

## แนวทางการพัฒนาศักยภาพเพื่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงราย

### Guidelines for Potential Development for Self-Reliance of the Elders in Chiang Rai

กรชนก สนิทวงศ์

Kornchanok Sanitwong

สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

School of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University

E mail: kornchanoke2509@gmail.com

#### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาศักยภาพเพื่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาถึงสถานการณ์ แนวทางและการพัฒนาศักยภาพเพื่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย เป็นการศึกษาเชิงผสมผสาน (Mix Methods) และมุ่งเน้นปฏิบัติการเพื่อพัฒนา (Action Research & Development) โดยการน้อมนำหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในรัชกาลที่ 9 รวมทั้งหลักและกระบวนการพัฒนาชุมชนมาเป็นแนวทางการพัฒนา โดยมีผลการศึกษาดังนี้

1. ในด้านสถานการณ์ของผู้สูงอายุพบว่า ประเทศไทยเป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เป็นอีกพื้นที่หนึ่งที่ประชากรส่วนใหญ่ได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (มีจำนวนประชากรร้อยละ 18.22 ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ) แต่อย่างไรก็ตามช่วงอายุของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 60-70 ปี ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้นและเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพในการพัฒนาซึ่งถือว่าเป็นจุดแข็ง อีกทั้งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพเพื่อการแก้ไขปัญหาการดำรงอยู่ โดยเฉพาะในด้านสุขภาพอนามัยและด้านการประกอบอาชีพเสริม แต่ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงประกอบอาชีพและบางส่วนมีภาระหนี้สินซึ่งอาจจะส่งผลในด้านการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพฯ อย่างสม่ำเสมอ

2. ดังนั้น แนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองในบริบทสังคมไทย โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ ความเข้าใจบนพื้นฐานทฤษฎี และควรอยู่บนพื้นฐานคติความเชื่อที่ว่า ผู้สูงอายุไม่ใช่ “ภาระ” แต่เป็น “พลัง” ด้วยเหตุดังกล่าวในด้านแนวทางการพัฒนาศักยภาพเพื่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุจึงต้องมีการวางแผนที่สะท้อนถึงกระบวนการพัฒนาที่

เข้าใจ (ศึกษา) เข้าถึง (วิเคราะห์) แล้วจึงพัฒนาและการพัฒนาจะต้องเกิดจากการ “ระเบิดจากภายใน” (เกิดจากสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย) ตามหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในรัชกาลที่ 9 และการจัดการที่สำคัญควรมุ่งเน้นในด้านการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมโดยมีทุนทางสังคมทั้งภายใน (ตัวผู้สูงอายุ, ศักยภาพผู้สูงอายุ, ทรัพยากรในท้องถิ่น) และภายนอก(หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง) เป็นกลไกสำคัญ

3. ผลการพัฒนาศักยภาพพบว่า ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาศักยภาพเพื่อการพึ่งตนเองบนพื้นฐานนวิถึในเบื้องต้น โดยเฉพาะในด้านสุขภาพอนามัยและการลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้ จากการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพื่อใช้ในชีวิตประจำวันส่งผลให้เกิดการประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนอีกทั้งผู้สูงอายุบางรายสามารถต่อยอดเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์เป็นอาชีพเสริมเป็นการเพิ่มรายได้อีกทางหนึ่ง

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, การพัฒนาศักยภาพ, การพึ่งตนเอง

## Abstract

The objective of the research on guidelines for potential development for self-reliance of the elders in Chiang Rai was to study the situation, directions, and potential development for self-reliance of the elders in Thai society context. This was the mix methods and action research & development applying working principles of King Rama IX, including the community development process as the guidelines. Research findings were as follows.

1. Regarding the situation of the elders, Thailand was approaching the aging society, in particular in T. Santisuk, A. Phan, Chiang Rai. This was the area where the majority of people were turning to be the elder (18.22% of the population were the elder). However, the age range of most elders was 60-70 years old, which was the young old group who had potential of development which was their strength. Furthermore, most elders needed to develop the potential for solving the problem of living, especially health and part-time job issue. In the meantime, most of them were still employed and in debt which possibly affected the constant participation in potential development.

