

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้ศึกษาการพัฒนาแบบการจัดการชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา บ้านบัวเทิง อำเภอสว่างวีระวงศ์ จังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีรายละเอียด ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและการพัฒนาแบบ
- 2.2 แนวคิดการจัดการ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับชีวิต
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการชีวิต
- 2.5 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์
- 2.6 ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและการพัฒนาแบบ

2.1.1 ความหมายของรูปแบบ (Model)

รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่แสดงโครงสร้างของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ หรือองค์ประกอบที่สำคัญในเชิงความสัมพันธ์หรือเหตุผลซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้เข้าใจข้อเท็จจริงหรือปรากฏการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ (ปิยนารถ สิงห์ชู, 2565: เว็บไซต์)

รูปแบบ หมายถึง โครงสร้างที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ โดยสามารถใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ ที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติหรืออธิบายลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบ (บุญชม ศรีสะอาด, 2566: เว็บไซต์)

รูปแบบ หมายถึง แบบจำลองหรือแบบอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่พัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยการสร้างและพัฒนาขึ้นจากทฤษฎี หลักการแนวคิด และความเชื่อที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสดงโครงสร้างทางความคิดและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่สำคัญโดยใช้สื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถตรวจสอบได้ และเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจได้ (พัฒนา พรหมณี, ศรีสุรงค์ เอี่ยมสะอาด และปณิธาน กระสังข์, 2560)

รูปแบบ หมายถึง แบบย่อส่วนของจริงหรือแบบจำลองที่ใช้เป็นตัวแทนของความเป็นจริงในสาขาวิชาสังคมศาสตร์และการศึกษาที่ใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้เข้าใจง่ายและมองเห็นเป็นรูปธรรม โดยการพัฒนารูปแบบมีขั้นตอนหลัก 2 ขั้นตอน คือ (1) การสร้างหรือพัฒนารูปแบบประกอบด้วย การศึกษารวบรวมข้อมูล สถานการณ์หรือปัญหาที่เกี่ยวข้อง และ (2) ขั้่นยกร่างหรือ

สร้างรูปแบบ และการตรวจสอบรูปแบบ ประกอบด้วย การทดสอบรูปแบบ การนำรูปแบบไปใช้ และปรับปรุงให้ทันสมัย (จิรวัดน์ นิเจนตร, 2560)

รูปแบบ หมายถึง วิธีการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งถ่ายทอดความคิด ความเข้าใจ จินตนาการ ที่มีต่อปรากฏการณ์หรือเรื่องราวใด ๆ ให้ปรากฏโดยใช้สื่อสารในลักษณะต่าง ๆ เช่น ภาพวาด แผนภูมิ หรือแผนผังต่อเนื่องให้สามารถเข้าใจง่ายโดยสามารถนำเรื่องราวหรือประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างกระชับ ภายใต้หลักการอย่างมีระบบ นอกจากนี้รูปแบบยังเป็นตัวกรองข้อเท็จจริง แสดงการเป็นตัวแทนความจริงที่ยังไม่สมบูรณ์ ช่วยให้คาดหวังผลลัพธ์บางอย่าง หรืออาจกล่าวได้ว่ารูปแบบที่ทดสอบแล้วก็จะกลายเป็นทฤษฎีในทางสังคมศาสตร์ ซึ่งรูปแบบจะมีลักษณะเชิงนามธรรมที่อธิบายปรากฏการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อให้เข้าใจต่อความเข้าใจ แต่รูปแบบไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดทุกแง่มุม เพราะจะทำให้รูปแบบมีความซับซ้อนและยุ่งยากมากเกินไป คุณค่าอีกประการหนึ่งของรูปแบบ คือ สามารถพยากรณ์หรือควบคุมโครงสร้างและการเปลี่ยนแปลงของสภาพความเป็นจริงได้ (เยาวดี วิบูลย์ศรี, 2542)

ดังนั้น รูปแบบ หมายถึง แบบจำลองที่เป็นความจริงของปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือโครงสร้างที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ โดยสร้างและพัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการหรือความเชื่อที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถเข้าใจได้ง่ายจากลักษณะการสื่อสารที่เป็น ภาพวาด แผนภูมิ หรือแผนผังต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังสามารถพยากรณ์หรือควบคุมการเปลี่ยนแปลงของสภาพความเป็นจริงได้

2.1.2 องค์ประกอบของรูปแบบและลักษณะรูปแบบที่ดี

องค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบมีอยู่ 2 ส่วน คือ วัตถุประสงค์ของรูปแบบและกลไกของรูปแบบซึ่งเป็นตัวจักรในการทำหน้าที่ของรูปแบบให้บรรลุวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ของรูปแบบอาจจะมีวัตถุประสงค์เดียวหรือหลายวัตถุประสงค์ก็ได้ จะมีขอบเขตกว้างหรือจำกัดก็ได้ กล่าวคือรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบที่ครอบคลุมงานทั้งหมดที่องค์กรกำลังดำเนินการอยู่ หรือเป็นเพียงส่วนหนึ่งของงานทั้งหมดก็ได้และในการตั้งวัตถุประสงค์ของรูปแบบนั้นอาจจะกำหนดออกมาในรูปของผลผลิตที่ต้องการให้เกิดขึ้น กลไกของรูปแบบเป็นองค์ประกอบของระบบงานที่มีความเป็นอิสระต่อกัน แต่ทำงานสัมพันธ์กันและพึ่งพาอาศัยกันในการทำงานตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบ (จิรวัดน์ นิเจนตร, 2560) สำหรับลักษณะของรูปแบบที่ดีนั้น รูปแบบในเชิงสังคมศาสตร์ หมายถึง ชุดของข้อความในเชิงนามธรรมเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เราสนใจเพื่อใช้นิยามคุณลักษณะหรือบรรยายคุณสมบัตินั้น ๆ ให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย ดังนั้น รูปแบบจึงไม่ใช่การอธิบายหรือบรรยายปรากฏการณ์อย่างละเอียดทุกแง่มุม เพราะจะทำให้มีความซับซ้อนมากเกินไปและยากต่อความเข้าใจ รูปแบบควรมีคุณสมบัติ 2 ประการ คือ (1) มีความสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของปรากฏการณ์ที่ศึกษา และ (2) นำไปใช้หาข้อสรุปเพื่ออธิบายทำนายหรือควบคุมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง (พรสันต์ เลิศวิทยาวิวัฒน์, 2550)

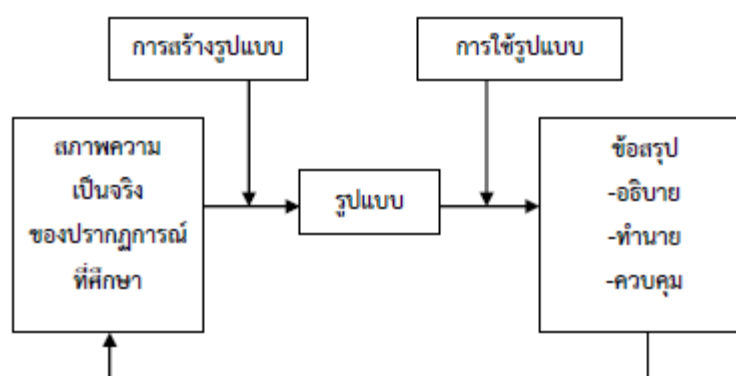
ดังนั้น องค์ประกอบของรูปแบบมีด้วยกัน 2 ส่วน คือ (1) วัตถุประสงค์ของรูปแบบซึ่งเป็นการกำหนดขึ้นเพื่อให้เป็นเป้าหมายและครอบคลุมงานทั้งหมดขององค์กร หรืองานชิ้นนั้น ๆ (2) กลไกของรูปแบบจะออกแบบและสร้างขึ้นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยเป็นการทำงานที่สัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกันในการทำงานขององค์กร หรือในงานชิ้นนั้น ๆ ทั้งนี้ลักษณะที่ดีของรูปแบบต้องมี

ความสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของปรากฏการณ์ที่จะศึกษา และสามารถนำไปเป็นข้อสรุปเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง

2.1.3 การพัฒนารูปแบบ

การพัฒนารูปแบบอาจทำได้ 2 ขั้นตอน คือ (1) การสร้างหรือพัฒนารูปแบบ โดยเป็นการสร้างหรือพัฒนารูปแบบตามสมมติฐานขึ้นมาก่อน ซึ่งอาศัยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีและแนวคิดงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์สภาพการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการศึกษาค้นคว้าจึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบเป็นอย่างยิ่งทำให้เห็นรูปแบบที่เหมาะสม (2) การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ หลังจากได้พัฒนารูปแบบในขั้นต้นแล้ว จำเป็นต้องทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบดังกล่าว ถึงแม้ว่าการพัฒนารูปแบบจะมีรากฐานมาจากทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แต่ก็ยังเป็นเพียงรูปแบบตามสมมติฐาน ซึ่งจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลในสถานการณ์จริง หรือทำการทดลองนำไปใช้ในสถานการณ์จริงเพื่อทดสอบดูว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยสามารถปรับปรุงรูปแบบใหม่ได้จะก่อให้เกิดรูปแบบที่เหมาะสมยิ่งขึ้น (ชีรวัดน์ นิเจนตร, 2560) ทั้งนี้ขั้นตอนการสร้างรูปแบบมีรายละเอียด ดังนี้ (1) ขั้นรวบรวมปัญหา เพื่อให้รู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง (2) ขั้นพัฒนารูปแบบ ดำเนินการหลังจากการรวบรวมปัญหา พิจารณาวัตถุประสงค์เบื้องต้นของการสร้าง และลักษณะผลลัพธ์เฉพาะที่ต้องการ เมื่อสร้างเสร็จแล้วต้องดูว่าครอบคลุมตัวแปรทั้งหมดหรือมีความบกพร่องอย่างไร (3) ขั้นการทดสอบรูปแบบ (4) ขั้นการนำไปใช้ เพื่อดูความสำเร็จหรือความสมบูรณ์ของรูปแบบและ (5) ขั้นพัฒนาปรับปรุง ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด (กนิษฐา นาวารัตน์, 2549)

