวัฒนธรรมย่อยแตกต่างกันไป เช่น คนไทยเชื้อสายมลายูส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม พูดภาษามลายู คนไทยเชื้อสายจีนก็จะปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมของตน ส่วนคนไทยพื้นเมืองก็จะมีวัฒนธรรม

เฉพาะของตนเอง จึงอาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม (Multicultural Society)

ผู้สูงอายุกับสังคมพหุวัฒนธรรม

สังคมพหุวัฒนธรรม หมายถึงการอยู่ร่วมกันของกลุ่มวัฒนธรรมต่าง ๆ ภายในสังคม มีนักวิจัยที่ได้ศึกษาผลกระทบของสังคมพหุวัฒนธรรมต่อผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้ ด้านการสนับสนุนทางสังคมและความเป็นอยู่ที่ดี: สภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมสามารถให้เครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่มาจากภูมิหลังที่หลากหลายได้ สิ่งนี้สามารถเพิ่มความสุขโดยรวมและลดความรู้สึกละเลยและความเหงาได้ การศึกษาของ Jang and Kim (2017) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมในสังคมพหุวัฒนธรรมมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังทางชาติพันธุ์ต่างกัน ด้านการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล: สังคมพหุวัฒนธรรมมักจะให้การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพที่หลากหลายซึ่งสามารถปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มวัฒนธรรมต่าง ๆ สิ่งนี้มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุโดยสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น : วัฒนธรรมที่หลากหลายสามารถส่งเสริมความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างรุ่นต่อรุ่น เนื่องจากคนรุ่นใหม่มักจะเปิดรับวัฒนธรรมที่หลากหลาย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเข้าใจ ความเคารพ และการสนับสนุนที่เพิ่มขึ้นระหว่างกลุ่มอายุต่าง ๆ ด้านเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและความภาคภูมิใจ ความหลากหลายทางวัฒนธรรมช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตนได้ ซึ่งสามารถเสริม

ความรู้สึกภาคภูมิใจและความเป็นเจ้าของ เปิดโอกาสในการมีส่วนร่วมทางวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมแบบเดิม และการถ่ายทอดความรู้ทางวัฒนธรรมแก่อนุชนรุ่นหลัง

3. ความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในผู้สูงอายุ

ความหมายของความสุข

ความสุขในเชิงจิตวิทยาเป็นเรื่องที่วัดได้เฉพาะความอยู่ดีทางอารมณ์ (Emotional well-being) คำว่าความอยู่ดี (Well-being) ก็จะวัดรวมเอามิติของสุขภาพกาย (Physical health) และสุขภาพใจ (Mental health) รวมเข้ามาเป็นบริบทของความอยู่ดีมีสุข สำหรับนิยามของความสุขนั้น Seligman (2004) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความรู้สึกที่ดีและหมายถึงการทำกิจกรรมเชิงบวกที่นำไปสู่ความดีมีค่าให้คุณค่าต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย โดยความสุขแบ่งออกเป็น 3 ระดับได้แก่ ความสุขขั้นแรก (The pleasant life) คือการมีชีวิตที่รื่นรมย์และตอบสนองความเพลิดเพลิน เช่น การได้ของที่พึงพอใจ การใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการ เป็นต้น ความสุขขั้นที่สอง (The good life) คือการมีชีวิตที่สามารถออกแบบได้ตามต้องการและทำให้เกิดความอึดอึงองงามทางใจ เช่น การได้รับการยืนยันจากผู้อื่น เป็นต้น ความสุขขั้นที่สาม (The meaningful life) คือการมีชีวิตอยู่โดยให้คุณค่าและผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น โดยประโยชน์ของการฝึกฝนให้เกิดความสุขจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้อย่างชัดเจน

กล่าวได้ว่า ความสุขเป็นความรู้สึกทางบวกและการทำกิจกรรมเชิงบวกที่นำไปสู่ความดีมีค่าให้คุณค่าต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ซึ่งมี

ความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลอย่างไรก็ตามความสุขในเชิงจิตวิทยาพบว่าความสุขของคนเรามาจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมองโลกในแง่ดีแง่บวกมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเพื่อนมีความพอใจในงานและสภาพชีวิตความเป็นอยู่รู้สึกได้รับการยอมรับรู้สึกทำงานและชีวิตของตนเองมีความหมายมีโอกาสได้เรียนรู้และเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