2. Therefore, the guidelines for potential development of the elder for self-reliance in Thai society context to construct knowledge should base on Thai wisdom and the belief that the elder was not the “burden” but the “power”.

For this reason, the development guidelines should have efficient planning reflecting the understandable (study) and accessible (analyze) development process which “blasted from the inside” (from the problems and the demands of the target group) based on the working principles of King Rama IX. Importantly, the management should emphasize on the development to reinforce the participation with the social capital (the elders, the elders’ potential, local resources) and external capital (relevant agencies) as the crucial mechanism.

3. Potential development result illustrated that the elders enhanced their potential for self-reliance based on the fundamental Thai wisdom, particularly health problem and reducing expenses and increase income issue from the local resources to save cost. Moreover, some elders were able to further the idea to develop the products as the part-time job to earn extra income.

**Keywords :** Elder, Potential development, Self-reliance

## บทนำ

ตามที้องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้คำนิยาม ผู้สูงอายุ (Older person) ว่า หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และการที่ประเทศใดประเทศหนึ่งจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ก็ต่อเมื่อประเทศนั้นมีประชากรที่เกษียณอายุแล้วหรือมีอายุ 60 ปีขึ้นไปในสัดส่วนที่เกินร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งหมด และประเทศนั้นจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) เมื่อมีสัดส่วนเกิน 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด (ศศิวิมล วรุณศิริ ปวีณวัฒน์, 2558)

ด้วยลักษณะโครงสร้างทางสังคมที่ประชากรของโลกที่มีคนเกิดน้อยลงในขณะที่ประชากรมีอายุยืนมากขึ้น โดยมีอายุเฉลี่ยยืนยาวขึ้นอย่างน้อย 9 ปี และปัจจุบันพบว่าประชากรทั่วโลกที่มีอายุมากกว่า 65 ปี คิดเป็นสัดส่วน 1 ใน 5 หรือร้อยละ 20 ของประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศในแถบยุโรป เช่น อิตาลี เยอรมัน อังกฤษและสแกนดิเนเวียรวมไปถึงประเทศญี่ปุ่น ได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ตั้งแต่ปีค.ศ.2010 (พ.ศ.2553) และจากข้อมูลขององค์การสหประชาชาติพบว่า ในปีค.ศ.2047 (พ.ศ.2590) จะเป็นครั้งแรกของโลกที่จำนวนประชากรอายุ 60 ปีจะมีมากกว่าประชากรเด็ก (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2557)

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นอีกสถานการณ์หนึ่งในหลายประเทศทั่วโลกกำลังประสบ และส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านการดำรงชีพของผู้สูงอายุ ภาระการเลี้ยงดูและการบริการที่เหมาะสม ซึ่งจะก่อให้เกิดสถานการณ์ปัญหาทั้งในส่วนของภาครัฐและ

ภาคประชาชน (ภาคครัวเรือน) ที่ผ่านมาประเทศในแถบยุโรปหรือแม้แต่ประเทศญี่ปุ่นเองซึ่งเป็นประเทศที่ได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ได้มีนโยบายและปฏิบัติการเพื่อแก้ไขปัญหาและสนับสนุนส่งเสริมเพื่อการวางแผนให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้มากที่สุดทั้งในด้านการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังวัยเกษียณ การจ่ายเบี้ยยังชีพสวัสดิการด้านต่าง ๆ รวมทั้งการจัดตั้งอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ

ในขณะที่ประเทศไทย เป็นอีกประเทศหนึ่งในอาเซียนที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจากการศึกษาของกรมกิจการผู้สูงอายุถึงมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุ, (เอกสารเผยแพร่ไม่ระบุพ.ศ.) พบว่า ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมานับตั้งแต่ปี 2548 และกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุนับรวมในปี 2564 หมายถึงสังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าในปี 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุนับรวมที่สุดยอด คือ มีผู้สูงอายุ มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด และจากการศึกษาในเล่มเดียวกันนี้ยังได้นำเสนอผลการรวบรวมข้อมูลของกรมการปกครองในด้านจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า ผู้สูงอายุของประเทศไทยในปี 2560 มีจำนวนทั้งสิ้น 10,225,322 คน โดยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยต้น (60 - 69 ปี) ร้อยละ 57.4 กลุ่มวัยกลาง (70 - 79 ปี) ร้อยละ 29 และกลุ่มวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 13.6 นอกจากนั้นประเด็นท้าทายในการดำเนินงานเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุยังพบว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยประสบกับสถานการณ์ปัญหาในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านขนาดครัวเรือนที่เล็กลงซึ่งส่งผลต่อการดูแลผู้สูงอายุในระดับครอบครัว ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของเทคโนโลยีและสารสนเทศสมัยใหม่ที่ส่งผลกระทบต่อดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสถานการณ์ปัญหาในด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุพบว่าหนึ่งในสามของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 34.3 มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน (มีรายได้ต่ำกว่า 2,667 บาท/เดือน) แห้งรายได้หลักมาจากบุตรลดลง จากร้อยละ 52 ในปี 2550 เหลือร้อยละ 37 ในปี 2557 แต่ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 40 ยังคงทำงานอยู่และส่วนใหญ่เป็นแรงงานนอกระบบ และแม้ว่าร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพแต่เบี้ยยังชีพยังคงเพียงรายได้พื้นฐาน ซึ่งยังไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ขณะที่แรงงานนอกระบบส่วนใหญ่ยังขาดหลักประกันด้านรายได้ในวัยเกษียณ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2560 : อ่างจากกรมกิจการผู้สูงอายุ, เอกสารเผยแพร่ไม่ระบุพ.ศ.)

จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้พบว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยได้ประสบกับสถานการณ์ปัญหาในด้านศักยภาพในการพึ่งตนเองเพื่อการดำรงชีพเนื่องจากขาดการเตรียม

ความพร้อมเพื่อการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างจริงจัง ขาดการวางแผนทางการเงิน ขาดการออมเงินและเมื่อเกษียณอายุแล้วจึงขาดรายได้ในการเลี้ยงดูตนเอง

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ผู้สูงอายุในตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อวิเคราะห์หาแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองที่เหมาะสม
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองในพื้นที่ตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

สำหรับการศึกษาเรื่อง การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองในจังหวัดเชียงราย กรณี ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย มุ่งเน้นศึกษาใน 3 ด้านคือ ในเบื้องต้นเป็นการศึกษาสถานการณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์หาแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสมเพื่อการพึ่งตนเอง และในด้านต่อมาคือ การนำแนวทางที่ได้จากการวิเคราะห์นำมาสู่การทดลองปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเอง และจัดทำรายงานข้อเสนอแนะถึงแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองที่เหมาะสม

### 2. ขอบเขตด้านประชากรและสถานที่ที่ศึกษา

ส่วนในด้านประชากรกลุ่มเป้าหมายที่ทำการศึกษาได้แก่ ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย จำนวน 975 ราย

### 3. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา ตุลาคม 2560 – กันยายน 2561

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย หมายถึง ผู้ที่มีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ที่ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถดูแล ช่วยเหลือตนเองหรือเข้าร่วมกิจกรรมตามที่กำหนดได้
2. การพัฒนาศักยภาพ หมายถึง การเสริมสร้างความรู้ ความสามารถที่เหมาะสมต่อบริบทของท้องถิ่นและส่งผลต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตทั้งในด้านสุขภาพ สังคม อารมณ์/จิตใจ และการมีความมั่นคงในชีวิต (อาชีพ/การมีงานทำที่เหมาะสมตามสภาพวัย)

3. การพึ่งตนเอง หมายถึง ความสามารถในการดำรงอยู่ด้วยตนเองทั้งในด้านสุขภาพ สังคม อารมณ์/จิตใจและการมีความมั่นคงในชีวิต (อาชีพ/การมีงานทำที่เหมาะสมตามสภาพวัย)