ในอีกแง่หนึ่ง การสร้างรูปแบบเป็นการกำหนดมโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ เพื่อชี้ให้เห็นว่ารูปแบบนั้นนำเสนอเรื่องอะไร อย่างไร เพื่อให้ได้อะไร และสิ่งนั้นอธิบายปรากฏการณ์อะไร นำไปสู่ข้อค้นพบอะไรใหม่ ๆ บ้าง จึงมีขั้นตอนการสร้างรูปแบบดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนการสร้างรูปแบบแสดงความสัมพันธ์

ดังนั้นการพัฒนารูปแบบ มีขั้นตอน 5 ขั้นตอน คือ (1) การรวบรวมปัญหา (2) การสร้างรูปแบบ (3) การทดสอบรูปแบบ (4) การนำรูปแบบไปใช้ และ (5) การพัฒนาปรับปรุง ซึ่งใน 5 ขั้นตอนสามารถแบ่งเป็นขั้นตอนหลัก ๆ ได้ 2 ขั้นตอน คือ (1) การสร้างและพัฒนารูปแบบ และ (2) การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ

2.2 แนวคิดการจัดการ

2.2.1 ความหมายของการจัดการ (Management)

การจัดการ หมายถึง การสั่งงาน ควบคุมงาน ดำเนินงาน (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2555ก: เว็บไซต์) อย่างไรก็ตามคำว่า การจัดการ (Management) มักใช้กันอย่างกว้างขวางทั้งในภาคเอกชน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งแสวงหาผลกำไร แต่การจัดการไม่ได้มีเพียงแต่ภาคธุรกิจ และในภาครัฐก็นำเอาหลักรัฐศาสตร์ด้วยการนำเอาหลักการจัดการมาสนับสนุนงานของภาครัฐ โดยใช้คำว่า การบริหารราชการ หรือ การบริหารรัฐกิจ (Public Administration) แทน (รัตนา เนื่องแก้ว, 2565: เว็บไซต์) ดังนั้นความหมายของการจัดการ จึงปรากฏในทางบริหารศาสตร์ และทางรัฐศาสตร์ ดังนี้

ในศาสตร์ด้านการบริหารระบุไว้ว่า การจัดการ หมายถึง กระบวนการนำทรัพยากรการบริหารมาใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามขั้นตอนการบริหาร คือ การวางแผน การจัดการองค์การ การขึ้นนำ และการควบคุม (อำไพ ไชยแก้ว, 2565: เว็บไซต์) สอดคล้องกับการจัดการ หมายถึง การทำงานให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์การผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ทางการจัดการ ซึ่งรวมถึงกิจกรรมหลัก 4 ประการ ได้แก่ การวางแผน การจัดการองค์การ การขึ้นนำ และการควบคุม (สาคร สุขศรีวงศ์, 2551)

ในขณะที่รัฐศาสตร์นั้น การจัดการในทางรัฐกิจ หมายถึง การควบคุม การเข้าไปจัดระเบียบให้เป็นไปตามต้องการ (ประโยชน์ ส่งกลิ่น, 2561) โดยเป็นการจัดระเบียบที่เกี่ยวข้องกับคน สิ่งของ และกระบวนการบริหาร ซึ่งการบริหารยังอยู่ในกรอบของการวางแผน การจัดการองค์การ การอำนวยความสะดวกและการควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ส่งผลให้งานสำเร็จลุล่วงและการทำงานมีระบบงานที่ชัดเจน (รัตนา เนื่องแก้ว, 2565: เว็บไซต์)

จึงสรุปได้ว่าการจัดการ หมายถึง กระบวนการที่นำทรัพยากรการบริหารมาใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยผ่านการวางแผน การจัดการองค์การ การขึ้นนำ และการควบคุม เพื่อให้การทำงานสมบูรณ์และประสบความสำเร็จ

2.2.2 องค์ประกอบของการจัดการ

จากความหมายของการจัดการ พบว่า การจัดการมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (1) การวางแผน (2) การจัดการองค์การ (3) การขึ้นนำ และ (4) การควบคุม (Drucker, 2022: Website) ดังนี้

2.2.2.1 การวางแผน (Planning) หมายถึง ภาระหน้าที่ของผู้บริหารที่จะต้องทำการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อธุรกิจ และกำหนดขึ้นเป็นแผนการปฏิบัติงานหรือวิถีทางที่จะปฏิบัติเอาไว้ เพื่อสำหรับเป็นแนวทางของการทำงานในอนาคต (กตিকা เมฆสุต, 2565: เว็บไซต์) หรือ การวางแผน คือ การกำหนดแผนปฏิบัติงานไว้ตั้งแต่เริ่มต้นถึงสิ้นสุด ซึ่งเป็นแนวทางที่วางไว้สำหรับการทำงานในอนาคต โดยการวางแผนจะเกิดขึ้นจากวิสัยทัศน์บวกกับจินตนาการในการบริหารจัดการที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ถ่ายทอดออกมาเป็นแผนปฏิบัติการทำงานและเป้าหมายที่จะต้องบรรลุสู่ความสำเร็จ (วิชัย ชัยนาคสิงห์, 2565: เว็บไซต์)

2.2.2.2 การจัดการองค์การ (Organizing) หมายถึง การกำหนดตำแหน่งงาน ภาระ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ตลอดจนจำนวนคน ให้ครอบคลุมทุกขั้นตอนการทำงาน รวมถึงการจัดโครงสร้างตำแหน่ง โครงสร้างองค์กร เพื่อจัดลำดับการบริหารและสั่งการ หากมีการจัดการองค์การที่เป็นระบบ

แบ่งงานชัดเจนไม่ทับซ้อน มีปริมาณคนพอกับที่ต้องการ ย่อมทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพและบรรลุผลสำเร็จ (วิชัย ชัยนาคสิงห์, 2565: เว็บไซต์)

2.2.2.3 การชี้นำ (Leading) หมายถึง พฤติกรรมของคนหนึ่งคนใดที่มีอิทธิพลต่อผู้อื่นด้วยการใช้บารมี การจูงใจ รวมถึงการใช้อำนาจ ให้บุคคลอื่นปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร (ประวีณ ปานศุภวัชร, 2565: เว็บไซต์) หรือ การชี้นำ เป็นการใช้อำนาจของผู้บริหารร่วมกับการจูงใจในการทำให้สมาชิกขององค์กรทำงานของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อให้องค์กรได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด (อภิษฐา เนียมศิริ, 2565: เว็บไซต์) และการชี้นำ คือ กระบวนการที่บุคคลหนึ่ง ๆ ใช้อำนาจในการชักนำผู้อื่น หรือจูงใจในการทำให้สมาชิกขององค์กรทำงานของตนเองอย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้องค์กรบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (กิตติมาศ เอื้ออรุณชัย, 2565: เว็บไซต์)

2.2.2.4 การควบคุม (Controlling) หมายถึง การที่จะต้องกำกับให้สามารถประกันได้ว่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำไปนั้นสามารถเข้ากันได้กับแผนที่ได้วางไว้ล่วงหน้า (กตিকা เมฆสุต, 2565: เว็บไซต์) หรือหมายถึงการกำกับตลอดจนบริหารจัดการทุกอย่างให้สำเร็จลุล่วงไปตามแผนที่วางไว้ ให้เป็นไปตามกรอบที่กำหนด ทั้งกรอบเวลา มาตรฐานการปฏิบัติการ ขั้นตอนการทำงาน ไปจนถึงการประสานงานทุกฝ่ายให้เกิดความราบรื่น การควบคุมนี้ยังรวมไปถึงการบริหารทรัพยากรที่เป็นวัตถุดิบ เครื่องจักร ผลผลิตที่ได้ ตลอดจนถึงงบประมาณในการดำเนินงานทั้งหมดด้วย เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพที่สุด (วิชัย ชัยนาคสิงห์, 2565: เว็บไซต์)

ดังนั้น องค์ประกอบของการจัดการ ประกอบด้วย (1) การวางแผน คือ แผนปฏิบัติงาน ตั้งแต่เริ่มต้นถึงสิ้นสุด โดยเป็นการดำเนินงานในอนาคตเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (2) การจัดการองค์การ คือ การกำหนดตำแหน่งงาน ภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ ตลอดจนจำนวนคนให้ครอบคลุมทุกกระบวนการทำงาน เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมาย (3) การชี้นำ คือ พฤติกรรมของคนหนึ่งคนใดที่มีอิทธิพลต่อผู้อื่นด้วยการใช้บารมี การจูงใจ รวมถึงการใช้อำนาจ ให้บุคคลอื่นปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร และ (4) การควบคุม คือ การกำกับตลอดจนบริหารจัดการทุกอย่างให้สำเร็จลุล่วงไปตามแผนที่วางไว้

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับชีวิต

2.3.1 ความหมายของชีวิต (Life)

ชีวิต หมายถึง ชีวิตมนุษย์ ซึ่งชีวิตประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ หลายชนิด และอวัยวะต่าง ๆ ก็ประกอบด้วยเซลล์ชนิดต่าง ๆ อีกมากมายหลายชนิด และในเซลล์ต่าง ๆ ก็จะประกอบด้วยเซลล์ขนาดเล็กอีกหลายชนิด ส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ หรือเป็นหนึ่งชีวิตมนุษย์ โดยการกำเนิดชีวิตมนุษย์ มีจุดเริ่มต้นจากเซลล์เล็ก ๆ เพียงเซลล์เดียว ที่เกิดจากการปฏิสนธิกันระหว่างอสุจิกับไข่ แล้วเจริญเติบโต และมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตามลำดับขั้น ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (ปาริชาติ พันธุ์ธรรม, 2565: เว็บไซต์)

ชีวิต ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เป็นคำนาม หมายความว่า ความเป็นอยู่ตรงกันข้ามกับคำว่า "อชีวะ" หรือ "อชีวิต" คือ ความไม่มีชีวิตหรือความตายเพราะสิ้นกาย ใจอ่อน และวิญญาณ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2555: เว็บไซต์)

ชีวิต คือ สิ่งมีชีวิตที่เติบโตผ่านกระบวนการสืบพันธุ์ และการปรับตัว ซึ่งสิ่งมีชีวิตจะประกอบด้วยเซลล์ต่าง ๆ และพฤติกรรม กิจกรรม และกระบวนการต่าง ๆ ที่ดำเนินอยู่ของสิ่งมีชีวิต เป็นผลมาจากการทำงานร่วมและประสานกันของกลุ่มเซลล์ (อติโรจน์ ปพัฒนเปรมสิริ, 2565: เว็บไซต์)