โมเดลความสุข (Happiness Model)

โมเดลความสุข (Happiness Model) ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการวัดและประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยใช้ตัวชี้วัดทางจิตวิทยาและสังคมวิทยา เพื่อให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมในที่สุด โมเดลความสุขเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถวัดและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยโมเดลความสุขจะใช้ข้อมูลจากการสำรวจความสุขและคุณภาพชีวิตของบุคคลในสังคม และนำข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์เพื่อหาแนวโน้มและปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต โดยผลการวิเคราะห์จะช่วยให้ผู้ใช้ได้รับข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการปรับปรุงคุณภาพชีวิต และสามารถตัดสินใจในการปรับปรุงและพัฒนาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยโมเดลความสุขมีประโยชน์อย่างมากในการพัฒนานโยบายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน และการบริหารจัดการทรัพยากรบุคคล โดยผลการวิเคราะห์จะช่วยให้ผู้บริหารสามารถตัดสินใจในการกำหนดแผนการพัฒนาที่เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของประชากรได้อย่างถูกต้อง

การศึกษาของ Mahon and Yarcheski (2002) ซึ่งได้พัฒนาโมเดลความสุขโดยเน้นที่ปัจจัยหลัก 3 ประการ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม (Social support) ความนับถือตนเอง (Self-esteem) และจิตวิญญาณ

(Spirituality) ตามโมเดลนี้บุคคลที่มีเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง มีการมองตนเองในเชิงบวก และมีความรู้สึกของจิตวิญญาณ มักจะประสบกับความสุขในระดับที่สูงขึ้น การสนับสนุนทางสังคม (Social support) มีบทบาทสำคัญในความสุขโดยทำให้บุคคลมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีการยอมรับ และมีการสนับสนุนทางอารมณ์ การมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายและการเชื่อมต่อกับผู้อื่นสามารถเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีและนำไปสู่ความสุขโดยรวมได้ ส่วนความนับถือตนเอง (Self-esteem) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของแบบจำลองของพวกเขา Mahon and Yarcheski ให้เหตุผลว่าบุคคลที่มีความนับถือตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตและประสบกับความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น เขาเชื่อว่าการมองตนเองในแง่บวกและความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองจะมีส่วนสำคัญต่อความสุข ส่วนจิตวิญญาณ (Spirituality) บุคคลที่มีสำนึกในจิตวิญญาณหรือความเชื่อในบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเองจะสัมผัสได้ถึงความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นซึ่งมีส่วนช่วยให้พวกเขามีความสุขโดยรวม

Seligman (2011) ได้เสนอโมเดล PERMA เป็นกรอบสำหรับการทำความเข้าใจและส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี โมเดลนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ได้แก่ อารมณ์ที่เป็นบวก (Positive Emotion) หมายถึง อารมณ์ที่เป็นบวก เช่น รู้สึกสงบ รู้สึกพึงพอใจ รู้สึกมีแรงบันดาลใจ รู้สึกมีความหวัง หรือรู้สึกรักใคร่ ความรู้สึกเหล่านี้สำคัญมาก เพราะมันทำให้เราเพลิดเพลินกับชีวิตในปัจจุบัน การมีส่วนร่วมและผูกพัน (Engagement) หมายถึง ไม่ว่าจะเป็นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อหน้าที่การทำงาน เมื่อเราอยู่ในภารกิจแล้วปฏิบัติได้อย่างไหลลื่น เราจะลืมคิดถึงตัวตน

หรือสิ่งต่าง ๆ และหันไปมีสมาธิจดจ่อกับปัจจุบันขณะที่กำลังทำภารกิจอยู่ สิ่งนี้จะทำให้เรามีความสุขขึ้นมาได้ การสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวก (Positive Relationships) การผูกพันกับใครในทางที่ดีและมีความหมาย จะทำให้มีความสุขได้มากกว่าคนที่ไม่ผูกพันกับใครหรือมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ ทั้งนี้รวมไปถึงความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างเพื่อน ครอบครัว และคนรักอีกด้วย การรู้สึกถึงความหมายในชีวิต (Meaning) หมายถึงความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวของเราเอง อาจจะเป็นความหมายที่เรามีต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อองค์กร หรือต่อสถาบันต่าง ๆ การประสบความสำเร็จ (Achievement) การประสบความสำเร็จ ซึ่งไม่ได้จำกัดแค่ด้วยรางวัลหรือเหรียญตรา ยังรวมถึงการสำเร็จในทักษะ ความชำนาญ การบรรลุเป้าหมายบางอย่างที่ตั้งเอาไว้ด้วย