4. นวัตกรรม หมายถึง การมีวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลง สถานภาพที่ถดถอยอันเป็นผลจากการก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุทั้งในด้านสถานะทางสังคม, การประกอบอาชีพและสุขภาพอนามัยฯ

### วิธีดำเนินการวิจัย

สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงผสมผสาน (Mix Method) ประกอบไปด้วยการศึกษาเชิงปริมาณ ได้แก่การศึกษาถึงสถานการณ์ของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสันติสุข และการศึกษาเชิงคุณภาพ ได้แก่ การวิเคราะห์และค้นหาแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ คือ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเอง โดยมีประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย จำนวน 975 ราย แต่เนื่องจากระยะเวลาที่จำกัด ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ทำการศึกษาเพียง 15% เฉลี่ยจำนวน 150 ราย โดยกระจายตามจำนวนหมู่บ้านทั้ง 9 หมู่บ้านตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละหมู่บ้าน

### สรุปผลการศึกษา

**ส่วนที่ 1** ในด้านสถานการณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงรายจำนวน 150 ราย (ร้อยละ 15 จากจำนวนประชากรที่ศึกษา 975 ราย) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (54.67%) อยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) (60%) สถานภาพสมรส (81.33%) มีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย (62%) มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา (78%) มีระดับรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 5,000 บาท (75.33%) มีรายจ่ายเพียงพอกับรายรับ (96%) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงประกอบอาชีพโดยเฉพาะด้านการเกษตร (52%) และค้าขาย (30%) ส่วนลักษณะการอยู่อาศัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่อาศัยร่วมกับครอบครัว (83.33%) แต่ดูแลตนเองในด้านการหา/ปรุงอาหาร (56%) และจากการศึกษายังพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการดูแลด้านสุขภาพโดยการตรวจสุขภาพเป็นประจำ (เฉลี่ยปีละ 1-2 ครั้ง) จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (92%) ส่วนในด้านสภาพปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบกับปัญหาในด้านการดำรงชีวิต เช่น ปัญหาสุขภาพ (34.66%) ปัญหาหนี้สิน (26%) ปัญหาด้านสุขภาพจิต (34.66%) และบางส่วนประสบกับปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว (ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่อาศัยอยู่กับลูกสาว/ลูกชายที่มีลูกสะใภ้และลูกเขยอยู่ร่วมกัน) (6.13%) มั่นคงในที่อยู่อาศัย (1.80%) และในด้านความต้องการของผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่ต้องการ

อาชีพเสริม (45.55%) และการมีเพื่อนรวมทั้งการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อจะไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน

**ส่วนที่ 2** การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองที่เหมาะสม

ในด้านกรวิเคราะห์ถึงแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองที่เหมาะสมพบว่า จุดแข็ง (Strengths) ของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสันติสุข คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) ถึงร้อยละ 60 และผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี) ถึงร้อยละ 31.33 ซึ่งถือว่า ยังเป็นช่วงวัยที่ยังมีศักยภาพในการทำงานเนื่องจากสภาพร่างกายยังมีความแข็งแรงและสามารถดูแลตนเองได้ รวมทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีช่วงวัย 60-69 ปี (ผู้สูงอายุตอนต้น) ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะประกอบอาชีพเสริม มีความต้องการที่จะรวมกลุ่มเพื่อพบปะแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน หรือทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองทั้งในด้านสุขภาพอนามัย สุขภาพจิตและมีความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านการประกอบอาชีพเสริม ส่วนหนึ่งเพื่อช่วยเหลือครอบครัว บางส่วนเพื่อคลายเหงา อยากรได้เพื่อนฯ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์(Maslow Theory) ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ที่สำคัญคือ ความต้องการด้านการดำรงอยู่ (อาหาร ,ร่างกาย) ในขณะที่มีจุดอ่อน คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังประกอบอาชีพโดยเฉพาะอาชีพซึ่งหากจะมีการดำเนินกิจกรรมอาจจะประสบกับปัญหาในด้านการเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่สม่ำเสมอ แต่ในปัจจุบันหน่วยงานต่าง ๆ เริ่มให้ความสนใจกับการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้นซึ่งถือว่าเป็นโอกาสอันดีของผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุอาจจะประสบกับปัญหาสำคัญคือ ปัญหาในด้านการตลาดซึ่งหากจะต้องผลิตผลิตภัณฑ์ที่ต้องการจัดจำหน่ายเพื่อประกอบเป็นอาชีพเสริม