จึงสรุปได้ว่าชีวิต หมายถึง สิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยเซลล์ต่าง ๆ อวัยวะต่าง ๆ โดยเจริญเติบโตผ่านกระบวนการสืบพันธุ์ และมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตามลำดับขั้น ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

2.3.2 ช่วงวัยของชีวิต

ชีวิตของมนุษย์มีช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงเชิงกายภาพที่แตกต่างกันตามวัย ซึ่งได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ดังมีรายละเอียด คือ

2.3.2.1 วัยเด็ก

วัยเด็ก หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 2-12 ปี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเด็กอายุระหว่าง 2-6 ปี คือ รูปร่างจากเคยอ้วนกลม จะค่อย ๆ ยึดตัวออก ใบหน้าและศีรษะจะเล็กลงเมื่อเทียบกับขนาดของลำตัว แขน ขา น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยประมาณปีละ 7.5 เซนติเมตร และฟันน้ำนมจะงอกครบ 20 ซี่ อีกทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย เด็กอายุระหว่าง 2-6 ปี จะเริ่มวิ่ง ปีนป่าย กระโดด เต้น และทรงตัวได้ดี การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ เด็กอายุระหว่าง 2-6 ปีจะมีอารมณ์รุนแรง เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการจะล้มตัวลงนอนกับพื้น ดิ้นเร่า ๆ แต่อารมณ์นี้มาชั่วคราว และจะดีขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น สำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เป็นวัยที่ชอบมีเพื่อนเล่น สำหรับเด็กอายุระหว่าง 6-12 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย คือ การใช้กล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ฟันน้ำนมจะเริ่มหักและเริ่มมีฟันแท้ขึ้น การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคม เป็นวัยที่เด็กต้องปรับตัวมาก เนื่องด้วยการไปโรงเรียน ซึ่งเด็กส่วนมากมักมีความเครียด มักคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก การไปโรงเรียนคือการทำโทษ ดังนั้นพ่อแม่ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจและควรเตรียมพร้อมให้เด็กล่วงหน้าก่อนเข้าเรียน (เกียรติชนพัฒน์ หิมหงส์, 2565: เว็บไซต์)

2.3.2.2 วัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่ย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว หรือวัยที่อยู่ในช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ และสังคม ซึ่งจะมีการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายสูงสุด โดยทั่วไปเด็กจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุอยู่ระหว่าง 11-13 ปี เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1 ปี (สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2565: เว็บไซต์) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย คือ เป็นวัยที่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เริ่มมีขนตามรักแร้ อวัยวะเพศ สำหรับผู้หญิงหน้าอกกับสะโพกขยาย ส่งผลให้มีส่วนเว้าส่วนโค้ง และเริ่มมีประจำเดือน ส่วนผู้ชายเริ่มมีหนวดเครา เสียงเริ่มแตกหนุ่ม ลูกอัณฑะเริ่มผลิตอสุจิ อาจเริ่มฝันเปียก บางคนอาจมีลูกกระเดือกใหญ่ขึ้นจนมองเห็นได้ชัด (ทัตพร อิศสรโชติ, 2565: เว็บไซต์) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย วิตกกังวลเรื่องความงามของร่างกาย มีความต้องการเป็นอิสระทำอะไรด้วยตนเอง มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรอง และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เป็นวัยที่ทำตัวออกห่างจากบ้าน ไม่คลุกคลีคนในบ้าน มักจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน ๆ และทำกิจกรรมนอกบ้าน (เกียรติชนพัฒน์ หิมหงส์, 2565: เว็บไซต์)

2.3.2.3 วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ คือ วัยหนุ่มสาวจนกระทั่งเข้าสู่วัยกลางคน ซึ่งอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 25–60 ปี โดยวัยผู้ใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย คือ ร่างกายเติบโตอย่างเต็มที่ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ร่างกายสมบูรณ์ ในวัยนี้ร่างกายจะมีพลัง คล่องแคล่วว่องไว การรับรู้ต่าง ๆ จะมีความสมบูรณ์ เช่น สายตา การลิ้มรส การได้ยิน จวบจนเข้าสู่วัยกลางคนอายุระหว่าง 40–60 ปี ด้านร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง คือ ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้ง ผมเริ่มร่วงและมีสีขาว สายตายาวขึ้น อวัยวะภายในร่างกายเริ่มเสื่อมลง สำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจ คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกรับรู้ผู้อื่นได้ดีขึ้น มีความรัก มีความรู้สึกปรารถนาใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน ซึ่งถ้าเข้าสู่วัยกลางคน จะมีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง รู้จักการให้อภัย มีความพึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมา และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม คือ ความรู้สึกเศร้า เนื่องด้วยบุตรเริ่มมีครอบครัวใหม่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา หรือคู่สมรส เป็นต้น (เกียรติชนพัฒน์ หิมหงส์, 2565: เว็บไซต์)

2.3.2.4 วัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มักจะมีการเปลี่ยนแปลงด้วยกัน 3 ด้าน คือ (1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และ (3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม โดย (1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เนื่องจากระบบต่าง ๆ ทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอย เช่น ผมบางเปลี่ยนเป็นสีขาว หรือเทา ผิวหนังเหี่ยวแห้ง กระดูกเปราะ ผื่นเส้นเลือดแดงในหูชั้นต้อ ทำให้ไม่ได้ยินเสียง การปวดเข่าลำบาก เพราะเหงื่อกรน (2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น การรับรู้ จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลง ๆ ลืม ๆ ชอบย้ำคำถามบ่อย ๆ การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีการซึมเศร้า หงุดหงิด วิตกกังวล หมกมุ่นเรื่องของตนเองทั้งในเรื่องอดีตและปัจจุบัน กลัวบุตรทอดทิ้ง และ (3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างสังคม อีกทั้งคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือใส่ใจมากนัก นอกจากนี้ยังเปลี่ยนแปลงบทบาทการเป็นผู้นำครอบครัว กลายเป็นเพียงผู้อยู่อาศัย (จิตรรัตน์ มิ่งสมร, 2565: เว็บไซต์) จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้ตนเองเป็นภาระต่อบุตรหลาน หรือบุคคลใกล้ชิด จึงควรได้รับการช่วยเหลือทั้งด้านการเงิน ด้านสุขภาพ และด้านสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการชีวิต

2.4.1 ความหมายของการจัดการชีวิต (Life Management)

การจัดการชีวิต (Life Management) หมายถึง การวางแผน เพื่อให้การบริหารชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น ตามเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ (Prend and Lachman, 2001)

การจัดการชีวิต หมายถึง การดูแลชีวิตของตนเองให้ประสบความสำเร็จ โดยเกณฑ์ที่วัดว่าประสบความสำเร็จในชีวิต คือ ความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิต และความพึงพอใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง และการที่มีอายุยืนยาว (Jopp and Smith, 2006)

การจัดการชีวิต หมายถึง การพัฒนาตัวบุคคลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยการระบุเป้าหมายของชีวิตที่หลากหลายมีทางเลือกให้กับตนเอง ทั้งในรูปแบบเป้าหมายที่ทำได้ และเป้าหมายที่ใช้ท้าทายตนเอง ซึ่งจะต้องตั้งใจและเชื่อมั่นตนเองให้มีพฤติกรรมพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนด รวมทั้งการมุ่งสู่เป้าหมายนั้นต้องอาศัยความมุ่งมั่นตั้งใจ จึงจะบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ (Freund and Baltes, 2002)

ดังนั้นการจัดการชีวิต หมายถึง การพัฒนาตนเองด้วยการวางแผน การจัดการตนเอง การเชื่อมั่นตนเอง และการควบคุมตนเอง เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต คือ ความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง และด้วยเหตุที่การจัดการชีวิตมีลักษณะเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดการยกระดับทางเลือกต่าง ๆ ของชีวิตให้สูงขึ้น การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาการจัดการชีวิตตามปรากฏการณ์ของกระบวนการ

2.4.2 กระบวนการของการจัดการชีวิต

2.4.2.1 การวางแผน หมายถึง การกำหนดสภาพหรือสถานการณ์ที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยต้องกำหนดเป้าหมายชีวิตก่อน ซึ่งเป้าหมายชีวิตคือสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญและปรารถนาจะเกิดขึ้นในอนาคต จึงเปรียบเสมือนแรงจูงใจที่ทำให้ตนเองมีพลัง (เรื่อรุ่ง แก้วห้อยง, 2565: เว็บไซต์) ซึ่งสุภัทรวดี ศิริสุวรรณ (2565: เว็บไซต์) กล่าวว่า การวางแผน หมายถึง การตั้งเป้าหมายชีวิตของบุคคลนั้น ๆ และพยายามที่จะนำพาชีวิตของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อให้เกิดความสุขกับชีวิตของตนเอง อีกทั้งการวางแผนเกี่ยวข้องกับความคิดของแต่ละบุคคล ซึ่งการวางแผนชีวิตถือว่ามีคามซับซ้อนอย่างมาก เนื่องจากมีจุดประสงค์อยากให้อะไรที่วางแผนเกิดขึ้นจริงในอนาคต (Smith, 2022: Website)

2.4.2.2 การจัดการตนเอง หมายถึง การบริหารเวลาหรือจัดสรรเวลาในการทำงานอย่างถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งคนทุกวัยสามารถทำได้เพียงแต่ต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสม รวมถึงการบริหารเวลายังเป็นการควบคุมการปฏิบัติงานให้บรรลุตามเวลาและวัตถุประสงค์ที่กำหนด เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพในงานหน้าที่รับผิดชอบ (สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย, 2565: เว็บไซต์) ทั้งนี้บทความออนไลน์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (2565: เว็บไซต์) ได้กล่าวว่า การบริหารเวลา คือ การรู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว เนื่องด้วย “เวลา” เป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญกับทุกคน รวมถึงเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ใช้อย่างหมดไป เมื่อเวลาผ่านไปไม่สามารถหวนกลับมาอีก จึงต้องจัดสรรให้ดี เพื่อให้ก้าวสู่เป้าหมายชีวิตตามที่ต้องการและทำให้ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้น