องค์ประกอบของความสุข (Happiness Components)

องค์ประกอบแห่งความสุข หมายถึง ปัจจัยหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เอื้อต่อประสบการณ์แห่งความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีของแต่ละคน ส่วนประกอบเหล่านี้มีอิทธิพลต่อระดับความสุขโดยรวมและมีความแตกต่างกันไป ได้แก่ ความเป็นอยู่ที่ดี (Subjective Well-Being) หมายถึงการรับรู้เชิงอัตนัยเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตและการมีอารมณ์เชิงบวก ซึ่งรวมถึงความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ทางอารมณ์ด้วย อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) เช่น ความปิติ ความพอใจ และความยินดี มีบทบาทสำคัญในความสุข การประสบกับอารมณ์เชิงบวกบ่อยๆ มีส่วนช่วยให้ความเป็นอยู่โดยรวมดีขึ้น การมีส่วนร่วม (Engagement and Flow) ได้แก่การมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่กับกิจกรรมที่ให้ความรู้สึกสนุกสนาน ท้าทาย และเติมเต็มความรู้สึกส่วนตัว ความสัมพันธ์เชิงบวก (Positive Relationships) ได้แก่

การมีความสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวกและมีความหมายกับผู้อื่น รวมถึง มิตรภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์ที่โรแมนติก ทำให้มีความสุขมากขึ้น ปฏิสัมพันธ์และการสนับสนุนทางสังคมในเชิงบวกจะส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม ความหมายและจุดมุ่งหมาย (Meaning and Purpose) ได้แก่ความรู้สึกถึงความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึว่าการกระทำและการดำรงอยู่ของตนมีความสำคัญ ก่อให้เกิดความสุข รวมถึงความรู้สึกที่สอดคล้องกัน การแสวงหาคคุณค่าส่วนบุคคลและการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อผู้อื่นหรือโลกใบนี้ และความสำเร็จ (Accomplishments and Achievement) ได้แก่ความพึงพอใจจากการบรรลุเป้าหมายส่วนตัว การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และการสัมผัสถึงความสามารถและความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ

ส่วน Diener (1984) กล่าวถึงความสุข ว่ามีองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขโดยการประเมินความรู้สึกภายในที่ดีจากเป้าหมายการดำเนินชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้ (1) ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินเป้าหมายหลักในชีวิตของบุคคลรวมถึงคุณภาพชีวิตที่มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและสามารถทำได้ตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด (2) อารมณ์ทางบวกหมายถึงการที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกที่ดีเช่น ความรู้สึกยินดีและดีงามตรงกับความรู้สึกที่ตนปรารถนาที่ได้กระทำในการดำเนินชีวิตของตนเอง (3) อารมณ์ทางลบหมายถึงการที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเช่นความซึมเศร้าและความวิตกกังวล

4. ตัวชี้วัดความสุขสำหรับผู้สูงอายุ

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสุขนั้นนักจิตวิทยาสมัยใหม่จะให้ความสำคัญในเรื่องความเข้าใจในความสุขในมุมมองที่กว้างขึ้นและเน้นเรื่องของความรู้สึกทั้งในทางด้านบวกและด้านลบ (Dupuy, 1977) โดยมองว่ามาจากปัจจัยหลายปัจจัยทั้งจากภายในและภายนอกในตัวบุคคลที่มีผลต่อความสุขของบุคคลแต่ละบุคคลขณะที่วิชาเศรษฐศาสตร์พยายามอธิบายภายใต้สังคมที่มีทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด กลไกตลาดที่มีความสมบูรณ์โดยวัดจากรายได้ประชาชาติและพฤติกรรมการแสวงหาความสุขของแต่ละบุคคลนั้นอันสามารถนำไปสู่ความสุขอันสูงสุดของสังคมได้ด้วยกลไกของตลาด (Invisible Hand) นั่นเอง แต่ในความเป็นจริงแล้วความสุขที่ได้มานั้นมีปัจจัยที่มากกว่าเงินและเสรีภาพในการเลือกที่มีผลต่อความสุขของบุคคลซึ่งในทางเศรษฐศาสตร์ที่ควรคำนึงถึงเช่นกัน นอกจากนี้ นกอดล กรรณิกา และคณะ (2550) ได้ให้คำนิยามของความสุขของประชาชนทั้งประเทศว่าเป็นการประเมินภาพรวมของชีวิตประชาชนทั้งประเทศที่ประกอบไปด้วยการอยู่เย็นเป็นสุข (Well-being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) คุณภาพชีวิต (Quality of Life) และการพบกันระหว่างความคาดหวังความต้องการกับความเป็นจริง (Self Actualization) สำหรับคำนิยามความสุข (Happiness)