ดังนั้น แนวทางการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นการพัฒนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาความรู้เพื่อการดำรงอยู่อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี ซึ่งเป็นไปตามหลักความเชื่อพื้นฐานในงานพัฒนาที่กล่าวว่า “มนุษย์ทุกคนมีความรู้ ความสามารถ มีศักดิ์ศรีและต้องการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น” และ “ช่วยเขาเพื่อให้เขาช่วยตนเองหรือพึ่งตนเองได้” ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาชุมชนที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนเป็นพื้นฐานสำคัญ รวมทั้งการยึดหลักการดำเนินงานอย่างมีส่วนร่วมที่เกิดจากการ “ระเบิดจากภายใน” ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติการใด ๆ ที่จะเกิดขึ้นจะต้องอยู่บนพื้นฐานสภาพปัญหา ความต้องการและศักยภาพของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยมุ่งเน้นปัญหาที่สำคัญใน 2 ด้านคือ ด้านสุขภาพอนามัยและ

ด้านการประกอบอาชีพเสริมบนพื้นฐานวิถีชีวิตและทรัพยากรในท้องถิ่น โดยการน้อมนำแนวพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในรัชกาลที่ 9 มาเป็นแนวทางปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุดังกล่าว

**ส่วนที่ 3** การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองในพื้นที่ตำบลสันติสุข อ.พาน จ.เชียงราย

จากแนวทางการพัฒนาดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงได้ดำเนินการพัฒนาใน 2 ส่วนที่สำคัญคือ การพัฒนาด้านสุขภาพ (ร่างกาย/จิตใจ) และด้านการประกอบอาชีพเสริม โดยด้านร่างกาย/จิตใจ ได้มีการพัฒนาด้วยการสร้างพื้นที่เพื่อการพบปะแลกเปลี่ยนของกลุ่มผู้สูงอายุให้มีโอกาสได้พัฒนาสุขภาพตามความสนใจ เช่น การออกกำลังกายตามความเหมาะสม กิจกรรมสันทนาการ ส่วนในด้านการประกอบอาชีพ ได้มุ่งเน้นการลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนมากกว่าการนำผลิตภัณฑ์ไปจำหน่าย (เนื่องจากปัญหาด้านการตลาดและงบประมาณการลงทุน) ซึ่งผลที่ได้รับทำให้ผู้สูงอายุเกิดการประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน (เฉลี่ยเดือนละ 500 -1,000) บาท อีกทั้งยังเกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ (ผลิตภัณฑ์ใช้ในชีวิตประจำวันเช่น สบู่ น้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า ฯ ซึ่งผลิตจากน้ำหมักสับปะรดซึ่งเป็นสินค้าทางการเกษตรที่มีภาวะมีปัญหากลั่นตลาดในแทบทุกปี) และในบางรายสามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อจำหน่ายในราคาถูกลงกับเพื่อนบ้าน ทำให้เกิดการขยายแนวคิดการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักใช้ทรัพยากรที่มีให้เกิดประโยชน์และที่สำคัญทำให้เกิดรายได้เสริม (เฉลี่ยเดือนละ 500 -1,000 บาท)

ผลการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจในการดำรงอยู่อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี มีความสามารถพึ่งตนเองได้ระดับหนึ่งทั้งในด้านการดูแลสุขภาพเบื้องต้นและการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อใช้ในครัวเรือนและการประกอบอาชีพเสริม นอกจากนี้ การรวมกลุ่มดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีกิจกรรมทำและมีการพบปะพูดคุยกันเพื่อคลายเหงา ดังนั้น แนวทางการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองในเบื้องต้นควรมีการศึกษาและวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาสำคัญได้แก่ ปัญหาในด้านสุขภาพอนามัยและด้านการประกอบอาชีพ ควรมีการปฏิบัติการที่สอดคล้องกับหลักการพึ่งตนเองตามแนวหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีการหนุนเสริมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงจะทำให้การปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองประสบผลสำเร็จดังกล่าว ซึ่งสามารถนำมาสรุปเป็นแผนภาพเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุได้ดังนี้





## การอภิปรายผล

ในด้านสถานการณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลสันติสุข อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ได้ค้นพบข้อมูลที่สำคัญประการหนึ่งคือ การมีภาวะหนี้สินของผู้สูงอายุ ถึงแม้ว่า จากการศึกษาเบื้องต้นพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้ให้ข้อมูลว่า มีรายได้รับเพียงพอต่อรายจ่าย (96%) ซึ่งขัดแย้งกับข้อมูลในส่วนของภาวะหนี้สินกลับพบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีภาวะหนี้สิน (26%) และสาเหตุของการเป็นหนี้สินเกิดจากการประกอบอาชีพ, การกู้ยืมกับลูกหลานฯและมีความต้องการในด้านอาชีพเสริม (45.55%) ดังนั้น จากข้อมูลเบื้องต้นอาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่ง (เกือบครึ่ง) ประสบกับปัญหาในด้านค่าใช้จ่ายและภาวะหนี้สิน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของนิด้าโพล (2559) ที่ได้กล่าวถึงผู้สูงอายุในประเทศไทยว่า ส่วนใหญ่ไม่มีงานทำ และบางส่วนมีภาวะหนี้สินส่งผลในด้านการดำรงอยู่ การพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิต ดังที่เนตรนภา ไวทยเลิศศักดิ์ (ยาบุชิตะ), (2559) ได้กล่าวถึงผู้สูงอายุไทยว่า เป็นกลุ่มที่ “แก่ก่อนรวย”

อย่างไรก็ตามสถานการณ์ของผู้สูงอายุดังกล่าว ก็ได้เป็นจุดแข็งที่ส่งผลให้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุที่เกิดจากสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุและส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมประสบผลสำเร็จระดับหนึ่ง ซึ่งสภาพปัญหาดังกล่าวเปรียบเสมือนกับการ “ระเบิดจากภายใน” ดังที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในรัชกาลที่ 9 ที่พระองค์ทรงพระราชทานเป็นแนวพระราชดำริถึงหลักการทรงงานที่สำคัญประการหนึ่ง คือ “การระเบิดจากภายใน” ซึ่งหมายความถึง การปฏิบัติการพัฒนาชุมชนที่ประสบผลสำเร็จจะต้องเกิดจาก “การระเบิดจากภายใน” ของคนในชุมชน ซึ่ง “การระเบิดจากภายใน” หมายถึง สภาพปัญหาของชุมชนที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตและต้องการการแก้ไขให้หมดสิ้นไป

นอกจากนั้น ในด้านการปฏิบัติการยังพบว่า การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองประสบผลสำเร็จระดับหนึ่ง เกิดจากการบูรณาการความร่วมมือระหว่าง “นักวิชาการ” “จิตอาสา” และ “ผู้นำชุมชน”ในพื้นที่ที่สามารถบูรณาการ “งานขององค์กร” และ “การบริการทางสังคม” ร่วมกันได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ชรี รุปะวิเชตร์และคณะ (วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต, 2561) พบว่า การพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการบูรณาการองค์กรต่าง ๆ ในพื้นที่มาทำงานร่วมกันโดยผ่านกระบวนการจิตอาสาของคนในชุมชน โดยรัฐบาลท้องถิ่นได้สร้างศูนย์การเรียนรู้ชุมชนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การประกอบอาชีพ กิจกรรมสันทนาการรวมทั้งการพบปะ แลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิก ส่งผลให้สมาชิกมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีอายุยืนยาวและสามารถพึ่งตนเองได้

### องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาในครั้งนี้

การศึกษาในครั้งนี้ได้ค้นพบองค์ความรู้ที่สำคัญคือ

1. การพัฒนาศักยภาพเพื่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่จัดเป็นครั้ง ๆ ระยะเวลาไม่ควรนานมากนัก เนื่องจากสภาพปัญหาในด้านสุขภาพและความสม่ำเสมอของการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

2. ในด้านกระบวนการพัฒนาผู้ศึกษาได้มุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อการลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน อีกทั้งเป็นการพัฒนาที่ให้โอกาสและอิสระกับผู้สูงอายุที่จะพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์ด้วยตนเอง โดยไม่ได้กำหนดว่า ต้องเป็นกลุ่ม จึงทำให้ผู้สูงอายุในบางรายที่ต้องการพัฒนาในด้านการประกอบอาชีพเสริมจึงเกิดความคล่องตัวในการบริหารจัดการผลิตภัณฑ์และเกิดการพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์เพื่อจำหน่ายเป็นรายได้เสริมของตนเอง ซึ่งเป็นแรงจูงใจเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดีกว่าการพัฒนาเป็นรายกลุ่มเนื่องจากผลประโยชน์ที่ได้รับมีความคุ้มค่ามากกว่า

3. ในด้านการเสริมสร้างศักยภาพ ผู้ศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจทั้งต่อตนเองและวัตถุดิบหรือพืชสมุนไพรที่ใช้แต่ละชนิดให้สอดคล้องกับทรัพยากรในพื้นที่ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ ความเข้าใจและเกิดการพัฒนาต่อยอดการใช้วัตถุดิบที่มีในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะ

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเรื่อง ภาวะหนี้สินของผู้สูงอายุและแนวทางการแก้ไขปัญหา

2. ควรมีการสนับสนุนส่งเสริมเพื่อศึกษากิจกรรมการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุบนพื้นฐานแนวคิด (การดำรงอยู่ในการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ)

3. ควรมีการสนับสนุนส่งเสริมการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อต่อยอดพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชนอย่างแท้จริง

### บรรณานุกรม

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (เอกสารเผยแพร่ไม่ระบุพ.ศ). **มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ - กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.** กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2561. จาก [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th).

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (เอกสารเผยแพร่ไม่ระบุพ.ศ). **สถิติผู้สูงอายุในประเทศไทย.** กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2561. จาก [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th).

กาญจนา ปัญญาธร, รจนา วรวิทย์ศรางกูร, ปิยนุช ภิญโญ, (2559). **การดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลหนองไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี.** วารสารวิทยาลัยพยาบาลศาสตร์ Research and Development Health System Journal. ฉบับที่ 9 ลำดับที่ 3 เดือนกันยายน – ธันวาคม 2559.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, (2557). **แนวโน้มโลก 2050 ตอนที่ 3 : สังคมโลก.สังคมผู้สูงอายุ.** กรุงเทพธุรกิจ. สืบค้นเมื่อ 27 ตุลาคม 2561. จาก [www.Bangkokbiznews.com](http://www.Bangkokbiznews.com).

เนตรนภา ไวทยเลิศศักดิ์ (ยาบุชิตะ), (2559). **ถอดบทเรียนจ้างงานและบริหารทรัพยากรมนุษย์ของญี่ปุ่นยุคสูงวัยระดับสุดยอด.** มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศศิวิมล วรณศิริ ปวีณวัฒน์, **อาเซียนกับสังคมผู้สูงอายุ,** 2558. ศูนย์ข้อมูลข่าวอาเซียน กรมประชาสัมพันธ์. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2560. จาก <http://thailand.prd.go.th>