2.4.2.3 การเชื่อมั่นตนเอง หมายถึง การภูมิใจในตนเอง เป็นแรงขับที่ทรงพลังที่สุดของมนุษย์ เนื่องด้วยมนุษย์ทุกคนจะไม่พอใจกับการอยู่ในสถานะเดิม ๆ ลำพังเพียงปัจจัยภายนอกไม่สามารถสร้างแรงจูงใจได้อย่างถาวร แต่มนุษย์เราต่างถูกขับเคลื่อนให้กระทำการบางอย่างด้วยพลังจากภายใน หรือเรียกอีกอย่างว่า “แรงปรารถนา” ซึ่งต่างจากความต้องการการอยู่รอด เมื่อมนุษย์มีความปรารถนาต่อสิ่งใดอย่างแรงกล้า มนุษย์จะพยายามแสวงหาสิ่งนั้นและกระทำการทุกทางเพื่อให้สิ่งนั้นเป็นไปได้ (พรสรัญ รุ่งเจริญกิจกุล, 2565: เว็บไซต์) โดยการภูมิใจตนเองจะประสบความสำเร็จต้องเริ่มจากการวางแผนหรือกำหนดเป้าหมายที่ท้าทายก่อน แล้วใช้ความตั้งใจ การพัฒนาความพากเพียร เพื่อให้การภูมิใจของตนเองสำเร็จตามการวางแผนที่กำหนดไว้ (Margolis and McCabe, 2006)

2.4.2.4 การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนหรือยับยั้งอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาตามธรรมชาติของบุคคล ในการตอบสนองต่อเป้าหมายระยะสั้นที่มีความดึงดูดใจ เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายในระยะยาว และเพื่อเป็นการกระทำตามกฎหมายหรือบรรทัดฐานของสังคม ซึ่งการควบคุมตนเอง ยังหมายถึงการกำกับตนเอง คือ กระบวนการปรับปรุงแก้ไข พฤติกรรมของตนเอง เพื่อที่จะสามารถดำรงอยู่บนเส้นทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ โดยอาศัยแรงจูงใจที่มีจุดกำเนิดจากภายในของบุคคลนั้น ๆ ในการกำกับตนเอง (จิราญ เลิศเจริญวิษ, 2557)

ดังนั้นการจัดการชีวิต จึงมีกระบวนการจัดการ 4 ขั้นตอน คือ (1) การวางแผน คือ การกำหนดเป้าหมายของชีวิต เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต (2) การจัดการตนเอง คือ การบริหารเวลาหรือจัดสรรเวลาให้เหมาะสมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนด (3) การขึ้นนำตนเอง คือ การจูงใจตนเอง หรือการมีแรงปรารถนาเพื่อให้ตนเองสำเร็จตามการวางแผน และ (4) การควบคุมตนเอง คือ การกำกับพฤติกรรมตนเองเพื่อให้ดำรงอยู่บนเส้นทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ

อนึ่ง การจัดการชีวิต คือ การพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามกระบวนการจัดการชีวิต เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งไม่ได้แตกต่างกันสำหรับแต่ละช่วงวัย โดยความพึงพอใจของชีวิตยังสื่อถึงความต้องการพื้นฐานที่ไม่แตกต่างกัน หากพิจารณาจากมุมมองของหลักทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation)

2.5 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation) ทฤษฎีนี้ถือกำเนิดจากแรงจูงใจ (Motivation) ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Movere” แปลว่า เจือปน หรือสภาวะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม 3 ทิศทาง คือ การทำให้เกิดพฤติกรรม การยับยั้งพฤติกรรม และการกำหนดแนวทางพฤติกรรมที่แสดงออก ในทางจิตวิทยา แรงจูงใจ หมายถึง พลังที่มีอยู่ในตัวบุคคลซึ่งพร้อมที่จะกระตุ้น หรือชี้ทางให้อิทธิพลกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น กระแสน้ำจึงเดินไปหิบบน้ำมาดื่ม แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจึงเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้คนเกิดความกระตือรือร้นในการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือประกอบกิจการงานเพื่อนำไปสู่จุดหมายปลายทางที่ประสงค์ หรือที่เรียกว่า ความสำเร็จ แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลตลอดเวลา (จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย, 2553: 128)

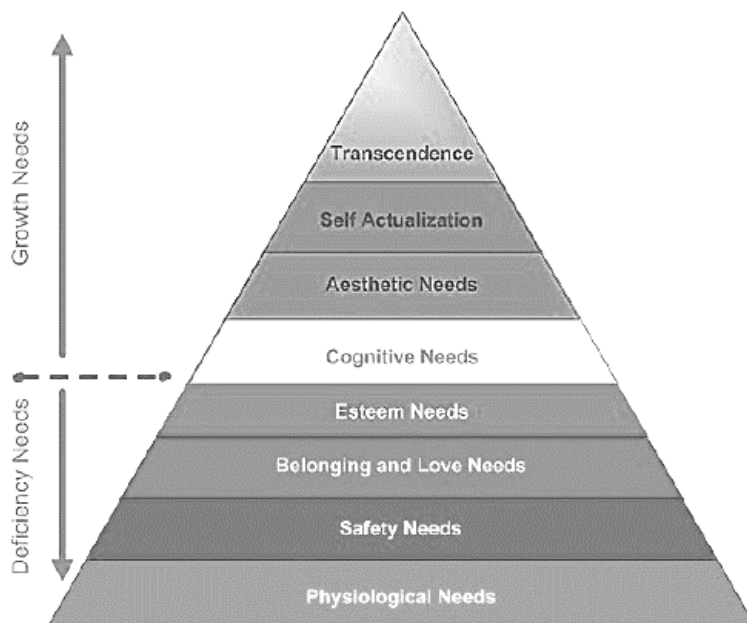
แรงจูงใจมีคำสำคัญอยู่ 2 คำด้วยกัน คือ (1) ความต้องการ และ (2) แรงขับ โดยความต้องการ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายหรือจิตใจขาดความสมดุลบางอย่างและต้องการได้รับสิ่งนั้น เช่น ต้องการนอน-เพลีย เนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่วนแรงขับ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้น ทำให้เกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการที่ถูกกระตุ้นและพยายามหาสิ่งมาตอบสนอง เช่น ความกระหาย ความหิว แรงขับเป็นกลไกสำคัญของกระบวนการจูงใจ เป็นกระบวนการภายในที่เพิ่มพลังแก่พฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้แรงขับเป็นได้ทั้งปัจจัยทางบวกและทางลบต่อการเกิดพฤติกรรม เพราะแรงขับทำให้เกิดความทะเยอทะยาน ความมานะบากบั่น ความพากเพียรพยายาม และทำให้เกิดความเครียด ทุกข์ทรมานแก่ร่างกายและจิตใจได้ด้วยเช่นกัน แรงขับแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ (1) แรงขับปฐมภูมิ คือ แรงขับที่เกิดขึ้นจากสรีระ หรือจากความต้องการภายในร่างกาย

และ (2) แรงขับทุติยภูมิ คือ แรงขับที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือ เกิดจากแรงกระตุ้นทางสังคม มีความสลับซับซ้อนมาก เช่น ความต้องการมีชื่อเสียง ความต้องการอำนาจ ต้องการความสำเร็จ (จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย, 2553: 129–131)

ดังนั้น ทฤษฎีแรงจูงใจจึงเป็นทฤษฎีที่เกิดจากแรงขับ (Drive Theory / Reduction Theory) โดยทฤษฎีแรงจูงใจที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก ก็คือ ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation)

มาสโลว์ (Maslow, 1954) เชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติของความต้องการคล้าย ๆ กัน จึงได้สร้างทฤษฎีลำดับความต้องการของมนุษย์ขึ้น โดยเริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐานทางร่างกายขึ้นไปถึงความต้องการของมนุษย์ในขั้นสูงสุด เมื่อมนุษย์ประสบความสำเร็จตามความต้องการนั้นแล้ว มนุษย์จะมุ่งสู่ความต้องการขั้นสูงสุดต่อไป มาสโลว์แบ่งชั้นความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ แต่ในปี 1987 มาสโลว์ได้ตั้งข้อสังเกตว่าลำดับความต้องการอาจยืดหยุ่นตามสิ่งแวดล้อมและความแตกต่างของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น บางคนมีความจำเป็นในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองสำคัญกว่าความต้องการความรัก ทั้งนี้มาสโลว์ยังชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมใด ๆ มักจะถูกกำหนดด้วยความต้องการพื้นฐานหลายอย่างหรือทั้งหมดพร้อมกัน แทนที่จะเป็นเพียงพฤติกรรมเดียว จึงมีการเพิ่มเติมลำดับความต้องการอีก 3 ลำดับ ทำให้ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์มี 8 ลำดับขั้น (Maslow, 1970) ตามภาพที่ 2.2 ดังนี้

MASLOW'S MOTIVATION MODEL



ภาพที่ 2.2 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์
ที่มา: Maslow (1970)

ขั้นที่ 1 ความต้องการขั้นพื้นฐาน หรือความต้องการของร่างกาย หรือปัจจัยสี่ รวมถึงความต้องการด้านเงิน ที่อยู่อาศัย โดยความต้องการในขั้นนี้ เป็นความต้องการจำเป็นพื้นฐานขั้นแรกของมนุษย์ และเป็นความต้องการตลอดชีวิตของมนุษย์ หากไม่ได้รับตอบสนองความต้องการด้านนี้ มนุษย์อาจเสียชีวิตได้

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย เป็นความต้องการที่เหนือกว่าความต้องการอยู่รอด ซึ่งมนุษย์ต้องการเพิ่มความต้องการในระดับที่สูงขึ้น เช่น ต้องการความมั่นคงในการทำงาน ความต้องการได้รับการปกป้องคุ้มครอง ความต้องการความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการด้านสังคม หรือความต้องการความรักและยอมรับ เป็นความต้องการในแง่ของการให้และการได้รับซึ่งความรัก ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ความต้องการให้ได้การยอมรับ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ภาคภูมิใจในตนเอง โดยต้องการให้คนเชื่อถือ มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จัก ความต้องการความนับถือในตนเอง มีความเชื่อมั่น มีความสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนด

ขั้นที่ 5 ความต้องการด้านความรู้ เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการได้มาซึ่งความรู้ มีความอยากรู้ มีความเข้าใจในความรู้ นั้น ๆ

ขั้นที่ 6 ความต้องการด้านความสวยงาม เป็นความต้องการชื่นชมและแสวงหาความงาม ความสมดุล รูปทรง ฯลฯ เป็นต้น