แนวคิดเกี่ยวกับตัวชี้วัดความสุข

แนวคิดเกี่ยวกับตัวชี้วัดความสุข เริ่มขึ้นจากประเทศภูฏานซึ่งเป็นประเทศเดียวในโลกที่ประกาศใช้ตัวชี้วัดความสุขของชาติ (Gross Nation Happiness หรือ GNH) ซึ่งเริ่มพัฒนาตั้งแต่ปีพ.ศ.2518 โดยกษัตริย์ Jigme Singhe Wangchuk โดยตัวชี้วัดความสุขจะรวมถึงความสุขที่เกิดจาก

สภาพแวดล้อมภายนอก (Hedonic happiness) กับความสุขภายใน (Eudemonic happiness) ที่เกิดจากความสงบภายในการตระหนักรู้ตนเอง และการอยู่ดีมีสุข (Well-being) และความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ประจำวัน (Functioning) โดยมีตัวชี้วัดที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (1) การพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างยั่งยืน ได้แก่การมีปัจจัยสี่อย่างพอเพียงมีระดับการจ้างงานเต็มที่และมีค่าจ้างพอประทังชีพมีการพัฒนาประชากรด้านการศึกษาและสาธารณสุขเป็นต้น (2) การอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเช่นการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเช่นการปลูกป่าทดแทนการส่งเสริมการปลูกต้นไม้ เป็นต้น (3) การอนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมคือการอนุรักษ์และการธำรงหวงแหนวัฒนธรรมประจำชาติ (4) การส่งเสริมหลักธรรมาภิบาลและการปกครองบ้านเมืองที่ดีกล่าวคือมีการปกครองอย่างเป็นธรรมมีความเท่าเทียมกันของบุคคลในสังคม ผู้นำประเทศมีความบริสุทธิ์ยุติธรรมปลูกฝังให้ประชาชนในประเทศยึดถือธรรมะและจริยธรรม

ตัวชี้วัดความสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย

สำหรับตัวชี้วัดความสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้น กรมสุขภาพจิต (2554) ได้มีการศึกษาค้นคว้าในการพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุโดยเฉพาะโดยได้ดำเนินการสร้างตัวชี้วัดความสุขสำหรับผู้สูงอายุใน 5 มิติ เพื่อให้สามารถนำมาปฏิบัติและสามารถวัดในเชิงสัมพันธ์ได้ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ด้านที่ 1 สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่ว มีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทาง

กายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุปถัมภ์หรืออันตรายมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพไม่ติดสิ่งเสพติด ด้านที่ 2 สุขสนุก (Recreation) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์สนุกสนานด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขจิตใจสดชื่นแจ่มใสกระปรีกระเปร่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้าความเครียดและความวิตกกังวลได้ ด้านที่ 3 สุขสง่า (Integrity) หมายถึงความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตความภาคภูมิใจในตนเองความเชื่อมั่นในตนเองเห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับนับถือตนเองให้กำลังใจตนเองได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม ด้านที่ 4 สุขสว่าง (Cognition) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำความคิดอย่างมีเหตุมีผลการสื่อสารการวางแผนและการแก้ไขปัญหาความสามารถในการคิดแบบนามธรรมรวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านที่ 5 สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเองรู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุสงบกับตนเองได้รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

5. แนวทางและการช่วยเหลือผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรม ให้มีความสุข