ขั้นที่ 7 ความต้องการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนักถึงศักยภาพส่วนบุคคล เป็นการเติมเต็มตนเอง เป็นการแสวงหาประสบการณ์และการเติบโตส่วนบุคคล เช่น การเติบโตในอาชีพการงาน

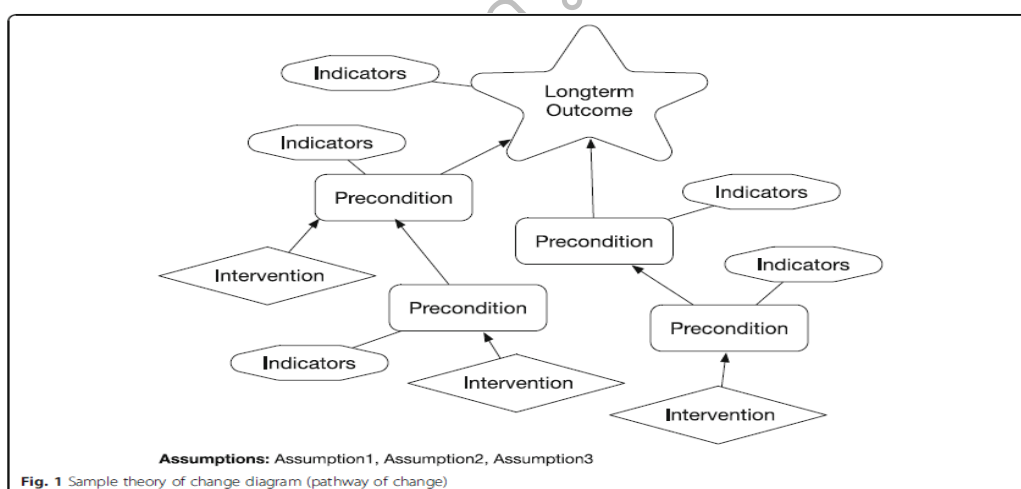
ขั้นที่ 8 ความต้องการภูมิปัญญา หรือ ความตรัสรู้ได้ เป็นความต้องการที่ได้รับแรงบันดาลใจจากค่านิยมซึ่งอยู่เหนือตนเอง เช่น ประสบการณ์ทางเพศ ประสบการณ์ด้านความงาม ความเชื่อทางศาสนา เป็นต้น

ถึงแม้ว่ามาสโลว์จะนำเสนอความต้องการของมนุษย์เป็นลำดับขั้น แต่ต้องยอมรับมนุษย์มีความต้องการทั้งหมดทุกลำดับขั้น มนุษย์จึงไม่จำเป็นต้องพอใจอย่างเต็มที่ที่หนึ่งความต้องการแล้วมุ่งไปสู่ความต้องการในลำดับถัดไป เพราะมนุษย์มักมีพฤติกรรมการตอบสนองความต้องการ 2 อย่างหรือมากกว่านั้น เช่น มนุษย์มีรายได้จากการทำงานสามารถซื้ออาหาร มีที่พักอาศัย ก่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Hopper, 2022: Website)

เมื่อนำความต้องการตามลำดับขั้นดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของมนุษย์แล้วจะพบว่า ทุกชีวิตมีความต้องการทั้งหมดทุกลำดับขั้น โดยมีแรงจูงใจเป็นรากฐานเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองความต้องการในทุกลำดับขั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจัดเป็นกระบวนการที่หมายความว่าความถึงการพยายามสร้างการมีอยู่ที่ดีขึ้นทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม ด้วยเหตุนี้การศึกษาจึงได้นำเอาหลักของทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง (Theory of change: ToC) มาปรับใช้

2.6 ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง

ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง (Theory of change: ToC) พัฒนามาจาก Logic model เป็นระเบียบวิธีที่มีโครงสร้างตัวแปรที่เป็นปัจจัยหลักคล้ายคลึงกับแนวคิด Logic model และ Outcome mapping ใช้ในการวางแผน การระดมการมีส่วนร่วม และการประเมินโครงการ เริ่มต้นจากการระบุเป้าหมายระยะยาว ที่ผู้ดำเนินโครงการต้องการ ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงมุ่งเน้นการอธิบายเกี่ยวกับการสร้างความเปลี่ยนแปลง โดยระบุความเชื่อมโยงเหตุปัจจัย (Causal linkages) เป็นขั้น ๆ ตามเวลา (Chronological flow) ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงจะชี้ให้เห็นความแตกต่างของผลลัพธ์ที่มุ่งหวัง และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น และเรียกร้องให้ผู้ดำเนินโครงการระดมความคิดเห็นจากผู้มีส่วนได้เสียในการสร้างแบบจำลองในกระบวนการสร้างผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลง ToC เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ดำเนินโครงการเข้าใจโครงการ และผลลัพธ์ของโครงการได้ดียิ่งขึ้น (Allen, 20222: Website; สฤณี อาชวานันทกุล และภัทราพร แยมละออ, 2565: เว็บไซต์; สมพร, อิศวิลานนท์, 2565: เว็บไซต์) ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเป็น Outcome Based ที่มุ่งเน้นเป้าหมายระยะยาว และสะท้อนแผนภาพย้อนกลับในการระบุเงื่อนไขที่จะทำให้โครงการประสบความสำเร็จ (Allen, 2016) ปัจจุบันคำว่าทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง และแบบจำลองตรรกะ มักถูกใช้แทนกัน เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกันในแง่ความเป็นเหตุเป็นผลในการอธิบายกระบวนการสร้างผลลัพธ์ (สฤณี อาชวานันทกุล และภัทราพร แยมละออ, 2565: เว็บไซต์) แสดงรายละเอียดดังภาพที่ 2.3 คือ



ภาพที่ 2.3 Sample Theory of Change Diagram

ที่มา: สฤณี อาชวานันทกุล และภัทราพร แยมละออ (2565: เว็บไซต์)

จากภาพที่ 2.3 สามารถอธิบายได้ดังนี้

(1) Precondition คือ เงื่อนไขเบื้องต้น โดยคาดว่าเงื่อนไขเบื้องต้นเหล่านี้จะสร้างผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมได้ โดยเงื่อนไขเบื้องต้นสามารถมีจำนวนหลายข้อได้ (Reinholz and Andrews, 2022: Website)

(2) Intervention คือ การแทรกแซง ในความหมายของทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง คือ กิจกรรม (Activities) ที่สามารถเป็นได้ทั้งการอบรม การปฏิบัติ การทำโปรแกรม การบริการ เป็นต้น (Daniel and Jay, 2022: Website)

(3) Indicators คือ ตัวชี้วัด (KPI) คือ ข้อมูลที่แสดงหรือบอกให้รู้ว่าผลการดำเนินงาน สำเร็จตาม เป้าหมายที่กำหนด (อริยะ สกุลแก้ว, 2565: เว็บไซต์)

(4) Long term Outcome คือ ผลลัพธ์ในระยะยาว โดยเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากเงื่อนไขเบื้องต้น หลายข้อ การแทรกแซงหลายข้อ และตัวชี้วัดหลายข้อรวมกัน เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีหรือความสำเร็จที่ ต้องการ (Reinholz and Andrews, 2022: Website)

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทองใหม่ ทองสุข (2563) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุยุค 4.0 ซึ่งเป็นวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุยุค 4.0 และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ ดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่สามารถตอบคำถามได้อายุ 80 ปีขึ้นไป ใช้สถิติค่าความถี่ ร้อยละ และแบบสอบถามสมมติฐาน โดยใช้สถิติโคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุยุค 4.0 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่เป็นประจำ เช่น นมยูเอชที ไข่ไก่ ข้าวเจ้า มะละกอ เป็นต้น ด้วยการซื้อบริโภคเป็นหลัก มีการประกอบอาหารด้วยการต้ม เก็บรักษาอาหารใส่ตู้เย็น และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ ดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภค ประกอบด้วย 5 ด้าน ประกอบด้วย อาหารหลัก 5 หมู่ ความถี่ในการบริโภคอาหาร แหล่งที่มาและวิธีการประกอบอาหาร การเก็บรักษา ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองด้วยวิธีการบริโภคอาหารหรือเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย การได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร และชิดชนก ศรีราช (2563) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุจำนวน 394 คน ในจังหวัดจันทบุรี จากการเลือกแบบเจาะจง ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน คือ การเดินด้วยความเร็วปกติ รองลงมา คือ การทำความสะอาดบ้าน ตกแต่งบ้าน และการบริหารร่างกาย ส่วนการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ การเดินเร็ว รองลงมา คือ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยาน ถ้าจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงใช้การออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดบ้านมากกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ปั่นจักรยานมากกว่า ถ้าจำแนกตามโรคประจำตัวจะพบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแต่ไม่มีผลต่อการออกกำลังกายมีการตกแต่งบ้านมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว และสำหรับการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดบ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาชีพข้าราชการบำนาญที่ไม่มีโรคประจำตัว

ธนกร สิริสุคันธา (2563) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมในการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านการจัดการความรู้ภูมิปัญญาเชิงเศรษฐกิจของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาโป่ง อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง เป็น

งานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุและสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 35 คน ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ในพื้นที่ที่มีการจัดการความรู้ภูมิปัญญาเชิงเศรษฐกิจอยู่ 3 ด้าน คือ (1) ด้านเกษตรกรรม (2) ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม และ (3) ด้านแพทย์แผนไทย ในส่วนของการส่งเสริมการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุนั้น จะต้องให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน มีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ จึงทำให้ผู้สูงอายุจะมีความยินดีหรือภาคภูมิใจในผลการดำเนินงาน สำหรับการสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเมื่อได้ใช้ความรู้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในตนเองมาต่อยอดเชิงเศรษฐกิจ ได้แก่ (1) ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรมด้วยการปลูกพืชสมุนไพร ผักพื้นบ้านและผักปลอดสารพิษ (2) ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรมด้วยการสานก่องข้าวและเครื่องจักสานอื่น ๆ และ (3) ภูมิปัญญาด้านแพทย์แผนไทยด้วยการทำน้ำมันสมุนไพร รวมทั้งให้ความเชื่อมั่นในความสามารถและเคารพความรู้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ

สุชาติ วังสวัสดิ์ และวิไลพร รังควัต (2563) ได้ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในเขตชนบทจังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไปจากการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน มีความมั่นใจเรื่องความปลอดภัยของที่อยู่อาศัย และมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุด คือ การเข้าวัดฟังธรรม การอยู่กับครอบครัวโดยมีบุตรหลานดูแลใกล้ชิด และมีความสามารถในการทำงานหารายได้ (2) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข คือ การประพฤติตนเป็นคนดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำมาหากินอย่างสุจริต และหมั่นศึกษาหาความรู้ จากการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สมาชิกในครอบครัวมีบทบาทสำคัญอย่างมาก ควรดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจ สังคมควรให้โอกาสผู้สูงอายุในการทำงานตามศักยภาพเพื่อให้มีรายได้ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่า

วีรพล กิตติพิบูลย์ และนิริรัตน์ บุญตานนท์ (2563) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุตามแนวคิด “ไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ล้ม เสร้ากินข้าวอร่อย” ของศูนย์อนามัย 9 นครราชสีมา โดยแนวคิดดังกล่าวเป็นแนวคิดที่กรมอนามัยใช้ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถคงสุขภาพได้ยาวนานยิ่งขึ้น และป้องกันการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง จึงได้พัฒนารูปแบบการคัดกรองและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวคิดดังกล่าวด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 3 ระยะ ได้แก่ (1) ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสาธารณสุข จำนวน 23 คน (2) ระยะที่ 2 การปฏิบัติการการใช้รูปแบบที่ถูกพัฒนา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 86 คน และ (3) ระยะที่ 3 การประเมินผลการพัฒนา ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการเดินและการทรงตัวปกติ ไม่มีความเสี่ยงในการหกล้ม ไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด และไขมันใน

เลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกายและรอบเอวก็อยู่ในเกณฑ์ปกติ สำหรับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและฝึกทักษะปฏิบัติรวม 12 ชั่วโมง เช่น กิจกรรมดูแลตนเองเมื่อเกิดการหกล้ม เทคนิคการบริหารสมอง สนุกสนทนารักษารัศมีธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การฝึกจัดอาหารที่เหมาะสม และการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีสมาธิกับกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอย่างมากต่อกิจกรรม และต้องการนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ไปเผยแพร่ต่อให้กับคนอื่น ๆ

ปวีณา ลีตระกูล (2562) ได้ศึกษาการวิเคราะห์ความยากจนของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) วิเคราะห์รายได้ ฐานะทางเศรษฐกิจและสภาพการณ์ความยากจนของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย (2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยากจนของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ใช้การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจำนวน 526 คน และมีการสนทนากลุ่ม อีกทั้งยังใช้แบบจำลองที่สร้างขึ้นเอง (โพรบิต) ในการวิเคราะห์หาปัจจัยที่ส่งผลต่อความยากจนของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้สูงอายุรวม เท่ากับ 5,670.25 บาทต่อเดือน มาจากรายได้หลัก คือ การทำงาน และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีเงินออม ไม่มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณ สำหรับสถานการณ์ความยากจน พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงรายตกอยู่ในความยากจน ร้อยละ 29.47 โดยพบว่าผู้สูงอายุในพื้นที่เมืองมีสัดส่วนความยากจนน้อยกว่าผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบท ผู้สูงอายุตอนต้นมีสัดส่วนความยากจนน้อยกว่าผู้สูงอายุตอนกลางและตอนปลาย ผู้สูงอายุเพศชายมีสัดส่วนความยากจนมากกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง และผู้สูงอายุที่อยู่กับหลานเพียงลำพังมีสัดส่วนความยากจนมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ทั้งนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยากจนของผู้สูงอายุ ได้แก่ ระดับการศึกษา ขาดการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ แนวทางการลดความยากจนในผู้สูงอายุ ได้แก่ ส่งเสริมงานทำในผู้สูงอายุ การเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ และการส่งเสริมการออม

ภคพันธ์ ศาลาทอง และระวีวรรณ ธรณี (2562) ได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นต้นแบบ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพลับพลาไชย อำเภออุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี และโรงเรียนผู้สูงอายุเขตนานาวา จังหวัดกรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ แบบกรณีศึกษา มุ่งเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เจาะลึกเป็นรายบุคคลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 15 คน รวมทั้งการสนทนากลุ่มกับตัวแทนกลุ่มผู้เกี่ยวข้องจำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน มีสิ่งที่ใช้พิจารณา ได้แก่ (1) ภูมิหลังหรือความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุ (2) วัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ (3) หลักสูตรการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (4) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ และ (5) การประเมินผล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตสำหรับรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มี 2 ลักษณะ คือ (1) รูปแบบวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเป็นหลักสูตรหรือบทเรียนที่หลักดันให้เครือข่ายในพื้นที่หรือชุมชนเป็นวิทยากรถ่ายทอด หรือใช้วิธีการบรรยายและการปฏิบัติการผ่านเครื่องมือการเรียนรู้ต่าง ๆ และ (2) รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้แบบชาวบ้าน เป็นการเรียนรู้เชิงประจักษ์ คือ การทำให้ดู

แล้วนำไปปฏิบัติ อาทิ กิจกรรมการพัฒนาอาชีพ กิจกรรมการเรียนรู้บนพื้นฐานของสิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์การได้รับความคุ้มครอง เป็นต้น

กานดาวลี มาลีวงศ์ และคณะ (2561) ได้ศึกษาความรอบรู้สุขภาพของชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุเขตดอนเมือง การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” โดยมีประชากร คือ 24 ชมรมผู้สูงอายุในเขตดอนเมือง กลุ่มตัวอย่าง คือ 3 ชมรมที่เลือกแบบเจาะจง โดยผู้ให้ข้อมูล คือ ประธานสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจำนวน 90 คน ใช้เครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถาม ถอดบทเรียน การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เจาะลึก และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัย พบว่า ร้อยละ 90 ชมรมผู้สูงอายุอยู่ในหมู่บ้านจัดสรรจัดตั้งระหว่าง 5–10 ปี สมาชิกน้อยกว่า 50 คน ช่วงอายุของสมาชิก 70–79 ปี จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยชมรมเองโดยการบริหารชมรมผู้สูงอายุเป็นไปตามศักยภาพของผู้นำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่ต่อเนื่อง มุ่งทำกิจกรรมในมิติ “ไม่ซึมเศร้า” เน้นสร้างความสุขทางใจเป็นอันดับแรก โดยผลการวิจัยสามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” ครอบอยู่ในรูปแบบของ Smart by LITS ประกอบด้วย ภาวะผู้นำของกรรมการ (Leadership: L) ดึงศักยภาพคณะกรรมการและสมาชิกให้ร่วมกันทำกิจกรรมจนบรรลุเป้าหมาย ใช้ข้อมูลเพื่อการทำงาน (Information: I) โดยรวบรวม จัดการและใช้ข้อมูลเพื่อทำกิจกรรมหรือโครงการต่อเนื่องสม่ำเสมอ การทำงานเป็นทีม (Team: T) ประสานให้สมาชิกได้รับประโยชน์ การร่วมกันคิด และทำกิจกรรมแบบต่อยอด ภาคีเครือข่าย (Stakeholder: S) ทำงานร่วมและแสวงหาภาคี เครือข่ายใหม่ในการทำงาน

มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุและมูลนิธิผู้หญิง (2561) ได้ศึกษาสถานการณ์ความมั่นคงทางการเงินในปัจจุบันของผู้สูงอายุหญิงในประเทศไทย เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุหญิงต้องเผชิญความไม่มั่นคงทางการเงิน โดยเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ใช้การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางการเงินต่อหญิงสูงอายุ ได้แก่ (1) สภาพการจ้างงานที่ไม่เป็นธรรม เพราะค่าจ้างผู้หญิงน้อยกว่าผู้ชายเดือนละ 1,673 บาท ซึ่งสะท้อนการเลือกปฏิบัติทางเพศที่ยังคงอยู่ในตลาดแรงงาน (2) การจ้างงานที่ขาดความมั่นคง เป็นการจ้างงานที่มีสถานะไม่แน่นอน ค่าจ้างต่ำกว่าค่าแรงขั้นต่ำ ไม่ได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายแรงงาน (3) บทบาทและความรับผิดชอบในครอบครัว เพราะผู้หญิงถูกหล่อหลอมภายใต้ประวัติศาสตร์ สังคม วัฒนธรรมที่คาดหวังว่าผู้หญิงต้องเป็นผู้ดูแลครอบครัว และ (4) การขาดสวัสดิการสำหรับผู้หญิงในสภาวะยากลำบาก มีรายได้น้อย

สุวัฒนา พวงสุวรรณ และคณะ (2561) ได้ศึกษา การบริหารจัดการการเงินเพื่อความเข้มแข็งทางการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ (1) เพื่อศึกษาลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช (2) เพื่อศึกษาการบริหารจัดการการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช (3) เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช (4) เพื่อเปรียบเทียบลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกับการบริหารจัดการการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช และ (5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการการเงินกับความเข้มแข็งทางการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง

ทั้งหมด 400 คน ผลการวิจัยพบว่า การบริหารจัดการการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช ในภาพรวมมีการจัดการใน 5 ด้าน คือ ด้านหนี้สิน ด้านรายได้ ด้านค่าใช้จ่าย และด้านการออม และด้านการลงทุนตามลำดับ สำหรับความเข้มแข็งทางการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราชนั้น ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งทางการเงินอยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นที่พิจารณาคือ การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และการมีหนี้สินลดลง นอกจากนี้ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การบริหารจัดการการเงินด้านรายได้ ด้านรายจ่าย ด้านการออม ด้านการลงทุน และด้านหนี้สินมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช

กานต์พิชชา กองคนขวา (2561) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางการเงินของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมทางการเงินของผู้สูงอายุ (2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อปริมาณการออมหรือลงทุนของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยในจังหวัดพะเยา จำนวน 398 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม แบบตรวจสอบรายการ และมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้สูงอายุคำนึงถึงราคา คุณภาพ และความจำเป็นก่อนการซื้อสินค้าเป็นประจำ (2) ผู้สูงอายุไม่กำหนดค่าใช้จ่ายในแต่ละวันหรือเดือนจึงมีการกั๊กเงินในบางครั้ง (3) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออมเงินโดยการฝากธนาคาร (4) รายได้ ค่าใช้จ่าย และแหล่งที่มาของรายได้มีอิทธิพลต่อการออมและการลงทุน (5) รายได้ ค่าใช้จ่าย และหนี้สินมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางการเงินด้านหนี้สิน และพฤติกรรมการออมหรือลงทุน

อุทุมพร ศรีเชื่อนแก้ว, อธิวัฒน์ เจียวิวรรณกุล และสาวตรี ทยานศิลป์ (2561) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุข ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวาง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำปีการศึกษา 2560 ซึ่งเข้าใจภาษาไทยหรือภาษาคำเมือง ไม่มีความพิการทางด้านการร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร จำนวน 226 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย แบบประเมินความสุขคนไทย และแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. ของกระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นคุณภาพชีวิตกลาง ๆ ผู้สูงอายุมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับพอใช้ สำหรับด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความรู้ด้านสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และความสุขมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้ด้านสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

มารูรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง (2560) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กรณีศึกษามูลนิธิสงเคราะห์คนชราอนาถาแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ผู้ให้ข้อมูลหลักแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเจ้าหน้าที่มูลนิธิ ได้แก่ ผู้จัดการมูลนิธิ และเจ้าหน้าที่ในมูลนิธิ และกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในมูลนิธิจำนวน 10 คน ซึ่งใช้การเลือกแบบเจาะจง ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกจากต้นเหตุของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ คือ (1) กลุ่มสมัครใจ เป็นกลุ่มที่เข้ามาอยู่ในมูลนิธิเอง กับกลุ่มที่บุตรหลานนำมาส่ง และ (2) กลุ่มที่

ไม่สมัครใจ เป็นกลุ่มที่ผู้อื่นส่งเข้ามาอยู่ผ่านการแนะนำจากเจ้าหน้าที่มูลนิธิ และเลือกผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการฟัง ติดต่อสื่อสารได้อย่างดี และยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัจจัยภายในตนเอง คือ ผู้สูงอายุมองตนเองในปัจจุบันว่ามีความแข็งแรงของร่างกายและความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลง และปัจจัยภายนอก คือ สัมพันธภาพกับเพื่อนผู้สูงอายุมักมีปฏิสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มเพื่อนที่สนิทสนมและไว้วางใจเท่านั้น ส่วนสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว ถ้าบุตรหลานมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุจะมองเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียน สัมพันธภาพกับชุมชน ถ้าชุมชนปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในทางที่ดี ผู้สูงอายุจะรับรู้และประเมินตนเองไปทางบวก และสัมพันธภาพกับเจ้าหน้าที่มูลนิธิ นั้น ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่น้อย

ขวัญสุดา บุญทศ และชนิษฐา นันทบุตร (2560) ได้ศึกษา ความสุข ความทุกข์และสุขภาพจิตในชุมชนแห่งหนึ่ง ในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายของความสุข ความทุกข์และสุขภาพจิตในบริบทของผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่ง ในภาคเหนือตอนบน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาประชากรผู้สูงอายุและชุมชนที่ให้การดูแลจำนวน 150 คน ที่มีอายุระหว่าง 22-92 ปี ในตำบลแห่งหนึ่งทางภาคเหนือตอนบน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม สัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มและการบันทึกภาคสนาม ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนให้ความหมายของสุขภาพจิต 2 ความหมาย คือ ใจม่วน (สุขใจ) และใจดี (ใจที่ปกติ) ลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีประกอบด้วย (1) ใจม่วน(สุขใจ) (2) ใจดี (ใจที่ปกติ) (3) ปรับตัวเร็ว และ (4) ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ความสุข หมายถึง ความสุขที่ไม่เจ็บป่วย มีรายได้ สามารถไปวัดทำบุญ มีบุตรหลานที่ดี และได้ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ส่วนความทุกข์ หมายถึง ทุกข์เพราะลูกหลานและครอบครัวไม่ดูแลใส่ใจ เจ็บป่วย ไม่มีรายได้และเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก

สุนา บุปผา, ศรีอร สมบูรณ์ทรัพย์ และพัฒน์ พัฒนรังสรรค์ (2560) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการลงทุนทางการเงินของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ (1) เพื่อศึกษาลักษณะบุคคลและพฤติกรรมการลงทุนทางการเงินของผู้สูงอายุ (2) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการลงทุนทางการเงินของผู้สูงอายุ และ (3) ความสัมพันธ์ของลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมการลงทุนทางการเงินและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการลงทุนทางการเงินของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีราชา จังหวัดชลบุรี จำนวน 342 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 60-69 ปี การศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวก่อนเกษียณ ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีรายได้ส่วนบุคคลเฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท มีรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 10,000-50,000 บาท มีภาระรับผิดชอบรายจ่ายของครอบครัว มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก และคิดว่าประสบความสำเร็จในชีวิตระดับมาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ลงทุนทางการเงินด้วยการนำเงินฝากธนาคาร แหล่งที่มาของเงินทุนส่วนใหญ่ใช้เงินออม (2) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจลงทุนทางการเงินของผู้สูงอายุมากที่สุดคือด้านบุคลากรในการให้บริการ (3) ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมการลงทุนทางการเงิน และปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการลงทุนทางการเงินของผู้สูงอายุ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ โรคประจำตัว ความรับผิดชอบต่อรายจ่ายในครอบครัว ความพึงพอใจในชีวิต และปัจจัยส่วนประสม

ทางการตลาด ด้านผลิตภัณฑ์: แหล่งลงทุนมีความน่าเชื่อถือ สามารถอธิบายโอกาสในการลงทุนทางการเงินของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ทักษิภา ชัชรรัตน์ และสุภาภรณ์ อุดมลักษณ์ (2560) ได้ศึกษาการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ วิธิดำเนินการประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การประเมินลักษณะการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุของ ตำบลบ้านต้อม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ด้วยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 100 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง คือแกนนำผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านต้อม จำนวน 30 คน และแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน เก็บรวบรวม ข้อมูลด้วยจัดการการสนทนากลุ่มและวิเคราะห์ เพื่อสรุปเป็นแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าในผู้สูงอายุ และขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบความเหมาะสมของแนวทางที่พัฒนาขึ้น โดยการประเมินจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ภาพรวมของการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ พบว่า ด้านจิตใจและด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean=2.72, SD=2.53) และ (Mean=2.68, SD=2.33) ส่วนด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (Mean=2.47, SD=0.07) และ (2) แนวทางการส่งเสริมผู้สูงอายุในการสร้างคุณค่าการดำรงชีวิตด้วยตนเองประกอบด้วย (1) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ได้แก่ มีความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความเบิกบานและสดชื่น มีชีวิตชีวา มีความสงบสุขและการยอมรับ และเป็นที่เคารพรักของคนทั่วไป (2) การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร น้ำอากาศ การขับถ่าย การออกกำลังกาย การนอนหลับ การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและการดูแลสุขภาพของตนเอง และ (3) การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การแสวงหาเพื่อนต่างวัย การทำสิ่งที่ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม การออกสังคม การร่วมงานของชุมชนและการเข้าชมรมผู้สูงอายุ

สุพรรณา แสงพระจันทร์ และคณะ (2559) ได้ศึกษาการรับรู้ความหมายการมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายความหมายการมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าโดยเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการแพทย์ สำหรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นวิจัยเชิงคุณภาพ โดยคัดเลือกผู้สูงอายุแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 15 คน ในจังหวัดหนึ่งของภาคตะวันออก เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 2Q 9Q ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าให้ความหมายของการมีคุณค่าในตนเอง สรุปได้ 3 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นที่ 1 ได้รับการยอมรับจากภายนอก คือ ชีวิตที่ดี ชีวิตที่คิดบวก และการมีศักดิ์ศรี ประเด็นที่ 2 การได้รับการปฏิบัติเสมือนหนึ่งผู้มีค่า คือ การได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำและการเป็นที่รักของบุคคลรอบตัว และประเด็นที่ 3 คือ การพึ่งพาตนเอง การอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนร่วม

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 สรุปผลการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ลำดับ ที่	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (แบบสอบถาม)	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (แบบสัมภาษณ์)	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (การสังเกต)	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (การสนทนากลุ่ม)	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (แบบจำลอง)	ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ	ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ	ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี	การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participation Action Research: PAR)	ด้านการเงิน (พฤติกรรมทางการเงิน ปัจจัย ส่งผลความยากจนในผู้สูงอายุ)	ด้านสุขภาพ (สุขภาพกายและ สุขภาพจิต)	ด้านสังคม (การส่งเสริมคุณค่าใน ตนเอง)
1	ทองใหม่ ทองสุข (2563)	✓					✓					✓	
2	ชาญลักษณ์ เขียมมิตร และชิดชนก ศรีราช (2563)	✓					✓					✓	
3	ธนกร สิริสุคันธา (2563)		✓	✓	✓			✓		✓			✓
4	สุชาดา วงสวาสดี และวิไลพร รังควัต (2563)	✓					✓					✓	
5	วีรพล กิตติพิบูลย์ และนิธิตัน บัญตานนท์ (2563)		✓	✓				✓		✓		✓	
6	ปวีณา ลีตระกูล (2562)		✓			✓			✓		✓		
7	ภคพนธ์ ศาลาทอง และวิวรรณ ธรณี (2562)		✓	✓	✓			✓		✓			✓
8	กานดาสิ มาลีวงศ์ และคณะ (2561)	✓	✓	✓					✓	✓		✓	
9	มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุและมูลนิธิ ผู้หญิง (2561)	✓					✓				✓		

ตารางที่ 2.1 สรุปผลการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ลำดับ ที่	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (แบบสอบถาม)	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (แบบสัมภาษณ์)	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (การสังเกต)	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (การสนทนากลุ่ม)	เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (แบบจำลอง)	ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ	ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ	ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี	การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participation Action Research: PAR)	ด้านการเงิน (พฤติกรรมการเงิน ปัจจุบัน ส่งผลความยากจนในผู้สูงอายุ)	ด้านสุขภาพ (สุขภาพกายและ สุขภาพจิต)	ด้านสังคม (การส่งเสริมคุณค่าใน ตนเอง)
10	สุวัฒนา พวงสุวรรณและคณะ (2561)	✓					✓				✓		
11	กานต์พิชชา กองคนขาว (2561)	✓					✓				✓		
12	อุทุมพร ศรีเชื่อนแก้ว และคณะ (2561)	✓					✓						✓
13	มาธูรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง (2560)		✓	✓				✓					✓
14	ขวัญสุตา บุญทศ และชนิษฐา นันทบุตร (2560)		✓	✓	✓			✓				✓	
15	สุนนา บุปผา, ศรีอร สมบูรณ์ทรัพย์ และพัฒน์ พัฒนรังสรรค์ (2560)	✓					✓				✓		
16	ทักษิภา ชัชรรัตน์ และสุภาภรณ์ อุดมลักษณ์ (2560)	✓			✓				✓				✓
17	สุพรรณษา แสงพระจันทร์ และคณะ (2559)		✓					✓					✓
รวม		10	8	6	4	1	8	6	3	4	5	6	6