แนวทางและการช่วยเหลือผู้สูงอายุนั้น ภัทรนันท์ อุ่นอ่อน (2564) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุไว้มีรายละเอียด ดังนี้ (1) ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุควรหมั่นดูแลสุขภาพกายของตนเอง มีวินัยในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ พักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของช่วงวัยอย่างสม่ำเสมอ ครอบครัวยุคใหม่หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพื่อลดอาการซึมเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย ทำให้ผู้สูงอายุมีความรื่นรมย์ สนุกสนาน เป็นการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสุขจิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในด้านการสาธารณสุข ควรพัฒนาระบบการสาธารณสุขให้มีทั้งคุณภาพ ประสิทธิภาพ และศักยภาพที่ดีเพิ่มมากขึ้น เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสถานที่รักษาพยาบาลที่ดี เข้าถึงยา เวชภัณฑ์ ได้เข้ารับการรักษาที่ดีและเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจที่ดีและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข (2) ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุควรมีการวางแผนทางการเงิน ตั้งแต่วัยทำงานรู้จักออมเงินไว้ใช้ในยามแก่ชรา เพื่อให้มีเพียงพอต่อการดำเนินชีวิต สามารถนำเงินมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ทั้งซื้อสินค้าอุปโภคบริโภค บริการ รวมไปถึงยารักษาโรคได้ตามความจำเป็น จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องวิตกกังวล ไม่คิดว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความรู้เกี่ยวกับทางด้านการเงิน การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ให้คำแนะนำเรื่องการ

ปรับตัวรับมือกับเศรษฐกิจในวัยสูงอายุ เพื่อให้ผู้ที่เตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุเตรียมพร้อมทางด้านการเงิน การจัดสรรเงินให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต

(3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัวควรหาเวลาว่างพูดคุยกับผู้สูงอายุ หรือควรรหาโอกาสพาผู้สูงอายุไปพบปะเพื่อนฝูง ญาติมิตร เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเพื่อพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและมีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต ครอบครัวควรให้ความเข้าใจและใส่ใจ ดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข ส่วนชุมชน และสังคมควรให้การยอมรับนับถือเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ ได้ใช้ความรู้ ความสามารถ เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำกับคนในชุมชนและสังคม สื่อการเชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้ามามีบทบาทเป็นจิตอาสา การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ไม่คิดว่าตนเองถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยวในสังคม และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข (4) ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุและครอบครัวควรช่วยกันจัดการกับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของที่อยู่อาศัย ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด ปราศจากสิ่งปฏิกูลและสิ่งที่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พักอาศัยอย่างสบายใจและปลอดภัยต่อการดำเนินชีวิต ทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเข้ามาพัฒนาสภาพแวดล้อม พัฒนาระบบการบริการสาธารณะต่าง ๆ ให้มีทางคุณภาพ ประสิทธิภาพ และศักยภาพที่ดีได้มาตรฐาน สามารถรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการเอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขสบายมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุสนับสนุนให้มีการจ้างแรงงานผู้สูงอายุ

การสนับสนุนการจัดทำโครงการหรือจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ เพื่อชุมชนและสังคม การกำหนดมาตรฐานทางสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ นัสมล บุตรวิเศษ และอุปภิฐา อินทรสาด (2563) ที่ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ความแข็งแรงของร่างกายส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากที่สุด หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและคนในครอบครัว ควรเรียนรู้ถึงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุรวมถึงวิธีป้องกันและดูแล จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดี ส่วนคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ พบว่า การมีสมาธิในการทำงานส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจมากที่สุด คนในครอบครัวควรหาเวลาพูดคุยกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ พาผู้สูงอายุไปวัด ทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ หาเวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุบ้าง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านสังคม สรุปได้ว่า ความพึงพอใจที่ได้ผูกมิตรกับคนอื่นส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมมากที่สุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือคนในสังคม ควรจัดกิจกรรม ที่ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้เพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาท มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าต่อสังคม ส่วนคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม คนในครอบครัวควรจัดสภาพบ้านเรือนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกและตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตภายในบ้านได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข เช่น ห้องนอนของผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่างของบ้าน ทางลาดและบันไดควรมีราวจับ เป็นต้น

6. สรุป

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรม เป็นธรรมชาติของมนุษยชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ มนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมจึงไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุในสังคมพหุวัฒนธรรม ในการประเพณีและการส่งเสริมความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ มีด้วยกันทั้งหมด 4 ด้าน ด้านสุขภาพ ควรหมั่นดูแลสุขภาพกายของตนเอง มีวินัยในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ พักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของช่วงวัยอย่างสม่ำเสมอ ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ควรมีการวางแผนทางการเงินตั้งแต่วัยทำงานรู้จักออมเงินไว้ใช้ในยามแก่ชรา เพื่อให้มีเพียงพอต่อการดำเนินชีวิต สามารถนำเงินมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องวิตกกังวล ไม่คิดว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัวควรหาเวลาว่างพูดคุยกับผู้สูงอายุ หรือควรรหาโอกาสพาผู้สูงอายุไปพบปะเพื่อนฝูง ญาติมิตร เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเพื่อพัฒนา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและมีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุและครอบครัวควรช่วยกันจัดการกับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของที่อยู่อาศัย ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาดปราศจากสิ่งปฏิกูลและสิ่งที่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พักอาศัยอย่างสบายใจและปลอดภัยต่อการดำเนินชีวิต การประเพณีความสุขในผู้สูงอายุนั้น สามารถทำได้โดยการใช้แบบประเพณีที่เหมาะสมและสอดคล้องในแต่ละมิติ ได้แก่ ดัชนีชี้

วัดความสุขคนไทย แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย เป็นต้น ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสุขในผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคนและแต่ละกลุ่มเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีเกียรติ มีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ และมีความมั่นคง เชื่อมั่น ไม่ท้อแท้ สิ้นหวัง อีกต่อไป

7. อ้างอิง

- นัสมล บุตรวิเศษ และอุปรีษฐา อินทรสาด. (2563). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิศูนย์พระนครศรีอยุธยา.
- นฤพนธ์ ตัววิเศษ. (2566). *ฐานข้อมูลคำศัพท์ทางมานุษยวิทยา*. สืบค้นเมื่อ 26 เมษายน 2566, จาก <https://www.sac.or.th/databases/anthropology-concepts/glossary/90>
- ไทยรัฐ. (2566). *13 เมษายน วันผู้สูงอายุแห่งชาติ 2566 อปเดตคนไทยอายุเกิน 100 ปีเพิ่มขึ้น*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2678730>
- ภัทรนันท์ อุ่นอ่อน และนพพร จันทรนาชู. (2565). *แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม*. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*. 14(2), 24-46.

พระมหามงคลกานต์ ฐิตธมโม, คงสฤษฏ์ แพงทรัพย์ และพูนศักดิ์ กมล.

(2562). การอยู่ร่วมกันของคนในสังคมพหุวัฒนธรรมในประเทศไทย กรณีศึกษาสังคมพหุวัฒนธรรมในอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา*. 6(2), 46-59.

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ. (2566). *ฐานข้อมูลผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://eh.anamai.moph.go.th/th/elderly-static/>

BBC NEWS. (2023). *พบความแก่ชราเร็วยังน้อย 4 แบบ คุณจะเป็นแบบไหนเมื่อสูงวัยมากขึ้น*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.bbc.com/thai/features-51288077>

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., and Charles, S. T. (2018). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*. 73(6), 727-743. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/amp0000144>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3), 542-575.

Dupuy, H. J. (1977). The general well-being schedule. In F. McDowell & C. Newell (Eds.), *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires* (p. 125). New York: Oxford University Press.

Eagan, J. L. (2023). *multiculturalism*. Encyclopedia Britannica.

Retrieved from <https://www.britannica.com/topic/multiculturalism>

Jang, Y., Park, N. S., Chiriboga, D. A., and Kim, M. T. (2017). Latent profiles of acculturation and their implications for health: A study with Asian Americans in central Texas. *Asian American Journal of Psychology*. 8(3), 200.

Longley, R. (2021). *What Is Multiculturalism? Definition, Theories, and Examples*. Retrieved from <https://www.thoughtco.com/what-is-multiculturalism-4689285>

Mahon, N. E., and Yarcheski, T. J. (2002). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 11(2), 136-156.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

World Health Organization. (2020). *Definition of an older or elderly person*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1