จากตารางที่ 1 ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ถึงรูปแบบการวิจัยที่มี 3 ประเภทและเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุใน 3 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(1) รูปแบบของการวิจัยมีอยู่ 3 ประเภท ได้แก่

(1.1) การวิจัยเชิงปริมาณมักมุ่งศึกษาตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม มีการตั้งสมมติฐาน มีการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสำรวจ เน้นการเก็บข้อมูลจากคนจำนวนมาก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติส่งผลให้ผลลัพธ์ที่ได้เป็นข้อมูลตัวเลข ซึ่งเป็นหลักฐานสนับสนุนข้อค้นพบและข้อสรุปต่าง ๆ (ยุพา กุลประดิษฐ์, 2565: เว็บไซต์) ซึ่งการศึกษาการวิจัยเชิงปริมาณดังกล่าวส่วนใหญ่มักเป็นการสำรวจพฤติกรรมทางด้านการเงินของผู้สูงอายุ การศึกษาเพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาความไม่มั่นคงทางการเงิน รวมทั้งมุ่งหาปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุข ความรอบรู้ด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

(1.2) การวิจัยเชิงคุณภาพมักมุ่งทำความเข้าใจพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมภายในบริบทต่าง ๆ ทำความเข้าใจในมุมมองของผู้กระทำ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการตีความและอธิบายรายละเอียด (ปิ่นวิศริสุพรรณ, 2565: เว็บไซต์) ซึ่งผลการศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ซึ่งการศึกษาส่วนใหญ่ใช้นักวิจัยเข้าไปร่วมกิจกรรมกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อให้ได้ข้อมูลด้านพฤติกรรมที่เป็นความจริงมากที่สุดตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

(1.3) การวิจัยแบบผสมผสานวิธี จะมุ่งการเก็บข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นตัวเลขเชิงประจักษ์ และข้อมูลที่ใช้การตีความอธิบายรายละเอียด (วัลนิกา ฉลากบาง, 2560) ซึ่งผลการศึกษาการวิจัยผสมผสานวิธีในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น พบว่า การวิจัยแบบผสมผสานวิธีจะมุ่งศึกษาทั้งปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุยากจน แต่จะสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลแหล่งที่มาของรายได้ สำหรับสุขภาพมีการสำรวจปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนที่จะจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ

(2) เนื้อหาที่งานวิจัยส่วนใหญ่มักนำมาใช้ในการศึกษามักประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ

(2.1) ด้านการเงินที่เน้นศึกษาในเชิงพื้นที่ (เช่น สถานะทางการเงินของผู้สูงอายุในเมืองและผู้สูงอายุในชนบท เป็นต้น) และในเชิงความเท่าเทียมระหว่างเพศ (เช่น การเปรียบเทียบสถานะทางการเงินระหว่างผู้สูงอายุผู้หญิงและผู้สูงอายุผู้ชาย เป็นต้น) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพฤติกรรมทางการเงิน การเตรียมพร้อมทางการเงินของผู้สูงอายุและการศึกษาหาปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุยากจน

(2.2) ด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและการศึกษาเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งทางกายและทางใจ

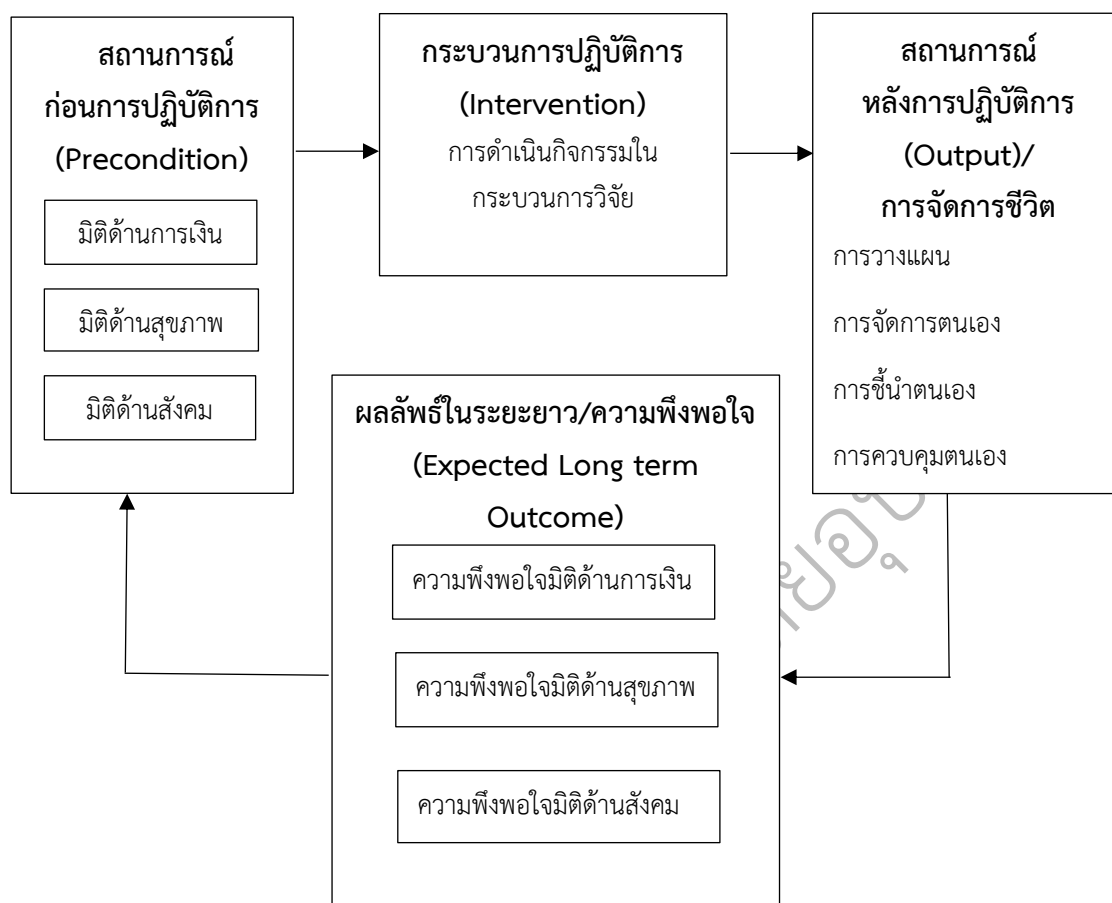
(2.3) ด้านสังคม มักเป็นการศึกษาที่มุ่งสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุผ่านการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ และการหาความหมายในชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ

ทั้งนี้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเหล่านี้ล้วนเป็นการศึกษาที่ถูกจำกัดอยู่ในมิติใดมิติหนึ่ง ในขณะที่บริบทปัญหาของผู้สูงวัยปรากฏอยู่ใน 3 มิติ คือ ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ความไม่มั่นคงทางกายและจิตใจ และความไม่มั่นคงทางสังคม ด้วยเหตุนี้การศึกษานี้จึงมุ่งบูรณาการใน 3 มิติดังกล่าวโดยประยุกต์ทฤษฎีการจัดการซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การจัดการองค์การ การขึ้นนำ และการควบคุมมาใช้สำหรับการพัฒนารูปแบบการจัดการชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการนำทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง (Theory of

Change) มาใช้ประกอบการออกแบบกรอบแนวคิดวิจัยและกระบวนการวิจัยอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research)

2.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแนวคิดด้านการจัดการองค์ธุรกิจซึ่งประกอบด้วย (1) การวางแผนอันเป็นการกำหนดแผนปฏิบัติงานไว้ตั้งแต่เริ่มต้นถึงสิ้นสุดซึ่งเป็นแนวทางสำหรับการทำงานในอนาคต (2) การจัดองค์การเป็นการจัดโครงสร้างตำแหน่งโครงสร้างองค์กร เพื่อจัดลำดับการบริหารและการสั่งการ (3) การขึ้นนำเป็นการใช้ภาวะผู้นำของผู้บริหารผสมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้สมาชิกในองค์การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และ (4) การควบคุมเป็นการกำกับ ติดตาม และประเมินผลเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปตามแผนที่วางไว้ อย่างไรก็ตาม เมื่อนำแนวคิดการจัดการดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในบริบทของการจัดการชีวิตแล้วจะสามารถระบุองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านได้ดังนี้คือ (1) การวางแผนเป็นการกำหนดไว้ล่วงหน้า หรือคาดหวังในสิ่งที่บุคคลให้ความสำคัญเพื่อให้เกิดขึ้นในอนาคต (2) การจัดการตนเองเป็นการจัดการตารางชีวิตของบุคคลเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้วัตถุประสงค์หนึ่งตามที่บุคคลต้องการ (3) การขึ้นนำตนเองเป็นทัศนคติที่บุคคลมีความมุ่งมั่นตั้งใจโดยมีแรงจูงใจเป็นรากฐานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และ (4) การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการกำกับและควบคุมตนเองทั้งในด้านอารมณ์และพฤติกรรมเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย ทั้งนี้เมื่อผนวกการจัดการชีวิตกับความต้องการของผู้สูงอายุทั้งด้านการเงิน ด้านสุขภาพ และด้านสังคมอันเป็นไปตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation) ประกอบกับการศึกษานี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงที่เน้นสถานการณ์ก่อนการปฏิบัติการ (Precondition) กระบวนการปฏิบัติการ (Intervention) และสถานการณ์หลังการปฏิบัติการหรือการจัดการ (Output) เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ในระยะยาวหรือความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ (Expected Long term Outcome) ตามที่ผู้สูงอายุต้องการ ซึ่งปรากฏกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพที่ 2.4



ภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย