

ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ
ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

นางสาวมณฑิรา จันดาหาร

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2558

**The Happiness Obtained from Self-Reliance Practice in the Latest Stage of Life of
Elderly People in Rural Communities of Phu Ruea District, Loei Province**

Miss Montira Jundaharn

An Independence Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University


2015


หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ	ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย
ชื่อและนามสกุล	นางสาวมนทิรา จันดาหาร
แขนงวิชา	การแนะแนว
สาขาวิชา	ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2559

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ


..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินาท แสนสา)


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรรณพ จินะวัฒน์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ
ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

ผู้ศึกษา นางสาวมนทิรา จันดาหาร รหัสนักศึกษา 2572800031

ปริญญา ศีษาสาตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ ปีการศึกษา 2558

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย และ (2) ศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีประเภทอธิบายตามลำดับ โดยในระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย พ.ศ. 2558 จำนวน 310 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดความสุข มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92 สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนในระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท พื้นที่อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในชุมชนชนบทอำเภอกูเรือ จังหวัดเลย มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง สามารถสื่อสาร ได้ดีและยินดีเข้าร่วมการวิจัยจำนวนทั้งหมด 8 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลทำการวิเคราะห์บริบทและเนื้อหา โดยถอดรหัสข้อความและจัดกลุ่มข้อมูลตามลักษณะที่มีความหมายคล้ายคลึงกันให้เป็นหมวดหมู่ จากนั้นจัดเป็นประเด็นย่อยและสรุปเป็นประเด็นหลัก

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีคะแนนความสุขเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย พบ 4 ประเด็นหลัก คือ (1) สุขที่พึ่งตนเองได้ (2) การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว (3) การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม และ (4) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ

คำสำคัญ ความสุข การพึ่งตนเอง บั้นปลายชีวิต ผู้สูงอายุ ชุมชนชนบท

Independent Study title: The Happiness Obtained from Self-Reliance Practice in the Latest Stage of Life of Elderly People in Rural Communities of Phu Ruea District, Loei Province

Author: Miss Montira Jundaharn; **ID:** 2572800031;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Independent Study advisor: Dr. Jirasuk Suksawat; **Academic year:** 2015

Abstract

people in rural communities of Phu Ruea district, Loei province; and (2) to study the happiness experiences obtained from self-reliance practice in the latest stage of life of elderly people in rural communities of Phu Ruea district, Loei province.

This research was a mixed-method study with the use of successive explanation method. The first stage was the quantitative study. The research sample consisted of 310 elderly people randomly selected from the population of 1,334 elderly people residing in rural communities of Phu Ruea district, Loei province during the year 2015. The sample size was determined based on Krejcie and Morgan's sample size formula. Data were collected with the use of a questionnaire containing question items on personal background data and a happiness assessment scale, with the total reliability coefficient of .92. The second stage was a qualitative study. The main informants were eight elderly people, aged 60 years or over, residing in rural communities of Phu Ruea district, Loei province, having happiness scores at the high level, being able to communicate well, and willing to participate in this research study. In-depth interviews were employed as the data collecting method with the use of a semi-structured interview form. Data were analyzed with context and content analyses. The analysis process included the decoding of statements and grouping them based on similarity of their meanings, then categorizing them into sub-issues, and finally making conclusions of main issues.

Research findings showed that the elderly people had happiness scores at the moderate level (Mean = 86.93; SD = 1.17). Also, regarding happiness obtained from self-reliance practice in the latest stage of life of elderly people in rural communities of Phu Ruea district, Loei province, the following four main issues were found: (1) being happy because of the ability to rely on oneself; (2) receiving the supports from their own families; (3) receiving helps from the society; and (4) living in the life facilitating environment.

Keywords: Happiness, Self-reliance, Elderly people, Latest stage of life, Rural community

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่ปรึกษาหลักการศึกษาค้นคว้าอิสระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ มาโดยตลอด ขอขอบพระคุณสำหรับการต่อเติมให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์และทุกช่วงเวลาที่คุณกรุณาใช้เวลาเพื่อผลงานของผู้วิจัย ตลอดจนขอขอบพระคุณสำหรับมิตรภาพที่ดีที่กระตุ้นและเติมแต่งให้ผู้วิจัยมีความรู้ ความเข้าใจและมีความสุขในงานวิจัยนี้ จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยได้สำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทั้ง 2 ท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่าน ผู้ประสาทวิชาให้ศิษย์เกิดความรู้ ความเข้าใจในศาสตร์และศิลป์การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เกิดการเรียนรู้ เกิดทักษะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการดำเนินงานและการดำรงชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืน

ขอขอบคุณ นางสาวดารากร ศรีธรรมมา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามคม คณะเจ้าหน้าที่สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูเรือและอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)ทุกท่าน สำหรับน้ำใจและการช่วยเหลือในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลจนสำเร็จด้วยดี

ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อและคุณแม่ของผู้วิจัย ผู้ให้ชีวิต ให้ความรัก และให้โอกาสในทุกๆด้านด้วยดีเสมอ ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมทุกท่านในการช่วยเหลือเกื้อกูลให้การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

มนทิรา จันดาหาร

กันยายน 2559

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
คำถามการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	6
ความสุข	16
ชุมชนชนบท	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ	25
ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ	29
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	35
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	39
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	89
สรุปการวิจัย	89
อภิปรายผล	92
ข้อเสนอแนะ	94

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	96
ภาคผนวก	99
ก เอกสารคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง	100
ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	108
ค ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	118
ประวัติผู้ศึกษา	125

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 การแปลผลระดับความสุข	29
ตารางที่ 4.1 ความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล.....	36
ตารางที่ 4.2 ตัวแปรความสุข	37
ตารางที่ 4.3 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	38

ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 การแบ่งลำดับความต้องการของมนุษย์.....	11
ภาพที่ 4.1 ประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ.....	65
ภาพที่ 4.2 ประเด็นหลักที่ 1 สุขที่พึ่งตนเองได้	66
ภาพที่ 4.3 ประเด็นหลักที่ 2 การสนับสนุนจากครอบครัว.....	76
ภาพที่ 4.4 ประเด็นหลักที่ 3 การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม	80
ภาพที่ 4.5 ประเด็นหลักที่ 4 สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเอื้อให้พอเพียงและมีความสุข	85

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การสหประชาชาติ (2009) กล่าวว่า ประเทศไทยมีจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เกิน 10 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรือมีจำนวนประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป เกิน 7 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศให้ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 20 เปอร์เซ็นต์ และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 14 เปอร์เซ็นต์ โดยในประเทศไทยได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ว่าหมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีสัญชาติไทย (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ, 546)

จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (รายงานการสำรวจประชากรสูงวัยในประเทศไทย, 2557) พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ.2537 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในปี พ.ศ.2545 พ.ศ.2550 และพ.ศ.2554 คิดเป็นร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 ตามลำดับ และในปีพ.ศ.2557 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด จากสถิติดังกล่าวจึงทำให้ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของประชากรในภาพรวม โดยมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่อสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและในวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดของวัยทารกลดลงและอัตราการตายของวันสูงอายุลดลง จึงส่งผลให้ประชากรมีอายุเฉลี่ยยืนยาวขึ้น ประกอบกับการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านการสาธารณสุข ส่งผลให้ประชากรไทยมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาวขึ้น จากผลพวงจึงส่งผลกระทบต่อสภาพสังคม สถานะเศรษฐกิจและอัตราการจ้างงาน

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยให้สิทธิและเสรีภาพ การได้รับความคุ้มครองในการดำเนินกระบวนการพิจารณาคดีอย่างเหมาะสม สิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวก อันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) มีวัตถุประสงค์

หลักเพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนเห็นความสำคัญ ร่วมดูแล ผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมของตนเองเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มี คุณภาพสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งพาตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกันที่ เหมาะสม จากการศึกษาสถานะทางสังคมทั่วไปของผู้สูงอายุไทย พบว่า ประชากรผู้สูงอายุไทยเป็น เพศหญิง สูงถึงร้อยละ 55 ส่วนใหญ่ประชากรผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในเขตชนบท สูงถึงร้อยละ 81.1 ผู้สูงอายุเพศชายส่วนมากอาศัยอยู่กับคู่สมรส ในขณะที่ร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุเพศหญิงไม่ได้อาศัย อยู่กับคู่สมรส และผู้สูงอายุมีสถานภาพโสดร้อยละ 2.2 และส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (แผนผู้สูงอายุ แห่งชาติ ฉบับที่ 2:9 พ.ศ. 2545-2564)

ความสุขของคนไทยเป็นเป้าหมายหลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2548 – 2551) ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลาง เช่นเดียวกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติฉบับที่ 8 และฉบับที่ 9 ที่เสนอว่าความสุขเริ่มจากระดับบุคคลก่อนและขยายวงกว้างไปยัง ครอบครัว ชุมชน สถาบันต่าง ๆ และ ระดับประเทศตามลำดับ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2548) ผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย ณ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2558 แบ่งตามเขตการปกครองและภาค พบว่า ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล มีคะแนนเฉลี่ย สุขภาพจิตสูงกว่าผู้อยู่นอกเขตเทศบาล (ในเขตเทศบาล 31.66 นอกเขตเทศบาล 31.17) แบ่งเป็น รายภาค พบว่า ภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตมากที่สุด 31.61 คะแนน รองลงมาเป็น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 31.51คะแนน ภาคเหนือ 31.44 คะแนน กรุงเทพมหานคร 31.40 คะแนน และภาคกลาง 31.08 คะแนนและคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของคนไทยแบ่งตามกลุ่มอายุ พบว่า อายุ 25-59 ปี (วัยผู้ใหญ่) และอายุ 15-24 ปี (วัยเยาวชน) มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตใกล้เคียงกัน 31.45 คะแนน และ 31.40 คะแนน ตามลำดับ ส่วนกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (วัยสูงอายุ) มีคะแนนเฉลี่ย สุขภาพจิตน้อยที่สุด 31.17 คะแนน (กลุ่มสถิติแรงงาน สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม และ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558)

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเป็นผลมาจากความเสื่อมและความสามารถในการทำหน้าที่ของอวัยวะใน ร่างกายลดลง ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาสุขภาพหลายประการ เช่น โรคเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับการ เปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน ส่งผลให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลงและเมื่อมีการ สูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หมดหวัง บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจะรู้สึก น้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล และต้องการการพึ่งพิงมากขึ้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม ความสุขในชีวิตก็อาจลดน้อยลง (อรวรรณ แผนคง, 2553, น.15) ซึ่ง

สอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาสุขภาพ คือ โรคเรื้อรัง และการมีโรคประจำตัวที่มีสาเหตุสำคัญจากพฤติกรรมการบริโภควิธีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปและความเครียด (กนิษฐา บุญธรรมเจริญ, 2554, น 10) สอดคล้องกับจิตนภา จิมจินดา (2555) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก โดยมีตัวแปรด้านรายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อำเภอภูเรือ จังหวัดเลยเป็นชุมชนชนบทที่มีขนาดเล็ก จากข้อมูลประชากรกลางปี พบว่าอำเภอภูเรือมีประชากรทั้งหมด 21,598 คน มีผู้สูงอายุ 3,032 คิดเป็นร้อยละ 14.04 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย, 2558) ผู้สูงอายุในชุมชนภูเรือประกอบอาชีพเกษตรกร เดินทางไปรับจ้างต่างจังหวัด หรือบางครอบครัว บุตรหลานแยกครอบครัวไปอยู่ที่อื่น ผู้สูงอายุจึงต้องอยู่ตามลำพังและต้องพึ่งพาตนเอง ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคน ทุกเพศ วัยแสวงหา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตอย่างไร ผลการวิจัยนี้จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในด้านแบบอย่างของการดำเนินชีวิตและสำหรับหน่วยงาน องค์กรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดนโยบาย วางแผน การจัดสวัสดิการด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ การจัดการแนะแนวและให้การปรึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย
- 2.2 เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

3. คำถามการวิจัย

- 3.1 ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย อยู่ในระดับใด
- 3.2 ประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลยเป็นอย่างไร

4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีประเภทเชิงอธิบายเป็นลำดับ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย และเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในปัจจุบันปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ระหว่างเดือน ธันวาคม 2558- กุมภาพันธ์ 2559 กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงปริมาณคือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย จำนวน 310 คน และการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย จำนวน 8 คน มีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

5.2 ความสุขจากการพึ่งตนเอง หมายถึง สภาพที่เป็นสุขทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ภายใต้อาชีพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยการพึ่งพาความสามารถของตนเอง พยายามจัดการและกระทำกิจกรรมต่างๆ ในการดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่เพื่อการดำรงชีวิตและเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว โดยมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ และในบางสถานการณ์อาจมี การพึ่งพาอาศัยความสามารถผู้อื่นบ้าง มีความพอเพียงในการดำรงชีวิต และพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่และมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจโดยสามารถปรับตัวให้พร้อมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ โดยไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นมากเกินไป มีความยินดีที่ได้บรรลุถึงอุดมคติหรือเป้าหมายของตน

5.3 ปลายชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตในช่วงอายุสุดท้ายหรือลำดับสุดท้ายของชีวิตหลังอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยอาศัยประสบการณ์ที่สั่งสมมาเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

5.4 ชุมชนชนบท หมายถึง ขอบเขตที่อยู่อาศัยในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งอยู่นอกเขตอำเภอเมือง และนอกเขตเทศบาล ชุมชนที่มีประชากรน้อย ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการเกษตร ความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติโดยตรง

มีสิ่งแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติและมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ชุมชนชนบทในงานวิจัยครั้งนี้คือ ชุมชนชนบทในเขตพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 เพื่อทราบถึงระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ระดับกลุ่ม

6.2 เพื่อทราบถึงปัจจัยที่เอื้อให้ผู้สูงอายุในชุมชนชนบทมีความสุข

6.3 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการให้บริการ หรือให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่จำเป็นต่อกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนชนบทอย่างเหมาะสมต่อไป

6.4 เพื่อให้หน่วยงาน องค์กรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปกำหนดนโยบาย วางแผน การจัดกิจกรรมด้านการแนะแนวและการให้การศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ประกอบในการออกแบบเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูล และอภิปรายผลการค้นพบ รวมทั้งเป็น พื้นฐานและแนวทางการศึกษาวิจัย โดยผู้วิจัยได้เสนอแนวคิดเบื้องต้นในการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Theories on Aging)
2. ความสุข (Happiness)
3. ชุมชนชนบท (Rural communities)
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2547) ได้ให้ความหมาย ผู้สูงอายุไว้ว่า หมายถึง บุคคลที่อายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535, น. 31) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้สูงอายุ หรือวัยชรา เริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไปภาวะชรามีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับการบำรุงรักษา พันธุกรรม และการพัฒนาในอดีต วัยชราเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น แตกต่างกัน ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้ล่วงหน้ามาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับมือกับบทบาทของวัยชราได้ตามสมควรแก่ฐานะ วัยสูงอายุเป็นวัยของการพักผ่อนอย่างสงบ มีการพัฒนาจิตใจสามารถปรับตัวต่อสภาพต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างภาคภูมิใจ

สุจินต์ ปริชามารถ (2535) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า มิใช่หมายถึงเฉพาะ การมีอายุมากเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีส่วนประกอบอื่นๆอีก คือ ประสิทธิภาพทางร่างกาย สังขาร และสุขภาพจิต ได้แก่ อารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออก การจัดว่าผู้ใดเป็นผู้สูงอายุหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่

1. พิจารณาผู้สูงอายุตามปีปฏิทิน กล่าวคือ โดยทั่วไปเมื่อถึงอายุ 60 ปี ก็จัดว่าเป็นผู้สูงอายุ

2. พิจารณาผู้สูงอายุตามสภาพร่างกาย กล่าวคือ บางคนสูงอายุและรู้สึกตัวเองว่าแก่ทั้งที่อายุไม่ถึง 60 ปี สำหรับบุคคลประเภทนี้มีการเสื่อมโทรมของสุขภาพกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เนื่องจากการทำงานหนัก มีความเครียดมาก ทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพอย่างรวดเร็ว

3. พิจารณาผู้สูงอายุตามสภาวะสุขภาพจิต บุคคลประเภทนี้ถ้าพิจารณาทางด้านสุขภาพร่างกายยังดีอยู่แต่ทางด้านสุขภาพจิตมีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมในลักษณะที่จะ “ชอบของเก่า ชมสาว เล่าความหลัง นั่งรำพึง ซึ่งในใจอยู่”

จากการศึกษาความหมายของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปทั้งชายและหญิง ร่างกายเสื่อมสมรรถภาพลง เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์สาขาชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ได้สรุปสาเหตุของความชราของสิ่งมีชีวิตไว้ 2 ประการ คือ 1. พันธุกรรม และ 2. สิ่งแวดล้อม และได้พยายามศึกษามนุษย์ให้ครอบคลุมทุกด้านแบบองค์รวมทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก นักทฤษฎีทั้ง 3 สาขาต่างมีความคิดเห็นว่าคุณรู้จากศาสตร์สาขาใดสาขาหนึ่งไม่สามารถอธิบายขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงการแก่ชราได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ จึงได้เสนอแนวคิดเพื่อนำมาอธิบายขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงการแก่ชราของมนุษย์ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ประกอบด้วยทฤษฎี 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ทฤษฎีทางสังคม (Sociological Theory)

1.2.1 ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) อธิบายถึงองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ตั้งแต่โครงสร้างรวมถึงการเปลี่ยนของโครงสร้าง โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ทฤษฎีด้านพันธุกรรม ทฤษฎีอวัยวะ ทฤษฎีสรีรวิทยาและทฤษฎีด้านพันธุกรรม

ประกอบด้วย - เซลล์เป็นโครงสร้างพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตั้งแต่เกิดจนสิ้นอายุขัย ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต หรือ ทฤษฎีการถูกกำหนด อธิบายว่าอายุขัยของมนุษย์ถูกกำหนดไว้แล้วโดยรหัสพันธุกรรม ถ้าเชื้อสายบรรพบุรุษของบุคคลใดมีอายุยืน ลูกหลานก็น่าจะมีอายุยืนยาวตามไปด้วย- ทฤษฎีการกลายพันธุ์ สภาพของสิ่งมีชีวิตที่เกิดมีการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม ทำให้พันธุกรรมของสิ่งมีชีวิตที่เกิดการกลายพันธุ์ เช่น การได้รับรังสีหรือสารเคมีสะสมเป็นเวลานานจนทำให้ DNA และ Cell หรืออวัยวะในระบบต่างๆเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) ก่อให้เกิดโรคมะเร็งไข้เจ็บหรือเกิดมะเร็ง -ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์ หรือทฤษฎีโมเลกุลอธิบายว่า ความแก่เกิดจากนิวเคลียสของ cell มีการถ่ายทอด

DNA ที่ผิดปกติไปจากเดิมทำให้ Cell ใหม่ที่ได้แตกต่างไปจาก cell เดิม ทฤษฎีอวัยวะ อธิบายว่าเมื่ออวัยวะมีการใช้งานเป็นระยะเวลาอันยาวนานย่อมมีภาวะเสื่อมเกิดขึ้น เช่น - ทฤษฎีความเสื่อมโทรม ความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานเป็นเวลานานจะส่งผลให้เสื่อมลงและเร็วขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เมื่อมนุษย์เข้าสู่วัยชราการทำงานของระบบสมองและประสาทจะมีประสิทธิภาพลดลง มีความจำเสื่อมลงหรือมีภาวะหลงลืม ทฤษฎีสะสมของเสีย เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้นในร่างกายจะมีของเสียสะสมมากขึ้น เนื่องจาก cell มีภาวะเสื่อมสภาพและตายเพิ่มขึ้น

1.2.2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ทฤษฎีทางจิตวิทยาอธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจการเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสภาพไปของอวัยวะ ตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ได้แก่ ทฤษฎีบุคลิกภาพ กล่าวว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบคือการดำเนินชีวิตก่อนหน้านั้นและการพัฒนาด้านจิตใจ ถ้าการดำเนินชีวิตที่ผ่านมามีความมั่นคงอบอุ่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะส่งผลให้มีความสุขและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาไม่มีความมั่นคง ไม่อบอุ่น ไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะส่งผลให้ไม่มีความสุขและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างตึงเครียดประสบปัญหาในบั้นปลายของชีวิต (Erikson, 1963, อ้างในเกษม และกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528)

1.2.3 ทฤษฎีทางสังคม (Psychological Theory) ทฤษฎีทางสังคม (Psychological Theory) ทฤษฎีทางสังคม ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงสถานภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งด้านบทบาทและด้านความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น และการหาวิธีในการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขในสังคม - ทฤษฎีกิจกรรมได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุไว้ว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นการทำกิจกรรมต่างๆและบทบาททางสังคมจะลดน้อยลง แต่บุคคลยังมีความต้องการการมีส่วนร่วมทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน

ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อมีความสุขและการมีชีวิตที่ดี ทฤษฎีการแยกตนเองหรือการถอยห่าง กล่าวคือ เมื่อถึงวัยสูงอายุแล้วบุตรหลานและชุมชน มักให้ความสำคัญและความสนใจน้อยลง กระบวนการของความสูงอายุจะมีลักษณะเฉพาะ คือ ผู้สูงอายุ

ส่วนใหญ่จะค่อย ๆ ถดถอยไปที่ละน้อยจากคนในสังคม ผู้สูงอายุจะมีความพอใจเป็นอย่างมากถ้าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมือนเดิม ผู้สูงอายุลดบทบาทตนเองในสังคมลง เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานลดลง เกษียณอายุ หมกหมอบสภาพของการเป็นหัวหน้าครอบครัว กระบวนการของความสูงอายุจะมีลักษณะเฉพาะคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะค่อย ๆ หนีหรือถดถอย

ออกไปทีละน้อยๆ จากสังคมซึ่งแต่ละคนก็จะมีความสุขความพอใจ และสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการรักษาสมดุลของผู้สูงอายุ

1.3 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

1.3.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ผิวหนัง บาง แห้ง เขียว ช่น มีอาการคัน มีเจ้าเลือด เซลล์สร้างสีผิวทำงานลดลง สีผิวจางลงแต่ อาจมีจุดด่างขาว สีดำ หรือสีน้ำตาลมากขึ้น เกิดเป็นการตกกระ

ต่อมเหงื่อ ลดน้อยลง การขับเหงื่อลดลง ทำให้ทนต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิของอากาศ ไม่ได้เกิดความรู้สึกหนาว ร้อน ไม่คงที่

ผมและขน ร่วง เปลี่ยนเป็นสีขาว หรือหงอก ทำให้ผมบาง หัวล้าน ขนตามร่างกายหลุดง่าย ที่เห็น ชัดคือ ขนรักแร้ทั้งนี้เนื่องมาจากกลุ่มขนทำงานน้อย

ตา สายตาจะเปลี่ยนเป็นสายตาสาย เลนส์หรือกระจกตาขุ่นเกิดต่อกระจกกล้ามเนื้อตาเสื่อม การปรับสายตาช้า ความไวในการมองภาพลดลง ทำให้ปวดเวียนศีรษะได้ง่าย มีน้ำตาลลดลง ทำให้ตาแห้งระคายเคือง ต่อเยื่อตาได้ง่าย

หู ประสาทรับเสียงเสื่อม ไปเกิดหูตึง แต่ได้ยินเสียงต่ำๆ ได้ชัดกว่าเสียงพูดธรรมดา หรือในระดับ เสียงสูง

จมูก ประสาทรับกลิ่นบกพร่องไป ทำให้การรับรู้กลิ่นลดลง

ลิ้น รับรู้รสน้อยลง รับรสหวานสูญเสียก่อนรับรสอื่นๆ ฟัน ผุ หักแตกง่าย เคลือบฟันบางลง เหงือกหุ้มคอฟันร่นลงไป

ต่อมน้ำลาย ขับน้ำลายออกน้อย ทำให้ปากแห้ง

การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร น้อยลง กรดเกลือในกระเพาะอาหารลด น้อยลงอาหารอยู่ใน กระเพาะอาหารนานขึ้นทำให้ท้องอืดง่าย เบื่ออาหารด้วยภาวะขาดอาหาร และโลหิตจางได้

ตับและตับอ่อน หน้าที่การทำงานเสื่อมไป อาจเกิดโรคเบาหวาน การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ลดลง ทำให้การขับถ่ายอุจจาระไม่ปกติท้องผูกเสมอ ประกอบกับไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

กระดูก ปริมาณแคลเซียมลดน้อยลง ทำให้กระดูกบาง เปราะ พรุน หักง่าย มีอาการเจ็บปวด กระดูกบ่อ

ข้อเสื่อม น้ำไขข้อลดลง เกิดเจ็บปวด ข้อยึดติดเคลื่อนไหวลำบาก พบน้อย คือข้อเข่า ข้อสะโพก

กล้ามเนื้อ เขียว เล็กกลง อ่อนกำลังลง ทำให้ทำงานออกแรงมากไม่ได้เพ็ญ
ล้าเร็ว และทรงตัวไม่ดี

ปอด ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลงเป็นเหตุให้การขยายและยุบตัวไม่ดีทำ
ให้เห็นอย่าง

หัวใจ แรงบีบตัวน้อยลงทำให้การหดตัวลดลงปริมาณเลือดออกจากหัวใจ
ลดลง และกล้ามเนื้อ หัวใจไวต่อสิ่งเร้าลดลง

หลอดเลือด ผนังของหลอดเลือดมีลักษณะหนาและแข็งขึ้นเพราะมีไขมันมา
เกาะเป็นสาเหตุของ ความดันโลหิตสูง

การขับถ่ายปัสสาวะ ไต มีหน้าที่เสื่อมไป ขับของเสียได้น้อยลง แต่ขับน้ำ
ออกมามาก จึงถ่าย ปัสสาวะมากและบ่อยขึ้นในเวลากลางคืน

กระเพาะปัสสาวะ กล้ามเนื้อ หูรด ที่ควบคุมการถ่ายปัสสาวะหย่อนไป ทำ
ให้กลั้นปัสสาวะได้ไม่ดี ในผู้สูงอายุชายต่อมลูกหมากจะโตขึ้น ทำให้ปัสสาวะลำบาก ต้องถ่าย
บ่อยครั้ง

ระบบประสาทและสมอง เสื่อมไปตามธรรมชาติทำให้ความรู้สึกซ้า
ความจำถดถอย ความจำเรื่อง ราวในอดีตความจำปัจจุบันไม่ดีการเคลื่อนไหวซ้า

ต่อมไร้ท่อ ผลิตฮอร์โมนต่างๆ ลดลง จึงทำให้หน้าที่ของฮอร์โมนเหล่านั้น
ลดลงไปด้วย

ต่อมเพศ ทำงานลดลง สมรรถภาพทางเพศลดลง

1.3.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่พบส่วนใหญ่ใน
ผู้สูงอายุ ได้แก่

1) การรับรู้ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดในอดีตและเหตุผลของเดิมๆ ทำให้
เรียนรู้สิ่งใหม่ๆทำได้ยาก เพราะมีความไม่มั่นใจในการปรับตัว

2) การแสดงออกทางอารมณ์ลักษณะของความท้อแท้ หงุดหงิดง่าย น้อยใจ
โกรธง่ายและซึมเศร้า

3) ความสนใจสิ่งแวดลอมน้อยลง ผู้สูงอายุจะสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้อง
กับตนเองมากกว่าที่จะสนใจเรื่องของผู้อื่น

4) การสร้างวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นการละกับผู้อื่น พึ่งตนเองได้ใน
ระดับหนึ่ง

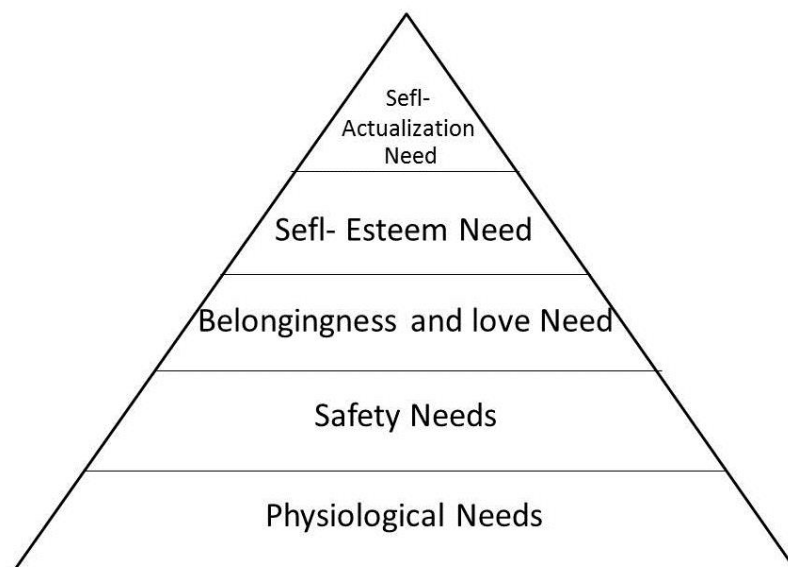
5) ขอมรับสภาพของการเข้าสู่วัยสูงอายุ จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษา และปฏิบัติตามคำสอนในพุทธศาสนา บางคนอยากอยู่ร่วมกับลูกหลาน บางคนชอบอยู่คนเดียว ฯลฯ

1.3.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม 3.1 ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมจะลดน้อยลงทำให้ผู้สูงอายุถอยห่างไปจากสังคม 3.2 คนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือไม่ให้ความรับผิดชอบงานบางอย่าง 3.3 จากบทบาทที่เคยเป็นผู้นำครอบครัว จะกลายเป็นสมาชิกผู้อาศัยหรือผู้ตามในครอบครัว (คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. กรมอนามัย, 2547)

1.4 ความต้องการของผู้สูงอายุ

1.4.1 ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow is Theory of Need Gratification)

มาสโลว์ (Maslow) เป็นนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม ซึ่งนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เกิดมาดีและพร้อมที่จะทำสิ่งดี ถ้าความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มาสโลว์ (Maslow) เป็นผู้หนึ่งที่ได้ศึกษาค้นคว้าถึงความต้องการของมนุษย์ โดยมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น ซึ่งความต้องการมนุษย์ มีมากมายหลายอย่างด้วยกัน เขาได้นำความต้องการเหล่านั้นมาจัดเรียงเป็นลำดับจากขั้นต่ำไปชั้นสูงสุดเป็น 5 ชั้น ด้วยกัน



ภาพที่ 2.1 การแบ่งลำดับความต้องการของมนุษย์

1) ความต้องการด้านร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม อากาศ การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ต้องการขจัดความเจ็บป่วย และต้องการรักษาความสมดุลของร่างกาย ทุกคนต้องการสิ่งเหล่านี้เหมือนกัน อาจแตกต่างกันเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ วัย และสถานการณ์ ฯลฯ ความต้องการปัจจัย 4 ดังกล่าวข้างต้น หากเพียงพอแล้ว มนุษย์จะพัฒนาในขั้นต่อไป

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (safety needs) เมื่อได้รับความพึงพอใจทางด้านร่างกายแล้ว มนุษย์จะพัฒนาไปสู่ขั้นที่สองคือ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สิ่งที่แสดงถึงความต้องการขั้นนี้คือ การที่มนุษย์ชอบอยู่อย่างสงบ มีระเบียบวินัย ไม่รุกรานผู้อื่น ความต้องการระดับนี้อาจแยกย่อยได้ดังนี้ ความมั่นคงในครอบครัว การมีบ้านแข็งแรงปลอดภัย มีความรักใคร่ปรองดองกันในครอบครัว ความมั่นคงปลอดภัยในอาชีพ มีรายได้ยุติธรรม ไม่ถูกไล่ออก งานไม่เสี่ยงอันตราย ผู้บังคับบัญชามีความยุติธรรม ฯลฯ มีหลักประกันชีวิต เช่น มีผู้ดูแลเอาใจใส่ยามชรา ยามเจ็บไข้

3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (belongingness and love need)

- ความต้องการมีเพื่อน
- ความต้องการการยอมรับจากกลุ่ม
- ต้องการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
- ต้องการรักคนอื่นและได้รับความรักจากคนอื่น
- ต้องการความรู้สึกว่าสังคมเป็นของตน

4) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง และความภาคภูมิใจ (self-esteem need) ได้แก่

- ต้องการยอมรับความคิดเห็นหรือข้อเสนอ
- ต้องการเกียรติยศชื่อเสียงจากสังคม
- ต้องการนับถือตนเอง มีความมั่นใจตนเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น
- ต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น
- ต้องการความมั่นใจในตนเองและรู้สึกตนเองมีคุณค่า

5) ความต้องการตระหนักในตนเอง (self-actualization need) ได้แก่

- ต้องการรู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์โดยไม่โกรธ
- ต้องการรู้จักแก้ไขตนเองในส่วนที่ยังบกพร่อง

- ต้องการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งจะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง
- ต้องการค้นพบความจริง พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเองโดยไม่มี การปกป้อง
- ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง

1.5 ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย

ประกาศใช้เมื่อวันที่ 23 มีนาคม พ.ศ.2542

เป็นวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ 72 พรรษา ประกอบกับองค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ

รัฐบาล องค์การเอกชน ประชาชน และสถาบันต่างๆ ได้ตระหนักถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ทำประโยชน์ในฐานะ "ผู้ให้" แก่สังคมมาโดยตลอด ดังนั้นจึงควรได้รับผลในฐานะเป็น "ผู้รับ" จากสังคมด้วย

ปฏิญญาผู้สูงอายุไทยจึงเป็นพันธกรณีเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ ซึ่งได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้

ข้อ 1 ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้ง และละเมิดสิทธิโดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้และผู้พิการที่สูงอายุ

ข้อ 2 ผู้สูงอายุควรอยู่กับครอบครัว โดยได้รับความรัก ความเคารพ ความเข้าใจ การยอมรับ การดูแลใส่ใจจากครอบครัว และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ข้อ 3 ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษาเรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องเหมาะสม เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบด้าน เพื่อสามารถให้ปรับตัวและปรับบทบาทของตนให้สมวัย

ข้อ 4 ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ให้แก่สังคม มีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยและตามความสมัครใจ โดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง

ข้อ 5 ผู้สูงอายุควรมีโอกาสเรียนรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง การมีหลักประกันสุขภาพและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอย่างครบวงจร โดยเท่าเทียมกัน รวมทั้งได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ

ข้อ 6 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือครอบครัว ชุมชนและสังคม เป็นแหล่งเผยแพร่ภูมิปัญญาพื้นบ้าน วัฒนธรรม ประเพณี และเป็นเครือข่ายในชุมชน

ข้อ 7 รัฐ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านการส่งเสริม ดูแลและประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุให้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุผลตามเป้าหมาย

ข้อ 8 รัฐ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและการบังคับให้ทุกองค์กรที่เกี่ยวข้องใช้ในการพิทักษ์สิทธิคุ้มครองสวัสดิภาพ และจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

ข้อ 9 รัฐ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมช่วยกันรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้ประชาชนและสังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้นความกตัญญูกตเวทีและเอื้ออาทรต่อกัน

รัฐบาลในสมัย พล.เอกเปรม ติณสูลานนท์ ได้อนุมัติให้วันที่ 13 เมษายน ของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุและเลือก "ดอกคำءวน" เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ สาเหตุที่เลือกดอกไม้ชนิดนี้ เพราะต้นคำءวนเป็นพืชยืนต้นที่มีอยู่มากในสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชชนนี เป็นต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็น ลำต้นมีอายุยืน มีใบเขียวตลอดปี ให้ร่มเงาดีและดอกมีสีนวล กลิ่นหอม กลีบแข็งแรงไม่ร่วงง่าย เหมือนกับผู้ทรงวิวุฒิ ที่คงคุณธรรมความดีงามไว้ให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานตลอดไป นอกจากนี้ทางด้านพฤกษศาสตร์ ดอกคำءวนใช้เป็นยาบำรุงหัวใจได้อีกด้วยประการสำคัญ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชชนนีทรงดำริให้จัดสวนที่มีต้นคำءวนขึ้น เพื่อให้เป็นตัวอย่างที่ดีของผู้สูงอายุ

1.6 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2546

มาตรา 3 ในพระราชบัญญัตินี้

“ผู้สูงอายุ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

มาตรา 10 ให้สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีอำนาจหน้าที่ดำเนินการต่างๆ เกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและรับผิดชอบในงานธุรการและงานวิชาการของคณะกรรมการและให้มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

1) จัดทำแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนสถานภาพ บทบาทและกิจกรรมของผู้สูงอายุสอดคล้องต่อคณะกรรมการ

2) รวบรวมข้อมูล ศึกษา วิจัย และพัฒนาเกี่ยวกับงานคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3) เป็นศูนย์กลางในการประสานงาน เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์งานหรือกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

4) สร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

5) ร่วมมือและประสานงานกับราชการบริหารส่วนกลาง ราชการบริหารส่วนภูมิภาค ราชการบริหารส่วนท้องถิ่น และรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนองค์กรอื่นในการจัดให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนตามพระราชบัญญัตินี้และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

มาตรา 11 ผู้สูงอายุมีสិทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ ดังนี้

1) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข โดยให้การรักษาพยาบาลแบบไม่เปลืองค่าแก่ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้หรือมีรายได้น้อยในสถานพยาบาลของรัฐ ให้บริการแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษมีความสะดวกและรวดเร็ว

2) การศึกษา การศาสนาและข้อมูลข่าวสาร ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับการศึกษา ได้ร่วมพิธีทางศาสนา และได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นเหมาะสมและประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3) การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพ ผู้สูงอายุมีอาชีพหรือได้รับการฝึกฝนอาชีพที่เหมาะสม

4) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกับสังคม มีการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

5) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยจัดสำรองที่นั่งพิเศษสำหรับผู้สูงอายุบนรถโดยสารประจำทาง รถไฟ และเรือ ในการสร้างอาคารให้มีการจัดสรรให้มีโครงสร้างที่อำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุและให้มีห้องอย่างเหมาะสม

6) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะ เช่น ลดอัตราค่าโดยสารรถประจำทาง รถไฟและเรือตามความเหมาะสม

7) รัฐให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในการพักผ่อนหย่อนใจและนันทนาการ โดยการออกเป็นกฎหมายยกเว้นการเรียกเก็บค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ ที่อยู่ในสังกัดของรัฐ

8) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับอันตรายจากการถูกรังแกกรรมด้านร่างกายหรือจิตใจหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

9) ผู้สูงอายุได้รับการให้คำแนะนำ ได้รับการปรึกษา และได้รับการช่วยเหลือในการดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในด้านการแก้ไขปัญหาครอบครัว

- 10) การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
- 11) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
- 12) การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามความเหมาะสมและตามประเพณีของแต่ละท้องถิ่น
- 13) การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

2. ความสุข

2.1 ความหมายของความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554) ให้คำจำกัดความของความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

จิระศักดิ์ จันผา (2550) ให้ความหมายของความสุข หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม การมีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีระบบบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ มีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีพ

จรัส จันท์ทอง (2550) ให้ความหมายของความสุข หมายถึง คนที่มีภาวะรู้สึกสบายทั้งกายและใจ” เป็นผลให้เกิดความรู้เขารู้เรา เมื่อยามมีปัญหาที่ไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ ทุกคนรู้วามสงบกายสงบใจไม่ให้หลงไหลไปตามอำนาจความยากที่เป็นสาเหตุของความเดือดร้อน กระวนกระวายใจของตน ถ้าทุกคนทำได้ก็จะพบความสุขที่แท้จริง

โอเรียม (2001, อ้างใน จิตนภา นิมจินดา, 2555) ได้กล่าวถึงความสุขว่า คือ ภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ความสุขยังเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับภาวะของตนเองว่ามีความพึงพอใจ มีความยินดีที่ได้บรรลุถึงอุดมคติหรือเป้าหมายของตน

จากการศึกษาของนักวิชาการหลายท่าน สรุปได้ว่า ความสุขคือ สภาพที่เป็นสุขทางร่างกาย ทางจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อเกิดปัญหาไม่วิตกกังวลจนเกินไปมีความพึงพอใจ มีความยินดีที่ได้บรรลุถึงอุดมคติหรือเป้าหมายของตน

2.2 การวัดความสุข

2.2.1 ดัชนีความสุขโลก (Happy Planet Index: HPI)

ดัชนีความสุขโลก (Happy Planet Index: HPI) จัดทำโดยสถาบันเศรษฐศาสตร์แนวใหม่ (New Economics Foundation: NEF) (New Economics Foundation, 2006) มีกรอบแนวคิดและดัชนีชี้วัด สรุปได้ดังนี้ (พรชัย พิฬาเวสส, 2551, น. 10) กรอบแนวคิด ดัชนีความสุขโลกเป็นการสะท้อนเป้าหมายของการพัฒนาที่ให้ความอยู่ดีมีสุขระดับสูงแก่บุคคลทุกคนทั้งด้านความสุขเชิงภาวะวิสัยและความสุขเชิงอัตวิสัย ภายใต้การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีขีดจำกัดและมีความเท่าเทียม เพื่อผลพวงในด้านความอยู่ดีมีสุขของประชาชน ดัชนีชี้วัดได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต ผลกระทบด้านความมีชีวิตยืนยาว และประสิทธิภาพของระบบนิเวศจากการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

2.2.2 ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators: TMHI – 66)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators: TMHI – 66) จัดทำโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2545) มีกรอบแนวคิดและดัชนีชี้วัดสรุปได้ดังนี้

กรอบแนวคิด สภาพชีวิตที่มีความสุข หมายถึงสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต รวมทั้งการมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ดัชนีชี้วัด ประกอบด้วยคำถาม 66 ข้อ และมีดัชนีชี้วัด 4 ด้าน ได้แก่ สภาพจิตใจ คุณภาพของจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน

2.3 องค์ประกอบของความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) กล่าวว่า องค์ประกอบของความสุขมี 4 ประการ คือ

1. สภาพจิตใจ คือ สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะของตนเองที่ส่งผลต่อจิตใจ
2. สมรรถภาพของจิตใจ คือ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดการปัญหาต่างๆ เพื่อดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข
3. คุณภาพจิตใจ คือคุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

4. ปัจจัยสนับสนุน คือปัจจัยต่างๆ เช่น คนในครอบครัว ชุมชน รายได้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ที่ช่วยให้คนเรามีความสุข

โครงการความสุขคนไทย โดยความร่วมมือระหว่างกรมสุขภาพจิต สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ได้ให้หลักการสร้างสุขของคนไทยจากการศึกษาวิจัยและหลักคิดของปราชญ์ชาวบ้าน ดังนี้

สภาพจิตใจของคนที่มีความสุข

1. พึงพอใจในสิ่งที่มี สบายใจ
2. ภาคภูมิใจ ในงานที่ทำประสบความสำเร็จ และเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น
3. สุขภาพ
4. ประเมินสุขภาพตนเองว่าดีไม่มีโรคเรื้อรังและโรคประจำตัว ออกกำลังกายเป็นประจำ

5. ร่างกายและจิตใจแข็งแรงพึ่งพาตัวเองได้

6. สุขภาพดี อายุยืนนาน ปลูกสมุนไพรไว้รักษาเวลาเจ็บป่วย

2.4 สมรรถภาพของจิตใจของคนที่มีความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) กล่าวว่า สมรรถภาพของจิตใจของคนที่มีความสุขสามารถสร้างสัมพันธ์และจัดการปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้

1. ู้วิธีจัดการอารมณ์และความเครียด
2. มีอิสรภาพ ทำทุกอย่างได้ตั้งใจ ไม่ถูกรอบงำทางความคิด ใช้หลักคำสอนทางศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หากเป็นชาวพุทธมีการปฏิบัติสมาธิ
3. บริจาคทรัพย์
4. ยกโทษและให้อภัยผู้อื่นที่นึกผิดอย่างจริงใจ
5. ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นที่ไม่ใช่ญาติของตน
6. เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

2.5 ปัจจัยสนับสนุนให้คนมีความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) กล่าวว่า คนที่มีความสุขมีปัจจัยสนับสนุนครอบครัวอบอุ่น อยู่พร้อมหน้า ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ลูกขยันทำมาหากินพึ่งตนเองได้ มีเวลาให้แก่อันอย่างพอเพียง ทำกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ

1. มีหลักประกันชีวิต มีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง มีบ้าน มีเงินทองใช้สอยมีข้าวกินตลอดปี รายได้ดี ไม่มีหนี้สินนอกระบบ การงานมั่นคง เกษตรกรมีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง ไม่อาศัยอยู่ในจังหวัดที่มีการพัฒนารายได้ โดยครอบครัวตนเองมีรายได้น้อย
2. มีการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง มีผู้นำเป็นตัวอย่างที่ดี ให้ความร่วมมือในกิจกรรมชุมชน ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนในชุมชนมีความสามัคคี
3. สิ่งแวดล้อมดี มีดิน น้ำ ป่า อุดมสมบูรณ์ อากาศไม่เป็นพิษ มีถนน น้ำประปา ไฟฟ้า สิ่งแวดล้อมน่าอยู่

2.6 ผู้สูงอายุที่มีความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุข คือ ผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าคุณค่า โดยมิมองทางบวก มีอารมณ์ขัน ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ พยายามพึ่งตัวเอง ปรับตัว มีความสัมพันธ์เกื้อหนุนจากครอบครัว และมีสังคมเพื่อนฝูง ความสุขของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตแต่เพียงอย่างเดียว ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ต้องประกอบด้วยความสุข 5 ด้าน คือ

สุขภาพ คือ การดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพแข็งแรง มีความคล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นอย่างพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสารเสพติด

1. สุขสนุก คือ การเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข สนุกสนาน โดยการทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดความรู้สึกว่าเหว่ ลดอาการซึมเศร้า ลดความเครียดและลดความวิตกกังวลได้

2. สุขสง่า คือ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการ ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

3. สุขสว่าง คือ ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ การมีความคิดอย่างมีเหตุมีผล สามารถสื่อสารได้ มีความสามารถในการวางแผนและการแก้ไขปัญหา มีความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการ จัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สุขสงบ คือ การรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสามารถหาวิธีการผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

2.7 การพึ่งตนเอง

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเอง ไว้ดังนี้

กาญจนา แก้วเทพ (2538) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า การพึ่งตนเองจำเป็นต้องพึ่งตนเอง และพึ่งพาอาศัยผู้อื่นซึ่งกันและกันไปพร้อมๆ กัน จะเลือกเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งมิได้ การพึ่งตนเองในทัศนของชาวบ้าน จึงเป็นแบบ “ร่วมกัน” ด้วยเหตุนี้ชาวบ้านจึงเห็นความจำเป็นที่จะต้องถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน รู้ใจเข้าใจเรา ที่เขาที่เรา

ประเวศ วะสี (2542 ; อ้างใน พระครูพิศาลธรรมรักษิต (2554) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า “การพึ่งตนเอง” เป็นหลักการที่สำคัญ ในทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักการที่ปฏิเสธการพึ่งพิงสิ่งภายนอกตัวเอง แต่คนไทยเรานั้นอยู่ในระบบอุปถัมภ์มาเสียจนเคยชินจึงมีนิสัยชอบพึ่งพิง ฉะนั้นจึงกลายเป็นคนอ่อนแอ การที่จะทำให้สังคมพ้นวิกฤตต้องทำให้คนเปลี่ยนวิถีคิดใหม่ คือ ให้เปลี่ยนจากวิถีคิดพึ่งคนอื่นเป็นการคิดพึ่งตนเอง

พระครูพิศาลธรรมรักษิต (2554) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า การพึ่งความดีงาม พึ่งความรู้ความสามารถของตนเอง ตนมีความดีงาม มีความรู้ความสามารถมากขึ้นเพียงใด ก็พึ่งตนเองได้เพียงนั้น ในบางครั้งเราก็จำเป็นต้องพึ่งคนอื่น แต่การที่คนอื่นจะให้เราพึ่งได้ก็เพราะเรามีความดี เขาเห็นความดีหรือความสามารถของเราจึงให้พึ่งถ้าหากขาดความดี ขาดความสามารถแล้ว ย่อมไม่เห็นความดีของเรา เขาก็ไม่อาจให้เราพึ่งได้ และการสร้างที่พึ่งด้วยการกระทำของตน คือ ทำงานเต็มความสามารถด้านความรู้ที่ได้ศึกษามาและใช้ให้ถูกต้องถูกทาง ไม่ใช่เชื่อเรื่องพระเจ้ามาบันดาลให้เป็นไป ชีวิตจึงจะประสบผลสำเร็จและมีความสุข

วราภรณ์ บุรานนท์ (2553,54) ให้ความหมายของการพึ่งตนเอง คือ การที่คนเรามีความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นได้ โดยไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นมากเกินไป มีความพอเพียงในการดำรงชีวิตและมีพอใจในความเป็นอยู่ที่ และมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจโดยสามารถปรับตัวให้พร้อมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า การพึ่งตนเอง (Self-Reliance) หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตตนอยู่ได้อย่างอิสระ มั่นคง สมบูรณ์ และความสามารถพึ่งตนเองได้ มีทั้งปัจเจกบุคคลและชุมชน ดังนี้

1. การพึ่งตนเองระดับปัจเจกชน หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงอยู่ได้อย่างอิสระ เช่น สามารถแยกครอบครัวออกมาจากพ่อแม่และสามารถเลี้ยงตัวเองได้ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต อีกทั้งตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ

2. การพึ่งตนเองระดับชุมชน หมายถึง กลุ่มคนที่มีการทำงานกิจกรรมระหว่างกันอย่างสม่ำเสมอตามกฎระเบียบของสังคมเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

เสรี พงศ์พิศ (2547) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า ความสามารถของคนในการที่จะช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดโดยไม่เป็นภาระของผู้อื่นมากเกินไป มีความสมดุล มีความพอดีในชีวิต เป็นสภาวะทางกายที่สอดคล้องกับทางจิตที่เป็นอิสระ มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีสิ่งจำเป็นในปัจจุบัน 4 ที่พอเพียง เป็นความพร้อมของการดำเนินชีวิตด้านร่างกายและจิตใจ

จากการศึกษางานของนักวิชาการหลายท่าน สรุปได้ว่า การพึ่งตนเอง (Self-Reliance) หมายถึง การพึ่งความสามารถของตนเอง และการพึ่งพาอาศัยความสามารถผู้อื่นซึ่งกันและกันไปพร้อมๆ กัน มีความพอเพียงในการดำรงชีวิต และมีพอใจในความเป็นอยู่ที่ และมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจโดยสามารถปรับตัวให้พร้อมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ โดยไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นมากเกินไปจนความพอดี มีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความพอเพียงในการดำรงชีวิต และมีพอใจในความเป็นอยู่

3. ชุมชนชนบท

3.1 ความหมายของชุมชนชนบท

วิสาข่า ภูจินดา (2557) ได้ให้ความหมายของชุมชนชนบท ว่าหมายถึง ชุมชนที่มีความหนาแน่นของประชากรต่อพื้นที่ค่อนข้างต่ำ หรือชุมชนที่ต้องอยู่นอกเขตเทศบาลซึ่งมีประชาชนอาศัยอยู่น้อยกว่า 10,000 คน โดยที่ประชาชนส่วนใหญ่ในชุมชนชนบทประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก มีความสัมพันธ์ระหว่างคน ในชุมชนค่อนข้างมาก และมีปัญหาทางสิ่งแวดล้อมในเรื่องของการบุกรุกและทำลาย ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น การบุกรุกพื้นที่ป่าเพื่อการเพาะปลูก รวมทั้งประสบปัญหาสาธารณสุขไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่ เช่น แหล่งน้ำสะอาด ไฟฟ้า การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข และปัญหาการพัฒนาด้านคุณภาพของการศึกษา

สุพรรณฉิษฐ์ บุญสินชัย (2553) ได้ให้ความหมายของชุมชนชนบท ว่าหมายถึง ชุมชนที่ประกอบด้วยประชากรและครอบครัวที่ประกอบอาชีพการเกษตร ส่วนอาชีพอื่น ๆ มีน้อยกว่าอาชีพเกษตรกรรมเป็นชุมชนของเกษตรกรขนาดเล็กๆ แต่ใช้พื้นที่ขนาดใหญ่ในการประกอบอาชีพ

เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติและมียุทธิต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติโดยตรงมีประชากรอยู่มากแต่อยู่กันอย่างกระจัดกระจายอยู่แบบชุมชนเล็กๆ เป็นเขตนอกเมืองหลวงหรือเมืองใหญ่ๆ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม สภาพความเป็นอยู่คล้ายคลึงกัน ชาวชนบทที่อยู่ในท้องถิ่น

เดียวกันฉันที่มีความผูกพันฉันที่พี่น้อง สังคมชนบทมีลักษณะเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ (ครอบครัวขยาย) สมาชิกในครอบครัวมักช่วยกันทำงานเพื่อผลิตอาหาร ชาวชนบททำงานเป็นฤดูกาล มีความผูกพันกับศาสนา ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีศาสนาอย่างเคร่งครัด วัดเป็นศูนย์กลางรวมจิตใจของชาวชนบท รวมทั้งใช้ประกอบกิจกรรม พิธีกรรมต่างๆ และใช้ด้านการศึกษา

จากการศึกษาของนักวิชาการหลายท่าน สรุปได้ว่า ชุมชนชนบท หมายถึง ขอบเขตที่อยู่อาศัยในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งอยู่นอกเขตอำเภอเมือง และนอกเขตเทศบาล ชุมชนที่มีประชากรน้อย ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการเกษตร ความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติโดยตรง มีสิ่งแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติ และมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยเกี่ยวกับความสุข หรือ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

รสาพร หม้อศรีใจ (2544) ได้ศึกษา การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ผลการวิจัยพบว่า ในด้านการหารายได้ ผู้สูงอายุสามารถหารายได้ด้วยตนเอง โดยใช้ความรู้ความสามารถ ที่มีมาแต่เดิม เช่น การเป็นแพทย์พื้นบ้าน การทำหัตถกรรม และจากการขายผลผลิตทางการเกษตร นอกจากนี้ยังได้รับเงินจากบุตรเป็นครั้งคราว ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ได้ ในด้านการบริโภคอาหารผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบริโภคอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล ส่วนของใช้ที่จำเป็น เช่น เครื่องนุ่งห่ม ที่นอน หมอน ใ้ช้ของเดิมที่มีอยู่ และบุตรหลานซื้อให้ผู้สูงอายุทำความสะอาด ซ่อมแซม เครื่องนุ่งห่มต่างๆ ด้วยตนเอง

วราภรณ์ บุรานนท์ (2553) ได้ศึกษา ทักษะชีวิต ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของชาวบ้านในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1) ทักษะชีวิตของชาวบ้านอยู่ในระดับสูง ความเชื่ออำนาจควบคุมภายในตนเองของชาวบ้านอยู่ในระดับสูง ความเชื่อควบคุมภายนอกตนเองของชาวบ้านอยู่ในระดับต่ำ การสนับสนุนทางสังคมของชาวบ้านอยู่ในระดับปานกลางและพฤติกรรมการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับสูง 2) ชาวบ้านที่มีเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครัวเรือน มีลักษณะการถือครองที่ดินทำกิน สถานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือน สถานภาพการเป็นสมาชิกของชมรมในชุมชน และการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต่างกัน มีพฤติกรรมการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 3) ทักษะชีวิตมี

ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) ความเชื่ออำนาจควบคุมภายในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 5) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจในการศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในปัจจุบันปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ รสาพร หม้อศรีใจ (2544) ได้ศึกษา การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ทั้งนี้เพื่อต้องการศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย และเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ดังมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับต่อไป

ส่วนการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุมีการดูแลรักษาสุขภาพของตนได้ดีมาก มีการออกกำลังกายเป็นประจำด้วยการทำงาน การเดิน การขี่จักรยาน ผู้สูงอายุมีการพักผ่อน ที่เพียงพอเวลาเจ็บป่วยเล็กน้อย จะรักษาด้วยการนอนพักผ่อน ซ้ำยามารับประทานหรือรับประทานอาหารบางชนิดและมีการรักษาแบบพื้นบ้าน ถ้าการเจ็บป่วยมีอาการหนักก็จะไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียง ปัจจัยที่เอื้อต่อการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชนบทมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ตัวผู้สูงอายุเองที่สามารถใช้ความรู้ความสามารถที่มีมาแต่เดิมมาใช้ในการหารายได้ การหาอาหาร และการดูแลรักษาสุขภาพ บุตรหลานและเครือญาติรวมถึงลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ที่ยังมีความอุดมสมบูรณ์ ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ นโยบายการดูแลผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข ที่ให้บริการสุขภาพโดยไม่คิดค่า ใช้จ่าย กรมประชาสงเคราะห์ ที่มีงบประมาณช่วยเหลือผู้สูงอายุ เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีแบบอธิบายตามลำดับ (Mixed Methodology) เริ่มต้นด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และต่อด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย และเพื่อศึกษาประสิทธิภาพความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ
5. จริยธรรมในการวิจัยเชิงคุณภาพ

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1.1 ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปี พ.ศ. 2558 จำนวน 1,334 คน

1.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปี พ.ศ. 2558 ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Krejcie & Morgan (Krejcie and Morgan, 1970, pp. 607-610, อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น. 43-44) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นและระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างและได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2.1 แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานะภาพสมรส ระดับการศึกษา แหล่งรายได้หลักจากแหล่งใด เป็นต้น

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสุข พัฒนาโดย จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2554) นำมาจาก แบบวัด The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) โดย Argyle และ Peter (2001) ใช้วัดความสุขครอบคลุม 3 องค์ประกอบ คือ (1) การมีความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) (2) การมีอารมณ์ทางบวก (Positive affect) และ (3) การไม่มีอารมณ์ทางลบในขณะนั้น (Less negative affect) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ลักษณะของแบบวัดความสุข

มาตรวัดความสุข เป็นแบบสำรวจตนเอง (Self-report) เกี่ยวกับความสุข โดยให้ผู้ตอบพิจารณาถึงความสุขของตนเองในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Likert scale) แบ่งเป็น 6 ระดับ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ (6) เห็นด้วยมากที่สุด ไปจนถึง (1) ไม่เห็นด้วยมากที่สุด โดยข้อคำถามทางบวก ค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย ค่า 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ค่า 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย ค่า 5 หมายถึง เห็นด้วย และค่า 6 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ส่วนข้อคำถามทางลบจะกลับค่าคะแนนค่าคะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 29-145 คะแนน ประกอบด้วยคำถามจำนวน 29 ข้อ โดยมีโครงสร้าง 3 ด้าน ดังนี้

1) การมีความพึงพอใจในชีวิต คือ การพิจารณาความสุขของบุคคลแล้ว ประเมินออกมาตามมาตรฐานความพึงพอใจของตนเองและนำมาเปรียบเทียบกับสิ่งแวดล้อม

โดยทั่วไปบุคคลตั้งมาตรฐานการรับรู้โดยการกำหนดเองไว้ ประกอบด้วยข้อ 1,3,6,7,8,10, 11,14,15,16 และ 22 รวม 11 ข้อ

2) การมีอารมณ์บวก คือ อารมณ์ที่เป็นสุขซึ่งเกิดจากสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ร่าเริง ยินดี และความสุขที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน โดย Argle และ Crossland (1991) พบว่า อารมณ์ทางบวกแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ มิติแรก หมายถึง ความรู้สึกสุข (Joy) และความยินดี (Elation) มิติที่สอง หมายถึง ความรู้สึกตื่นเต้น (Excitement) และมิติสุดท้าย หมายถึง ความสนใจ (Interest) ประกอบด้วยข้อคำถาม 2, 4, 9, 12, 13, 17, 18 และ 21 รวม 8 ข้อ

3) การไม่มีอารมณ์ทางลบในขณะนั้น คือ ภาวะที่ไม่มีอาการซึมเศร้าซึ่งถือเป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ ตลอดจนความเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเครียด ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ ตัวอย่างคำถาม เช่น บางครั้งฉันรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุและฉันรู้สึกโมโหและหวั่นไหวง่าย ประกอบด้วยข้อคำถาม 5, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27 และ 28 รวม 9 ข้อ

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเดิม

1) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขและการพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและศึกษาแบบวัดจาก The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ, Argyle & Peter,2001) เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ

2) ผู้วิจัยแปลและปรับปรุงข้อคำถามจากแบบวัด The Oxford Happiness Questionnaire จำนวน 29 ข้อ จากภาษาอังกฤษให้เป็นภาษาไทยและเพิ่มข้อคำถามอีก 5 ข้อ ในด้านการมีอารมณ์ทางบวก เช่น “ท่านมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น” และด้านการไม่มีอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น “ท่านรู้สึกโมโหและหวั่นไหวง่าย” รวมข้อกระทงของแบบวัดทั้งหมด 34 ข้อ

3) ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาในพื้นที่ห้าจังหวัดชายแดนภาคใต้ พยาบาลจิตเวชจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก) เป็นผู้ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อกระทงและความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความสุขทั้ง 3 ด้าน โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้แก้ไขเฉพาะประเด็นของภาษาที่ใช้ และผู้วิจัยได้ปรับและแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เช่น “ชีวิตนี้มีแต่เรื่องสนุก” เป็น “ฉันพบว่าชีวิตนี้มีแต่เรื่องสนุก”

4) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขนี้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ และกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน

200 คน ในจำนวนนี้มีแบบวัดสมมุติที่ผู้วิจัยสามารถนำมาวิเคราะห์หาค่าคุณภาพรายข้อ (Item analysis) ได้ จำนวน 172 คน

โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงกับกลุ่มคะแนนต่ำด้วยการทดสอบหาค่าที (t-test) เพื่อคัดข้อที่มีอำนาจจำแนกสูง คือ มีค่าที มากกว่า 1.97 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งค่าทีของมาตรวัดฉบับนี้อยู่ระหว่าง 2.00 ถึง 7.66 ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อคำถามทั้ง 34 ข้อ สามารถจำแนกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำได้ และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัด (CITC) คำนวณค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' alpha coefficient) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.86 ซึ่งเป็นค่าความเที่ยงที่ใกล้เคียงกับงานของ Argyle และ Peter (2001) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่น 0.91

1.2.2 การพัฒนาแบบวัดของผู้วิจัย

1) ผู้วิจัยตรวจคุณภาพด้วยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้สูงอายุที่อยู่อำเภอด่านซ้าย ซึ่งมีลักษณะพื้นที่ใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด

2) หลังจากนั้นผู้วิจัยคำนวณค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficients) และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับรายละเอียดดังนี้

(1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุข ที่พัฒนาโดย จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2554) มาปรับปรุงภาษาและตัดข้อคำถามบางข้อเพื่อให้เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุและบริบทความสุขของผู้สูงอายุ ได้ข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 28 ข้อ จากจำนวนข้อคำถามเดิมจำนวน 34 ข้อ

(2) ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผ่านอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นผู้ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อกระทงและความตรงเชิงโครงสร้างของมาตรวัดความสุข โดยได้แก้ไขประเด็นภาษาที่ใช้ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงและแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เช่น จาก “ฉันเบิกบานใจอยู่ตลอดเวลา” เป็น “ฉันรู้สึกสดชื่น แจ่มใสในใจเสมอ”, “ฉันมีชีวิตที่กระปรี้กระเปร่าตลอดเวลา” เป็น “ฉันมีพลังในการใช้ชีวิตเสมอ” และ “ฉันสนุกเพลิดเพลินทุกสิ่งทุกอย่าง” เป็น “ฉันมีความสุขกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต”

(3) ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงภาษาเรียบร้อยแล้วให้ ผู้สูงอายุที่อยู่อำเภอด่านซ้าย ซึ่งมีลักษณะพื้นที่ใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย ทดลองทำแบบสอบถาม จำนวน 30 คน และตรวจสอบความสมมุติในการตอบก่อนนำมาวิเคราะห์ค่าด้านสถิติในลำดับถัดไป

(4) ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้มาวิเคราะห์ ค่าสหพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่นที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) พบว่ามีข้อคำถามเพียง 3 ข้อ ที่มีค่า r ต่ำกว่า (.20) คือข้อที่ 17, 28, 34 อีก 28 ข้อที่เหลือ มีค่า r อยู่ระหว่าง .24 ถึง .74 จึงพิจารณา ตัดข้อคำถามออก จำนวน 3 ข้อ เหลือข้อคำถาม 28 ข้อ และวิเคราะห์ ค่าสหพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามใหม่จำนวน 28 ข้อ ทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) พบว่า มีค่า r อยู่ระหว่าง .30 ถึง .74 (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณแสดงไว้ในภาคผนวก ค)

(5) หลังจากนั้นผู้วิจัยประเมินค่าสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ของแบบวัดความสุขทั้งหมด ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความสุข ทั้งหมดเท่ากับ .92

1.3 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 ผู้วิจัยติดต่อจัดทำบันทึกขออนุญาตในการเก็บข้อมูล จากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ถึงกำนันตำบลโคกงาม อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตทดลองแบบวัด

1.3.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถาม ด้วยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Random Sampling) โดยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจกแก่อาสาสมัครสาธารณสุขคนละ 60 ชุด จากนั้นผู้วิจัยได้ชี้แจงการกรอกแบบสอบถามแก่อาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อให้เข้าใจตรงกันผู้วิจัยชี้แจงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขในการเก็บข้อมูลแบบสอบถามความสุข

1.3.3 ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยอ่านข้อคำถามให้ผู้สูงอายุฟังอย่างช้า ๆ ทีละข้อ และให้ผู้สูงอายุตอบ

1.3.4 หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่รวบรวมมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ จนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.4.1 เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จากนั้นจึงนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วย โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1) นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์และความถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับคืนทั้งหมด

2) นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วมาลงรหัสตามแบบการลงรหัส (Coding Form)

3) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

1.4.2 การแปลผลระดับความสุข

ตารางที่ 3.1 การแปลผลระดับความสุข

ช่วงคะแนน	แปลผล
61-73.6	น้อยที่สุด
73.7-85.6	น้อย
85.7-98.2	ปานกลาง
98.3-110.8	มาก
110.9-124	มากที่สุด

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปี พ.ศ. 2558 มีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 8 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ตัวผู้วิจัย แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง แบบบันทึกภาคสนาม และ เครื่องบันทึกเสียง

2.2.1 ตัวผู้วิจัย ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้านความรู้พื้นฐาน ความเข้าใจในแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ระเบียบวิจัยรวมถึงการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุข

2.2.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง พัฒนาโดยตัวผู้วิจัยจากงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยมีขอบเขตที่ใช้ในการสัมภาษณ์รายบุคคล คือ ความสุขจากการพึงตนเอง

ในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย โดยข้อคำถามประกอบด้วย ส่วนสำคัญ 3 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

1) คำถามในขั้นเริ่มสนทนา โดยผู้วิจัยแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์รายบุคคล กระบวนการสัมภาษณ์รายบุคคลและสิทธิของผู้ให้ข้อมูล การรักษาความลับ การใช้นามสมมติแทนชื่อจริง และจะเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม หลังจากนั้นจึงเริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพ พูดคุยด้วยความเป็นกันเอง ชักถามเรื่องทั่วไปเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ พร้อมทั้งขออนุญาตในการบันทึกเสียงและจดบันทึกอย่างย่อ ตัวอย่างหัวข้อคำถาม เช่น

- ท่านชื่ออะไร อายุเท่าไร ท่านจบการศึกษาระดับใด ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพอะไร เป็นต้น

2) ส่วนที่สองเป็นคำถามในการเข้าสู่ประเด็นที่ศึกษา คือ การสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเล่าเรื่องราวประสบการณ์ความสุขได้อย่างอิสระ ซึ่งคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่น ทั้งจำนวนข้อคำถาม การลำดับข้อ หรือแม้แต่ภาษาที่ใช้ เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับบรรยากาศ ณ ขณะนั้นในการอยู่ร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้อาจมีการเพิ่มเติมคำถามได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถอธิบายประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างรอบด้าน ตัวอย่างคำถามเช่น

ในอดีต

ก่อนหน้าที่ท่านจะเป็นผู้สูงอายุท่านมีการพึ่งตนเองอย่างไรบ้าง

ในปัจจุบัน

การพึ่งตนเองของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร

ในอนาคต

ท่านวางแผนเป้าหมายในการพึ่งตนเองหรือความสุขอย่างไร อยากเพิ่มหรือลดอะไร

3) ส่วนที่สามเป็นข้อคิดเห็นเพิ่มเติมและขั้นยุติการสนทนา ตัวอย่างคำถาม เช่นท่านมีข้อคิดเห็นเพิ่มเติมอื่นๆ อีกหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

2.2.3 แบบบันทึกภาคสนามขณะสัมภาษณ์ นอกจากการสัมภาษณ์รายบุคคลผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ ด้วยการสังเกตและจดบันทึกลักษณะต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นขณะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่น ลักษณะน้ำเสียง การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2.4 เครื่องบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับบันทึกเสียงสนทนาในระหว่างการสัมภาษณ์

2.3 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้มาตรวจให้คะแนน คำนวณหาค่าทางสถิติ เช่น ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และระดับความสุข หลังจากนั้นผู้วิจัยตรวจคะแนนในแบบวัดความสุขเพื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและสัมภาษณ์รายบุคคลในลำดับต่อไป โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลคือ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 8 คน

2.3.2 เมื่อผู้วิจัยได้จำนวนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์รายบุคคลแล้ว ผู้วิจัยได้พูดคุยโดยตรงแบบตัวต่อตัว หรือโทรศัพท์เพื่อติดต่อขอความร่วมมือและขออนุญาตสัมภาษณ์ และนัดหมายเวลาในการสัมภาษณ์ภายหลัง ทั้งนี้ในกระบวนการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลบางรายเมื่อพูดถึงประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท จะใช้ภาษาถิ่น หรือภาษาไทยเลยแทนภาษาไทยกลาง เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลบอกว่าไม่เข้าใจคำถามที่เป็นภาษาไทย และไม่สามารถเรียบเรียงการตอบแบบภาษาไทยได้ ทั้งนี้ตัวผู้วิจัยมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดเลยและสามารถสื่อสารภาษาถิ่นได้ ดังนั้นขณะสัมภาษณ์ในกรณีที่ใช้ภาษาถิ่นได้ ผู้วิจัยจะใช้ภาษาถิ่นกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถสื่อสารได้เต็มที่

2.3.3 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์รายบุคคล เริ่มต้นด้วยการสร้างความคุ้นเคยในช่วง 2-5 นาทีแรก จากนั้นอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย ลักษณะการสนทนาแบบรายบุคคล ขออนุญาตบันทึกเสียง การเก็บรักษาความลับ การทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และการวิเคราะห์การนำเสนอข้อมูลจะทำในภาพรวมผู้วิจัยจะใช้นามสมมุติแทนชื่อจริง เป็นต้น หลังจากได้รับอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลแล้วผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 ครั้ง ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 2 ชั่วโมง

2.3.4 หลังจากได้ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยทำการถอดความบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำจากเทปบันทึกการสัมภาษณ์เป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษรแล้วจึงทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้พร้อมกับฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำแล้วจึงวิเคราะห์ข้อมูล

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

หลังจากที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์รายบุคคลกับกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ถอดข้อความจากเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซึ่งเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อความควบคู่ระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อค้นพบประเด็นใหม่ๆ และประเด็นที่ไม่ชัดเจนแล้วต้องการสัมภาษณ์รายบุคคลเพิ่มเติม หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลสิ้นสุด ผู้วิจัยถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) จากเทปบันทึกเสียงและตรวจสอบความถูกต้องด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์อย่าง

ละเอียด เมื่อพบข้อสงสัยในบทสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะฟังเทปบันทึกเสียงอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความชัดเจน และความถูกต้องของบทสัมภาษณ์ หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์บริบทและเนื้อหา (context & content analysis) ตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการนำข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่จะศึกษามาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของข้อมูลในประเด็นหรือคำสำคัญที่เกิดขึ้นจากข้อมูล จากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยถอดรหัสข้อความ (coding) ด้วยการดึงกลุ่มคำหรือประโยคที่สำคัญในประเด็นที่ศึกษา และจัดกลุ่มข้อมูลตามลักษณะที่มีความหมายคล้ายคลึงกันให้เป็นหมวดหมู่ (categories) จากนั้นจัดเป็นประเด็นย่อย (sub themes) และสรุปเป็นประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกันในประเด็นหลัก (themes) ขั้นตอนสุดท้ายเป็นการเรียงร้อยเรื่องราวตามประเด็นหลัก ที่ค้นพบร่วมกับการนำบริบทที่ศึกษาเข้ามาอธิบาย

2.5 ความน่าเชื่อถือในงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการวิจัยอย่างมีขั้นตอน เพื่อให้สามารถตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือได้ ดังนี้

2.5.1 ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยการถอดเทปบันทึกคำสัมภาษณ์จากการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (transcript) และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกคำสัมภาษณ์พร้อมกับเปรียบเทียบข้อมูลที่เป็นตัวอักษรจากการจดบันทึกของผู้วิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและถูกต้องมากที่สุด (confirmability)

2.5.2 ผู้วิจัยได้ขอรับการปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ ซึ่งมีความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อทำการตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูล และความเหมาะสมในการแบ่งประเด็นหลัก (Peer Debriefing)

2.5.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ (member checking) โดยเลือกจากผู้ให้ข้อมูลที่ยินดีที่จะให้ผู้วิจัยกลับไปตรวจสอบข้อมูลได้ จำนวน 5 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความหมายของข้อมูลที่ผ่านมาการวิเคราะห์ของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.5.4 ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครอบคลุม และครบถ้วนในทุกขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัย ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลได้ในทุกแง่มุม (dense description data) และมีการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาค้นคว้าอิสระ

2.6 จริยธรรมในการวิจัยเชิงคุณภาพ

2.6.1 ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามความสมัครใจ หากผู้ที่มีคุณสมบัติเข้าข่ายตรงตามเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและมีความยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการนัด

หมายเหตุสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก โดยคำนึงถึงความสะดวกใจของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก

2.6.2 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่จะสัมภาษณ์ วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ ขั้นตอนในการสัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา

2.6.3 ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลอ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลยืนยันความสมัครใจ ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

2.6.4 การรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยทำลายแถบบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดการวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้นามสมมติแทนชื่อผู้ให้ข้อมูลและบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลอ้างถึง และในการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอภาพรวมของผลการวิจัยที่เกิดขึ้น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

วัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ผู้วิจัยเองในฐานะที่เกิด เติบโต และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบทและมีความสนใจวิถีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ด้วยการวิจัยแบบผสมผสานวิธีประเภทเชิงอธิบายเป็นลำดับ ด้วยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุและทำการสัมภาษณ์เชิงลึกในกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (in-depth interview) เพื่อศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร และมีปัจจัยอะไรที่เอื้อต่อการมีความสุขของบั้นปลายชีวิตจากการพึ่งตนเอง ในการดำรงชีวิตของชุมชนชนบท กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงปริมาณคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย จำนวน 310 คน และผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพได้แก่ ผู้สูงอายุที่มี จำนวน 8 คน คือ มีคะแนนจากแบบวัดความสุขระดับสูง คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเงื่อนไขคือ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถ สื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เช่น การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1.2 ผลการวิเคราะห์แบบวัดความสุข

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ตอนที่ 2.2 ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ความสุขของบั้นปลายชีวิตจากการพึ่งตนเอง

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

1.1 ตอนที่ 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย พ.ศ. 2559 จำนวน 310 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 51.9 และเพศชาย จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 อายุเฉลี่ยของผู้สูงอายุ คือ 69.70 ปี โดยผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยที่สุด คือ 60 ปี จำนวน 20 คน และอายุมากที่สุด 100 ปี จำนวน 1 คน ผู้สูงอายุทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธคิดเป็นร้อยละ 100 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานะภาพสมรส จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 71.6 รองลงมาคือ สถานะภาพหม้าย/หย่า/แยก จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 และสถานะภาพโสด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับ ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการระดับประถมศึกษา จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 84.8 รองลงมาคือ ไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 ได้รับการระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 และได้รับการศึกษาระดับปวช./ปวส./อนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 ตามลำดับ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้จากการได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 55.2 รองลงมาคือมีรายได้จากการทำงาน จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 รายได้จากการได้รับเงินจากคู่สมรส /บุตรหรือญาติพี่น้อง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และเงินบำเหน็จ/บำนาญ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับ ปัจจุบันมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 1,500 บาท จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 62.6 รองลงมา 1,501-3,000 บาท จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 3,001-4,000 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 มากกว่า 4,000 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 และไม่มีรายได้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ปัจจุบันผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 60.3 รองลงมาคืออยู่กับบุตร จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 อยู่คนเดียว จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 และญาติ-พี่น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1 ตามลำดับ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล (N=310)

ลำดับที่	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
1	เพศ		
	หญิง	161	51.9
	ชาย	149	48.1
2	ศาสนา		
	พุทธ	310	100
3	สถานะภาพสมรส		
	สมรส (แต่งงานแล้ว)	222	71.6
	หม้าย/หย่า/แยก	84	27.1
	โสด	4	1.3
4	ระดับการศึกษา		
	ไม่ได้รับการศึกษา	34	11
	ประถมศึกษา	263	84.8
	มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	8	2.6
	ปวช/ปวส./อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	5	1.6
5	รายได้หลักจากแหล่งใด		
	เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	171	55.2
	ทำงาน	100	32.3
	เงินจากคู่สมรส /บุตรหรือญาติพี่น้อง	34	11
	เงินบำเหน็จ/บำนาญ	4	1.3
	อื่นๆ	1	0.3
6	ปัจจุบันมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
	น้อยกว่า 1,500 บาท	194	62.6
	1,501 – 3,000	79	25.5
	3,001 – 4,000 บาท	20	6.5
	มากกว่า 4,000 บาท	13	4.2
	ไม่มีรายได้	4	1.3

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
7	ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร		
	สามี/ภรรยา	187	60.3
	บุตร	109	35.2
	อยู่คนเดียว	11	3.5
	ญาติ-พี่น้อง	3	1
	รวม	310	100

1.2 ตอนที่ 1.2 ผลการวิเคราะห์แบบวัดความสุข ดังนี้

ผู้สูงอายุมีคะแนนความสุขอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 124 และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 61 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($M=86.93$, $SD=1.17$) ดังแสดงรายละเอียดในตาราง

ตารางที่ 4.2 ตัวแปรความสุข (N=310)

ตัวแปร	Max	Min	M	SD	แปลผล
ความสุข	124	61	86.93	1.17	ปานกลาง

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

2.1 ตอนที่ 2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศชาย สถานะภาพสมรสเป็นส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธและอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร ซึ่งผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดเอาไว้อย่างพิถีพิถัน เพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่มีความหลากหลาย และเพื่อให้สามารถอธิบายประสบการณ์ความสุขของบั้นปลายชีวิตจากการพึ่งตนเองในการดำรงชีวิตของชุมชนชนบทของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลยได้อย่างครอบคลุมให้มากที่สุด

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 มีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย ทั้งชายและหญิง จำนวน 8 คน (เพศหญิง 1 คน และเพศชาย 8 คน) ดังรายละเอียด ในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก (N=8)

ID	เพศ	อายุ (ปี)	สถานะภาพสมรส	ศาสนา	การศึกษา	ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ	เวลาที่ใช้สัมภาษณ์ (ชม./นาที)	คะแนนความสุข
ID1	ชาย	74	สมรส	พุทธ	ป.4	ภรรยา บุตรสาว บุตรชายและหลาน จำนวน 7 คน	1 ชั่วโมง 15 นาที	100
ID2	ชาย	71	สมรส	พุทธ	ป.4	ภรรยา	1 ชั่วโมง 5 นาที	99
ID3	หญิง	70	สมรส	พุทธ	ไม่ได้รับการศึกษา	สามี บุตรสาว บุตรชาย และหลาน รวมทั้งหมด 5 คน	1 ชั่วโมง 12 นาที	102
ID4	ชาย	81	หม้าย	พุทธ	ป.4	บุตรสาว บุตรชาย และหลาน	1 ชั่วโมง 5 นาที	109

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ID	เพศ	อายุ (ปี)	สถานะภาพ สมรส	ศาสนา	การศึกษา	ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ	เวลาที่ใช้ สัมภาษณ์ (ช.ม./นาที)	คะแนน ความสุข
ID5	ชาย	73	สมรส	พุทธ	ป.4	ภรรยา บุตรสาวและบุตร เขยและหลาน 2 คน	1 ชั่วโมง 5 นาที	108
ID6	ชาย	91	สมรส	พุทธ	ไม่ได้รับ การศึกษา	บุตรสาวคนที่ 2 บุตรเขย และหลาน 2 คน	1 ชั่วโมง 35 นาที	106
ID7	ชาย	76	สมรส	พุทธ	ป.4	ภรรยา บุตรชาย บุตรสาว	1 ชั่วโมง 15 นาที	109
ID8	ชาย	60	สมรส	พุทธ	ป.4	ภรรยา บุตรสาวและบุตร เขย และหลาน 2 คน	1 ชั่วโมง	87

เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีความน่าสนใจ ทั้งในเรื่องราวชีวิต ประสบการณ์ความสุขของบั้นปลายชีวิตจากการพึ่งตนเองที่มีลักษณะเฉพาะตน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอเรื่องราวประสบการณ์ความสุขของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ราย เพื่อให้เข้าใจบริบทของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ในประเด็นเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้น ทั้งของผู้ให้ข้อมูลและคู่สมรส ลักษณะนิสัยของคู่สมรส ครอบครัวและสัมพันธภาพในครอบครัว ประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

2.1.1 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“...วัฒนธรรม คำสอนของพ่อแม่ และการมีที่ดินสำหรับทำมาหากินที่เป็นของตนเอง ซึ่งเป็นมรดกจากพ่อแม่ ทำให้เราไม่ต้องพึ่งหรืออาศัยคนอื่น อาหารการกินก็ไม่ได้ซื้อ ขอเพียงขยันทำไร่ปลูกข้าว อดทนตอนเป็นหนุ่ม แก่ตัวจะได้สบาย...”

ชาย ไทย รูปร่างสมส่วน ผิวขาว อายุ 74 ปี

ศาสนา พุทธ

สถานะภาพสมรส สมรส

ระดับการศึกษา ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

รายได้หลัก เบื้องชีพผู้สูงอายุ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,501 – 3,000 บาท

อาศัยอยู่กับ ภรรยา บุตรสาว บุตรเขย และหลาน 7 คน

สัมภาษณ์ ณ วันที่ 12 มีนาคม 2559 เวลา 16.30น. ถึง 17.45น. ณ บ้าน

ผู้สูงอายุ

1) ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 3 คน อาศัยอยู่กับภรรยา บุตรสาวคนแรก บุตรชาย และหลาน 7 คน บุตรคนที่ 2 เป็นเพศหญิงแยกครอบครัวไปอยู่ที่ต่างจังหวัดและบุตรคนที่ 3 เป็นเพศหญิงแยกครอบครัวอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้านและที่ดินทำกินเป็นของตนเอง บ้านมีลักษณะคกทนถาวร เป็นบ้านไม้ 2 ชั้น ชั้นบนเป็นไม้ ชั้นล่างเป็นปูน หน้าบ้านมีลานปูด้วยพื้นกระเบื้องที่ต่อเติมออกมาสำหรับนั่งเล่นและทำกิจกรรมของคนในบ้าน เวลากลางวันผู้ให้ข้อมูลอยู่กับภรรยาเพียง 2 คนเท่านั้น ส่วนบุตรสาวและบุตรชายไปทำงานที่ไร่ และหลานๆ ไปโรงเรียน

2) ข้อมูลภรรยา

มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด อดีตมีอาชีพเกษตรกรกรรม ปัจจุบันเป็นแม่บ้าน ทำงานบ้านเล็กน้อย และดูแลสามีเท่านั้น

3) ครอบครัวและสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ครอบครัวเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูล ภรรยา บุตรสาว บุตรชาย และหลาน 3 คน รวมทั้งหมด 7 คน ความสัมพันธ์ในครอบครัว คู่สมรสทั้ง 2 คน จะเปิดใจรับฟังและปรึกษาหารือกันทุกเรื่อง สามีเป็นที่เคารพและนับถือของคนในชุมชน และเป็นหมอพรหมณ์ในการประกอบพิธีต่างๆ ของชุมชน เวลาที่ครอบครัวมีปัญหาจะมีการพูดคุยปรึกษากัน สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีสัมมาคารวะมีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดโกง ไม่ลักขโมย ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับครอบครัว ลูกหลานที่แยกครอบครัวออกไปก็หมั่นมาเยี่ยม และเมื่อมีอาหารป่า (อาหารป่า หมายถึง อาหารที่หาได้จากป่าธรรมชาติ โดยคนเข้าไปล่า เช่น หมูป่า ไก่ป่า และจากคนเข้าไปเก็บ เช่น ผลไม้ค้อ) ก็แบ่งมาให้กิน เพราะคนสมัยเก่าเชื่อว่าเป็นอาหารที่อร่อยและมีสรรพคุณทางยา

4) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในอดีต

ในอดีตผู้ให้ข้อมูล พึ่งตนเองโดยประกอบอาชีพเกษตรกรคือทำไร่ได้แก่ ข้าวโพด ไร่ถั่ว ไร่จิง หมุนเวียนกันไปทุกปี ทำงานโดยใช้แรงงานของตนเองและภรรยา ไม่มีที่นาเป็นของตนเอง ทำไร่ข้าว มีข้าวกินเพียงพอทั้งปี โดยที่ปลูกข้าวแบบธรรมชาติไม่ได้ใช้สารเคมี “เฮ็ดไฮ่ปลูกข้าวโพด ถั่ว จิง เวียนกันไปทุกปี แล้วก็ข้าว ปลูกตามธรรมชาติได้ใส่ปุ๋ยได้ใช้สารเคมี มีข้าวกินเพียงพอทั้งปี ” (ทำไร่ปลูกข้าวโพด ถั่ว จิง หมุนเวียนกันไปทุกปี แล้วก็ข้าว ปลูกตามธรรมชาติไม่ใส่ปุ๋ยและไม่ได้ใช้สารเคมี มีข้าวกินเพียงพอตลอดทั้งปี) ส่วนอาหารไม่ได้ซื้อ สมัยนั้นไม่ค่อยมีร้านค้าหรือของขาย

“..อาหารส่วนใหญ่มาจากตามธรรมชาติในป่า มีหลาย มีหน่อไม้ มีเห็ด มี ผัก มีหมาก ไม้ป่า พวกกล้วย หมากม่วง หมากค้อ หมากแวง ในน้ำสาบก็มีกุ้ง หอย ปู ปลา หน้าหนาวจะปลูกผักกินเอง บ่มีแมงกวน บ่ได้ใช้สารเคมี ปลอดภัย มีผักกาด หอม กระเทียม..” (อาหารส่วนใหญ่มาจากตามธรรมชาติในป่า มีมากมาย มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก มีผลไม้ป่า พวกกล้วย มะม่วง ลูกค้อ ลูกแวง ในน้ำสาบก็มีกุ้ง หอย ปู ปลา ถูหนาวก็ปลูกผักกินเอง ไม่มีแมลงรบกวน ไม่ได้ใช้สารเคมี ปลอดภัยพิช มีผักกาด ต้นหอม กระเทียม) หนึ่งปีจะขายผลผลิตทางการเกษตร 1 ครั้ง พอได้เงินมาก็เก็บออมใช้ยามจำเป็น เช่น ไร่ซื้อเสื้อผ้า อุปกรณ์ทางการเกษตร ได้แก่ จอบ เสียม และเครื่องใช้ในครัวเรือน ได้แก่ น้ำมันไว้สำหรับจุดตะเกียง ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้จ่าย ไปอาบที่ริมห้วย น้ำสาบ ไฟฟ้าไม่มี ใช้ตะเกียงส่องแทนไฟฟ้า เสื้อผ้า ผ้าห่ม และที่นอน ภรรยาเป็นคนปลูกฝ้ายและนำมาทอเอง ไม่ได้ซื้อ ซึ่งในฤดูหนาวอากาศหนาวมาก ที่บ้านจึงต้องมีผ้าห่มที่ทำจากฝ้าย เพราะผ้าห่มที่ทำจากฝ้ายหนาและอุ่น ครอบครวอบอุ่นและมีความสุข เพราะไม่ได้เบียดเบียนใคร ไม่เป็นหนี้ สามารถหาข้าวและอาหารกินอิมทุกมือ ลูกหลานก็สามัคคีกัน ไม่ทะเลาะกัน ลูกที่ไปอาศัยอยู่ต่างจังหวัด หมั่นกลับมาเยี่ยม ไม่ทำให้ทุกข์ใจ การได้ไปทำไร่ ทำสวน ตามธรรมชาติ ทำให้มีความรู้สึกสบายใจไม่เครียด ภรรยารู้จักหน้าที่ตื่นเช้ามาทำอาหาร ทำไร่ทุกวัน ยกเว้นวันพระจะหยุดพักผ่อน ไปทำบุญที่วัดตอนเช้า ตอนบ่ายก็เข้าป่าไปหาอาหารมาไว้

การเดินทางไปทำธุระในตัวอำเภอหรือตัวจังหวัดก็เดินทางไปกับเพื่อนบ้านด้วยรถยนต์ 1 คัน สามารถไปได้หลายคน ช่วยกันออกค่าน้ำมัน เวลาวางจากการทำงานเดินทางไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน มีผัก ผลไม้ก็นำไปฝากและแลกเปลี่ยนกัน การดำเนินชีวิตประจำวันจะเกิดจากการสังเกตและคำสั่งสอนของปู่ ย่า ตา ยาย สอนและทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตนและภรรยาไม่เคยทะเลาะกันรุนแรง เพราะต่างกันคนต่างรู้จักหน้าที่ของตน สมาชิกในครอบครัวและคนในชุมชนให้ความเคารพนับถือ เวลาที่มีกิจกรรมในหมู่บ้าน เช่น การจัดงานบุญประเพณีประจำหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้านจะมาปรึกษา ลูกหลานมีปัญหาจะมาปรึกษาดังกล่าวที่ว่า “ในหมู่บ้านเขาเป็นพี่น้องกันเปิดบ้าน ชาวบ้านเขาเคารพนับถือให้ผู้เฒ่าเป็นผู้นำ เป็นผู้ที่ให้คำแนะนำให้คำปรึกษา ตัดสินยามผัดกัน หรือมีปัญหา” (คนในหมู่บ้านนับญาติกันทั้งหมู่บ้าน ชาวบ้านเคารพนับถือมีคนเฒ่าคนแก่ให้เป็นผู้เฒ่า เป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษา ประเพณีการดำเนินชีวิต ตัดสินไกลเกลี่ยหากเกิดความขัดแย้ง ช่วยกันแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ที่เกิดขึ้น)

5) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล ฟังตนเองโดยมีรายได้จากการจักสาน ถักไม้กวาด สานกระติบข้าว ตะกร้า และหวดนั่งข้าวเหนียวขาย (กระติบข้าว คือ ภาชนะที่สานจากไม้ไผ่สำหรับไว้เก็บข้าวเหนียวที่สุกแล้ว , หวดนั่งข้าวเหนียว คือ ภาชนะที่สานจากไม้ไผ่สำหรับใช้หุงข้าว

เหนียว) นอกจากการหารายได้แล้วผู้ให้ข้อมูลยังทำกิจวัตรของตนเอง คือ ทำความสะอาดรอบๆ บ้าน คายหญ้า ส่วนในบ้านภรรยาเป็นคนทำความสะอาดและหุงหาอาหาร มีเพื่อนบ้านแะมาคุยด้วยเล่นด้วยไม่เหงา บางวันก็เดินไปไร่ไปคูดั้นยางพารา ที่ให้บุตรชายและบุตรสาวปลูกและกรี๊ดตอนนี้มี 1,130 ต้น เวลาไม่สบายก็ไปรับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปลาบ่า เดินไปไม่ถึง 20 ก้าว มีบัตรผู้สูงอายุไม่ได้เสียเงิน ได้เบี้ยยังชีพคนแก่เดือนละ 700 บาท ขยายเครื่องจักรสานได้เดือนละประมาณ 700 บาท บุตรให้เดือนละประมาณ 1,000 บาท และค่าหมอพิธีพราหมณ์ เดือนละ 200-300 บาท ไม่แน่นอน รัฐบาลมีบัตรประกันสุขภาพให้ผู้สูงอายุ เจ็บป่วยไม่เสียค่ายาการรักษา อบรมแจกผ้าห่มในฤดูหนาว และดูแลเรื่องถนนหนทาง น้ำใช้ สำนักงานเกษตรเข้ามาสอนในเรื่องการประกอบอาชีพ การทำเกษตรและปศุสัตว์ ทางอำเภอเข้ามาดูแลในเรื่องการห้ามการบุกรุกป่า การปลูกป่า ผลไม้ก็ไม่ต้องซื้อ เพราะผลไม้ที่ปลูกไว้เมื่อยังสมัยเป็นหนุ่ม ออกผลแล้ว เช่น มะขาม มะพร้าว มะไฟ ลำไย กล้าย หิวเมื่อไหร่ก็ไปเก็บที่สวน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “มีความสุขหลาย เพราะได้อยู่บ้านเบ้งบ้าน ได้อยู่กับเมีย ได้จักสาน บ่เจ็บป่วย บ่คิดหลาย บ่ทุกข์ ลูกกะมีงานเฮ็ด เลี้ยงเจ้าของได้ เพื่อนบ้านกะดี บ่มีหนี้สิน และยังไปวัดได้ทุกวันพระ” (มีความสุข เพราะได้อยู่บ้านคุณแลบ้านได้อยู่กับภรรยา ได้จักสาน ไม่เจ็บป่วย ไม่เครียด ไม่ทุกข์ ลูกก็มีงานทำ เลี้ยงตัวเองได้ เพื่อนบ้านก็ดี ไม่มีหนี้สิน และยังไปวัดได้ทุกวันพระ) บ้านไหนต้องให้ประกอบพิธีพราหมณ์ให้ก็ไป พิธีพราหมณ์ได้แก่ การสู่ขวัญบ่าวสาว และการเฮ็ดแห้วียง (ปัดเป่าสิ่งร้าย) การสู่ขวัญเรียกกำลังใจ ปัจจัยที่สนับสนุนให้สามารถพึ่งตนเองได้คือ “...วัฒนธรรม คำบอกคำสอนของพ่อแม่ และการมีที่ดินสำหรับเฮ็ดอยู่เฮ็ดกินที่เป็นของเจ้าเอง มรดกจากพ่อแม่ จึงทำให้บ่ต้องพึ่งหรืออาศัยคนอื่น อาหารก็บ่ได้ซื้อ ขอว่าตาว่าเฮ็ดไเฮ่ปลูกข้าว อดทนตอนมีแสง ยามเฒ่ากะซาบาย...” (วัฒนธรรม คำสอนของพ่อแม่ และการมีที่ดินสำหรับทำมาหากินที่เป็นของตนเอง ซึ่งเป็นมรดกจากพ่อแม่ จึงทำให้ไม่ต้องพึ่งหรืออาศัยคนอื่น อาหารก็ได้ซื้อ ขอเพียงทำไร่ปลูกข้าว อดทนตอนเป็นหนุ่ม แก่ตัวจะได้สบาย) ลูกที่ไปตั้งหลักปักฐานที่ต่างจังหวัดจะกลับมาร่วมงานบุญประจำปีทุกปีและปีใหม่ไทยคือช่วงวันสงกรานต์จะกลับมากกราบไหว้ขอพรพ่อแม่และผู้สูงอายุที่นับถือในหมู่บ้าน “ลูกผู้อยู่ไกลมาช่วยงานบุญทุกปี มีปีใหม่สิมากราบไหว้ขอพรพ่อแม่ ขอพรผู้เฒ่า ทุกคนในชุมชนเฮ็ดคือกันถือว่าหมู่เฮ่าให้ความสำคัญ” (ลูกที่ไปตั้งหลักปักฐานที่ต่างจังหวัดจะกลับมาร่วมงานบุญประจำปีทุกปีและปีใหม่ไทยคือช่วงวันสงกรานต์จะกลับมากกราบไหว้ขอพรพ่อแม่และผู้สูงอายุที่นับถือในหมู่บ้าน ทุกคนในชุมชนปฏิบัติเหมือนกัน ชุมชนให้ความสำคัญกับเรื่องนี้) ปัจจุบันถ้าให้คะแนนความสุข 10 คะแนน ผู้ให้ข้อมูลให้คะแนน 9 คะแนน อีก 1 คะแนน ที่หายไปคือ อยากมีเงินเยอะไว้แจกลูกหลาน อุปสรรคคือความล้งโรย ความแก่ ไม่อยากแก่ อยากอยู่กับลูกหลานไปนานๆ

6) ความสุขในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอยากเข้าวัดทำบุญทุกวันพระ ยึดถือพระพุทธศาสนา เป็นที่พึงพอใจ แต่ตั้งปณิธานไว้ว่าจะไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต สอน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “..เพราะที่ผ่านมาผู้ จักการให้แสงเจ้าของให้คุ้มค่า ผู้จักการวางแผนชีวิต กะเลยเชื่อว่าเชื่อที่ว่าลูกเต้าจะดำเนินชีวิตคือ เจ้าของ...” (เพราะที่ผ่านมารู้จักการให้แรงของตนเองให้คุ้มค่า ผู้จักการวางแผนชีวิต จึงมีความเชื่อ ที่ว่าลูกหลานจะดำเนินชีวิตเหมือนตน) และผู้ให้ข้อมูลจะประกอบพิธีพราหมณ์ ได้แก่ การสู่ขวัญ บ่าวสาวและการเห็ดเหวียง (ปัดเป่าสิ่งร้าย) การสู่ขวัญเรียกกำลังใจ เป็นผู้นำในการประกอบพิธีที่วัด เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตให้ลูกหลานและคนในชุมชนต่อไป

2.1.2 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“...คนเราควรใช้แรงของตนเองในการทำมาหากิน ด้วยความอดทนและไม่เห็นแก่ตัว...”

ชาย ไทย รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 71 ปี

ศาสนา พุทธ

สถานะภาพสมรส สมรส

ระดับการศึกษา ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 รายได้หลัก เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,501 – 3,000 บาท อาศัยอยู่กับ ภรรยา 2 คน

สัมภาษณ์ ณ วันที่ 12 มีนาคม 2559 เวลา 18.00น ถึง เวลา 19.05น. ณ

บ้านผู้สูงอายุ

1) ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทเขตพื้นที่อำเภอภูเรือ โดยเป็น คนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด ผู้ให้ข้อมูลมีบุตร จำนวน 4 คน อาศัยอยู่กับภรรยา ส่วนบุตรทั้ง 4 คน แยกครอบครัวออกไปแล้ว บุตรคนสุดท้องสร้างบ้านอยู่ข้าง ๆ บ้านผู้ให้สัมภาษณ์ บุตรคนแรกสร้าง บ้านอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ส่วนบุตรคนที่ 2 และ 3 สร้างบ้านอยู่ในหมู่บ้านใกล้เคียง ในตำบล เดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับภรรยา 2 คน มีบ้านเป็นของตนเอง บ้านมีลักษณะคงทนถาวร เป็นบ้านไม้ 2 ชั้นยกสูง ชั้นบนเป็นไม้ ชั้นล่างบ่อโยง มีแคร่สำหรับนั่งเล่นและทำกิจกรรมของคน ในบ้านต่อเติมด้านหลังด้วยปูน

2) ข้อมูลภรรยา

มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่ กำเนิด อดีตมีอาชีพเกษตรกรรม ปัจจุบันเป็นแม่บ้าน ทำงานบ้านเล็กน้อยๆ และดูแลสามีเท่านั้น

3) ครอบครัวและสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ครอบครัวเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูล และภรรยา ภรรยาเป็นคนทำกับข้าวและดูแลความสะอาดภายในบ้าน การรับประทานอาหารนั้นบุตรสาวคนสุดท้อง บุตรชาย และหลาน 2 คน จะมารับประทานอาหารที่บ้านผู้ให้สัมภาษณ์ทุกมื้อ อาหารบางอย่างบุตรสาวคนสุดท้องจะเป็นคนซื้อมาใส่ไว้ในตู้เย็น บุตรที่แยกครอบครัวออกไปหมั่นมาเยี่ยมเยือนและหมั่นเอาอาหารมาให้เสมอ ความสัมพันธ์ในครอบครัว คู่สมรสทั้ง 2 คนจะเปิดใจรับฟังและปรึกษาหารือกันทุกเรื่อง ผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ลำเอียงในการเลี้ยงดู ให้ความรักความสำคัญกับทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน เช่น ไม่ลำเอียงรักลูกคนเล็กมากที่สุดไม่เลือกที่รักมักที่ชัง สมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจซึ่งกันละกัน เอื้ออาทร ห่วงใยดูแล มีอะไรก็พูดคุยกัน

4) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในอดีต

ในอดีตผู้ให้ข้อมูล ฟังตนเองโดยประกอบอาชีพเกษตรกร คือทำไร่ได้แก่ ไร่ข้าวโพด ไร่จิง หมุนเวียนกันไปทุกปี ตามฤดูกาล โดยอาศัยฝนธรรมชาติและ ปลูกแบบธรรมชาติไม่ได้ใช้สารเคมี ไม่มีที่นาต้องทำไร่ข้าวไว้กินเอง ใช้แรงงานตัวเองเป็นหลัก ใน 1 ปีทำไร่ได้ข้าว 2-3 ตัน ขนโดยใช้การไหล่หอบส่วนอาหารหาเอาตามธรรมชาติในป่า มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก สัตว์ป่า ได้แก่ กวาง หมู ไก่ กระจรอก นก แหล่งน้ำที่สำคัญในการอุปโภค คือ ลำน้ำสานใช้ทั้งอุปโภคและเป็นแหล่งอาหาร มีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อึ่งอ่าง ลูกอ๊อด ในฤดูหนาวปลูกผักกิน ผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพรองคือเลี้ยงสัตว์และเป็นหมอพร้าหมณ์ เลี้ยงวัว 10 ตัว เลี้ยงควาย 10 ตัว ไว้สำหรับขาย เป็นหมอพร้าหมณ์ประกอบพิธีพร้าหมณ์สู่ขวัญบ่าวสาว สู่ขวัญงานบวช การสู่ขวัญคนป่วยและการเห็ดเหวียง (ปัดเป่าสิ่งร้าย) การสู่ขวัญเรียกกำลังใจทำงาน และเป็นหมอสมนไพร เช่น รักษาโรคริดสีดวงในผู้หญิง ค่าใช้จ่ายในครอบครัวใช้เฉพาะซื้ออุปกรณ์ทางการเกษตร เช่น มีด จอบ เสียม และค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปติดต่อธุระไกลๆ เช่น ตัวจังหวัด ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้เสีย น้ำไปอาบที่บริเวณริมหัวน้ำสาน ไฟฟ้ายังไม่มี ใช้ตะเกียงน้ำมันก๊าดและตะเกียงจากขางไม้ ผู้ให้ข้อมูลสูบบุหรี่ โดยปลูกใบยาสูบเอง หั่นเอง ตากเอง สูบเอง ไม่ได้ซื้อ แรงงานก็ไม่ได้จ้าง “...นานๆที ไปทำไร่ช่วยเพื่อนบ้านก็มีสังสรรค์กินเหล้ากันบ้าง เขามาช่วยเรา เราไปช่วยเขา เรียกว่า การเอาแสงกัน ตอบแสงกัน...” (การเอาแสงกันหมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้าน เช่น การเกี่ยวข้าว การตอบแสงกัน คือ การตอบแรงกัน หมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้านตอบแทนที่เพื่อนบ้านมาช่วยงาน เช่น การเกี่ยวข้าว ถ้าเพื่อนบ้านมาช่วยเกี่ยวข้าว 1 วัน ก็ต้องไปช่วยเพื่อนบ้านเกี่ยวข้าว 1 วัน จำนวนเท่ากัน) มีความสุข เพื่อนบ้านเปรียบเสมือนญาติมิตร มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่แบ่งฝักแบ่งฝ่าย การกินอาหารไม่ยุ่งยาก เพียงมีข้าวเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวก็หาเอาจากธรรมชาติ เช่น หน่อไม้ เห็ด ผัก กุ้ง หอย ปู ปลา เงินทองแทบไม่ได้ใช้ “...การได้ใช้ชีวิตอยู่แบบ

ธรรมชาติ พอเพียง มีอาหารการกินตามธรรมชาติ หาเองได้ไม่ต้องซื้อ ทำไรก็ไม่ต้องใช้สารเคมี ทำให้ไม่เจ็บไม่ป่วย ทำงานก็ใช้แรงงานของตัวเองไม่ต้องจ้าง ไปช่วยเพื่อนบ้าน เพื่อนบ้านก็มาช่วย เงินทองไม่ค่อยจำเป็น ไม่มีการลักขโมย ผูกวัวไว้ในป่าก็ไม่หาย...” วัฒนธรรมการกีดำเนินชีวิตที่เห็นมาตั้งแต่ ปู่ ย่า ตา ยาย ส่งเสริมให้ดำรงชีวิตแบบพอเพียงตามธรรมชาติ ปัญหาอดีตที่ผ่านมาส่วนมากเป็นเรื่องฝนฟ้าอากาศ “...เวลาปลูกพืชที่ไรฝนปีไหนฝนไม่ค่อยตก แห้งแล้ง ผลผลิตก็ได้ น้อย ปีไหนได้เงินน้อยหน่อย ก็ขายวัวหรือควาย กินอยู่ที่ประหยัดอยู่แล้ว ถูคูหนาวก็ปลูกผัก กล้วย เลี้ยงไว้กินเอง...”

5) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล เดินทาง ไปดูไร่ที่ลูกสาวและลูกเขยทำบ้าง ช่วยอะไรเล็กน้อย เช่น ตัดจิงเป็นท่อน สำหรับเตรียมเป็นหัวพันธุ์ไว้ปลูก ตากและฝ่ำเมล็ดพันธุ์ข้าวโพดไม่ให้ไถ่กินไว้สำหรับปลูก ปลูกผักไว้กินเอง ได้แก่ จิง ข่า ตะไคร้ ผักหวาน ขี้เหล็ก ผักกาด ส่วนอาหารบางอย่าง เช่น เนื้อสัตว์ ลูกสาวจะซื้อมาไว้ในตู้เย็น ภรรยาเป็นคนทำกับข้าวและดูแลเครื่องนุ่งห่มให้ ผู้ให้ข้อมูลเดินออกกำลังกายไปรดน้ำผักทุกวันเช้าเย็น มีเบี้ยยังชีพที่ได้จาก อบต. เดือนละ 700 บาท มีรายได้จากค่าหมอประกอบพิธีกรรมพราหมณ์เดือนละ 300-700 บาท ต่อครั้ง เดือนหนึ่งก็ 2-3 ครั้ง รัฐบาลมีบัตรประกันสุขภาพให้ผู้สูงอายุ เจ็บป่วยไม่เสียค่ายาการรักษา อำเภอและอบต.แจกผ้าห่มในฤดูหนาว และดูแลเรื่องถนนหนทาง น้ำใช้ สำนักงานเกษตรเข้ามาสอนในเรื่องการประกอบอาชีพ การทำเกษตรและปศุสัตว์ ทางอำเภอเข้ามาดูแลในเรื่องการห้ามการบุกรุกป่า การปลูกป่า ผู้ให้ข้อมูล มีความพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ “..สบายใจ ไม่มีเรื่องทุกข์ใจให้คิด ไม่ทำให้ผู้อื่นลำบาก ทันสมัยคิดถึงใครก็ได้ โทรหาได้ ลูกสาวลูกเขยก็ขยันทำมาหากิน ไม่หวังละหลานสาวก็ไม่เกเรขยันเรียน...” กลางวันถ้าไม่ได้ไปประกอบพิธีกรรมพราหมณ์ หรือไปช่วยงานเพื่อนบ้าน ผู้ให้ข้อมูลจะนั่งฟังเพลงจากวิทยุอยู่กับภรรยา มีเพื่อนบ้านมาพูดคุยด้วยเป็นบางวัน

วันพระไปทำบุญที่วัด “...มีเงินซื้อรูปเทียนไปวัดก็พอแล้ว...” ปัจจุบันไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เพราะคิดว่าอายุเริ่มมากแล้ว ไปซื้อยาเส้น (บุหรี่ที่ยังไม่พันกระดาษ) ที่เขาขายมาสูบทีไอ ก็เลยเลิกสูบบุหรี่ ปัจจุบันเลิกทั้งเหล้าและบุหรี่“... สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สบายใจ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ลูกหลานไม่ได้สร้างภาระให้ ตัวเองก็ไม่มีหนี้สิน ไม่มีเรื่องให้ทะเลาะกันในครอบครัว...”

6) ความสุขในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะดูแลสุขภาพให้ดี ไม่ให้เจ็บป่วย ดังคำกล่าวที่ว่า “...จะดูแลตัวเองให้ดี ไม่ให้ป่วย ไม่อยากแก่เกินไปกว่านี้ จะได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน จะได้เป็นที่พึ่งทางใจให้ลูกหลานนานๆ และช่วยงานเพื่อนบ้านได้ทั้งงานทำบุญแจกข้าว งานสู่ขวัญ

ไปจนไปไม่ไหว ...” ข้อดีจากการพึ่งตนเองคือมีความสุข เพราะได้ชีวิตและได้ช่วยเหลือตนเอง ไม่เป็นภาระให้คนอื่น ตัวเองสบายใจ ภรรยาสบายใจ ลูกหลานสบายใจ เพื่อนบ้านสบายใจ เป็นที่ปรึกษา เป็นผู้เอาอุโสะ ไปวัดทุกวันพระ เป็นแบบอย่างให้ลูกหลาน

2.1.3 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“...เรียนรู้จากการพึ่งตนเอง ชยัน ความอดทน และสิ่งที่ไม่ควรทำคือการเล่นการพนัน...”

หญิง ไทย รูปร่างสมส่วน ผิวขาว อายุ 70 ปี

ศาสนา พุทธ

สถานะภาพสมรส สมรส

ระดับการศึกษา ไม่จบชั้นประถม แต่อ่านออก

รายได้หลัก เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 4,000 บาท

อาศัยอยู่กับ สามี บุตรสาว บุตรชาย และหลาน รวมทั้งหมด 5 คน

สัมภาษณ์ ณ วันที่ 14 มีนาคม 2559 เวลา 17.00น ถึง เวลา 18.12น. ณ บ้าน

ผู้สูงอายุ

1) ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด ผู้ให้ข้อมูลมีบุตร จำนวน 5 คน อาศัยอยู่กับสามี บุตรคนที่ 3 บุตรชาย และหลาน ทั้งหมด 6 คน สามีป่วยเป็นโรคเบาหวานและอัลไซเมอร์ บุตรคนแรกเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ บุตรคนที่ 2,4,5 แยกครอบครัวออกไปแล้ว สร้างบ้านอยู่ในหมู่บ้านใกล้เคียง ในตำบลเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้านเป็นของตนเอง บ้านมีลักษณะคงทนถาวร เป็นบ้านไม้ 2 ชั้น ชั้นบนเป็นไม้ ชั้นล่างปูด้วยกระเบื้อง ภายในบ้านมีชุดรับแขก ชั้นวางโทรทัศน์มีโทรทัศน์และรูปลูกๆ วางประดับไว้

2) ข้อมูลสามี

มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด อดีตมีอาชีพเป็นลูกจ้างประจำ (นักการภารโรง) ป่วยเป็นโรคเบาหวานและอัลไซเมอร์ ปัจจุบันรักษาตัวอยู่บ้าน ช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้บ้าง เช่น อาบน้ำ กินข้าว หลงๆลืมๆ

3) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าเมื่อสมัยเป็นเด็กไปโรงเรียน แต่เรียนไม่จบชั้นประถม เพราะโรงเรียนเป็นโรงเรียนที่อยู่ห่างไกล ครูไม่ค่อยไปสอน ทำให้เรียนไม่จบ เรียนได้ถึงชั้นประถมปีที่ 2 หลังจากนั้นเวลาไปวัดก็หัดอ่านบทสวดมนต์หลังจากนั้นก็พออ่านหนังสือได้ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก คือ ทำไร่ข้าว ไร่ข้าวโพด และค้าขายเป็นอาชีพรอง ขายน้ำมันแบบหลอดที่

ใช้มือปั้น เป็นลิตร พอลูกเริ่มโตทำเกษตรเฉพาะไร่ข้าว สำหรับไว้บริโภคและขาย และค้าขายเป็นอาชีพหลัก ขายน้ำมัน และขายของเบ็ดเตล็ด โดยเดินทางไปซื้อของจากตัวจังหวัดเลย ระยะทาง 38 กิโลเมตร ไม่มีรถเป็นของตัวเอง ไปโดยรถยนต์โดยสารประจำทาง (รถ 6 ล้อ) สามมีทำงานเป็นนักการภารโรง เงินเดือนตั้งแต่แรกเข้า 500 บาท จนถึง 8,000 บาท แล้วก็เกษียณอายุ เงินเดือนของสามมีแต่ละเดือนผู้ให้ข้อมูลไม่ค่อยได้ใช้ด้วย พอเงินเดือนออกสามมีก็เอาไปเล่นการพนัน (ไฮโล) หายไป 2-3 วัน เงินหมดแล้วก็กลับบ้าน มี 2-3 ครั้ง ที่ขายที่ที่เป็นสมบัติของปู่ย่าตายาย แล้วเอาเงินไปเล่นการพนันต่อ ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าต้องขยันค้าขาย จึงจะสามารถหาเงินมาซื้อกับข้าวและส่งลูกเรียนได้ คิดว่าต้องทำได้ผู้ให้ข้อมูลเคยรู้สึกเครียด คิดอยากฆ่าตัวตาย ปัญหาเรื่องสามมี สามมีชอบหึงหวง คู่ค้า ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ สามมีใจร้าย ปากร้าย เงินเดือนสามมีลูกเมียไม่เคยได้ใช้ พอคิดว่าลูกไม่มีที่พึ่ง จึงคิดว่าไม่ควรตาย จึงไม่ฆ่าตัวตาย พอค้าขายข้าวและขายของได้เงินก็เก็บออมไว้ ทีละเล็กทีละน้อยแล้วเอาไปซื้อที่นา ที่สวน เวลาที่สามมีคู่ค้าอะไร ก็ทำเฉยๆ อดทน ไม่ต่อปากต่อคำ ลูกเป็นกำลังใจที่สำคัญ “แม่เหนื่อยม๊าย หนูขอกอดแม่หน่อยจะได้หายเหนื่อย โตะขึ้นพวกหนูจะดูแลแม่เอง”

4) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลยังคงประกอบอาชีพเกษตรกรรม คือ ทำนาข้าว และดูแลสามมีที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานและโรคอัลไซเมอร์ กิจกรรมประจำวันของผู้ให้ข้อมูลคือ ตื่นตั้งแต่ตี 5 เพื่อเตรียมอาหารไว้สำหรับใส่บาตร ให้มีและลูกกิน หลังจะใส่บาตรเสร็จจะทำธุระส่วนตัวของตัวเอง พอสามมีตื่นก็พาไปอาบน้ำ นั่งกินข้าวพร้อมกับสามมี ดูแลสามมีทั้งวันจนเย็นพาสามมีอาบน้ำส่งเข้านอน ส่วนนาข้าว ลูกเป็นคนทำเป็นหลักส่วนผู้ให้ข้อมูลเป็นที่ปรึกษาและไปดูบ้าง ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจและมีความสุข ที่สามมีทำอะไรไม่ค่อยได้ เนื่องจากอดีตสามมีชอบหึงหวงตนและคู่ค้าเป็นประจำ ไม่มีเหตุผล เพื่อนบ้านที่เป็นผู้ชายจะมาทักหรือมาเยี่ยมไม่ได้ “..มีความสุขมากที่สุดเพราะสามมีไม่คู่ค้าแล้วมีนานๆ ครั้งที่สามมีนึกได้ ว่าหึงหวง เวลาเพื่อนบ้านผู้ชายมาเยี่ยมตัวเอง ขำดี...” และสิ่งที่ให้มีรู้ภาคภูมิใจอีก 2 สิ่งคือ ที่ดินที่ซื้อไว้ได้แบ่งเป็นมรดกให้ลูกทุกคนแล้วและภูมิใจที่สามารถส่งลูกเรียนจบปริญญาตรีได้ 2 คน ปวส.ได้. 1 ส่วนอีก 1 คนเรียนไม่ทันจบประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตก่อน ปัจจุบันลูกเรียนต่อจนจบปริญญาโทแล้ว 2 คน ปัจจุบันลูกแบ่งเงินให้ใช้ทุกเดือน ๆ ละ 5,000 บาท สำหรับซื้ออาหารและใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต ปัจจัยที่ส่งหรือสนับสนุนให้สามารถพึ่งตนเองคือ ความขยัน อดทน และความที่เป็นห่วงสงสารลูก ถ้าให้คะแนนความสุข 10 ท่าน ผู้ให้ข้อมูลให้คะแนนความสุขตนเอง 10 คะแนน “...เพราะไม่ได้คิดอะไร สบายใจ สามมีไม่คู่ค้า และรู้สึกดีที่ได้ดูแลสามมี เหมือนได้เลี้ยงลูกอีกครั้ง ส่วนลูกๆก็ไม่ทะเลาะกัน และมีมรดกไว้ให้ลูกหลานทำกิน...”

5) ความสุขในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลวางเป้าหมายในการพึ่งตนเองไว้ว่าจะดูแลและสุขภาพให้ดี ไม่ให้เจ็บป่วย จะดูแลสามีและลูกๆ ถึงที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้จากการดำรงชีวิตคือการได้พึ่งพาแรงกายของตนเอง ด้วยความขยัน ความอดทน และสิ่งที่ไม่ควรทำคือการเล่นการพนัน ผู้ให้ข้อมูลคิดว่า การดำเนินชีวิตของตนจะเป็นแบบอย่างในการทำมาหากินให้แก่ลูก ทั้งความขยัน ความอดทน และการใช้เงินให้เป็น (บริหารจัดการ) การช่วยเหลือเพื่อนตามที่กำลังมีพอจะช่วยให้ ด้วยความเมตตา

2.1.4 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“...หาอยู่หากิน ไม่นั่นหาเงิน ขายควายได้เงินตัวละ 200-300 บาท ใช้ทั้งปีก็ไม่หมด...”

ชายไทย ผิวดำแดง ความยาวของขาข้างซ้ายและขวาไม่เท่ากันและแขนซ้ายงอผิดปกติ อายุ 81 ปี

ศาสนา พุทธ สถานะภาพสมรส หม้าย

ระดับการศึกษา ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

รายได้หลัก เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ, เบี้ยยังชีพผู้พิการ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,501 – 3,000 บาท

อาศัยอยู่กับ บุตรสาว บุตรเขย และหลาน

สัมภาษณ์ ณ วันที่ 25 พฤษภาคม 2559 เวลา 17.00น ถึง เวลา 18.15น. ณ

บ้านผู้สูงอายุ

1) ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด ผู้ให้ข้อมูลมีบุตร จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับบุตรสาวคนแรก บุตรเขย และหลานสาว บุตรคนสุดท้ายแยกครอบครัวออกไปสร้างบ้านอยู่ข้างๆ บ้านผู้ให้สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลมีความยาวของขาข้างซ้ายและขวาไม่เท่ากัน และแขนซ้ายงอผิดปกติ เดินขากระเผลก มีบ้านเป็นของตนเอง ซึ่งบุตรสาวและบุตรเขยได้ต่อเติมชั้นล่าง บ้านมีลักษณะคงทนถาวร เป็นบ้านไม้ 2 ชั้นยกสูง ชั้นบนเป็นไม้ ชั้นล่างเป็นปูน ต่อเติมออกมาด้านหน้า มีแคร่สำหรับนั่งเล่นและทำกิจกรรมของคนในบ้าน

2) ข้อมูลภรรยา

มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด อดีตมีอาชีพเกษตรกรรม เสียชีวิตประมาณ 5 ปี แล้วด้วยโรคชรา

3) ครอบครัวและสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูล บุตรสาวคนแรก บุตรชาย และหลานสาว ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนหุงข้าวรอ ซึ่งการหุงข้าวเหนียวต้องใช้เวลาและต้องมีการกลับด้านข้าวและเอาข้าวใส่ในกระติบข้าว (กระติบข้าว คือ ภาชนะที่สานจากไม้ไผ่สำหรับไว้เก็บข้าวเหนียวที่สุกแล้ว) และผู้ให้ข้อมูลมีหน้าที่ดูแลหลาน หลานอายุ 8 ปี เรียนที่โรงเรียนประจำ หมู่บ้านเดินเท้าไปโรงเรียนไม่ถึง 400 เมตร ด้วยตนเอง ส่วนกับข้าวและการดูแลความสะอาดภายในบ้าน บุตรสาวเป็นคนทำ ความสัมพันธ์ในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะเปิดใจรับฟัง และปรึกษาหารือกันทุกเรื่อง สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ตนเอง มีสัมมาคารวะมีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับครอบครัว

4) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในอดีต

ในอดีตผู้ให้ข้อมูล เรียนจบชั้น ป.4 แต่งงานกับภรรยา ค่าสินสอด 2 สลึง 7 บาท ในการทำพิธีบูชาของรักษา ฟังตนเอง โดยประกอบอาชีพเกษตรกร คือทำไร่ ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด ถั่วหมุนเวียนกันไปทุกปี ตามฤดูกาล อาศัยฝนฟ้า การปลูกแบบธรรมชาติไม่ได้ใช้สารเคมี และเลี้ยงสัตว์ คือ ควาย คบคู่ไปกับการทำไร่ ไม่มีที่นาต้องทำไร่ข้าวไว้กินเอง เพราะพื้นที่โดยส่วนใหญ่เป็นภูเขา พื้นที่ราบมีน้อย ใช้แรงงานตัวเองเป็นหลัก ใน 1 ปีทำไร่ข้าวได้ 80-100 กระสอบก็กินได้ทั้งปี ผู้ให้ข้อมูลทำงานทุกวันจะหยุดเฉพาะวันพระ เพราะหยุดจากงานทำไร่วันพระผู้ให้ข้อมูลจะหาอาหารในป่า เช่น ลำสัตว์ ได้แก่ กวาง กระรอก นก และไปตกปลาตามลำห้วย และเก็บหน่อไม้ เก็บเห็ด พร้อมทั้งหาขางไม้เพื่อไว้ใช้ก่อไฟทำแสงสว่างไปด้วย กลางคืนช่วงฤดูฝนก็จะหาอาหารจากริมห้วย ได้แก่ ปู กบ เขียด อึ่งอ่าง ในฤดูหนาวก็ปลูกผักกินเอง และเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหาร ได้แก่ เป็ดและไก่ "...หาอยู่ หากิน บ่มั่นหาเงิน ขายควายได้เงินตัวละ 200-300 บาท ใช้ทั้งปีกะบ่เปิด..." (หาอยู่ หากิน ไม่เน้นหาเงิน ขายควายได้เงินตัวละ 200-300 บาท ใช้ทั้งปีก็ไม่หมด) ผู้ให้ข้อมูลจะตื่นตั้งแต่ตี 4 ทุกวัน เพื่อไปตักน้ำจากลำห้วยมาไว้ใช้ในการอุปโภค โดยใช้ถังน้ำหาบน้ำ และตอนเย็นหลังจากไปทำไร่กับมาบางวันก็จะตำข้าวแยกข้าวสารกับเปียกออกจากกัน เนื่องจากไม่มีโรงสี ผู้ให้ข้อมูล สร้างบ้านเองโดยถักหญ้าคาเป็นหลังคา และตัดไม้จากในป่ามาทำเป็น โครงบ้าน และตัวบ้าน โดยเพื่อนบ้านมาช่วยในการขึ้น โครงบ้านและหลังคา ส่วนพื้นและผนังผู้ให้ข้อมูลทำเอง ภรรยาเป็นคนทำกับข้าว เลี้ยงดูลูกและเอาลูกไปเลี้ยงที่ไร่ด้วยกัน ผู้ให้ข้อมูลขาและแขนหัก เพราะไปเลี้ยงควายที่ในป่า วิ่งไล่ควายแล้วหกล้มขาหัก ส่วนแขนจี๋ควายและตกแขนจึงหัก ผู้ให้ข้อมูลมีความเชื่อว่าผีป่าหักขาและหักแขน ความเชื่อในเรื่องผียังเป็นความเชื่อของคนในชุมชนบทนี้ เมื่อเกิดปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อชีวิตถึงคราววิบัติ เกิดโรคภัยไข้เจ็บเกิดภัยธรรมชาติ ปัญหาเหล่านั้นเกินขีดความสามารถที่คนธรรมดาจะแก้ไขได้ จึงมีความเชื่อว่าจะมี

อำนาจลึกลับเหนือธรรมชาติบันดาลให้เป็นไปเช่นนั้น อำนาจนี้อาจจะเป็นผีป่า ใน 1 ปีจะมีงานบุญ 1 ครั้ง ผู้ให้ข้อมูลและเพื่อนบ้านจะร่วมกิจกรรมตักถอยยาว รำวงแห่รอบหมู่บ้านเพื่อเชิญชวนให้เพื่อนบ้านร่วมทำบุญและร่วมกิจกรรมกัน จะได้เงินถวายวัด ปีละ ประมาณ 20 บาท ผู้ให้ข้อมูลบอกว่า “...สนุกคัก ม่วนคัก ปีนี้จะมีครั้งเดียว ได้ฟ้อน ได้รำ ได้ทำบุญ สุขใจหลาย...” (ใน 1 ปีจะมีงานบุญ 1 ครั้ง ร่วมกิจกรรมตักถอยยาว รำวงแห่รอบหมู่บ้านเพื่อเชิญชวนให้เพื่อนบ้านร่วมทำบุญ ได้ร่วมฟ้อนรำ ได้ร่วมกันร้องรำทำเพลง ได้ทำบุญ มีความสุขมาก)

5) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล มีกิจวัตรประจำวันคือ ฝ้าบ้าน หุงข้าว ไร่รอบนุตรสาว และลูกเขย รอคูแลหลานๆ เมื่อกลับจากโรงเรียน จักสานหวดนั่งข้าวเหนียวและไม้กวาดไว้สำหรับขาย(หวดนั่งข้าวเหนียว คือ ภาชนะที่สานจากไม้ไผ่สำหรับใช้หุงข้าวเหนียว) “...เขาให้ฝ้าบ้านซื้อๆ บ่จักความอยู่ หาจักหาสานเล่น ไร่ไร่ เหลือกะขาย บ่จักความอยู่เคยเฮ็ดเหวียก...” (ลูกหลานให้อยู่ฝ้าบ้านเฉยๆ ไม่รู้จะอยู่เฉยได้อย่างไร คนทำงานมาโดยตลอดชีวิต ก็เลยจักสานหวดนั่งข้าวเหนียว และไม้กวาดไว้ใช้เหลือก็ขาย ให้อยู่เฉยๆอยู่ไม่ได้หรอก) ส่วนกับข้าวบุตรสาวจะเป็นคนกลับมาทำกิจวัตรที่ทำเป็นครั้งคราว ได้แก่ ตากและฝ้าเมล็ดพันธุ์ข้าวโพด ถั่วไม่ให้ไถ่กินไว้สำหรับปลูกเดินทางไปดูไร่ที่ลูกสาวและลูกเขยทำบ้าง อาหารจากแหล่งธรรมชาติ เช่น เก็บหน่อไม้ เก็บเห็ด หาปู หาปลา ผู้ให้ข้อมูลมีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่ได้จาก อบต.เดือนละ 600 บาท และได้รับเบี้ยยังชีพสำหรับคนพิการ จาก อบต.เดือนละ 600 บาท ขายเครื่องจักสานได้ เดือนละ 200-300 บาท มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 1,400-1,500 บาท ใช้จ่ายเฉพาะค่ารูป เทียนสำหรับไปวัด และให้ค่าขนมหลานบ้าง ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “..ในครอบครัวมีปัญหาหยังต้องเว้ากันให้เข้าใจ ข่อยเว้ากันคึๆ ใจเย็นๆได้บ่ผัดใจกัน..” (ในครอบครัวมีปัญหาอะไรก็ต้องปรึกษากันให้ดี พูดคุยกันให้ดี ใจเย็นๆจะได้ไม่ทะเลาะกัน)

6) ความสุขในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะดูแลหลาน เป็นที่พึ่งและที่ปรึกษาให้กับลูกหลาน อาหารช่วยงานแบ่งเบาระลูกและไปทำบุญที่วัดจนกว่าจะไปไม่ไหว

2.1.5 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“...เก็บหอมรอมริบ จนซื้อที่เป็นของตัวเองได้ รู้สึกภูมิใจและมีความสุข...”

ชาย ไทย รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 73 ปี

ศาสนา พุทธ

สถานะภาพสมรส สมรส

ระดับการศึกษา ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

รายได้หลัก เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

ขายผลผลิตทางการเกษตร

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,501 – 3,000 บาท

อาศัยอยู่กับ ภรรยา บุตรสาวและบุตรเขย และหลาน 2 คน

สัมภาษณ์ ณ วันที่ 26 พฤษภาคม 2559 เวลา 17.15น ถึง เวลา 18.20น. ณ

บ้านผู้สูงอายุ

1) ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย เป็นคนในชุมชนนี้โดยกำเนิด ผู้ให้ข้อมูลมีบุตร จำนวน 3 คน อาศัยอยู่กับภรรยา บุตรสาวและบุตรเขย และหลาน 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน ส่วนบุตรคนที่ 2 และคนสุดท้องแยกครอบครัวออกไปแล้ว ทำงานที่ต่างจังหวัดสร้างบ้านอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้านเป็นของตนเอง อยู่บริเวณห่างจากลำห้วยประมาณ 100 เมตร บ้านมีลักษณะคงทนถาวร เป็นบ้านไม้ สองชั้น ชั้นบนทำด้วยไม้ ชั้นล่างเป็นอิฐบล็อกลายด้วยปูน ชั้นล่างมีลานบ้านยื่นออกมา สำหรับนั่งเล่นและทำกิจกรรมของคนในบ้าน

2) ข้อมูลภรรยา

มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด มีอาชีพเกษตรกรกรรม

3) ครอบครัวและสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูล ภรรยา บุตรสาว คนแรก บุตรเขย และหลาน 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน บุตรสาวเป็นคนทำกับข้าวและดูแลความสะอาดภายในบ้าน การรับประทานอาหารนั้นส่วนมากจะได้รับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากันในมือเช้าและมือเย็น ก่อนที่ผู้ให้ข้อมูลจะไปทำงานและก่อนบุตรเขยไปทำงาน บุตรเขยมีอาชีพรับราชการเป็นครูในโรงเรียนประจำหมู่บ้าน ภรรยาเป็นแม่บ้านขายขนมที่โรงอาหารในโรงเรียน ส่วนหลานสาวและหลานชายเรียนอยู่ที่โรงเรียนในตัวจังหวัดกลับมาบ้านบ้างเป็นครั้งคราวเมื่อโรงเรียนหยุดเรียน สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย ไม่ปิดบังและรู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

4) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในอดีต

ในอดีตผู้ให้ข้อมูล พึ่งตนเองโดยประกอบอาชีพเกษตรกร คือทำไร่ได้แก่ ข้าวโพด ไร่อ้อย และไร่ข้าว ปลูกข้าวไว้กินเอง อาศัยฝนฟ้า การปลูกแบบธรรมชาติไม่ได้ใช้สารเคมี อาชีพรองคือ หาสัตว์น้ำและเก็บผักป่าขาย สัตว์น้ำ ได้แก่ ปลา หอย ปูหิน (ปูหิน หมายถึง ปูที่มีอยู่ในท้องถิ่นมีเฉพาะตามลำห้วย) ผักป่า ได้แก่ ผักหวาน เห็ด ผ่า เทา (ผ่า เทา คือ สาหร่ายน้ำจืด

ชนิดหนึ่ง นำมาประกอบเป็นอาหารได้) มีที่ดินที่มีโฉนดเป็นของตนเองเล็กน้อย มีที่ดินที่มีใบน.ส. 3 (ที่ดินที่มีใบน.ส.3 คือ ที่ดินที่มีหนังสือรับรองจากพนักงานเจ้าหน้าที่ว่าได้ทำประโยชน์ในที่ดินแล้วมีเพียงสิทธิ์ครอบครอง ไม่มีกรรมสิทธิ์ ไม่สามารถซื้อขายโอน จำนองได้) และ มีการปลูกไร่ เลื่อนลอย การทำงานใช้แรงงานตัวเองเป็นหลัก ขนโดยใช้การหาบ และใช้แพขนข้ามลำห้วย จนกระทั่งสามารถเก็บออมเงินจากการขายผลผลิตทางการเกษตร ได้จึงซื้อที่เป็นของตนเอง “...เก็บออมเอาทีละน้อยอันแน่่ว จนซื้อบ้านได้เป็นของเจ้าของ ภูมิใจดี มีความสุข...” (เก็บหอมรอมริบจนซื้อที่เป็นของตัวเองได้ รู้สึกภูมิใจและมีความสุข) ส่วนอาหารหาเอาตามธรรมชาติในป่า มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก สัตว์ป่า ได้แก่ กวาง หมู ไก่ กระรอก นก งู แหล่งน้ำที่สำคัญในการอุปโภคคือ ลำน้ำसानส่วนปลายใช้ทั้งอุปโภคและเป็นแหล่งอาหาร มีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อึ่งอ่าง ลูกอ๊อด สหาย ในฤดูหนาวปลูกผักกิน “...ค้นบ่คร้าน บ่อดแต่แนวกิน สอดได้ขาย ขายได้กะเก็บเงินไว้บ่ได้ใช้หยั่งก้อ แม่นหยั่งกะมีอยู่ในป่า อาหารกะมี บ่ไปปลูกบ้านกะมี ถ้ารู้จักพอกะมีความสุขดี...” (ถ้าไม่จี้เกียจ อาหารการกินมีมากมาย ขายได้อีกต่างหาก ขายได้ก็เก็บเงินไว้ไม่ได้ใช้อะไร อะไรก็มีในป่า อาหารก็มี บ่สำหรับสร้างบ้านก็มี ถ้ารู้จักพอเพียงจะมีความสุข) ผู้ให้ข้อมูลสร้างบ้านโดยชวนเพื่อนบ้านไปช่วยตัดไม้จากป่ามาเลื้อย และอาศัยความร่วมมือจากเพื่อนบ้านมาช่วยสร้างบ้าน วัฒนธรรมของชุมชนคือ ถ้ามีครอบครัวไหนทำบ้านใหม่ ผู้ชายในหมู่บ้านจะไปช่วยกันยกเสาขึ้น โครงบ้านช่วยกัน ถ้าบอกคนหนึ่งเขาก็จะชวนกันต่อๆ ไป ซึ่งเวลาในส่วนใหญ่จะเป็นเจ้าครูหรือประมาณตี 5 ก่อนที่ทุกคนจะไปทำงานประจำของตนเอง เมื่อเจ็บป่วยผู้ให้ข้อมูลจะหาหมอสมุนไพรในชุมชน ค่าใช้จ่ายในครอบครัวใช้เฉพาะซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น มิด จอบ เสียม และค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปติดต่อธุระไกลๆ เช่น ตัวจังหวัด ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้จ่าย น้ำไปอาบที่บริเวณริมห้วยน้ำसान ไฟฟ้ายังไม่มี ใช้ตะเกียง ผู้ให้ข้อมูลสูบบุหรี่โดยปลูกใบยาสูบเอง หั่นเอง ตากเอง สูบเอง ไม่ได้ซื้อ การทำอะไรไม่ได้จ้างแรงงาน แต่เป็นการช่วยเหลือกันของคนในชุมชนโดยการเอาแรงกัน หมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้าน การตอบแรงกัน คือ การตอบแรงกัน หมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้านตอบแทนที่เพื่อนบ้านมาช่วยงาน เช่น การเก็บเกี่ยวข้าวโพด ถ้าเพื่อนบ้านมาช่วยเก็บเกี่ยวข้าวโพด 1 วัน ก็ต้องไปช่วยเพื่อนบ้านเก็บเกี่ยวข้าวโพดหรือผลผลิตอื่น 1 วัน จำนวนเท่ากัน

5) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับ ภรรยา บุตรสาวคนแรก และบุตรเขย รวมทั้งหมด 4 คน ส่วนหลานสาวและหลานชายเรียนอยู่ที่โรงเรียนในตัวจังหวัดกลับมาบ้านบ้าง เป็นครั้งคราวเมื่อโรงเรียนหยุดเรียน บุตรสาวเป็นคนทำกับข้าวและดูแลความสะอาดภายในบ้าน ภรรยาเป็นคนดูแลซักเครื่องนุ่งห่มให้ผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลและภรรยาหาอาหารจากแหล่ง

ธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ เช่น หน่อไม้ เห็ด ปลา หอย ลูกอ๊อด ผักหวาน และบุตรผู้ให้ข้อมูล ปลุกผักสวนครัวบริเวณริมห้วยน้ำसान ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ชะอม มะเขือ ถั่ว และใบยาสูบไว้สูบเอง กิจวัตรประจำวันของผู้ให้ข้อมูลคือ ตื่นตั้งแต่ตี 5 ทำอาหารในป่า ได้แก่ หน่อไม้ เห็ด ผัก กินอาหารเช้าเสร็จไปทำไร่ข้าวโพด ไร่ข้าว วันพระหรือวันที่หยุดทำงาน เข้าป่าหาอาหาร ผักต่างๆ และหาสัตว์น้ำตามลำห้วย ได้แก่ ปลา หอยสาหร่ายน้ำจืด หามาเพื่อบริโภคและขาย แหล่งน้ำที่สำคัญในการอุปโภคคือลำน้ำसानส่วนปลายใช้ทั้งอุปโภคและเป็นแหล่งอาหาร ผู้ให้ข้อมูลเดินทางไปอาบน้ำบริเวณริมน้ำसानทุกวัน ผู้ให้ข้อมูลได้รับผ้าห่มที่อำเภอและอบต. แจกให้ในฤดูหนาว ได้รับเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุจาก อบต. เดือนละ 700 บาท มีรายได้จากการค้า เดือนละ 1,000-2,500 บาท ผู้ให้ข้อมูลใช้จ่ายเฉพาะซื้ออุปกรณ์ทางการเกษตรเท่านั้น ค่าใช้จ่ายอื่นๆ บุตรสาวเป็นคนออก ผู้ให้ข้อมูล มีความพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ ผู้ให้ข้อมูลมีความเป็นห่วงลูกที่แยกครอบครัวออกไปและไปทำงานต่างจังหวัดว่าจะได้กินข้าวอิ่ม กินอาหารเหมือนอยู่บ้านกับพ่อแม่หรือเปล่า

6) ความสุขในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะดูแลสุขภาพให้ดี ปรึกษาปกครองตัวเอง และภรรยา จะได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน จะเป็นแบบอย่างการดำรงชีวิตให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตาม

2.1.6 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“...เก็บหอมรอมริบ จนซื้อที่เป็นของตัวเองได้ รู้สึกภูมิใจและมีความสุข...”

ชาย ไทย รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 91 ปี

ศาสนา พุทธ สถานะภาพสมรส สมรส

ระดับการศึกษา ไม่ได้รับการศึกษา

รายได้หลัก เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,501 – 3,000 บาท

อาศัยอยู่กับ ภรรยา 2 คน

สัมภาษณ์ ณ วันที่ 26 พฤษภาคม 2559 เวลา 18.40น ถึง เวลา 20.05น.

ณ บ้านผู้สูงอายุ

1) ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย เข้ามาตั้งรกรากอยู่ชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2487 เป็นระยะเวลา 72 ปี เป็นคนในพื้นที่อำเภอใกล้เคียงกับอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย มาแต่งงานที่นี่ ผู้ให้ข้อมูลมีบุตรจำนวน 3 คน อาศัยอยู่กับภรรยา บุตรสาวคนที่ 2 บุตรชาย และหลาน 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน

ส่วนบุตรคนแรกและคนสุดท้าย แยกครอบครัวออกไปแล้ว สร้างบ้านอยู่ในหมู่บ้านใกล้เคียง ในตำบลเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูล มีบ้านเป็นของตนเอง บ้านมีลักษณะคงทนถาวร เป็นบ้านไม้ ชั้นเดียวยกสูง มีการต่อเติมชานบ้านยื่นออกมาหน้าบ้านสำหรับนั่งเล่นและทำกิจกรรมของคนในบ้าน

2) ข้อมูลภรรยา

มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ ตั้งแต่กำเนิด อดีตมีอาชีพเกษตรกรกรรม ปัจจุบันอยู่บ้านเฉยๆ ไม่สามารถเดินทางไปไหนได้ เคลื่อนที่โดยการคลาน สามารถดำเนินกิจกรรมประจำวันเองได้ เช่น อาบน้ำ กินข้าวเอง พุดคุยได้ปกติ

3) ครอบครัวและสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูล ภรรยา บุตรสาวคนที่ 2 บุตรชาย และหลาน 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน บุตรสาวเป็นคนทำกับข้าวและดูแลความสะอาดภายในบ้าน การรับประทานอาหารนั้นส่วนมากจะได้รับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากันในมือเย็น เนื่องจาก ตอนเช้าบุตรสาวและบุตรชาย ต้องรีบออกไปทำงานที่ไร่ ส่วนหลานๆก็ต้องรับไปโรงเรียน ซึ่งหลานๆเรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนประจำอำเภอ มีรถรับส่งไปโรงเรียน เสียค่าใช้จ่ายรายเดือนๆละ 300 บาท สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย ไม่ปิดบัง และรู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

4) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในอดีต

ในอดีตผู้ให้ข้อมูล พึ่งตนเองโดยประกอบอาชีพเกษตรกร ได้แก่ ไร่ข้าวโพด ไร่ข้าวไร่เดียว หมุนเวียนกันไปทุกปี ตามฤดูกาล ปลูกข้าวไว้กินเอง อาศัยฝนฟ้า ปลูกแบบธรรมชาติไม่ได้ใช้สารเคมี กินได้เพียงพอทั้งปี เพราะไม่มีที่นา ไม่มีที่ดินเป็นของตนเอง เข้าที่ดินในอำเภอใกล้เคียงในการทำไร่ โดยการเช่าแบบเหมาปีละ 2,000 บาท จนกระทั่งสามารถเก็บออมเงินจากการขายผลผลิตทางการเกษตรได้จึงซื้อที่เป็นของตนเอง ในราคา 50,000 บาท ผ่อนเป็นงวดละ 16,700 บาท 3 ปี ผู้ให้ข้อมูลมีความภูมิใจ ในความพยายามของตน การทำงานใช้แรงงานตัวเองเป็นหลัก ขนโดยใช้การแรงหาบ และเกวียน ส่วนอาหารหาเอาตามธรรมชาติในป่า มีหน่อไม้ มีเห็ดซึ่งมักขึ้นในป่าบนภูเขา มีผัก สัตว์ป่า ได้แก่ กวาง หมู ไก่ กระจง นก งู แหล่งน้ำที่สำคัญในการอุปโภคคือ ลำห้วยสานตมใช้ทั้งอุปโภคและเป็น

แหล่งอาหาร มีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อีงอ่าง ลูกอีตด ในฤดูหนาวปลุกผักกิน ผู้ให้ข้อมูล เป็นผู้นำในชุมชน คือ เป็นผู้ใหญ่บ้าน มีหน้าที่ปกครองลูกบ้านและเก็บส่งส่งหน่วยงาน ราชการ “...ไผ่ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ต้องเสียค่าการ 4 บาท ต่อปี ถ้าไผ่คร้านบมีเงินเสียต้องเอา แรงงานไปทำงานไผ่หนี้ทางการ..” (ใครที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ต้องจ่ายเงินรายหัวให้ทางราชการ คนละ 4 บาท ต่อปี ใครที่จี้เกียหาเงินไม่ได้ ต้องใช้เงินแรงงานคือไปทำงานให้ทางราชการ) ผู้ให้ข้อมูลสร้างบ้านโดยตัดไม้จากป่ามาเลื่อยเอง และอาศัยความร่วมมือจากเพื่อนบ้านมาช่วย สร้างบ้าน วัฒนธรรมของชุมชนคือ ถ้ามีครอบครัวใดทำบ้านใหม่ ผู้ชายในหมู่บ้านจะไป ช่วยกันยกเสาขึ้น โคร่งบ้านช่วยกัน ถ้าบอกคนหนึ่งเขาก็จะชวนกันต่อๆ ไป ซึ่งเวลาในส่วน ไผ่จะเป็นเจ้าครูหรือประมาณตี 5 ก่อนที่ทุกคนจะไปทำงานประจำของตนเอง เมื่อเจ็บป่วย ผู้ให้ข้อมูลจะหาสมุนไพรจากไม้มาฝนกับน้ำดื่ม ซึ่งสมุนไพรจากไม้ปู้และยาหรือพ่อและแม่ ของผู้ให้ข้อมูลเป็นคนสอนการเลือกใช้และวิธีในการใช้ ค่าใช้จ่ายในครอบครัวใช้เฉพาะซื้อ อุปกรณ์ทางการเกษตร เช่น มีด จอบ เสียม และค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปติดต่อธุระไกลๆ เช่น ตัวจังหวัด ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้จ่าย น้ำไปอาบที่บริเวณริมห้วยสานตม ไฟฟ้ายังไม่มี ใช้ ตะเกียง ผู้ให้ข้อมูลสูบบุหรี่ โดยปลุกใบยาสูบเอง หั่นเอง ตากเอง สูบเอง ไม่ได้ซื้อ การทำไร่ ไม่ได้จ้างแรงงาน แต่เป็นการช่วยเหลือกันของคนในชุมชนโดยการเอาแสงกัน หมายถึง การ ใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้าน การตอบแทนกัน หมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้านตอบแทนที่ เพื่อนบ้านมาช่วยงาน เช่น การเก็บเกี่ยวข้าวโพด ถ้าเพื่อนบ้านมาช่วยเก็บเกี่ยวข้าวโพด 1 วัน ก็ต้องไปช่วยเพื่อนบ้านเก็บเกี่ยวข้าวโพดหรือผลผลิตอื่น 1 วัน จำนวนเท่ากัน

5) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับ ภรรยา บุตรสาวคนที่ 2 บุตรเขย และ หลาน 2 คน รวมทั้ง 6 คน บุตรสาวเป็นคนจัดหาและทำกับข้าว บุตรสาวและบุตรเขยหา อาหารจากแหล่งธรรมชาติบ้างในบางมื้อ เช่น หน่อไม้ เห็ด ปลา หอย ลูกอีตด และบุตรดูแล ความสะอาดภายในบ้าน ในวันพระ เป็นวันหยุดทำงาน 1 วัน ผู้ให้ข้อมูล ปลุกผักสวนครัว บริเวณรอบๆ บ้าน ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ชะอม มะเขือ ถั่ว เพื่อประกอบอาหาร และ ปลุกใบยาสูบไว้สูบเอง ตามที่เคยเห็นพ่อทำ กิจกรรมประจำวันของผู้ให้ข้อมูลคือ ดูแลภรรยา โดย จัดอาหารให้กิน จัดยาให้กิน ฝึบ้าน หั่นและตากใบยาสูบและดูแลผักสวนครัว ช่วยตากและ ฝึแม่ลีดพันธุ์ข้าวโพดไม่ให้ไถ่กินไว้สำหรับให้บุตรสาวและบุตรเขยนำไปปลูก ผู้ให้ข้อมูล ได้รับเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุจาก อบต.เดือนละ 700 บาท และลูกให้เดือนละ 300-700 บาท

ผู้ให้ข้อมูลใช้ฉายเฉพาะชื่อปูนไว้เฉียวหมากและชื่อกระดามวนยาสูบเท่านั้น คำใช้ฉายอื่นๆ บุตรสาวเป็นคนออก ผู้ให้ข้อมูล มีความพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ “..ซำบายใจ ย้อนอคย้อน ทน เฮ็ดเหวียก ย้อนอคออม จนมีที่ไฮ้ ที่นาเป็นของเจ้าของ จนได้แบ่งให้ลูกเฮ็ดอยู่เฮ็ดกิน..” (สบายใจ สุขใจ เพราะอดีตที่ผ่านมาอดทนทำงาน และอดออม จนทำให้ทุกวันนี้มีที่ไร่ที่นา เป็นของตนเองและได้แบ่งให้ลูกๆทำมาหากิน)

6) ความสุขในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะดูแลสุขภาพให้ดี ประคับประครอง ตัวเองและภรรยา จะได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน จะเป็นแบบอย่างการดำรงชีวิตให้ลูกหลานได้ ปฏิบัติตาม

2.1.7 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“...อยู่บ้านเฉยๆ ไม่ให้ทำอะไรไม่ได้หรือก เลี้ยงควายไว้เป็นเพื่อนแก้เหงาคิดว่า ตอนไม่มีเงินใช้ ก็ขายได้ ถ้าให้อยู่เฉยๆ อยู่ไม่ได้ปวดขา คนเคยทำงานต้องทำงาน...”

ชาย ไทย รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 76 ปี

ศาสนา พุทธ

สถานะภาพสมรส สมรส

ระดับการศึกษา ไม่ได้รับการศึกษา รายได้หลัก เกษียณชีพผู้สูงอายุชายสัตว์

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,501 – 3,000 บาท

อาศัยอยู่กับ ภรรยา บุตรชาย บุตรสาว บุตรเขยและหลาน 2 คน

สัมภาษณ์ ณ วันที่ 15 พฤษภาคม 2559 เวลา 16.00น ถึง เวลา 17.15น. ณ

บ้านผู้สูงอายุ

1) ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย เป็นคนในชุมชนนี้โดยกำเนิด ผู้ให้ข้อมูลมีบุตร จำนวน 5 คน อาศัยอยู่กับภรรยา บุตรชาย บุตรสาว บุตรเขยและหลาน 2 คน รวมทั้ง 7 คน ส่วนบุตรคนแรก คนที่ 2 และคนสุดท้าย แยกครอบครัว ออกไปแล้ว ทำงานที่ต่างจังหวัดสร้างบ้านอยู่ในหมู่บ้านในตำบลเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้านเป็นของตนเอง อยู่ใกล้ลำห้วย ห่างจากลำห้วยประมาณ 200 เมตร หลังบ้านเป็นสวนผลไม้ บ้านมีลักษณะ คงทนถาวร เป็นบ้านไม้ สองชั้น ชั้นบนทำด้วยไม้ ชั้นล่างเป็นอิฐบล็อกฉาบด้วยปูน ปูด้วยกระเบื้อง เป็นห้องโล่ง สำหรับนั่งเล่นและทำกิจกรรมของคนในบ้าน

2) ข้อมูลภรรยา

มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด เดิมมีอาชีพเกษตรกรรม ปัจจุบันอยู่บ้าน ทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ เช่น หุงข้าว กวาดบ้าน ปลูกผักสวนครัว

3) ครอบครัวและสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูล ภรรยา บุตรชาย บุตรสาว บุตรเขยและหลาน 2 คน รวมทั้งหมด 7 คน บุตรสาวเป็นคนทำกับข้าวและดูแลความสะอาดภายในบ้าน การรับประทานอาหารนั้นส่วนมากจะได้รับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากันในมือเช้าและมือเย็น ก่อนที่ผู้ให้ข้อมูลจะไปเลี้ยงควายและบุตรชาย บุตรสาวและบุตรเขยไปทำงานที่ไร่ สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย ไม่ปิดบัง และรู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และสมาชิกในครอบครัวทุกคนเคารพในการตัดสินใจของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัว

4) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในอดีต

ในอดีตผู้ให้ข้อมูล พึ่งตนเองโดยประกอบอาชีพเกษตรกร คือทำไร่ได้แก่ ข้าวโพด ไร่จิงและไร่ข้าว ปลูกข้าวไว้กินเอง อาศัยฝนตกตามธรรมชาติ ปลูกแบบธรรมชาติ ไม่ได้ใช้สารเคมี เลี้ยงสัตว์เป็นอาชีพเสริม คือ เลี้ยงควาย มีที่ดินที่มีโฉนดเป็นของตนเองเล็กน้อย มีที่ดินที่มีโฉนด.ส.3 (ที่ดินที่มีโฉนด.ส.3 คือ ที่ดินที่มีหนังสือรับรองจากพนักงานเจ้าหน้าที่ว่าได้ทำประโยชน์ในที่ดินแล้วมีเพียงสิทธิ์ครอบครอง ไม่มีกรรมสิทธิ์ ไม่สามารถซื้อขายโอน จำนองได้) และ มีการปลูกไร่เลื่อนลอย การทำงานใช้แรงงานตัวเองเป็นหลัก ขนโดยใช้การแรงงาน ส่วนอาหารหาเอาตามธรรมชาติในป่า มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก สัตว์ป่า ได้แก่ กวาง หมู ไก่ กระรอก นก งู พ่อแม่พาตั้งรกราก สร้างบ้านอยู่ใกล้ริมน้ำ เพราะการดำรงชีวิตต้องอาศัยน้ำเป็นหลัก ทั้งอาบน้ำชำระล้างและเป็นแหล่งอาหาร มีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อึ่งอ่าง ลูกอีตด ในฤดูหนาวปลูกผักกิน “...คั้นบ่มี่ป่า บ่มี่น้ำสาน กะบ่มี่บั้งอยู่บั้งกิน บั้งอาศัย...” (ถ้าไม่มีป่า ไม่มีลำน้ำสาน ก็ไม่มีที่อยู่ ไม่มีแหล่งอาหาร ไม่มีที่พึ่ง) ผู้ให้ข้อมูลสร้างบ้านโดยตัดไม้จากป่า ถักหญ้าคาเพื่อใช้เป็นหลังคาเองและอาศัยความร่วมมือจากเพื่อนบ้านมาช่วยสร้างบ้าน วัฒนธรรมของชุมชนที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษคือ ถ้ามีครอบครัวไหนทำบ้านใหม่ ผู้ชายในหมู่บ้านจะไปช่วยกันยกเสาขึ้น โคร่งบ้านช่วยกัน ถ้าบอกคนหนึ่งเขาก็จะชวนกันต่อๆไป ซึ่งเวลาในส่วนใหญ่จะเป็นวันพระซึ่งทุกคนจะหยุดทำงานประจำเพื่อพักผ่อน หาอาหาร และชุมนุมสนทนากันในหมู่บ้าน หรือเมื่อเจ็บป่วยผู้ให้ข้อมูลจะหาหมอสมุนไพรในชุมชน ดอกไม้ รูปเทียนบูชา กับเงิน 1 บาท ค่าใช้จ่ายในครอบครัวใช้เฉพาะซื้ออุปกรณ์ทางการเกษตร เช่น มีด จอบ เสียม เชือกสำหรับผูกควาย และค่าใช้จ่ายในการเดินทางไป

ติดต่อธุระไกลๆ เช่น ตัวจังหวัด ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้เสีย น้ำไปอาบที่บริเวณริมห้วยน้ำसान ไฟฟ้ายังไม่มี ใช้ตะเกียง และยางไม้ ยางไม้หาจากป่า ไม่ได้ซื้อ ผู้ให้ข้อมูลสูบบุหรี่โดยปลูกใบยาสูบเอง หั่นเอง ตากเอง สูบเอง ไม่ได้ซื้อ การทำไร่ไม่ได้จ้างแรงงาน แต่เป็นการช่วยเหลือกันของคนในชุมชนโดยการเอาแสงกัน การเอาแสงกัน คือ การเอาแรงงาน หมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้าน การตอบแสงกัน คือ การตอบแรงงาน หมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้านตอบแทนที่เพื่อนบ้านมาช่วยงาน เช่น การเก็บเกี่ยวข้าวโพด ถ้าเพื่อนบ้านมาช่วยเก็บเกี่ยวข้าวโพด 1 วัน ก็ต้องไปช่วยเพื่อนบ้านเก็บเกี่ยวข้าวโพดหรือผลผลิตอื่น 1 วัน จำนวนวันเท่ากัน แหล่งน้ำที่สำคัญในการอุปโภค คือ ลำน้ำसानส่วนต้นใช้ทั้งอุปโภคและเป็นแหล่งอาหาร ผู้ให้ข้อมูลเดินทางไปอาบน้ำบริเวณริมน้ำसानทุกวัน ใน 1 ปี ผู้ให้ข้อมูลจะมีรายได้ปีละประมาณ 1,000-2,500 บาท จากการขายผลผลิตทางการเกษตร และขายควาย ปีละ 1-2 ตัว เนื่องจากมีลูกหลายคน การใช้จ่ายก็ต้องประหยัด รู้จักออม และขยันหาอาหาร ต้องรู้จักอยู่อย่างพอเพียง

5) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับ ผู้ให้ข้อมูล ภรรยา บุตรชายคนที่ 4 บุตรสาวคนที่ 3 บุตรเขยและหลาน 2 คน รวมทั้ง 7 คน ส่วนบุตรคนแรก คนที่ 2 และคนสุดท้ายแยกครอบครัวออกไปแล้ว ทำงานที่ต่างจังหวัดสร้างบ้านอยู่ในหมู่บ้านตำบลเดียวกัน บุตรสาวเป็นคนทำกับข้าว ดูแลความ สะอาดภายในบ้าน และดูแลผู้ให้ข้อมูลยามเจ็บป่วย "...ยามเจ็บไข้ลูกสาวนี่ล่ะเบิ่ง คั้นเป็นหลายกะพาไปโรงบาล..." (ยามเจ็บป่วยลูกสาวนี่ล่ะเป็นคนดูแล ถ้าป่วยหนักก็พาไปโรงพยาบาล) ภรรยาเป็นคนดูแลซักเครื่องนุ่งห่มให้ผู้ให้ข้อมูล ทุกคนในครอบครัวแบ่งหน้าที่กันทำ ผู้ให้ข้อมูลและภรรยาหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ เช่น หน่อไม้ เห็ด ปลา ปู ภรรยา ผู้ให้ข้อมูล ปลูกผักสวนครัวบริเวณข้างบ้าน ได้แก่ ข่า ตะไคร้ มะเจือ และเลียงไก่ไว้เป็นอาหาร ผู้ให้ข้อมูลปลูกใบยาสูบไว้สูบเอง บริเวณสวนข้างบ้าน กิจกรรมประจำวันของผู้ให้ข้อมูลคือ ตื่นตั้งแต่ตี 5 นำควายออกจากคอกไปปล่อยที่ไร่หรือนา แล้วกลับมากินข้าวเช้า บางวันออกไปหาอาหารตามแหล่งธรรมชาติ ตอนเที่ยงวันกลับมากินข้าวเที่ยงที่บ้าน แล้วไปดูแลควาย เย็นนำควายเข้าคอก ปัจจุบันเลี้ยงควาย 7 ตัว แหล่งน้ำที่สำคัญในการอุปโภคคือ ลำน้ำसानส่วนต้นใช้ทั้งอุปโภคและเป็นแหล่งอาหาร ปัจจุบันบ้านผู้ให้ข้อมูลมีน้ำประปาใช้แล้วโดยอบต.ออกงบประมาณและดำเนินการต่อท่อมาให้จากห้วยน้ำसान ผู้ให้ข้อมูลได้รับเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุจาก อบต.เดือนละ 700 บาท และขายควายได้ตัวละ 15,500-20,000 บาท แล้วแต่ว่าจะขายกี่ตัว "...อยู่บ้านกะอยู่สี่ๆ บ่มีหยังเฮ็ด เลี้ยงควายยาวว่ามีหมู บ่มีเงินกะขายได้ เคยเฮ็ดงาน คั้นน้ำให้อยู่สี่ๆ อยู่บ่ได้ เจ็บแ่ง เจ็บขาซ้ำ" (อยู่บ้านเฉยๆ ไม่ให้ทำอะไรไม่ได้หรอก เลี้ยงควายไว้เป็นเพื่อนแก้เหงาคิดว่า ตอนไม่มีเงินใช้ก็ขายได้ ถ้าให้อยู่เฉยๆ อยู่ไม่ได้ปวดขา คนเคยทำงานต้องทำงาน) ผู้ให้ข้อมูลใช้จ่ายเฉพาะซื้อกระดาษ

มวนยาสูบ ชื่อเชือกผูกควายเท่านั้น ค่าใช้จ่ายอื่นๆบุตรสาวเป็นคนออก ผู้ให้ข้อมูล มีความพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ “..อยู่ชานี้กะสบายใจ แต่กะบ่คือตะกัตะก่อน แม่นหยั่งกะแพง แต่ก่อนมีเงินพันเดียวสองพันเลี้ยงลูกได้เบ็ดคร้วเบ็ดปี แต่กะใครอยู่แนวอยู่แนวกินยังหาได้ ยังมีหน่อไม้ มีเห็ดบนภูเขา มีปู มีปลาในห้วย..” (อยู่แบบนี้ก็สบายใจดี ถึงจะไม่เหมือนในอดีต เดี่ยวนี้อะไรก็แพง สมัยก่อนมีเงิน 1-2 พันบาท เลี้ยงลูกได้ทั้งครอบครัวทั้งปี แต่ก็ยังดิที่ยังหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติได้อยู่ ยังมีหน่อไม้ มีเห็ดบนภูเขา มีปู มีปลาในลำห้วย) ปัจจุบันถ้าไม่สบายก็ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล อยู่ไม่ไกลเดินไปประมาณ 300 เมตร ไม่ได้เสียค่าใช้จ่าย มีบัตรประกันสุขภาพผู้สูงอายุ ในฤดูหนาวนายอก อบต.ก็แจกผ้าห่มกันหนาวให้ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลและครอบครัวยังมีความเชื่อเรื่องขนบประเพณีดั้งเดิมของชุมชนว่า ผู้ชายเป็นฝ่ายหาเงิน ผู้หญิงเป็นคนเก็บ เพราะผู้หญิงรู้จักเก็บรู้จักออมไม่ค้ำเกล้าไม่สูญหรี เชื่อว่าเงินจะไม่หายไปไหน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ภรรยาให้กำลังใจเสมอและคอยเป็นห่วง รู้สึกดี

“ถ้าเมื่อยกกะเขาเหวียงเต๋อเต๋อ่า พักเหน มีหยั่งค้อยเฮ็ดช้อยกัน” (ถ้าเหนื่อยก็หยุดทำงานพักผ่อนบ้าง มีงานอะไรเหลือเราก็อพยช่วยกันทำ)

๑) ความสุขในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะดูแลสุขภาพตัวเองและภรรยาให้ดี จะดีได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน จะเป็นแบบอย่างการดำรงชีวิตให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตาม ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ไว้กินเอง อะไรทำเองได้ก็จะทำจะดีไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย อยู่แบบพอเพียง

2.1.8 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

(ถ้าไม่ขี้เกียจ อาหารการกินมีมากมาย ขายได้อีกต่างหาก ขายได้ก็เก็บเงินไว้ไม่ได้ใช้อะไรอะไรก็มีในป่า อาหารก็มี ไม่สำหรับสร้างบ้านก็มี ถ้ารู้จักพอเพียงจะมีความสุข...”

ชาย ไทย รูปร่างสมส่วน ผิวดำแดง อายุ 73 ปี

ศาสนา พุทธ

สถานะภาพสมรส สมรส

ระดับการศึกษา ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4

รายได้หลัก เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ขายผลผลิตทางการเกษตร

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,501 – 3,000 บาท

อาศัยอยู่กับ ภรรยา บุตรสาวและบุตรเขย และหลาน 2 คน

สัมภาษณ์ ณ วันที่ 19 พฤษภาคม 2559 เวลา 17.00น ถึง เวลา 10.05น. ณ

บ้านผู้สูงอายุ

1) ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย เป็นคนในชุมชนนี้โดยกำเนิด ผู้ให้ข้อมูลมีบุตร จำนวน 3 คน อาศัยอยู่กับภรรยา ภรรยา บุตรสาวและบุตรชาย และหลาน 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน ส่วนบุตรคน 2 และคนสุดท้อง แยกครอบครัวออกไปแล้ว ทำงานที่ต่างจังหวัดสร้างบ้านอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้านเป็นของตนเอง อยู่บริเวณข้างลำห้วย ห่างจากลำห้วยประมาณ 100 เมตร บ้านมีลักษณะคงทนถาวร เป็นบ้านไม้ สองชั้น ชั้นบนทำด้วยไม้ ชั้นล่างเป็นอิฐบล็อกฉาบด้วยปูน ชั้นล่างมีลานบ้านยื่นออกมา สำหรับนั่งเล่นและทำกิจกรรมของคนในบ้าน

2) ข้อมูลภรรยา

มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทในพื้นที่อำเภอภูเรือ เป็นคนในพื้นที่ตั้งแต่กำเนิด มีอาชีพเกษตรกร

3) ครอบครัวและสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูล ภรรยา บุตรสาวคนแรก บุตรชาย และหลาน 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน บุตรสาวเป็นคนทำกับข้าวและดูแลความสะอาดภายในบ้าน การรับประทานอาหารนั้นส่วนมากจะรับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากันในมือเช้าและมือเย็น ก่อนที่ผู้ให้ข้อมูลจะไปทำงานและก่อนบุตรชายไปทำงาน บุตรชายมีอาชีพรับราชการเป็นครูในโรงเรียนประจำหมู่บ้าน ภรรยาเป็นแม่บ้านขายขนมที่โรงอาหารในโรงเรียน ส่วนหลานสาวและหลานชายเรียนอยู่ที่โรงเรียนในตัวจังหวัดกลับมาบ้านบ้างเป็นครั้งคราวเมื่อโรงเรียนหยุดเรียน สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย ไม่ปิดบัง และรู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

4) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในอดีต

ในอดีตผู้ให้ข้อมูล พึ่งตนเองโดยประกอบอาชีพเกษตรกร คือทำไร่ได้แก่ ข้าวโพด ไร่ถั่ว และไร่ข้าว ปลูกข้าวไว้กินเอง อาศัยฝนตามธรรมชาติ การปลูกปลูกแบบธรรมชาติไม่ได้ใช้สารเคมี อาชีพรองคือ หาสัตว์น้ำและเก็บผักป่าขาย สัตว์น้ำ ได้แก่ ปลา หอย ปูหิน (ปูหิน หมายถึง ปูที่มีอยู่ในท้องถิ่นมีเฉพาะตามลำห้วย) ผำ เทา (ผำ เทา คือ สาหร่ายน้ำจืดชนิดหนึ่งนำมาประกอบเป็นอาหารได้) บนภูเขาไม้ผักป่า ได้แก่ ผักหวาน เห็ด มีที่ดินที่มีโฉนดเป็นของตนเองเล็กน้อย มีที่ดินที่มีโฉนด.ส.3 (ที่ดินที่มีโฉนด.ส.3 คือ ที่ดินที่มีหนังสือคำรับรองจากพนักงานเจ้าหน้าที่ว่าได้ทำประโยชน์ในที่ดินแล้วมีเพียงสิทธิ์ครอบครอง ไม่มีกรรมสิทธิ์ ไม่สามารถซื้อขายโอน จำนองได้) ที่ดินไม่พอในการทำเกษตร มีการปลูกไร่เลื่อนลอยตามภูเขา การทำงานใช้แรงงานตัวเองเป็นหลัก คนโดยใช้การแรงงานลงมาจากภูเขาแล้วทำแพ ใช้แพขนผลผลิตข้ามลำน้ำ จนกระ

ทั้งสามารถเก็บออมเงินจากการขายผลผลิตทางการเกษตร ได้จึงซื้อที่เป็นของตนเอง ส่วนอาหารหาเอาตามธรรมชาติในป่า มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก สัตว์ป่า ได้แก่ กวาง หมู ไก่ กระรอก นก งู แหล่งน้ำที่สำคัญในการอุปโภคคือ ลำน้ำสาขาส่วนปลายใช้ทั้งอุปโภคและเป็นแหล่งอาหาร มีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อึ่งอ่าง ลูกอ๊อด สาหร่าย ในฤดูหนาวปลูกผักกิน “...ค้นบ่คร้าน บ่อืดแต่แนวกิน สอดได้ขายขายได้กะเก็บเงินไว้บ่ได้ใช้หยั่งก่อ แม่นหยั่งกะมีอยู่ในป่า อาหารกะมี ไม้ปลูกบ้านกะมี ถ้ารู้จักพอกะมีความสุขดี...” (ถ้าไม่จีเกียจ อาหารการกินมีมากมาย ขายได้อีกต่างหาก ขายได้ก็เก็บเงินไว้ไม่ได้ใช้อะไร อะไรก็มีในป่า อาหารก็มี ไม้สำหรับสร้างบ้านก็มี ถ้ารู้จักพอเพียงจะมีความสุข) ผู้ให้ข้อมูลสร้างบ้านโดยตัดไม้จากป่ามาเอง และอาศัยความร่วมมือจากเพื่อนบ้านมาช่วยสร้างบ้าน ไม่ได้ใช้เงินจ้างช่าง วัฒนธรรมของชุมชนคือ ถ้ามีครอบครัวไหนทำบ้านใหม่ ผู้ชายในหมู่บ้านจะไปช่วยกันยกเสาขึ้น โคร่งบ้านช่วยกัน ถ้าบอกคนหนึ่งเขาก็จะชวนกันต่อๆไป ซึ่งเวลาในส่วนใหญ่จะเป็นเจ้าครูหรือประมาณตี 5 ก่อนที่ทุกคนจะไปทำงานประจำของตนเอง เมื่อเจ็บป่วยผู้ให้ข้อมูลจะหาหมอสมุนไพรในชุมชน ค่าใช้จ่ายในครอบครัวใช้เฉพาะซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น มิถ จอบ เสียม และค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปติดต่อธุระไกลๆ เช่น ตัวจังหวัด ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้เสีย น้ำไปอาบที่บริเวณริมห้วยน้ำสาขาน ไฟฟ้ายังไม่มี ใช้ตะเกียง ผู้ให้ข้อมูลสูบบุหรี่โดยปลูกใบยาสูบเอง หั่นเอง ตากเอง สูบเอง ไม่ได้ซื้อ การทำไร่ไม่ได้จ้างแรงงาน แต่เป็นการช่วยเหลือกันของคนในชุมชน โดยการเอาแรงกัน การเอาแรงกัน คือ การเอาแรงกัน หมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้าน การตอบแรงกัน คือ การตอบแรงกัน หมายถึง การใช้แรงงานช่วยเพื่อนบ้านตอบแทนที่เพื่อนบ้านมาช่วยงาน เช่น การเก็บเกี่ยวข้าวโพด ถ้าเพื่อนบ้านมาช่วยเก็บเกี่ยวข้าวโพด 1 วัน ก็ต้องไปช่วยเพื่อนบ้านเก็บเกี่ยวข้าวโพดหรือผลผลิตอื่น 1 วัน จำนวนเท่ากัน

5) ความสุขจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่กับ ภรรยา บุตรสาวคนแรก และบุตรเขยรวมทั้ง 4 คน ส่วนหลานสาวและหลานชายเรียนอยู่ที่โรงเรียนในตัวจังหวัดกลับมาบ้านบ้างเป็นครั้งคราว เมื่อโรงเรียนหยุดเรียน บุตรสาวเป็นคนทำกับข้าวและดูแลความสะอาดภายในบ้าน ภรรยาเป็นคนดูแลซักเครื่องนุ่งห่มให้ผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลและภรรยาหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ เช่น หน่อไม้ เห็ด ปลา หอย ลูกอ๊อด ผักหวาน เห็ด และผู้ให้ข้อมูล ปลูกผักสวนครัวบริเวณริมห้วยน้ำสาขาน ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ชะอม มะเขือ ถั่ว และใบยาสูบไว้สูบเอง กิจกรรมประจำวันของผู้ให้ข้อมูลคือ ตื่นตั้งแต่ตี 5 หาอาหารในป่า ได้แก่ หน่อไม้ เห็ด ผัก กินอาหารเช้าเสร็จ ไปทำไร่ข้าวโพด ไร่ข้าว วันพระหรือวันที่หยุดทำงาน เข้าป่าหาอาหาร ผักต่างๆ และหาสัตว์น้ำตามลำห้วย ได้แก่ ปลา หอย ปู สาหร่ายน้ำจืด เหลือจากกินให้ภรรยานำไปขาย แหล่งน้ำที่สำคัญในการอุปโภคคือ ลำน้ำสาขาส่วนปลายใช้ทั้งอุปโภคและเป็นแหล่งอาหาร ผู้ให้ข้อมูลเดินทางไปอาบน้ำบริเวณ

ริมน้ำสาทรทุกวัน ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลยังเก็บพินหลังกลับจากไร่และแบกกลับมาขังบ้านเพื่อให้ภรรยาใช้ในการก่อกองไฟประกอบอาหาร ผู้ให้ข้อมูลได้รับเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุจาก อบต.เดือนละ 700 บาท และลูกให้เดือนละ 500-1,000 บาท ผู้ให้ข้อมูลใช้จ่ายเฉพาะซื้ออุปกรณ์ทางการเกษตร ซื้อเมล็ดพันธุ์พืช ซื้อของไปทำบุญที่วัด และซื้อเสื้อผ้าบ้างเท่านั้น ส่วนมากเสื้อผ้าลูกๆจะเป็นฝ่ายซื้อให้ ในช่วงเทศกาลต่าง ๆ ได้แก่ ปีใหม่ สงกรานต์และงานบุญประจำปีของหมู่บ้าน ค่าใช้จ่ายอื่นๆ บุตรสาวเป็นคนออก ผู้ให้ข้อมูล มีความพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “ก่อนเสียดังนี้ต้องถามต้องปรึกษาพ่อตาก่อน ให้พ่อตาเป็นผู้ตัดสินใจหลัก ก่อนที่ลูกหลานเสียดี้ เพราะเชื่อว่าพ่อตาอาบน้ำร้อนมาก่อน ตัวอย่างการเลี้ยงพันธุ์ข้าว” (ก่อนทำกิจกรรมใดต้องปรึกษาพ่อก่อน ให้พ่อเป็นผู้ตัดสินใจเป็นหลัก ก่อนที่ลูกหลานจะทำ เพราะมีความเชื่อว่าผู้ที่มีอายุมากกว่ามีประสบการณ์และความสามารถมากกว่า ตัวอย่างเช่นการเลือกพันธุ์ข้าวเพื่อนำมาเพาะปลูก)

6) ความสุขในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะดูแลสุขภาพให้ดี ตัวเองและภรรยา จะได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน จะเป็นแบบอย่างการดำรงชีวิตให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตาม จะยังคงหาอาหารกินเอง ประกอบอาชีพสุจริต จนกว่าจะทำไม่ไหว

7) ข้อมูลโดยสรุป

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ล้วนมีที่มาแตกต่างกัน ทั้งในระดับการศึกษา รายได้ สถานะภาพสมรส การพึ่งตนเอง การสนับสนุนจากครอบครัว การได้รับความช่วยเหลือจากสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลยบางรายมีภูมิลำเนาอยู่อำเภอใกล้เคียง ในจังหวัดเลย จากการบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลพบว่า ครอบครัวเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ ซึ่งประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก หลาน ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติพี่น้องอยู่รวมกัน สัมพันธภาพในครอบครัวดี ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเพศชายจะเป็นผู้นำและเป็นหัวหน้าครอบครัวทุกคนในบ้านต่างเคารพนับถือการหุงหาอาหาร การทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม การทำความสะอาดบ้านพักอาศัยและการดูแลเลี้ยงดูบุตรส่วนใหญ่เป็นหน้าที่ของผู้หญิง ส่วนผู้ชายเน้นการใช้แรงงานเป็นหลักและเป็นผู้นำครอบครัวที่มีความสำคัญในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ การดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตโดยการพึ่งความสามารถของตนเอง

2.2 ตอนที่ 2.2 ประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบ้านปลายชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบ้านปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย พบประเด็นหลัก 4 ประเด็น ได้แก่

1. สุขที่พึ่งตนเองได้ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 6 ประเด็น คือ
 - 1.1 การใช้ความสามารถของตน
 - 1.1.1 การหาอาหารให้แก่คนในครอบครัว
 - 1.1.2 การสร้างที่อยู่อาศัยแก่คนในครอบครัว
 - 1.2 การใช้ร่างกายในการทำงานแทนเครื่องจักรกล
 - 1.3 การมีความอดทนต่อสู้กับความขาดแคลน
 - 1.3.1 เครื่องอุปโภคบริโภค
 - 1.3.2 การศึกษา
 - 1.3.3 ที่ดินทำกิน
 - 1.4 การออมเก็บเล็กผสมน้อย
 - 1.5 มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
 - 1.6 การปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ
2. การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว แบ่งออกเป็นประเด็น รอง 2 ประเด็น

คือ

- 2.1 การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว
 - 2.1.1 กำลังใจจากครอบครัว
 - 2.1.2 สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ
 - 2.1.3 ลูกหลานให้การอุปการะดูแล
 - 2.1.4 สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
- 2.2 การได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัว
3. การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น

คือ

- 3.1 การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน
 - 3.1.1 การรักใคร่สามัคคีระหว่างเพื่อนบ้าน
 - 3.1.2 การช่วยเหลือพึ่งพิงกัน

3.2 ชุมชนให้ความสำคัญ

3.3 หน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุน

3.3.1 การให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการดำรงชีพ

3.3.2 การได้รับเบี้ยยังชีพ

3.3.3 การได้รับบริจาคเครื่องนุ่งห่มกันหนาว

4. สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ

4.1 อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติ

4.1.1 ที่อยู่อาศัยจากป่า

4.1.2 แหล่งอาหารจากธรรมชาติ

4.2 การเข้ามาของเทคโนโลยีในชุมชน

4.3 สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย

4.3.1 ภูเขาสมบูรณ์

4.3.2 อากาศหนาวเย็น

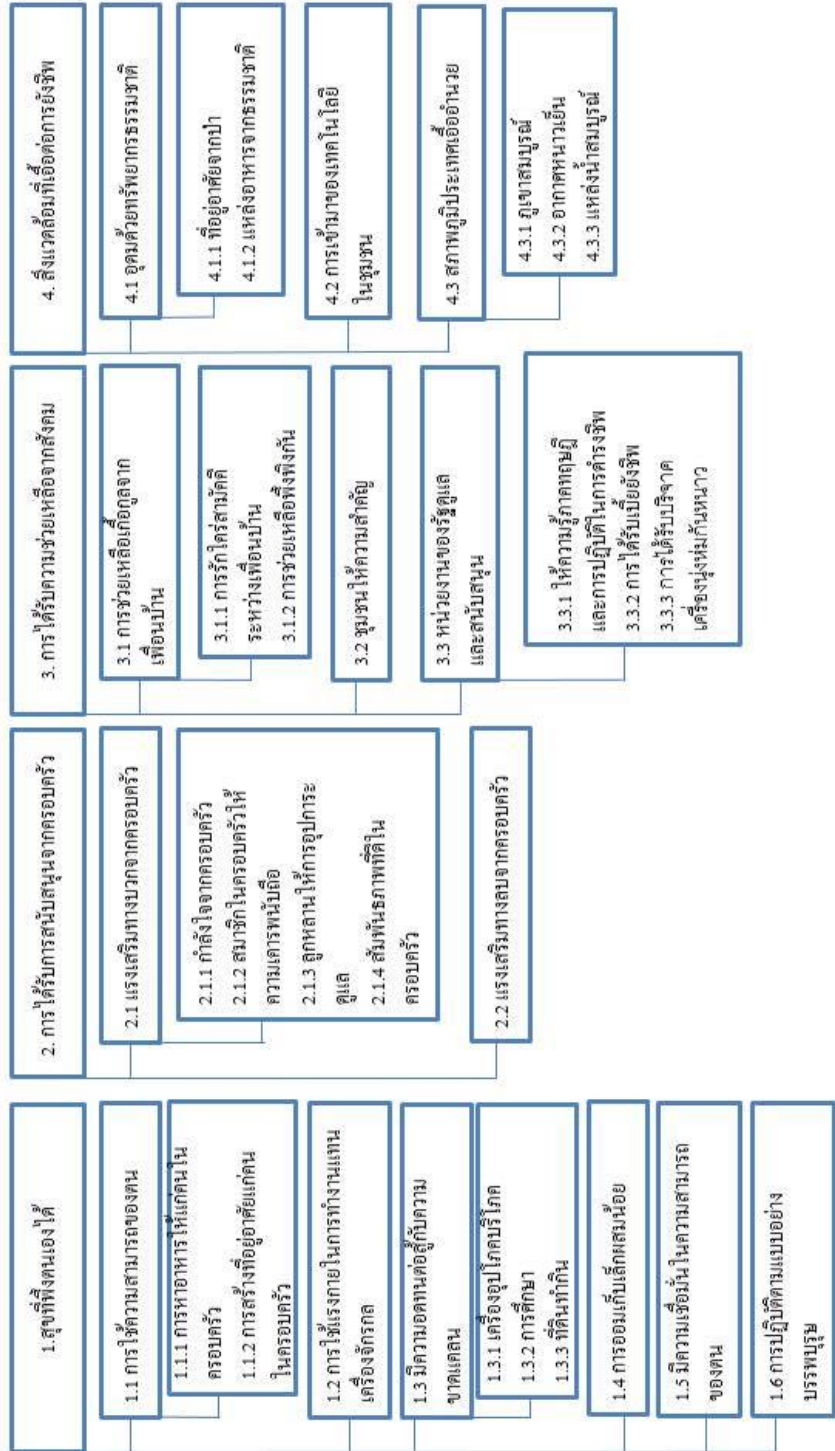
4.3.3 แหล่งน้ำสมบูรณ์

เมื่อบุคคลอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีความสุขจะมีการปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ หวันไหวง่าย รู้สึกเศร้า ว่าเหว มีความรู้สึกกลัวและมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ควรมีกิจกรรมการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น หางานหรือกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินและเกิดประโยชน์ หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว ควรมีกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัวและชุมชน จึงทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขจากอดีตจนถึงปัจจุบัน จนกลายเป็นประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท

ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย จากผู้สูงอายุจำนวน 8 ราย นำเสนอเป็น 4 ประเด็นหลัก คือ สุขที่พึ่งตนเองได้ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว การได้รับการช่วยเหลือจากสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ ดังในรายละเอียดภาพที่ 4.1

ประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ
ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

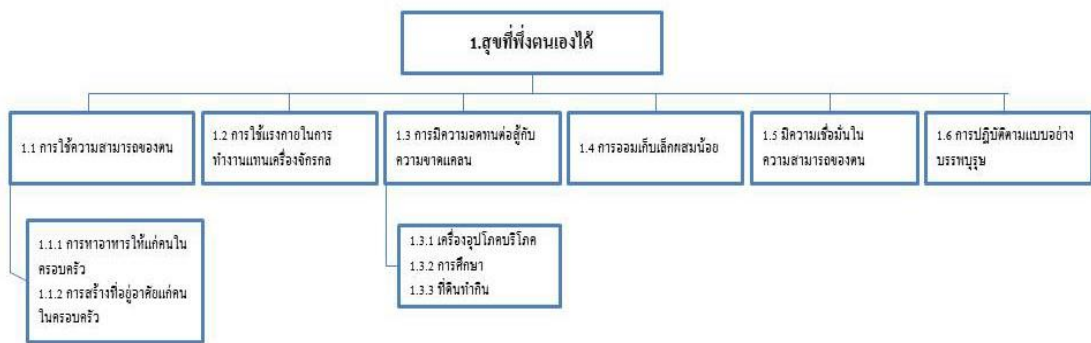
ความสุขจากการพึ่งตนเอง คือ สภาพที่เป็นสุขทางร่างกาย ทางจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยสามารถพึ่งพาตนเองได้ และได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังมีความพอใจในสภาพวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ โดยปรับตัวให้พร้อมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้และไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นมากเกินไป มีความพอใจในการดำรงชีวิต และมีพอใจในความเป็นอยู่ เมื่อเกิดปัญหาไม่วิตกกังวลจนเกินไปมีความยินดีที่ได้บรรลุถึงอุดมคติหรือเป้าหมายของตน



ภาพที่ 4.1 ประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

2.2.1 ประเด็นหลักที่ 1 สุขที่พึงตนเองได้

สุขที่พึงตนเองได้ หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขกายสุขใจ มีความพึงพอใจที่ได้ใช้ความสามารถของตนในการทำงานแทนเครื่องจักรกล มีความอดทนต่อผู้กับความขาดแคลน โดยไม่ท้อถอย การหาเงินเป็นเรื่องที่ลำบากผู้ให้ข้อมูลรู้จักการออมเก็บเล็กผสมน้อย มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและการปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษที่สืบทอดและสั่งสอนกันมา แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 6 ประเด็น ดังในรายละเอียดภาพที่ 4.2



ภาพที่ 4.2 ประเด็นหลักที่ 1 สุขที่พึงตนเองได้

1. สุขที่พึงตนเองได้ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีอุปสรรคเครื่องมือเครื่องมือในการดำรงชีวิตที่จำกัด ผู้ให้ข้อมูลสามารถพึงตนเองได้โดยการใช้แรงงานของตนเอง ประกอบอาชีพทำมาหากิน สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความยินดีและมีความพึงพอใจในวิถีชีวิต ส่งผลให้สุขกายสุขใจดี และมีความสุขที่เกิดจากการพึงตนเอง แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 2 ประเด็น ดังนี้

1.1 การใช้ความสามารถของตนเอง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ความพยายามจัดการและกระทำกิจกรรมต่างๆ ในการดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่เพื่อการดำรงชีวิตและเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ความไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลว และมีความเชื่อมั่นว่าตนเอง มีความสามารถในการพึงตนเองและดูแลครอบครัวจนเกิดความสุขได้ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 2 ประเด็น ดังนี้

1.1.1 การหาอาหารให้แก่คนในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลสามารถหาอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัวด้วยความสามารถของตนเองได้โดยไม่ต้องใช้เงินซื้อ โดยอาหารและผลไม้ส่วนใหญ่หาจากตามธรรมชาติในป่า ได้แก่ สัตว์ป่า เช่น กวาง หมู ไก่ กระรอก นก สัตว์

น้ำ มีกุ้ง หอย ปู ปลาพืชผัก เช่น หน่อไม้ เห็ด ผักหวาน ผลไม้ป่า เช่น กล้วย มะม่วง และผลไม้ประจำถิ่น เช่น ลูกค้อ ลูกแวง นอกจากนี้ยังมีการปลูกผักสวนครัวไว้สำหรับรับประทานเป็นประจำ และในฤดูหนาวปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง แต่เป็นผักที่มีอายุสั้น เช่น ผักกาด ต้นหอม กระเทียม ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และยังคงรักษาบทบาทความเป็นผู้นำครอบครัว ที่สามารถหาอาหารเลี้ยงปากท้องให้แก่สมาชิกในครอบครัวได้อย่างเพียงพอ และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ดังตัวอย่างเช่น

“อาหารส่วนใหญ่หาจากตามธรรมชาติในป่า มีมากมาย มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก มีผลไม้ป่า พวกกล้วย มะม่วง ลูกค้อ ลูกแวง ในน้ำสาบก็มีกุ้ง หอย ปู ปลา ฤดูหนาวก็ปลูกผักกินเอง ไม่มีแมลงรบกวน ไม่ได้ใช้สารเคมี ปลอดสารพิษ มีผักกาด ต้นหอม กระเทียม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“อาหารหาเอาตามธรรมชาติในป่า มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก มีกวาง หมู ไก่ กระจอก นก ไม่มีน้ำปะปาใช้น้ำสาบและเป็นแหล่งอาหารด้วย มีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อีงอ่าง ลูกอี๊ด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ว่าง ไม่มีอะไรทำ ก็ชวนเมียไปหาของกิน หาเก็บหน่อไม้ เก็บเห็ด ช้อนปลา ช้อนหอย ช้อนลูกอี๊ด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“ยามเย็นหลังทำไร่เสร็จก็พากันแวะหาอาหารเก็บหน่อไม้ เก็บเห็ด หาปลา หาปู ก่อนกลับบ้าน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

นอกจากการหาอาหารในป่าแล้ว ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มักปลูกผักสวนครัวและข้าวไว้รับประทานกินเองภายในครอบครัวซึ่งสถานที่ปลูกผักสวนครัวมักอยู่บริเวณใกล้ๆ บ้าน ผักสวนครัวมากเป็นผักสวนครัวมีอายุยาวที่รับประทานเป็นประจำ เช่น จิง ข่า ตะไคร้ ผักหวาน จี๋เหล็ก เป็นการประหยัดเวลาในการไปเดินหาตามป่าและไม่ต้องซื้อการปลูกผักสวนครัวไว้กินเองเป็นวัฒนธรรมการดำรงชีพของชุมชนมาแต่ดั้งเดิม ควบคู่กับการพึ่งพิงอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติ ส่วนการปลูกข้าวนั้นมักปลูกไว้เพื่อรับประทานเองเป็นหลัก หากเหลือจากการเก็บไว้รับประทานจึงขายเพื่อหารายได้เสริม ดังตัวอย่างเช่น

“ปลูกผักไว้กินเอง มีจิง ข่า ตะไคร้ ผักหวาน ขี้เหล็ก ผักกาด
เล็กๆ น้อยๆ ไม่ต้องเดินไปไกล”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ทำไร่ข้าว เอาไว้กินและเหลือกินก็เอาไปขาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ถ้าปีไหนข้าวเหลือกินเยอะก็ขาย เอาเงินมาเก็บไว้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ข้าวก็ขาย ถ้าเหลือกินจะขายทันที เพราะมีลูกหลายคน ขาย
เอาเงินไว้ให้ลูก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

1.1.2 การสร้างที่อยู่อาศัยแก่คนในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลมีความ
ความสามารถ ในการรับผิดชอบสร้างที่อยู่อาศัยให้คนในครอบครัวได้สำเร็จ ด้วยน้ำพักน้ำแรงและ
ความขยันของตนเองในการหาวัสดุต่างๆ จากป่ามาสร้างบ้านโดยไม่ต้องใช้เงินซื้อ เช่น ไม้ทำโครง
บ้านและฝาบ้าน ญ่าคาทำหลังคา เมื่อหัวหน้าครอบครัวไปช่วยครอบครัวอื่นสร้างบ้าน เพื่อนบ้าน
ก็มาช่วยสร้างบ้านกลับเป็นการตอบแทนซึ่งเป็นการให้ความช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ดัง
ตัวอย่างเช่น

“บ้านสร้างเอง ถักญ่าคาเป็นหลังคา ตัดไม้จากในป่ามาทำ
เป็นโครงบ้านและตัวบ้าน โดยเพื่อนบ้านมาช่วยในการขึ้นโครงบ้าน หลังคาผนังและพื้นบ้านทำเอง
ตัดไม้ไผ่มาตีฝาแล้วไปทำฝา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ถ้าไม่ซื้อเก็ย อาหารการกินมีมากมาย ขายได้อีกต่างหาก ขาย
ได้ก็เก็บเงินไว้ไม่ได้ซื้ออะไร อะไรก็มีในป่า อาหารก็มี ไม้สำหรับสร้างบ้านก็มี ถ้ารู้จักพอเพียงจะมี
ความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“สร้างบ้านเอง ไม่ยาก ในป่ามีไม้เยอะ ตัดไม้มาเลื่อย แล้วขอ
ความร่วมมือจากเพื่อนบ้านช่วยกันสร้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“เข้าป่าตัดไม้มาเลื่อย ให้เพื่อนบ้านช่วยสร้างบ้าน ไม่ได้จ้าง
บ้านไหนสร้างบ้านใหม่ก็ไปช่วยกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

1.2 การใช้ร่างกายในการทำงานแทนเครื่องจักรกล การดำเนินวิถีชีวิตเป็นแบบเรียบง่ายและผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เริ่มต้นเพื่อทำงานตั้งแต่เช้าตรู่ โดยผู้ให้ข้อมูลใช้ร่างกายในการทำงานแทนเครื่องจักรกล เนื่องจากไม่มีอุปกรณ์หรือเครื่องจักรกลในการทุนแรงหรืออำนวยความสะดวกในการทำงานมีเพียงร่างกายเป็นหลัก ได้แก่ การใช้ร่างกายในการขนน้ำจากลำห้วยไปไว้ใช้ในการประกอบหุงหาอาหาร ชำระล้าง เนื่องจากไม่มีระบบประปา ใช้ร่างกายในการดำข้าวเปลือกเพื่อแยกเป็นข้าวสารไว้สำหรับหุงเป็นอาหาร แทนการใช้โรงสีข้าว และมีเพียงอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำกัดในการทำการเกษตรเท่านั้น เช่น จอบ เสียม มีด ดังตัวอย่างเช่น

“ตื่นตั้งแต่ตี 4 ทุกวัน เพื่อไปตักน้ำจากลำห้วยมาไว้ใช้ไว้หุงข้าว ล้างถ้วยล้างจาน โดยการหาบน้ำ ตอนเย็นหลังจากไปทำไร่กับมาบางวันก็จะดำข้าวแยกข้าวสารกับเปียกออกจากกัน เนื่องจากไม่มีโรงสี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“จนข้าวโศด ไร่ข้าวไร่เดียว ตนเอง หาบน้ำใส่เกวียน แล้วค่อยเอาเกวียนลาก ไปพักไว้บ้าน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“เลี้ยงตนเองและครอบครัว โดยทำไร่ข้าวโศด ไร่ชิง ไร่ข้าว ข้าวปลูกไว้กินเอง อุปกรณ์มีไม่เยอะ มีจอบ เสียม เหล็กลูกดิ่งใช้ทำหลุม มีด เคียว แล้วก็แรงตัวเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ตื่นประมาณตี 5 ทุกวัน ปล่อยควายออกหากิน แล้วกลับมากินข้าวเช้า แล้วไปหาอาหารต่อ เทียงกลับมากินข้าวอีกครั้ง เอาน้ำไปให้ควายกิน เย็นเอาควายเขาคอกไม่เหนื่อย เคยทำเดินทั้งวัน นอนพักก็หาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

1.3 การมีความอดทนต่อสู้กับความขาดแคลน ผู้ให้ข้อมูลมีจิตใจหนักแน่นมั่นคง อดทนพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์หรือความขาดแคลน และอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ด้วยความมุ่งมั่น บากบั่น เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ จนสามารถอดทนต่อความทุกข์ยากลำบากที่สุดของชีวิต ผ่านวิกฤติดังกล่าวได้ โดยประยุกต์ใช้วัสดุหรือสิ่งที่มีอยู่ทดแทนสิ่งที่ไม่มี เช่น ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีน้ำประปา อากาศหนาวเย็น ผู้ให้ข้อมูลต่อสู้กับความขาดแคลน โดยการใช้ตะเกียงเป็นแสงสว่างแทนไฟฟ้า ทั้งหาขงไม้จากธรรมชาติมาทำเป็นตะเกียง การอดทนเดินไปอาบน้ำยังบริเวณริมน้ำและหาอุปกรณ์มาขนน้ำไปใช้ภายในบ้านเนื่องจากไม่มีน้ำประปา การใช้เครื่องนุ่งห่มที่ทอจากฝ้ายซึ่งปลูกขึ้นเองเพื่อใช้ในยามอากาศหนาวซึ่งเป็นการใช้วัสดุจากธรรมชาติให้เกิด

ประโยชน์ต่อการดำรงชีพมากที่สุด แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ เครื่องอุปโภคบริโภค การศึกษาและที่ดินทำกิน แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ

1.3.1 เครื่องอุปโภคบริโภค เนื่องจากไม่มีเครื่องอุปโภคบริโภคที่ อำนวยความสะดวกสบาย เช่น ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีเสื่อกันหนาวไว้ใช้เพิ่มความอบอุ่นกับร่างกาย ผู้ให้ ข้อมูลจึงใช้วัสดุธรรมชาติที่มีอยู่ทดแทนสิ่งที่ขาดหรือไม่มี เช่น ตะเกียงจากยางไม้ เสื่อผ้าจากการ ทอฝ้าย ดังตัวอย่างเช่น

“ไม่มีไฟฟ้า ใช้ตะเกียงส่องแทน เสื่อผ้า ผ้าห่ม เมียปลูกและ ทอเอง ไม่ได้ซื้อ หน้าหนาวที่นี้หนาวจริงๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ไฟฟ้ายังไม่มี ใช้ตะเกียงน้ำมันก๊าดและตะเกียงจากยางไม้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลไม่มีเงินเพียงพอสำหรับการซื้ออุปกรณ์ ทางการเกษตร เช่น รถไถ เครื่องตัดหญ้า ไม่มีเงินจ้างแรงงาน แต่ผู้ให้ข้อมูลใช้แรงกายของตนเอง ทดแทนในสิ่งที่ขาดแคลนเป็นหลักและใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือเท่าที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต่อการดำรงชีพ เช่น จอบ เสียม เหล็กลูกดิ่ง ดังตัวอย่างเช่น

“เลี้ยงตนเองและครอบครัว โดยทำไร่ข้าวโพด ไร่ขิง ไร่ข้าว ข้าวปลูกไว้กินเอง อุปกรณ์มีไม่เยอะ มีจอบ เสียม เหล็กลูกดิ่งใช้ทำหลุม มีด เลี้ยว แล้วก็แรงตัวเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“เครื่องมือทำไร่ ได้แก่ จอบ ลูกดิ่ง เลี้ยว ไม่มีรถไถ ไม่มีรถ เลี้ยวไม่ต้องพุดถึง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ทำหลุม โดยทำค้ำลูกดิ่งยาวๆเวลาทำหลุมปลูกข้าวก็ กระแทกลงดินแรงๆ ถ้าใช้จอบขุดก็ได้แต่ช้ากว่าใช้ลูกดิ่ง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

การขาดแคลนสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ส่งผลให้ผู้ให้ ข้อมูลเรียนรู้ที่จะอดทนต่อสื่อกับความขาดแคลน พยายามหาสิ่งทดแทนและมีการวางแผนสำรอง โดยการประกอบอาชีพเสริม ด้วยการเลี้ยงสัตว์ไว้เพื่อขาย การใช้จ่ายอย่างประหยัด และมีการ ปลูกผักและเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคเพิ่มเติม ดังตัวอย่างเช่น

“เวลาปลูกพืชที่ไร่ฝนปีไหนฝนไม่ค่อยตก แห้งแล้ง ผลผลิตก็ได้น้อย ปีไหนได้เงินน้อยหน่อย ก็ขายวัวหรือควาย กินอยู่ที่ประหยัดอยู่แล้ว ฤดูหนาวก็ปลูกผัก ใก้ก็เลี้ยงไว้กินเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เลี้ยงควาย พร้อมกับการทำไร่ ไม่มีที่นาต้องทำไร่ข้าวไว้กินเอง พื้นที่โดยส่วนใหญ่เป็นภูเขา พื้นที่ราบมันน้อย ใช้แรงงานตัวเองเป็นหลัก ไม่ทำไม่มีกิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

1.3.2 การศึกษา นอกจากการขาดแคลนด้านการอุปโภคและบริโภคแล้ว การขาดโอกาสด้านการศึกษาที่เป็นอีกปัจจัยหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลในวัยเรียน ผู้ให้ข้อมูลบางรายเรียนไม่จบชั้นประถม เพราะ โรงเรียนอยู่ห่างไกล การเดินทางไม่สะดวก ครูที่ไปสอนไม่สามารถไปสอนได้แต่ผู้ให้ข้อมูล ได้มีความอดทนและขวนขวายพยายามไปวัดเพื่ออ่านบทสวดมนต์ จนสามารถอ่านหนังสือได้บ้าง ดังตัวอย่างเช่น

“สมัยเป็นเด็กไปเรียนบ้าง ไม่ได้ไปเรียนบ้างเพราะต้องทำงานช่วยพ่อแม่โรงเรียนก็อยู่ไกล เลยทำให้เรียนไม่จบ ป.4 ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“สมัยเป็นเด็กโรงเรียนอยู่ไกล ไม่ค่อยมีเพื่อนไปเรียนและต้องทำงานช่วยพ่อแม่ เลยทำให้เรียนไม่จบ ป.4 ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เมื่อสมัยเป็นเด็กไปโรงเรียน แต่เรียนไม่จบชั้นประถม เพราะโรงเรียนเป็นโรงเรียนที่อยู่ห่างไกล ครูไม่ค่อยไปสอน ทำให้เรียนไม่จบ เรียนได้ถึงชั้นประถมปีที่ 2 หลังจากนั้นเวลาไปวัดก็หัดอ่านบทสวดมนต์ ไปบ่อยๆ อ่านบ่อยๆ หลังจากนั้นก็พออ่านหนังสือได้บ้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

1.3.3 ที่ดินทำกิน ผู้ให้ข้อมูลหลายรายไม่มีที่ดินเพื่อทำการเกษตรเป็นของตนเองหรือหากมีก็มีที่ดินเป็นของตัวเองในจำนวนจำกัด ไม่พอต่อการทำกิน ผู้ให้ข้อมูลจึงมีความขยัน ความอดทน และมีการทำไร่เลื่อนลอยตามภูเขา เพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิตของสมาชิกครอบครัว ดังตัวอย่างเช่น

“ที่ดินที่มีโผลดเป็นของตนเองไม่มาก เป็นน.ส.3 ไม่พอทำกิน เลยปลูกทำไร่ไปเรื่อยๆ ตามภูเขา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“ทำไร่ตามป่า จับจองเอาไม่มีโฉนด ตำรวจก็ไม่จับ ทำไปเรื่อยๆ ชาวไม่เจริญเติบโตก็ย้ายที่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ปีไหนขยันมากก็ถางป่าที่ปลูกข้าวกว้างๆ ที่ดินไม่มีเจ้าของ แต่เราก็ไม่มีโฉนด แต่ก็ทำกินได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

1.4 การออมเก็บเล็กผสมน้อย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีรายได้จากการขายผลผลิตทางการเกษตรได้เพียงปีละ 1 ครั้ง บางรายที่มีรายได้จากการค้าขาย เช่น ขายผักต่างๆ ขายปลา ขายหมู เมื่อได้เงินมาผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะเก็บออมไว้ จะใช้จ่ายเงินเฉพาะในสิ่งที่จำเป็น ได้แก่ เสื้อผ้า เครื่องใช้ในครัวเรือน ที่ดินทำกินและวัสดุทางการเกษตร เช่น จอบ เสียม สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีความสุขทุกครั้งให้ผู้ให้ข้อมูลได้นึกถึง ดังตัวอย่างเช่น

“ปีนี้จะขายผลผลิตทางการเกษตร 1 ครั้งพอได้เงินมาก็เก็บออมไว้ใช้แต่ยามจำเป็น ไว้ซื้อเสื้อผ้า จอบ เสียม และเครื่องใช้ในครัวเรือน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“พอขายข้าวได้ ขายของได้เงินก็เก็บออมไว้ ทีละเล็กทีละน้อยแล้วเอาไปซื้อที่นา ที่สวน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ไม่มีที่ดินเป็นของตนเอง เช่าที่ดินในอำเภอใกล้เคียงทำไร่ เช่าแบบเหมาปีละ 2,000 บาท จนเก็บออมเงินจากการขายผลผลิตทางการเกษตร ซื้อที่เป็นของตนเอง ในราคา 50,000 บาท ผ่อนเป็นงวดละ 16,700 บาท 3 ปี พุดแล้วภูมิใจ เอาจนได้ที่ดิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“สบายใจ สุขใจ เพราะอดีตที่ผ่านมาอดทนทำงาน และอดออม จนทำให้ทุกวันนี้มีที่ไร่นาเป็นของตนเองและได้แบ่งให้ลูกๆทำมาหากิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ปีนี้ขายผลผลิตได้ประมาณ 1,000-2,500 บาท ขายควาย ปีละ 1-2 ตัว เนื่องจากมีลูกหลายคน การใช้จ่ายก็ต้องประหยัด รู้จักออม ขยันหาอาหาร ไม้จั่นไม้พ้อ ต้องอยู่ให้พอเพียง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

1.5 การมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ผู้ให้ข้อมูลมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน รู้คุณค่าตนเอง มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของ

ตนเอง จนสามารถทำให้ตนประสบความสำเร็จในเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลมีความคิด และมีความเชื่อว่าลูกหลานจะเจริญรอยตามตนเองในการดำเนินชีวิต ดังตัวอย่างเช่น

“ที่ผ่านมารู้จักการใช้แรงของตนเองให้คุ้มค่า รู้จักการวางแผนชีวิต เชื่อว่าลูกหลานจะดำเนินชีวิตเหมือนพ่อแม่ เหมือนที่พ่อพาทำ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ใช้แรงตัวเอง คิดเอง ทำเอง มีความสุข เพราะ ได้ชีวิตและได้ช่วยเหลือตนเอง ไม่เป็นภาระให้คนอื่น ตัวเองสบายใจ ภรรยาสบายใจ ลูกหลานสบายใจ เพื่อนบ้านสบายใจ ก็พอใจแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“สามีทำงานเป็นนักการภารโรง เงินเดือนตั้งแต่แรกเข้า 500 บาท จนถึง 8,000 บาท แล้วก็เกษียณอายุ เงินเดือนของสามีแต่ละเดือนไม่ค่อยได้ใช้ด้วย พอเงินเดือนออก สามีก็เอาไป

เล่นไฮโล หายไป 2-3 วัน เงินหมดแล้วก็กลับบ้าน มี 2-3 ครั้ง ที่ขายที่ที่เป็นสมบัติของปู่ย่าตายาย แล้วเอาเงินไปเล่นการพนันต่อ คิดว่าถ้าเราขยันค้าขาย จะสามารถหาเงินมาซื้อกับข้าวและส่งลูกเรียนได้ คิดว่าต้องทำได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ยังคิดว่าทำงานไหว ช่วยเขาตากและเฝ้าแม่ลีดพันธุ์ข้าวโพด ถั่วไม่ให้ไถ่กินไว้สำหรับปลูก เดินทางไปดูไร่ที่ลูกสาวและลูกเขยทำบ้าง ว่างก็ไปหาอาหาร เก็บหน่อไม้ เก็บเห็ด หาปู หาปลา ยังไหวไม่เหนื่อย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เฝ้าบ้าน Һันไวยาสูบ ตากไวยาสูบและดูแลผักสวนครัว ช่วยตากและเฝ้าแม่ลีดพันธุ์ข้าวโพดไม่ให้ไถ่กินไว้สำหรับให้บุตรสาวและบุตรเขยนำไปปลูก ยังทำไหวอยากทำ อยากช่วยลูก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ตื่นประมาณตี 5 ทุกวัน ปล่อยควายออกหากิน แล้วกลับมากินข้าวเช้า แล้วไปหาอาหารต่อ เทียงกลับมากินข้าวอีกครั้ง เอน้ำไปให้ควายกิน เย็นเอาควายเขาคอก ไม่เหนื่อย เคยทำเดินทั้งวัน นอนพักก็หาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“อยู่บ้านเฉยๆ ไม่ให้ทำอะไร ไม่ได้หรอก เลี้ยงควายไว้เป็นเพื่อนแก้เหงาดีกว่า ตอนไม่มีเงินใช้ก็ขายได้ ถ้าให้อยู่เฉยๆ อยู่ไม่ได้ปวดขา คนเคยทำงานต้องทำงาน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

1.6 การปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ จากการทำผู้ให้ข้อมูลสังเกต รับฟังคำสอน และดูตัวอย่างการดำรงชีวิตของบรรพบุรุษ แล้วนำมาปฏิบัติตามส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามอัตถภาพ ผู้ให้ข้อมูลจึงได้นำประสบการณ์ที่รับรู้มาปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ ค่อยสั่งสอนให้ลูกหลานประพุดติและปฏิบัติตาม และมีความเชื่อว่าลูกจะปฏิบัติเช่นเดียวกับกับพ่อแม่ที่เคยปฏิบัติมา ดังตัวอย่างเช่น

“การใช้ชีวิตสังเกตและฟังคำสอนของปู่ ย่า ตา ยาย ท่าน สอนและทำให้ดูเป็นตัวอย่าง พ่อและภรรยาไม่เคยทะเลาะกันรุนแรง จนถึงขั้นตบตีกัน เพราะต่างคนต่างรู้จักงานตัวเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“แต่โบราณมา ถ้าใครสร้างบ้าน พวกผู้ชายจะไปช่วยกันยกเสาขึ้น โครงบ้านช่วยกัน ถ้าบอกคนนึงเขาก็บอกต่อๆกันเอง ช่วยกันดี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“วันพระ ทุกคนจะหยุดทำงานประจำเพื่อพักผ่อน หาดอาหาร และชุมนุมสนทนากันในหมู่บ้าน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“โบราณเขาให้ผู้หญิงเก็บเงิน คาก็ให้เมียเก็บเงินเหมือนกันมีความเชื่อว่า ผู้ชายเป็นฝ่ายหาเงิน ผู้หญิงเป็นคนเก็บ เพราะผู้หญิงรู้จักเก็บรู้จักออมไม่คิ่มเหล้าไม่สูบบุหรี่เชื่อว่าเงินจะไม่หายไปไหน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“พ่อแม่พาทำ พาปลูกตะไคร้ ใบบมะกรูด ชะอม มะเขือ ถั่ว ผักกรอบบ้าน เห็นพ่อปลูกยาสูบและสูบ ก็ทำตาม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

นอกจากนั้น ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังได้สืบทอดพิธีกรรมและความถนัดจากบรรพบุรุษ ได้แก่ พิธีพราหมณ์ และหมอพื้นบ้านสมุนไพร เพื่อดูแลรักษาตนเองและคนในชุมชนทั้งด้านจิตใจและด้านร่างกายตามแบบอย่างบรรพบุรุษ การดูแลด้านจิตใจ เช่น สู้ขวัญป่าวสาว สู้ขวัญงานบวช การสู้ขวัญเรียกกำลังใจให้คนป่วย คือ การสร้างขวัญและให้กำลังใจ การเส็ด

เหยียงปิดเป่าสิ่งที่คิดว่าชั่วร้าย คือ การทำพิธีปิดเป่าสิ่งชั่วร้าย การดูแลด้านร่างกาย เช่น การจัดชุดยาสมุนไพรรักษาโรคริดสีดวงในผู้หญิง ดังตัวอย่างเช่น

“พ่อเป็นหมอพรหมณ์และเป็นหมอสมุนไพรท่านสืบทอดให้ ก็เลยทำตาม คู่ขวัญบ่าวสาว คู่ขวัญงานบวช การคู่ขวัญคนป่วยและการเหยียง ทำยารักษาโรคริดสีดวงในผู้หญิง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

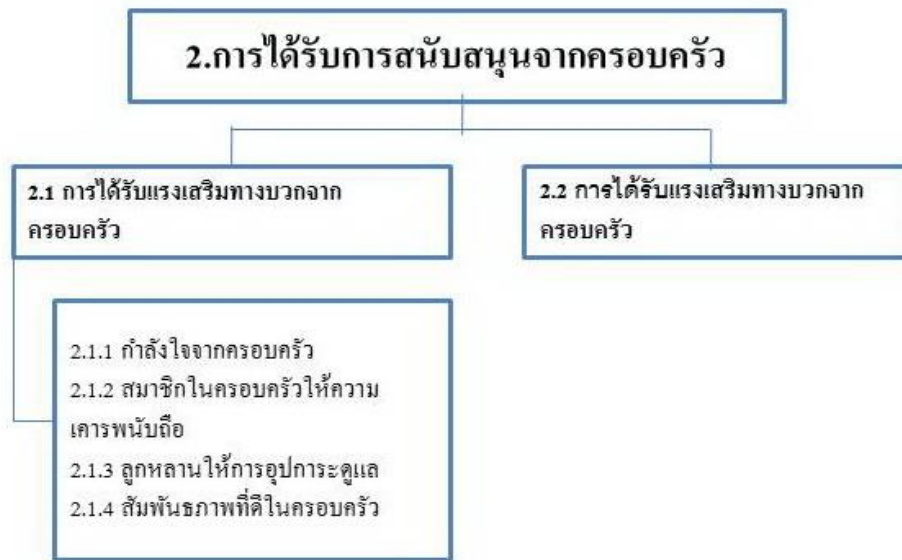
นอกจากนั้น ผู้ให้ข้อมูลยังปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ ในการประกอบอาชีพพรองและยังถือว่าเป็นมรดกจากบรรพบุรุษตกสู่ลูกหลาน คือ อาชีพเลี้ยงควาย ดังตัวอย่างเช่น

“อาศัยฝนอาศัยฟ้า ปลูกตามธรรมชาติไม่ได้ใช้สารเคมี แล้วยังเลี้ยงควายเสริม พ่อพาเลี้ยงเป็นมรดกตกทอด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

2.2.2 ประเด็นหลักที่ 2 การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัว มีทัศนคติและพฤติกรรมที่เป็นการกระตุ้นและส่งเสริม มีความเข้าใจ เอาใจใส่ให้กำลังใจและมีทัศนคติทางบวก เต็มใจที่จะรับฟังสนทนา ตลอดจนดูแลห่วงใยและให้ความสนใจผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีความสำคัญในการทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ มีพลังใจ และพร้อมก้าวผ่านหรือฟันฝ่ากับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ การได้รับแรงเสริมทางบวก และการได้รับแรงเสริมทางลบ การได้รับเสริมทางบวก แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 4 ประเด็น คือ กำลังใจจากครอบครัว สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ ลูกหลานให้การอุปการะดูแล และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ดังในรายละเอียดภาพที่ 4.3



ภาพที่ 4.3 ประเด็นหลักที่ 2 การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

1. การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งได้แก่ คู่สมรส ลูกและหลานให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม ให้การสนับสนุนและให้ความใส่ใจผู้ให้ข้อมูล จนผู้ให้ข้อมูลประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว และการได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัว ดังนี้

1.1 การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว กิจกรรมหรือคำพูดหรือการแสดงออก ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีแรงเสริมทางบวกในการดำเนินชีวิตหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การให้กำลังใจ การแสดงความเคารพนับถือผู้สูงอายุจากสมาชิกในครอบครัว การอุปการะดูแลของลูกหลานและสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 4 ประเด็น คือ กำลังใจจากครอบครัว สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ ลูกหลานให้การอุปการะดูแลและสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว และการได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัว ดังนี้

1.1.1 กำลังใจจากครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลได้รับกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัวซึ่งไม่ใช่มีแต่คำพูดแต่รวมถึงการกระทำและพฤติกรรมต่างๆ จากสมาชิกในครอบครัวด้วย ได้แก่ การใช้คำพูด การกระทำและการใส่ใจดูแลเรื่องอาหารการกินการดูแลจัดแจงในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม การดูแลอย่างใกล้ชิด การช่วยเหลือในการทำงานและ เลี้ยงดูบุตร ดังตัวอย่างเช่น

“แม่เหนื่อยม๊าย หนูขอกอดแม่หน่อยจะได้หายเหนื่อย โต้ขึ้น พวกหนูจะดูแลตัวเอง รู้สึกมีกำลังใจทุกครั้งทีนี่ถึงคำพูดของลูกเมื่อยังเป็นเด็ก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ภรรยาให้กำลังใจเสมอและคอยเป็นห่วง รู้สึกดี ถ้าเหนื่อยก็หยุดทำงานพักผ่อนบ้าง มีงานอะไรเหลือเราก็คอยช่วยกันทำ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“เมียเป็นคนทำกับข้าวและซักเสื้อผ้าให้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เมียนั่นล่ะทำกับข้าวให้กิน เลี้ยงลูก แล้วก็เอาลูกไปเลี้ยงที่ไรด้วยกัน ทำร่วมไว้ให้ลูกนั่งเล่น ถ้าลูกหลับก็พาไปนอนกระท่อม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ตื่นมาทุกวัน ต้องดูแลภรรยา โดยจัดอาหารให้กิน จัดยาให้กิน อยู่แบบนี้แหละ อยู่เป็นกำลังใจให้กัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

1.1.2 สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ คือ การอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว หัวหน้าครอบครัวคือผู้ชายที่อายุมากที่สุดในบ้านและสมาชิกในครอบครัวทุกคนต่างให้ความเคารพนับถือ เมื่อมีปัญหาจะขอคำปรึกษาและให้หัวหน้าครอบครัวเป็นผู้ตัดสินใจเป็นหลัก โดยมีความเชื่อว่าหัวหน้าครอบครัวเป็นผู้มีประสบการณ์ มีความสามารถและเมื่อลูกหลานต้องไปทำงานต่างไกล เช่น ไปทำงานต่างจังหวัด เมื่อถึงเทศกาลงานบุญประเพณีในหมู่บ้านจะพากันกลับบ้านเพื่อกลับมาเยี่ยมและกราบไหว้ขอพร ดังตัวอย่างเช่น

“ก่อนทำกิจกรรมใดต้องปรึกษาพ่อก่อน ให้พ่อเป็นผู้ตัดสินใจเป็นหลัก ก่อนที่ลูกหลานจะทำ เพราะมีความเชื่อว่าผู้ที่มีอายุมากกว่ามีประสบการณ์และความสามารถมากกว่า ตัวอย่างเช่นการเลือกพันธุ์ข้าวเพื่อนำมาเพาะปลูก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“ลูกที่ไปตั้งหลักปักฐานที่ต่างจังหวัดจะกลับมาร่วมงานบุญประจำปีทุกปีและปีใหม่ไทยคือช่วงวันสงกรานต์จะกลับมากกราบไหว้ขอพรพ่อแม่และผู้สูงอายุที่นับถือในหมู่บ้าน ทุกคนในชุมชนปฏิบัติเหมือนกัน ชุมชนให้ความสำคัญกับเรื่องนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ซื้อเสื้อผ้าให้ ในเทศกาล ลูกหลานและญาติที่อยู่ไกลก็มาเยี่ยม มาไหว้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

1.1.3 ลูกหลานให้การอุปการะดูแล การอุปการะดูแลของลูกหลานมี ทั้งการให้เงินสำหรับไว้ใช้จ่าย การซื้อของใช้ให้ การซื้ออาหารให้ การทำอาหารให้กิน การดูแล อุปกรณ์ของใช้ การดูแลดูแลเครื่องนุ่งห่มให้ และดูแลผู้ให้ข้อมูลยามเจ็บป่วย ดังตัวอย่างเช่น

“อาหารบางอย่างลูกซื้อมาใส่ตู้เย็นไว้ อย่างพวกเนื้อ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ลูกออกเงินให้ใช้ทุกเดือนๆ ละ 5,000 บาท ไว้ซื้ออาหารและ ใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต เขาคิดว่าแม่เหนื่อยมามากแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“กลับจากไร่ลูกสาวนั้นแหละทำกับข้าวให้กิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ลูกสาวทำกับข้าวให้กิน กวาดบ้านถูบ้าน ดูแลความสะอาดในบ้าน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ลูกสาวจัดข้าวให้กิน ลูกเขยกับลูกเขยไปหาหน่อไม้ เห็ด ปลา หอย ลูกอ๊อด มาไว้ยามว่าง พอวันพระลูกสาวว่างงานก็ทำความสะอาดบ้าน เพราะ 7 วันหยุดทำงาน 1 วัน คือวันพระ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ลูกให้ใช้เดือนละ 300-700 บาท ไม่ค่อยได้ใช้ ลูกให้ก็เก็บไว้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ยามเจ็บป่วยลูกสาวนี่ละเป็นคนดูแล ถ้าป่วยหนักก็พาไปโรงพยาบาล”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

1.1.4 สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันด้วยความรัก ความสามัคคี ไม่ทะเลาะกัน สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเกิดจากการสื่อสารที่ดีต่อกัน มีเวลาอยู่ร่วมกันอย่างคุ้มค่า แบ่งปันใส่ใจกันและกัน ลูกหลานที่อยู่ห่างไกลก็หั่นมาเยี่ยม สมาชิกในครอบครัวรู้จักหน้าที่ของตนเอง สมาชิกในครอบครัวไม่สร้างภาระให้ ดังตัวอย่างเช่น

“ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข เพราะไม่ได้เบียดเบียนใคร ไม่เป็นหนี้ สามารถหาข้าวและอาหารกินอิ่มทุกมื้อ ลูกหลานก็สามัคคีกัน ไม่ทะเลาะกัน ลูกที่ไปอาศัยอยู่จังหวัด หมั่นกลับมาเยี่ยม ไม่ทำให้ทุกข์ใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ภรรยารู้จักหน้าที่เดินเข้ามาทำอาหาร”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สบายใจ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ลูกหลานไม่ได้สร้างภาระให้ ตัวเองก็ไม่มีหนี้สิน ไม่มีเรื่องให้ทะเลาะกันในครอบครัว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เพราะไม่ได้คิดอะไร สบายใจ สามีนี่ไม่คุด่า และรู้สึกดีที่ได้ดูแลสามี เหมือนได้เลี้ยงลูกอีกครั้ง ส่วนลูกๆก็ไม่ทะเลาะกัน และมีมรดกไว้ให้ลูกหลานทำกิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ในครอบครัวมีปัญหาอะไรก็ต้องปรึกษากันให้ดี พูดคุยกันให้ดี ใจเย็นๆ จะได้ไม่ทะเลาะกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

1.2 การได้รับการแรงเสริมทางลบจากครอบครัว คนในครอบครัวและเครือญาติ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายต้องต่อสู้กับปัญหาชีวิต เปลี่ยนความคิด จากปัญหาวิกฤตจนถึงขั้นที่คิดจะฆ่าตัวตายแล้วหันมาคิดถึงสมาชิกในครอบครัวว่าจะขาดที่พึ่ง จึงพยายามอยู่ด้วยตนเอง เช่น หัวหน้าครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ มีลูกหลายคน ดังตัวอย่างเช่น

“เคยรู้สึกเครียด คิดอยากฆ่าตัวตาย เพราะสามี ที่ชอบหึงหวง คุด่า ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ สามีใจร้าย ปากร้าย เงินเดือนลูกเมียไม่เคยได้ใช้ พอคิดว่าลูกไม่มีที่พึ่ง จึงคิดว่าไม่ควรตาย จึงไม่ฆ่าตัวตาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เหนื่อยก็ต้องอดทน เพราะมีลูกหลายคน ต้องหาเลี้ยงลูกให้เพียงพอ”

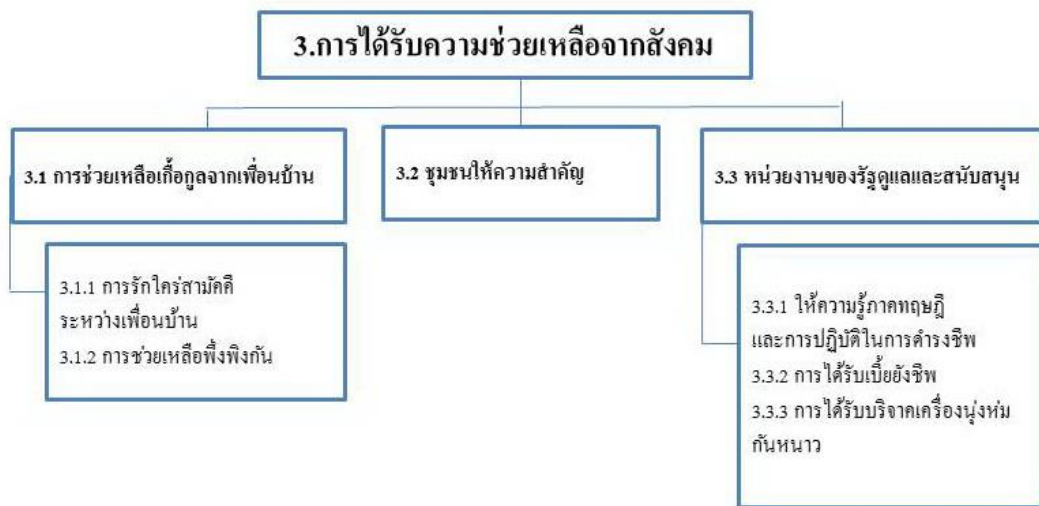
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ต้องอดทน ต้องขยัน มีลูกหลายคนต้องหากินหาอยู่ให้พอ เพราะอยู่เฉยๆมันไม่มีก็ต้องทำให้มันมี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

2.2.3 ประเด็นหลักที่ 3 การได้รับความช่วยเหลือจากสังคม

การได้รับความช่วยเหลือจากสังคม หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือ แบ่งปันจากญาติพี่น้อง คนในชุมชนหรือเพื่อนบ้าน และจากหน่วยงานของรัฐ ซึ่งอาจจะเป็นวัสดุ อุปกรณ์หรือความรู้หรือเป็นกำลังแรงงาน แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ การช่วยเหลือ เกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน ชุมชนให้ความสำคัญและหน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุน ดังใน รายละเอียดภาพที่ 4.4



ภาพที่ 4.4 ประเด็นหลักที่ 3 การได้รับความช่วยเหลือจากสังคม

1) การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน การที่เพื่อนบ้านเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ เกื้อกูลกันมีความเคารพต่อกัน ยอมรับพึ่งกัน รัฐบาลทหน้าที่ของตนเองต่อเพื่อนบ้านด้วยความเมตตาและความจริงใจ จนสามารถช่วยเหลือพึ่งพิงกันได้ แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ การรักใคร่สามัคคีระหว่างเพื่อนบ้าน และการช่วยเหลือพึ่งพิงกัน ดังนี้

(1) การรักใคร่สามัคคีระหว่างเพื่อนบ้าน ผู้ให้ข้อมูลวางแผนว่าจะสร้างบ้าน เมื่อเพื่อนบ้านทราบข่าวจากการบอกกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหรือรู้ข่าวจากเพื่อนบ้านคนอื่น เพื่อนบ้านจะมีความสามัคคีกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีความรักใคร่ปรองดองเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ร่วมด้วยช่วยกันลงมือสร้างบ้าน ด้วยความเต็มใจ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดและปฏิบัติกันมาแต่โบราณ ดังตัวอย่างเช่น

“ชวนเพื่อนบ้านไปตัดไม้มาเลื่อย ให้เพื่อนบ้านมาช่วยสร้างบ้าน
โดยใช้แรงยกช่วยกันสร้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“อาศัยเพื่อนบ้านช่วยสร้างบ้าน บอกเขาก็มาเลยละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“แต่โบราณมาถ้าใครสร้างบ้านพวกผู้ชายจะไปช่วยกันยกเสาขึ้น
โครงบ้านช่วยกัน ถ้าบอกคนนึงเขาก็บอกต่อกันเอง ช่วยกันดี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

(2) การช่วยเหลือพึ่งพิงกัน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าในการทำกิจกรรมหลาย
อย่าง ต้องช่วยเหลือพึ่งพิงกัน เพราะวัสดุ อุปกรณ์ ของใช้และรถยนต์มีจำนวนจำกัด เช่น รถยนต์ใน
1 ตำบล อาจจะมี 1-2 คัน การเดินทางไปทำธุระในตัวอำเภอหรือตัวจังหวัดต้องอาศัยรถยนต์ของ
เพื่อนบ้านซึ่งชวนกันไปทีละหลายคนๆ และช่วยกันออกค่าน้ำมัน นอกจากการช่วยเหลือพึ่งพิงกัน
ในเรื่องวัสดุ อุปกรณ์ รถยนต์ ยังมีการพึ่งพิงกันในเรื่องของอาหาร ผัก ผลไม้ มีการแลกเปลี่ยนแบ่ง
กันกิน

ดังตัวอย่างเช่น

“เวลาไปทำธุระในตัวอำเภอหรือตัวจังหวัดก็เดินทางไปกับเพื่อน
บ้านรถยนต์คันนึงไปได้หลายคน ช่วยกันออกค่าน้ำมัน เวลาว่างงานเดินไปคุยกับเพื่อนบ้าน
บ้านนั้นบ้านนี้ มีผัก มีผลไม้ก็ฝากกันเปลี่ยนกันกิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าในการใช้แรงกายทำงานก็มีการช่วยเหลือพึ่งพิงกัน
คือมีการแลกเปลี่ยนกันในการทำงาน ในระยะเวลาเท่าๆกัน และมีการตอบแทนด้วยการสังสรรค์กัน
หลังจากทำงานเสร็จ แม้กระทั่งการสร้างบ้านก็มีการช่วยเหลือพึ่งพิงกัน ตั้งแต่การเตรียมอุปกรณ์
สร้างบ้าน จนสร้างบ้านเป็นหลัง โดยใช้แรงกายเป็นหลัก ดังตัวอย่างเช่น

“นานๆที ไปทำไร่ช่วยเพื่อนบ้านก็มีสังสรรค์กินเหล้ากันบ้าง เขามา
ช่วยเรา เราไปช่วยเขา เรียกว่าการเอาแรงกัน ตอบแรงกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ชวนเพื่อนบ้านไปตัดไม้มาเลื่อย ให้เพื่อนบ้านมาช่วยสร้างบ้าน
โดยใช้แรงยกช่วยกันสร้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ช่วงไหนว่างงานก็ไปเอาแรงเพื่อบ้าน เขาจะได้มาตอบตอนเรามีงาน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ทำอะไร เอาแรงเขามาช่วยเรา ช่วยกัน ไปช่วยกันมาจนเสร็จ ไปช่วยเขาไม่ต้องบอกรู้ว่าบ้านไหนไป ก็ไปกับเขา เขาเห็นเขาจำไว้แล้วมาช่วยเราเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“อาศัยเพื่อนบ้านช่วยสร้างบ้าน บอกเขาก็มาเลยล่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ใกล้ๆมีหมอยา ไม่สบายก็ไปขอให้เขาจ่ายคัมให้ได้ เสียค่าค่ายัน 5ขัน 8”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า การช่วยเหลือพึ่งพิงกันของคนในชุมชนชนบทยังหมายความรวมถึงความไว้เนื้อเชื่อใจกันระหว่างเพื่อนบ้านในการดูแลทรัพย์สินไม่ให้สูญหายช่วยกัน ไม่มีการลักขโมยทรัพย์สินของกันและกัน ดังตัวอย่างเช่น

“ไม่มีการลักขโมย ผูกวัวไว้ในป่าก็ไม่หาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

2) ชุมชนให้ความสำคัญ การอยู่ร่วมกันในชุมชนดั้งเดิมนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นญาติพี่น้องไม่ว่าตระกูล การสืบทอดบรรพบุรุษจนนับญาติกันได้ทั้งชุมชน มีคนเฒ่าคนแก่ที่ชาวบ้านเคารพนับถือเป็นผู้มีอำนาจ มีความแม่นยำในกฎระเบียบประเพณีการดำเนินชีวิต คนในชุมชนให้ความเคารพนับถือให้เกียรติ ผู้อาวุโส และเชื่อฟังจากคำบอกเล่าและความเชื่อของผู้อาวุโส แม้กระทั่งในสิ่งที่มองไม่เห็น หรือพิสูจน์ไม่ได้ เช่น ความเชื่อเรื่องผีป่า ดังตัวอย่างเช่น

“ขาและแขนหัก เพราะไปเลี้ยงควายที่ในป่า วิ่งไล่ควายแล้วหกล้มขาหัก ส่วนแขน จีควายและตกแขนจึงหัก คิดว่าผีป่าหักขาและหักแขน คนแก่โบราณเขาว่าไว้อย่างนั้น เชื่อเขาเพราะเขาเกิดก่อน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“คนในหมู่บ้านนับญาติกันทั้งหมู่บ้าน ลูกหลานและชาวบ้านเคารพนับถือคนเฒ่าคนแก่ให้เป็นผู้นำ เป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษา ประเพณีการดำเนินชีวิต ตัดสินไกล่เกลี่ย หากเกิดความขัดแย้ง ช่วยกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ต้องคิดให้ดี ทำให้ดี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

3) หน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุน หน่วยงานภาครัฐได้ส่งเสริมและสนับสนุนในด้านความเป็นอยู่ ความรู้ แนวทางปฏิบัติ บัณฑิต วัสดุอุปกรณ์ ในการดำรงชีพที่จำเป็น เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับคนในชุมชนและเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมของชุมชน เช่น สภาพอากาศ แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 4 ประเด็น คือการให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการดำรงชีพ การได้รับเบี้ยยังชีพ การได้รับบริจาคเครื่องนุ่งห่มกันหนาว ดังนี้

(1) การให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการดำรงชีพ ผู้ให้ข้อมูลได้รับความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจากหน่วยงานภาครัฐที่เข้าดูแลส่งเสริมการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ที่คนในชุมชนสามารถทำได้ ควบคู่ไปกับการสอนและแนะนำให้คนในชุมชนไม่บุกรุกป่า ไม่ทำลายป่า อนุรักษ์ป่าไม้ และส่งเสริมให้ปลูกป่าเพิ่ม ดังตัวอย่างเช่น

“เกษตรเขามาสอนในเรื่องการประกอบอาชีพ การทำเกษตรและปลูกสัตว์ ทางอำเภอบอกในเรื่องการห้ามการบุกรุกป่า การปลูกป่า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“อำเภอและอบต.แจกผ้าห่มในฤดูหนาวหน้าหนาวอำเภอกับอบต. เขาแจกผ้าห่มให้เกือบทุกปี อบต.ดูแลเรื่องถนนหนทาง น้ำใช้ สำนักงานเกษตรเข้ามาสอนวิธีปลูกข้าว ปลูกข้าวโพดปลูกสัตว์มาดูแลวัวควายให้ ทางอำเภอเขาสอนไม่ให้บุกรุกป่า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

(2) การได้รับเบี้ยยังชีพ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลทุกรายได้รับเบี้ยยังชีพคือเงินเดือนละ 500-700 บาท จากภาครัฐ ซึ่งภาครัฐส่งเสริมสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวในชุมชน โดยให้เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อเป็นหลักประกันรายได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำงานและไม่มีรายได้ให้มีเงินใช้สำหรับการดำรงชีวิตที่จำเป็น ดังตัวอย่างเช่น

“อบต.ให้เงินเดือนใช้ เดือนละ 600 บาท ให้เบี้ยยังชีพคนพิการ เดือนละ 600 บาท”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“อบต.ให้ค่าคนแก่ เดือนละ 700 บาท”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“อบต.ให้เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เดือนละ 700 บาท”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“เดี๋ยวนี้มีน้ำประปาใช้แล้ว อบต.ออกงบดำเนินการต่อท่อมาให้จาก
หัวน้ำसान แล้วก็เป็ยยังชีพผู้สูงอายุ เดือนละ 700 บาท”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

นอกจากภาครัฐจะมีเป็ยยังชีพให้แก่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
ภาครัฐยังมีบัตรประกันสุขภาพประเภทผู้สูงอายุให้แก่ผู้ให้ข้อมูล เพื่อที่จะนำไปใช้แสดงเมื่อ
เจ็บป่วยและไปรับการรักษาพยาบาลจากหน่วยงานของภาครัฐฟรี

“ยามเจ็บยามไข้ก็ไปรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปลา
บ่า เดินไปไม่ถึง 20 ก้าว เขามีบัตรผู้สูงอายุให้ไม่ได้เสียเงิน อบต.ก็ดี มีเป็ยยังชีพคนแก่เดือนละ
700 บาท ยามเจ็บยามไข้ไม่เสียค่ายาการรักษา ฉุกเฉินว อบต.ก็แจกผ้าห่ม และดูแลเรื่องถนนหนทาง
น้ำใช้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“อนามัยอยู่ไม่ไกลเดินไปประมาณ 300 เมตร ไม่ได้เสียค่าใช้จ่าย มี
บัตรผู้สูงอายุ ในฉุกเฉินว อบต. ก็แจกผ้าห่มกันหนาวให้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

(3) การได้รับบริจาคเครื่องนุ่งห่มกันหนาว ภาครัฐให้การดูแลตามสภาพ
สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เป็นภูเขามีสภาพอากาศที่หนาวเย็น ในฤดู
หนาวได้รับเครื่องนุ่งห่มกันหนาว หน่วยงานภาครัฐได้แก่ อำเภอ และองค์การบริหารส่วนตำบล
(อบต.) นำเครื่องนุ่งห่มกันหนาวมาแจกให้ถึงที่บ้าน ดังตัวอย่างเช่น

“หน้าหนาวอำเภอกับอบต.เขาแจกผ้าห่มให้ เกือบทุกปี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ฤดูหนาวทางอำเภอกับทางอบต.เขาแจกผ้าห่มให้ปีละผืนสองผืน”

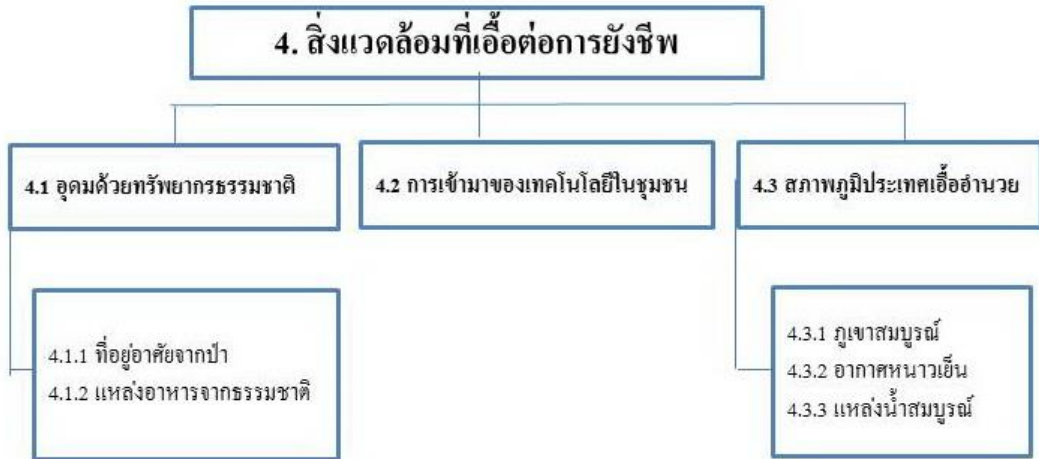
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ฤดูหนาวนายก อบต.เขาแจกผ้าห่มกันหนาวให้ ได้ปีละครั้ง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

2.2.4 ประเด็นหลักที่ : 4 สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ

สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ หมายถึง สิ่งแวดล้อมเป็นแหล่งผลิต
ปัจจัยพื้นฐานการยังชีพเกือบทุกอย่างที่ส่งผลหรือสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลดำรงชีวิตได้ดีขึ้นหรือราบรื่น
แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติ การเข้ามาของเทคโนโลยีใน
ชุมชน และสภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย ดังในรายละเอียดภาพที่ 4.5



ภาพที่ 4.5 ประเด็นหลักที่ 4 สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ

1) อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติ คือ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และมนุษย์สามารถนำมาใช้ประโยชน์และสามารถสนองความต้องการของมนุษย์ได้ เช่น บรรยากาศ ดิน น้ำ ป่าไม้ ทุ่งหญ้า สัตว์ป่า และกำลังแรงงานมนุษย์ เป็นต้น แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ ที่อยู่อาศัยจากป่า และแหล่งอาหารจากธรรมชาติ ดังนี้

(1) ที่อยู่อาศัยจากป่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สร้างบ้านจากวัสดุธรรมชาติ โดยการลงทุนใช้แรงกายตัดไม้จากในป่ามาทำเป็นวัสดุสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ตั้งแต่เสาบ้าน หลังคาบ้าน พื้นบ้าน จนถึงผนังบ้าน วัสดุที่ใช้ มีทั้งต้นไม้ยืนต้น ไม้ไผ่ หญ้าคา คังคั่วอย่างเช่น

“บ้านสร้างเอง ถักหญ้าคาเป็นหลังคา ตัดไม้จากในป่ามาทำเป็น โครงบ้านและตัวบ้าน โดยเพื่อนบ้านมาช่วยในการขึ้น โครงบ้าน หลังคาผนังและพื้นบ้านทำเอง ตัดไม้ไผ่ มาตีฝาแล้วไปทำฝา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ถ้าไม้จี้เก็ย อาหารการกินมีมากมาย ขายได้อีกต่างหาก ขายได้ก็ เก็บเงินไว้ไม่ได้ใช้อะไร อะไรก็มีในป่า อาหารก็มี ไม้สำหรับสร้างบ้านก็มี ถ้ารู้จักพอเพียงจะมีความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“สร้างบ้านเอง ไม่ยาก ในป่ามีไม้เยอะ ตัดไม้มาเลื่อย แล้วขอความร่วมมือจากเพื่อนบ้านช่วยกันสร้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

(2) แหล่งอาหารจากธรรมชาติ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลมีแหล่งอาหารจากธรรมชาติ คือ ป่า ภูเขา และลำห้วย ซึ่งมีอาหารที่เกิดเองตามธรรมชาติอย่างอุดมสมบูรณ์ ไม่มีเจ้าของ ไม่ต้องซื้อ อาศัยกำลังร่างกายและความขยันในการหาอาหาร ก็สามารถเลี้ยงปากท้องได้ หากเหลือจากการกินก็นำไปขายได้ ดังตัวอย่างเช่น

“อาหารหาไม่ยากหากินในป่า ในป่ามี กระรอก นก แล้วแต่จะยิงได้ ตกปลาตามลำห้วย เก็บเห็ดเก็บหน่อไม้กิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“กลางคืนหาส่องกบ ส่องเขียดหาอยู่ หากิน ไม่นั่นหาเงิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ว่างก็เก็บผักป่าไปขาย มีผักหวาน ผ่า เทา บางทีก็ หาปลาหา หอยหาปูหิน ไปขาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ถ้าไม่จี๊เก็ย อาหารการกินมีมากมาย ขายได้อีกต่างหาก ขายได้ก็เก็บเงินไว้ไม่ได้ใช้อะไร อะไรก็มีในป่า อาหารก็มี ไม้สำหรับสร้างบ้านก็มี ถ้ารู้จักพอเพียงจะมีความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ส่วนมากจะไปหาอาหารกับเมีย หาเก็บหน่อไม้ หาปลา หอย ลูกอ๊อด ผักหวาน เห็ด ขอแต่ว่าเจอ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

2) การเข้ามาของเทคโนโลยีในชุมชน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลประดิษฐ์หรือสร้างอุปกรณ์ขึ้น เพื่อลดการใช้แรงงานหรือเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นจากชาวบ้านในอำเภอใกล้เคียงหรือเพื่อนบ้านในหมู่บ้านใช้ จึงนำวัสดุที่มีในท้องถิ่นหรือมีในธรรมชาติมาประดิษฐ์หรือสร้างขึ้นเองจากการดูแลและสังเกตจากตัวอย่าง เช่น แพ เกวียน ตะเกียงจากยางไม้ ดังตัวอย่างเช่น

“เวลาขนของข้ามน้ำด้วยการหามมาใส่แพ ทำแพไว้ขนของข้ามน้ำ แพทำเองจากไม้ไผ่ที่มีในป่าแถวๆนี้แหละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ขนข้าวโพด ไร่ข้าวไร่เดียว ขนเอง หามมาใส่เกวียน แล้วค่อยเอาเกวียนลาก ไปพักไว้ที่บ้าน ทำเกวียนไว้ใช้เองดูต้นแบบจากเพื่อนบ้านในอำเภอใกล้เคียง ขนของได้เยอะดี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ใช้ตะเกียงส่องตอนกลางคืน ถ้าใช้ตะเกียงต้องซื้อน้ำมันก๊าด บางทีก็ใช้
ยางไม้จุดเพื่อส่องเป็นแสงสว่างหรือใช้เป็นเชื้อเพลิงก่อไฟ หากจากป่าไม่ได้ซื้อ มีใช้กันทุกบ้าน ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

3) สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย สภาพภูมิประเทศที่ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่
เอื้ออำนวยให้การดำรงชีวิตราบรื่นและมีปัจจัยที่ส่งเสริมหรือสามารถนำมาใช้ประกอบในการ
ดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ ภูเขา อากาศหนาวเย็น
และมีแหล่งน้ำสมบูรณ์ คือ

(1) ภูเขาสมบูรณ์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เป็น
ภูเขาที่มีดินอุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติจากดินบนภูเขาที่อุดมสมบูรณ์ เช่น
ผักหวาน เห็ด หน่อไม้ และมีสัตว์ป่าที่อาศัยอยู่บนภูเขา เช่น กวาง หมู ไก่ กระรอก ทรัพยากรเหล่านี้
ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถยังชีพอย่างมีความสุขได้ ดังตัวอย่างเช่น

“กับข้าวหาเอา มีหน่อไม้ มีเห็ดป่าบนภูเขา มีผัก มี กวาง หมู ไก่
กระรอก นก งู ในลำห้วยมีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อีงอ่าง ลูกอี๊ด เยอะแยะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“อยู่แบบนี้ก็สบายใจดี ถึงจะไม่เหมือนในอดีต เดียวนี้อะไรก็แพง
สมัยก่อนมีเงิน 1-2 พันบาท เลี้ยงลูกได้ทั้งครอบครัวทั้งปี แต่ก็ยังดีที่ยังหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ
ได้อยู่ ยังมีหน่อไม้ มีเห็ดบนภูเขา มีปู มีปลาในลำห้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

(2) อากาศหนาวเย็น ด้วยสภาพพื้นที่เป็นภูเขามีสภาพอากาศเย็นตลอดเกือบทั้ง
ปี ผู้ให้ข้อมูลจึงสามารถปลูกพืชผักเพื่อไว้รับประทานในครัวได้อย่างดีไม่มีแมลงรบกวน ผัก
เจริญเติบโตได้ดี ไม่ได้ใช้ปุ๋ยและสารเคมี รวมทั้งการทำการเกษตรที่ไร่ เช่น ข้าวโพด ถั่ว ชิง ก็ไม่ได้
ใช้ปุ๋ยและสารเคมี พร้อมทั้งสามารถปลูกหมุนเวียนได้ตลอดทั้งปี ดังตัวอย่างเช่น

“ในฤดูหนาวปลูกผักกิน อากาศหนาว ผักเจริญเติบโตได้ดี ไม่มี
แมลงรบกวน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ทำไร่ปลูกข้าวโพด ถั่ว ชิง หมุนเวียนกันไปทุกปี แล้วก็ข้าว ปลูก
ตามธรรมชาติไม่ใช้ปุ๋ยและไม่ได้ใช้สารเคมี มีข้าวกินเพียงพอตลอดทั้งปี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

(3) มีแหล่งน้ำสมบูรณ์ คือ ลำห้วยที่มีน้ำไหลผ่านตลอดทั้งปีและเป็น
แหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำและสาหร่าย ซึ่งเป็นอาหารหลักของผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลา

กบ เขียด อึ่งอ่าง ลูกอ๊อด ผำ คือ สาหร่ายน้ำจืด มีลักษณะเป็นเม็ดกลมเล็กๆสีเขียวเหมือนไข่ปลา โดยอาหารที่หาจากลำน้ำมีความเพียงพอต่อความต้องการของครอบครัว เพียงออกแรงในการหาอาหาร และแหล่งน้ำยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ใช้อุปโภคได้อย่างสะดวก สบาย ใช้ได้ตลอดเวลา โดยไม่ได้เสียค่าใช้จ่าย เช่น อาบน้ำ ล้างอุปกรณ์และสิ่งของต่างๆ ดังตัวอย่างเช่น

“ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้เสีย น้ำก็ไปอาบที่ริมหัวน้ำसान”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ไม่มีน้ำประปา ใช้น้ำसानและเป็นแหล่งหาอาหารด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“หลังไปไร่กลับมา ตอนเย็นก็เดินไปอาบน้ำริมน้ำसान เย็นสบายดี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“กับข้าวหาเอา มีหน่อไม้ มีเห็ดป่าบนภูเขา มีผัก มี กวาง หมู ไก่ กระรอก นก งู ในลำห้วยมีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อึ่งอ่าง ลูกอ๊อด เยอะแยะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้จ่าย ตกเย็นเดินไปอาบริมหัวน้ำसान”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“พ่อแม่พาอาศัยอยู่ใกล้ริมน้ำเพราะทำทุกอย่างต้องอาศัยน้ำ ทั้งอาบ ทั้งล้าง เป็นทั้งที่อยู่กิน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“อาหารการกินก็ไม่ยุ่งยาก กินข้าวเป็นหลักกับข้าวไม่เปลือง ส่วนกับข้าวก็หาเอาจากธรรมชาติ เช่น หน่อไม้ เห็ด ผัก กุ้ง หอย ปู ปลา เงินทองแทบไม่ได้ใช้ ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบผสมผสานแบบอธิบายตามลำดับ (Mixed Methodology) ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย และเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดของการวิจัยโดยสรุป ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย และเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย

ผู้ให้ข้อมูล

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Krejcie & Morgan (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างใน ธีรวิทย์เอกะกุล, 2543) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์และระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างและได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 มีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 8 คน

1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถาม ด้วยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Random Sampling) โดยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจกแก่อาสาสมัครสาธารณสุขคนละ 60 ชุด จากนั้นผู้วิจัยได้ชี้แจงการกรอกแบบสอบถามแก่อาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อให้เข้าใจตรงกันผู้วิจัยชี้แจงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขในการเก็บข้อมูลแบบสอบถามความสุข ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยอ่านข้อคำถามให้ผู้สูงอายุฟังอย่างช้า ๆ ทีละข้อ และให้ผู้สูงอายุตอบ

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 8 ราย โดยให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและชีวิตโดยภาพรวมที่เป็นผลเกี่ยวเนื่องประสบการณ์ความสุขจากการฟังตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ร่วมกับการลงพื้นที่ศึกษาด้วยตนเอง

1.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วมาลงรหัสตามแบบการลงรหัส (Coding Form) แล้ววิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเริ่มจากการนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) และตรวจสอบความถูกต้องโดยการอ่านซ้ำหลายครั้ง เพื่อถอดรหัสข้อความ (coding) แล้วนำมาวิเคราะห์โดยการจัดเป็นหมวดหมู่ (categories) นำรหัสที่มีลักษณะร่วมหรือมีความหมายเหมือนกันมาจัดไว้ด้วยกันเพื่อวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของหมวดหมู่เพื่อสร้างประเด็นย่อย (subtheme) แล้วนำมาเชื่อมโยงเป็นประเด็นหลัก (theme) เพื่อหาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ อย่างมีระบบ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลัก รวมทั้งการตรวจสอบข้อมูลและนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปตรวจสอบซ้ำกับผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.4 สรุปผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการฟังตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย สามารถสรุปได้ ดังนี้ ประสบการณ์ความสุขจากการฟังตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Krejcie &

Morgan ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซนต์และระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง และได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย พ.ศ. 2558 จำนวน 310 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 51.9 และเพศชาย จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 อายุเฉลี่ยของผู้สูงอายุ คือ 69.70 ปี โดยผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยที่สุด คือ 60 ปี จำนวน 20 คน และอายุมากที่สุด 100 ปี จำนวน 1 คน ผู้สูงอายุทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 71.6 รองลงมาคือ สถานภาพหม้าย/หย่า/แยก จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 และ สถานภาพโสด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับ ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้รับการระดับประถมศึกษา จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 84.8 รองลงมาคือ ไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 ได้รับการระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 และได้รับการศึกษาระดับปวช/ปวส./อนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้จากการได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 55.2 รองลงมาคือมีรายได้จากการทำงาน จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 รายได้จากการได้รับเงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติพี่น้อง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และเงินบำเหน็จ/บำนาญ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับ ปัจจุบันมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 1,500 บาท จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 62.6 รองลงมา 1,501-3,000 บาท จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 3,001-4,000 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 มากกว่า 4,000 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 และไม่มีรายได้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ปัจจุบันผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับ สามี/ภรรยา จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 60.3 รองลงมาคืออยู่กับบุตร จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 อยู่คนเดียว จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 และญาติ-พี่น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1 ตามลำดับ

ผู้สูงอายุมีคะแนนความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 113 และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 61 (โดย) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($M= 86.93$, $SD=1.17$)

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ในช่วงปีพ.ศ. 2558 ดังนี้คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 8 คน

ผลจากการศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย สามารถสรุปได้ ดังนี้ ประสพการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย มี 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

ประเด็นแรก คือ สุขที่พึ่งตนเองได้ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 6 ประเด็น คือ

- 1) การใช้ความสามารถของคนมีประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ 1.1) การหาอาหารให้แก่คนในครอบครัว และ 1.2) การสร้างที่อยู่อาศัยแก่คนในครอบครัว
- 2) การใช้ร่างกายในการทำงานแทนเครื่องจักรกล
- 3) การมีความอดทนต่อสู้กับความขาดแคลน มีประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 3.1) เครื่องอุปโภคบริโภค 3.2) การศึกษา 3.3) ที่ดินทำกิน
- 4) การออมเก็บเล็กผสมน้อย
- 5) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และ
- 6) การปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ

ประเด็นที่ 2 คือ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ

- 1) การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว มีประเด็นย่อย 4 ประเด็น คือ 1.1) กำลังใจจากครอบครัว 1.2) สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ 1.3) ลูกหลานให้การอุปการะดูแล และ 1.4) สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว และ
- 2) การได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัว

ประเด็นที่ 3 คือ การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ

- 1) การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน มีประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ 1.1) การรักใคร่สามัคคีระหว่างเพื่อนบ้าน และ 1.2) การช่วยเหลือพึ่งพิงกัน
- 2) ชุมชนให้ความสำคัญ และ
- 3) หน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุนมีประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 3.1) การให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการดำรงชีพ 3.2) การได้รับเบี้ยยังชีพ และ 3.3) การได้รับบริจาคเครื่องนุ่งห่มกันหนาว

ประเด็นที่ 4 คือ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ

- 1) อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติ มีประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ 1.1) ที่อยู่อาศัยจากป่า และ 1.2) แหล่งอาหารจากธรรมชาติ
- 2) การเข้ามาของเทคโนโลยีในชุมชน และ
- 3) สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย มีประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 3.1) ภูเขาสมบูรณ์ 3.2) อากาศหนาวเย็น และ 3.3) แหล่งน้ำสมบูรณ์

2. อภิปรายผล

ระยะที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย (2558) ที่สำรวจความสุขแบ่งตามเขตการปกครองและภาค พบว่า ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าผู้นอกเขตเทศบาล (ในเขตเทศบาล 31.66 นอกเขตเทศบาล 31.17) ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนชนบทก็คือผู้นอกเขตเทศบาล และผู้สูงอายุในชุมชนชนบทมีระดับความสุขระดับปาน

กลางซึ่งมีความแตกต่างกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก

สาเหตุที่ผู้สูงอายุมีความสุขที่แตกต่างกันอาจเกิดจากการอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ต่างกัน ลักษณะทางกายภาพ รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนจากครอบครัว และวัฒนธรรมที่ต่างกัน จึงทำให้ลักษณะการดำรงชีวิตมีความต่างกัน

ระยะที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ความสุขจากการพึ่งตนเองในปัจจุบันปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย มี 4 ประเด็นหลัก คือ 1) สุขที่พึ่งตนเองได้ 2) การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว 3) การได้รับความช่วยเหลือจากสังคม และ 4) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ สอดคล้องกับ รสาพร หม้อศรีใจ (2544) ได้ศึกษา การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ผลการวิจัยพบว่า ในด้านการหารายได้ ผู้สูงอายุสามารถหารายได้ด้วยตนเอง โดยใช้ความรู้ความสามารถที่มีมาแต่เดิม เช่น การเป็นแพทย์พื้นบ้าน การทำหัตถกรรม และจากการขายผลผลิตทางการเกษตร นอกจากนี้ยังได้รับเงินจากบุตรเป็นครั้งคราว ผู้สูงอายุบริโภคอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล ส่วนของใช้ที่จำเป็น เช่น เครื่องนุ่งห่ม ที่นอน หมอน ใช้ของเดิมที่มีอยู่ และบุตรหลานซื้อให้ ผู้สูงอายุทำความสะอาด ซ่อมแซม เครื่องนุ่งห่มต่างๆ ด้วยตนเองและมีความสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) กล่าวว่า คนที่มีความสุขมีปัจจัยสนับสนุนครอบครัวอบอุ่น อยู่พร้อมหน้า ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ลูกขยันทำมาหากินพึ่งตนเองได้ มีเวลาให้แก่นักอย่างพอเพียง มีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง มีบ้าน มีเงินทองใช้สอยมีข้าวกินตลอดปี รายได้ดี ไม่มีหนี้สินอกระบบ การงานมั่นคง เกษตรกรมีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง ให้ความร่วมมือในกิจกรรมชุมชน ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนในชุมชนมีความสามัคคี สิ่งแวดล้อมดี มีดินน้ำ ป่า อุดมสมบูรณ์ ซึ่งจากการศึกษาพบว่ามี 2 ประเด็นหลัก ในประเด็นแรกคือการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งได้แก่ คู่สมรส ลูกและหลานให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริมให้การสนับสนุนและให้ความใส่ใจผู้ให้ข้อมูล จนผู้ให้ข้อมูลประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว และการได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัวและประเด็นที่ 2 การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม ได้แก่ การได้รับการช่วยเหลือแบ่งปันจากญาติพี่น้อง คนในชุมชนหรือเพื่อนบ้าน และจากหน่วยงานของรัฐ ซึ่งอาจจะเป็นวัสดุอุปกรณ์หรือความรู้หรือเป็นกำลังร่างกาย แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน ชุมชนให้ความสำคัญและหน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุน และมีความสอดคล้องกับ ผู้สูงอายุไทยมีแนวคิดเกี่ยวกับความสุขใน 5 มิติ จิราพร และคณะ (2543) คือ 1) ความสามัคคีปรองดองของครอบครัวและเพื่อนบ้าน 2) การพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลาน รวมถึงเพื่อนบ้านและชุมชน 3) ความสงบสุขและการยอมรับ

หรือการทำใจให้มีความสุขซึ่งเป็นผลมาจากศาสนา 4) การได้รับความเคารพนับถือ และ 5) ความเบิกบาน การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน

สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow is Theory of Need Gratification) ชั้นที่ 4 ความต้องการความภาคภูมิใจ (self-esteem need) ได้แก่ ต้องการยอมรับความคิดเห็นหรือข้อเสนอ ต้องการนับถือตนเอง มีความมั่นใจตนเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่นต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากลูกหลานและผู้อื่น และต้องการความมั่นใจในตนเองและรู้สึกตนเองมีคุณค่า

ทฤษฎีของอีริกสัน (Erickson's theory) ศรีเรื่อน แก้วกัจจวาล (2549) อธิบายว่า ทฤษฎีดังกล่าวจะเชื่อว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุจะมีประสิทธิภาพได้หรือไม่จะมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการในวัยที่ผ่านมา หากสามารถปรับตัวในวัยที่ผ่านมาได้ดีก็จะมีอีโก้ (ego) ที่เข้มแข็งและจะสามารถปรับตัวได้ดีต่อวิกฤติในช่วงสูงอายุได้ ทั้งนี้ ในช่วงของวัยชราจะอยู่ในชั้นที่ 8 ของ อีริกสัน ถ้าผู้สูงอายุย้อนอดีตด้วยความพอใจในตนเองก็จะมีคามมั่นคง เข้มแข็ง นอกจากนั้น ในช่วงวัยสูงอายุยังต้องมีความใกล้ชิดผูกพันกับบุคคลอายุน้อยกว่าและเพื่อน ๆ เพื่อเสริมความมีชีวิตชีวาให้ผู้สูงอายุ และที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุควรพัฒนาสมรรถภาพในการสำนึกรู้ตัวอย่างมีสติต้องยอมรับทั้งความสำเร็จและล้มเหลวอย่างรู้เท่าทัน และหากผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้ดังกล่าวก็น่าจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท

3.1.1 การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเขตอื่น เช่น ชุมชนเมือง ชุมชนเทศบาลเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขที่แตกต่างกันของพื้นที่ที่อาศัยอยู่

3.1.2 การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาข้ามวัฒนธรรม ในท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคกลาง ภาคใต้ เหนือ ชนกลุ่มน้อย เป็นต้น เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมที่มีผลต่อความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุและประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในวัฒนธรรมในท้องถิ่นอื่น ๆ

3.1.3 การวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปต่อยอดในการศึกษาวิจัยเพื่อหาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนได้

3.2 ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้กับการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ผลการวิจัยนี้พบว่า ประสิทธิภาพความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย มี 4 ประเด็นคือ สุขที่พึ่งตนเองได้ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ

3.2.1 สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อเป็นต้นแบบในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุได้

3.2.2 หน่วยงานหลักของผู้วิจัยคือกระทรวงสาธารณสุขสามารถนำผลการวิจัยนี้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้บริการ หรือให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่จำเป็นต่อกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนชนบทอย่างเหมาะสมต่อไป

3.2.3 หน่วยงาน องค์กรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวและให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปกำหนดนโยบาย วางแผน การจัดกิจกรรมด้านการแนะแนวและการให้การศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต .(2554). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย*. สืบค้นจาก <http://www.dmh.go.th/test/qtest/>.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย*. สืบค้นจาก <http://www.dmh.go.th/test/qtnew>.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2547). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546*. กรุงเทพฯ: เจ.เอส. การพิมพ์.
- กาญจนา แก้วเทพ .(2538). *การพัฒนาแนววัฒนธรรมชุมชน โดยถียมมนุษย์เป็นศูนย์กลาง*. กรุงเทพฯ: สภาคทอลิกแห่งประเทศไทย.
- จรัส จันทร์ทอง (2550). *ระดับความสุขของประชาชน: กรณีศึกษาเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลทับปุด อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา*. (รายงานการศึกษาอิสระปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- จิตนภา นิมจินดา. (2555). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยคริสเตียน, นครปฐม.
- จิราพร เกศพิชญพัฒนา และคณะ.(2543) *ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย. การศึกษาเชิงคุณภาพ, 1(3), 21-28.*
- จีระศักดิ์ จันผา (2550). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, เพชรบูรณ์.
- ธีรวุฒิเอกะกุล. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2543). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปิยฉัตร ทับทิมเจือ. (2556). *ความสุขสร้างได้ทุกวัย*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พรชัย พิลหาเวสส. (2551). *การวัดระดับความสุขและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของเกษตรกรในหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- พระครูพิศาลธรรมรํักจิต. (2554). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพึ่งตนเอง: กรณีศึกษากลุ่ม
สัจจะออมทรัพย์บ้านแม่ใส*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, .
- รสพร หม้อศรีใจ. (2544). *การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วรรณิ์ แกมเกตุ. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารภรณ์ บุรานนท์. (2553). *ทักษะชีวิต ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง การสนับสนุนทางสังคม
และพฤติกรรมพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของชาวบ้านใน
อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้
ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วิสาขา ภูจินดา. (2557). *โครงการวิจัยเรื่อง การจัดทำตัวชี้วัดการจัดการสิ่งแวดล้อมชุมชนเมืองและ
ชุมชนชนบทโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม
และสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศรีธรรม ชนะภูมิ. (2535). *พัฒนาการอารมณ์และบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2543). *ทฤษฎีสังคมการสร้างการประเมินค่าการใช้ประโยชน์*.
(พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจินต์ ปรีชามารถ. (2535). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ.
- สุพรรณณีย์ บุญสินชัย. (2553). สืบค้นจาก <https://www.l3nr.org/posts/419733>
- เสรี พงศ์พิศ. (2547). *100 ร้อยคำที่ควรรู้*. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- สำนักอนามัยผู้สูงอายุกรมอนามัย. (2557). *กระทรวงสาธารณสุข.คู่มือแนวทางการอบรมผู้ดูแล
ผู้สูงอายุ หลักสูตร 420 ชั่วโมง*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่าน
ศึก.


ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารคณะกรรมการพิจารณารวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๑๖

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๖ มกราคม ๒๕๕๙

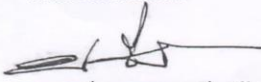
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ
เรียน กำนันตำบลโคกงาม อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย

ด้วยนางสาวมนทิดา จันทหาร นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

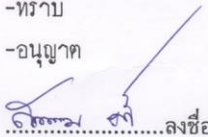
ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าอิสระ ทั้งนี้ จะมีให้เป็น การรบกวนเวลาของท่าน และผลการศึกษาค้นคว้าอิสระที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตได้ทดลองเครื่องมือ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอรพ จินะวัฒน์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

-ทราบ
-อนุญาต


.....ลงชื่อ
(นายสงคราม คำแก้ว)
กำนันตำบลโคกงาม

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙๐๓๓๕๓๓๙๐ , ๐๙๘๒๑๕๑๙๙๐

เอกสารคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2. หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๑๗

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๖ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ
เรียน

ด้วยนางสาวมนทิรา จันดาหาร นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ
เรื่อง ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ในการนี้
นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจากผู้สูงในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูล
เพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับ
ความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙๐๓๓๕๓๓๙๐ , ๐๙๘๒๑๕๑๙๙๐

เอกสารคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3.แบบขอรับข่าวสารทางราชการ

แบบขอรับข้อมูลข่าวสารทางราชการ

เขียนที่ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว
วันที่ ๒๒ เดือน ๕.๐ พ.ศ. ๕๘

เรื่อง ข้อมูลทั่วไป
เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว

ข้าพเจ้า (นาย / นาง / นางสาว) ฉัตรพร จำเอนาร อยู่บ้านเลขที่ ๒๖ หมู่ที่ ๘
ตำบล เขาสาม อำเภอ เขาเงิน จังหวัด เลย เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน
๓ - ๔ ๒ ๐ ๖ - ๐ ๐ ๐ ๘ ๘ - ๔ ๑ - ๐

มีความประสงค์ขอทราบข้อมูลข่าวสารทางราชการเรื่อง

- (1) ข้อมูลทั่วไป ของบ้านที่อยู่ในเขต อบต.
- (2) จำนวนผู้สูงอายุในเขต อบต.
- (3)
- (4) เพื่อ ใ้จัดทำประวัติ มีคุณภาพ ทอว มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาลัยรวมอาชีวศึกษา

- เพื่อไปขอขงท
- เห็นตรงรอบนเรื่อรณง ๑
งพ้องนงอมท ดว.๕๗
๒๓/๒/๕๘

ลงชื่อ.....
(นางสาวนงนง ดนต.๗๗)

- เห็นควรให้รับทราบข้อมูลข่าวสารดังกล่าว

ลงชื่อ.....
(นางรุ่งทิวา แสนสุภา)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว
วันที่ ๒๒ พ.ศ. ๕๘

- อนุมัติ -

ลงชื่อ.....
(นายสถิตย์ ศรีบูรินทร์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว
วันที่...../...../.....พ.ศ.....

เอกสารคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

4. ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (การสัมภาษณ์)

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (การสัมภาษณ์)

ชื่อเรื่องวิจัย ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท
อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวมนทิรา จันดาหาร นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูเรือ ตำบลหนองบัว อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

โทรศัพท์มือถือ 0903353390

E-mail: cphsod@hotmail.com , lovephuraa@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใดและเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจน จากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้มีจำนวน 8 คน โดยที่ท่านคือผู้ให้ข้อมูลและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ดังนี้

- เกณฑ์การคัดเลือก คือ

1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับสูง

3) สามารถสื่อสารได้ดี และ

4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยสามารถสื่อสารได้ดี และยินดีเข้าร่วมการวิจัย

5. กระบวนการวิจัย คือ

5.1 หากท่านสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดของงานวิจัยให้ท่านได้ทราบรายละเอียดในเบื้องต้น

5.2 หากท่านมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอนัดพบท่านตามวัน เวลา และสถานที่ตามที่ท่านสะดวกในการมาให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดของงานวิจัย และให้ท่านได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และผู้วิจัยจะสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยอีกครั้ง เมื่อท่านสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงลายมือชื่อ หรือนามแฝงของท่านและดำเนินการสัมภาษณ์ต่อไป

5.3 ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์ท่านด้วยตัวของผู้วิจัยเองในสถานที่ที่ท่านสะดวก ในการมาให้สัมภาษณ์ ในระหว่างการให้สัมภาษณ์ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และขออนุญาตจดบันทึกขณะการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์และถูกต้องตามที่ท่านได้ให้ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะถูกนำมาถอดเทปเป็นตัวอักษรและจะไม่มีมีการบันทึกชื่อ นามสกุลที่แท้จริงของท่านลงในแบบบันทึกเสียง แต่ผู้วิจัยจะใช้นามสมมุติแทนชื่อจริงและจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น ผู้วิจัยคาดว่าจะใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 50 นาทีถึง 1 ชั่วโมง

5.4 หลังจากการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัย และนำข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปให้ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้ง ว่าข้อมูลที่ได้ครบถ้วนและสมบูรณ์ตรงตามที่ท่านได้ให้สัมภาษณ์ไว้หรือไม่

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากร หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านที่เข้าร่วมการวิจัยเองและท่านที่เข้าร่วมการวิจัย สามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์

7. ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านผู้นั้น ไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้าและกำลังอยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อไปให้หน่วยงานช่วยเหลือต่างๆ เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

8. ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พอใจในการให้สัมภาษณ์

9. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธหรือยุติการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

10. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

เอกสารคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

5. หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (การสัมภาษณ์)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(การสัมภาษณ์)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง “ความสุขจากการพึ่งตนเอง
ในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย” โดยผู้วิจัยคือ นางสาวนทิตรา จัน
ดาหาร และมีอาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่อยู่ติดต่อได้ แผนกวิชาการแนะ
แนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่าน
รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดี
แล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 50 นาทีถึง 1 ชั่วโมง และยินยอมให้
บันทึกเสียงการสนทนาได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่ง
การกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการ
วิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยข้าพเจ้า
สามารถร้องเรียนได้ที่ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9
หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจง
ผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....ID [] [] []

แบบสัมภาษณ์

การวิจัยเรื่อง ประสพการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในปีนปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท
อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

1. แบบสัมภาษณ์มีทั้งหมด 2 ส่วน ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ชุดที่ 2 แบบวัดความสุข

2. ให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุ ที่ให้
สัมภาษณ์พร้อมกับเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

3. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลชุดนี้ใช้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้น คำตอบของท่านผู้วิจัยจะ
ถือเป็นความลับ ไม่มีผลเสียหายต่อตัวท่านหรือสิทธิส่วนบุคคลของท่านแต่อย่างใด ขอให้ตอบตาม
ความเป็นจริง ผลของการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมเท่านั้น

4. ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อคำถามให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ฟังอย่างช้าๆ

นางสาวมนทิรา จันดาหาร

นักศึกษาแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ถามผู้สูงอายุ แต่ละข้อเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และ โปรดทำเครื่องหมาย **X** ลงในช่องว่าง หน้าข้อความ หรือเติมค่าลงในช่องว่าง ตามที่ผู้สูงอายุตอบแบบสัมภาษณ์ ตรงกับความ เป็นจริง

ชื่อ-สกุล.....

ที่อยู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
1.เพศ []1. ชาย []2. หญิง	Sex []
2.อายุ.....ปี (นับจำนวนเต็มปี)	Age [] [] []
3.ศาสนา []1. พุทธ []2. คริสต์ []3. อิสลาม []4. อื่นๆ	Rel []
4.สถานะภาพสมรส []1. โสด []2. สมรส (แต่งงานแล้ว) []3. หม้าย/หย่า/แยก	Sta []
5.ท่านจบการศึกษาระดับใด []1. ไม่ได้รับการศึกษา []2. ประถมศึกษา []3. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า []4. ปวช/ปวส./อนุปริญญาหรือเทียบเท่า []5. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า []6. สูงกว่าปริญญาตรี	Edu []
6. ท่านมีรายได้หลักจากแหล่งใด []1. ทำงาน []2. เงินบำเหน็จ/บำนาญ []3. เงินจากกลุ่มสมรส /บุตรหรือญาติพี่น้อง []4. เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ []5. อื่นๆ โปรดระบุ.....	Inc []
7. ปัจจุบันท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน []1. ไม่มีรายได้ []2. น้อยกว่า 1,500 บาท []3. 1,501 – 3,000 บาท []4. 3,001 – 4,000 บาท []5. มากกว่า 4,000 บาท	Rev []

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
8. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร <input type="checkbox"/> 1. อยู่คนเดียว <input type="checkbox"/> 2.สามี/ภรรยา <input type="checkbox"/> 3. บุตร <input type="checkbox"/> 4.ญาติ-พี่น้อง <input type="checkbox"/> 5. บุคคลอื่นๆ โปรดระบุ.....	Dwe []

ชุดที่ 2 แบบวัดความสุข จำนวน 28 ข้อคำถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย **X** ในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวผู้สูงอายุมากที่สุดเพียงช่องเดียวเท่านั้น

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขเกี่ยวกับตนเอง ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้เป็นความลับ ไม่มีการนำเสนอผลการวิจัยเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอในภาพรวมและใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

คำถามต่อไปนี้เป็นคำเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ผู้สูงอายุสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ ความคิด หรือความรู้สึกของตัวเองว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของตัวเองมากที่สุด เนื่องจากคำตอบที่ครบถ้วน และตรงตามความเป็นจริงของผู้สูงอายุจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้า โดยคำตอบจะมี 6 ตัวเลือก ดังนี้

- ไม่เห็นด้วยมากที่สุด** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เลย
- ไม่เห็นด้วย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
- ค่อนข้างไม่เห็นด้วย** หมายถึง ไม่ค่อยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือไม่ค่อยเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
- ค่อนข้างเห็นด้วย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
- เห็นด้วย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
- เห็นด้วยเห็นด้วยมากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก					
	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด (0)	ไม่เห็นด้วย (1)	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (2)	ค่อนข้างเห็นด้วย (3)	เห็นด้วย (4)	เห็นด้วยมากที่สุด (5)
1.ฉันไม่พอใจสภาพที่ฉันเป็นอยู่						
2.ฉันใส่ใจผู้อื่นอย่างจริงจัง						
3.ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าอย่างยิ่ง						

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

แนวคำถามในการสัมภาษณ์รายบุคคล ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มสนทนา

ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย/การอธิบาย/การตอบคำถาม/กรอกใบยินยอม/ถามความรู้สึกพร้อมทั้งขออนุญาตในการบันทึกเสียงและจดบันทึกอย่างย่อ โดยมีแนวคำถามเริ่มต้นดังนี้

- ปัจจุบันท่านอายุเท่าไร
- ท่านนับถือศาสนาอะไร
- ปัจจุบันท่านมีสถานะภาพสมรสหรือไม่

2. ขั้นเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการศึกษา ตัวอย่างแนวคำถามหลัก เช่น

- ก่อนหน้าที่ท่านจะเป็นผู้สูงอายุท่านมีการพึ่งตนเองอย่างไรบ้าง
- การพึ่งตนเองของท่านส่งผลให้ท่านมีความสุขหรือไม่ อย่างไร
- ความสุขในอดีตของท่านคืออะไร เป็นอย่างไร

3. ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

หมายเหตุ ข้อคำถามอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์

3.แนวคำถามสัมภาษณ์

ลำดับ	แนวคำถาม	คำถาม
แนวคำถามทั่วไป	แนะนำตัว	แนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย/การอธิบาย/การตอบ คำถาม/กรอกใบยินยอม/ถามความรู้สึกพร้อมทั้งขอ อนุญาตในการบันทึกเสียงและจดบันทึกอย่างย่อ
	ข้อมูลส่วนบุคคล	ชื่อ-สกุล อายุ ศาสนา สถานะภาพสมรส การศึกษา รายได้หลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาศัยอยู่กับใคร
แนวทางการ สัมภาษณ์เชิงลึก	อดีต	1. ก่อนหน้าที่ท่านจะเป็นผู้สูงอายุท่านมีการพึ่งตนเอง อย่างไรบ้าง 2. การพึ่งตนเองของท่านส่งผลให้ท่านมีความสุข หรือไม่ อย่างไร 3. ความสุขในอดีตของท่านคืออะไร เป็นอย่างไร 4. ปัจจัยอะไรที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนให้ท่าน พึ่งตนเอง 5. ในอดีตที่ผ่านมาเคยมีปัญหาหรือไม่ ถ้ามีท่านแก้ไข ปัญหาอย่างไร
แนวทางการ สัมภาษณ์เชิงลึก	ปัจจุบัน	1. การพึ่งตนเองของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร (วิธีการ) 2. ท่านมีความสุขกับปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร 3. ปัจจัยที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนให้ท่านสามารถพึ่งตนเอง มีอะไรบ้าง 4. ถ้าปัจจุบันให้ท่านให้คะแนนความสุข 10 ท่านให้ คะแนนเท่าไร

ลำดับ	แนวคำถาม	คำถาม
		<p>อะไรคืออุปสรรค/ปัญหา/สิ่งขัดขวาง แก้ไขอย่างไร</p> <p>อะไรดีชัด ถ้าเจอปัญหาแก้ไขอย่างไร</p> <p>ความรู้สึกก่อนแก้ไขปัญหา หลังแก้ไขปัญหาเป็นอย่างไร</p> <p>ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ทำอะไร ปรีกษาใคร ใครช่วย</p>
	อนาคต	<ol style="list-style-type: none"> 1. ท่านวางเป้าหมายในการพึ่งตนเองหรือความสุขอย่างไร อยากเพิ่มหรือลดอะไร 2. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง มีข้อดีอะไรบ้างจากการพึ่งตนเองได้และมีความสุข 3. ท่านคิดว่าท่านได้ช่วยเหลือ หรือเป็นแบบอย่างหรือท่านสร้างประโยชน์อะไรให้กับครอบครัว ชุมชนหรือไม่ อย่างไร

3.แบบบันทึกภาคสนาม

ID.....

เพศ.....ลักษณะรูปร่างผู้ให้ข้อมูล.....

อายุ ปี

ศาสนาสถานะภาพสมรส

ระดับการศึกษา

รายได้หลัก

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....

อาศัยอยู่กับ.....

สัมภาษณ์ ณ วันที่ เวลา ถึง เวลา

สถานที่.....

ข้อมูลเบื้องต้น

.....
.....
.....
.....
.....

ข้อมูลภรรยา

.....
.....
.....
.....
.....

ครอบครัวและสัมพันธภาพภายในครอบครัว

.....
.....
.....
.....
.....

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลถอดรหัสข้อความ (coding)

บรรทัด	ID	ตัวอย่างการสัมภาษณ์	ถอดรหัสข้อความ
11	Q	ก่อนหน้าที่ท่านจะเป็นผู้สูงอายุท่านมีการพึ่งตนเองอย่างไรบ้าง	
12	A1	อดีตทำอะไรข้าวโพด ไร่จิง หมุนเวียนกันไปทุกปี ตามฤดูกาล อาศัยฝนฟ้า การปลูกปลูกแบบธรรมชาติไม่ได้ใช้สารเคมี ไม่มีที่นาต้องทำอะไรข้าวไว้กินเอง ใช้แรงงานตัวเองเป็นหลัก ใน 1 ปีทำอะไรได้ข้าว 2-3 ตัน ขนโดยใช้การหาบ ส่วนอาหารก็หาเอาตามธรรมชาติในป่ามีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก ลำน้ำสาน ก็มีกุ้ง หอย ปู ปลา ถูหนุนาวก็ปลูกผักกินเอง และแรงงานของตนเป็นหลัก เป็นหมอพร้าหมณ์ การสู่วัววัวสาว การสู่วัวงานบวช การสู่วัวคนป่วยและการเห็ดเหวียง (ปิดเป่าสิ่งร้าย) การสู่วัวเรียกกำลังใจทำงาน และเป็นหมอสมุนไพรรักษาโรคเรื้อรังในผู้หญิง เลี้ยงวัว 10 ตัว เลี้ยงควาย 10 ตัว ไว้สำหรับขาย และไว้สำหรับไล่น้ำ ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้เสีย น้ำก็ไปอบที่ริมห้วยน้ำสาน ไฟฟ้ายังไม่ทันสมัย ใช้ตะเกียง สูบบุหรีก็ปลูกใบยาสูบเอง หั่นเอง ตากเอง สูบเอง ไม่ได้ซื้อ นานๆทีไปทำไร่ช่วยเพื่อนบ้านก็มีสังสรรค์กินเหล้ากันบ้าง	1.2 1/5 2007 4.1.1 4.1.2 3.2.1 ไร่หมัน 30 ไร่ 4.2.1, 4.2.2 สมุนไพรรักษาโรค 4.3.3 3.1.2
13	Q	การพึ่งตนเองของท่านส่งผลให้ท่านมีความสุขหรือไม่อย่างไร	
14	A1	มีความสุข เพื่อนบ้านเปรียบเสมือนญาติมิตร มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่แบ่งฝักแบ่งฝ่าย อาหารการกินก็ไม่ยุ่งยาก เพียงมีข้าวเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวก็หาเอาจากธรรมชาติ เช่น หน่อไม้ เห็ด ผัก กุ้ง หอย ปู ปลา เงินทองแทบไม่ได้ใช้	3.1.1 3.1.2

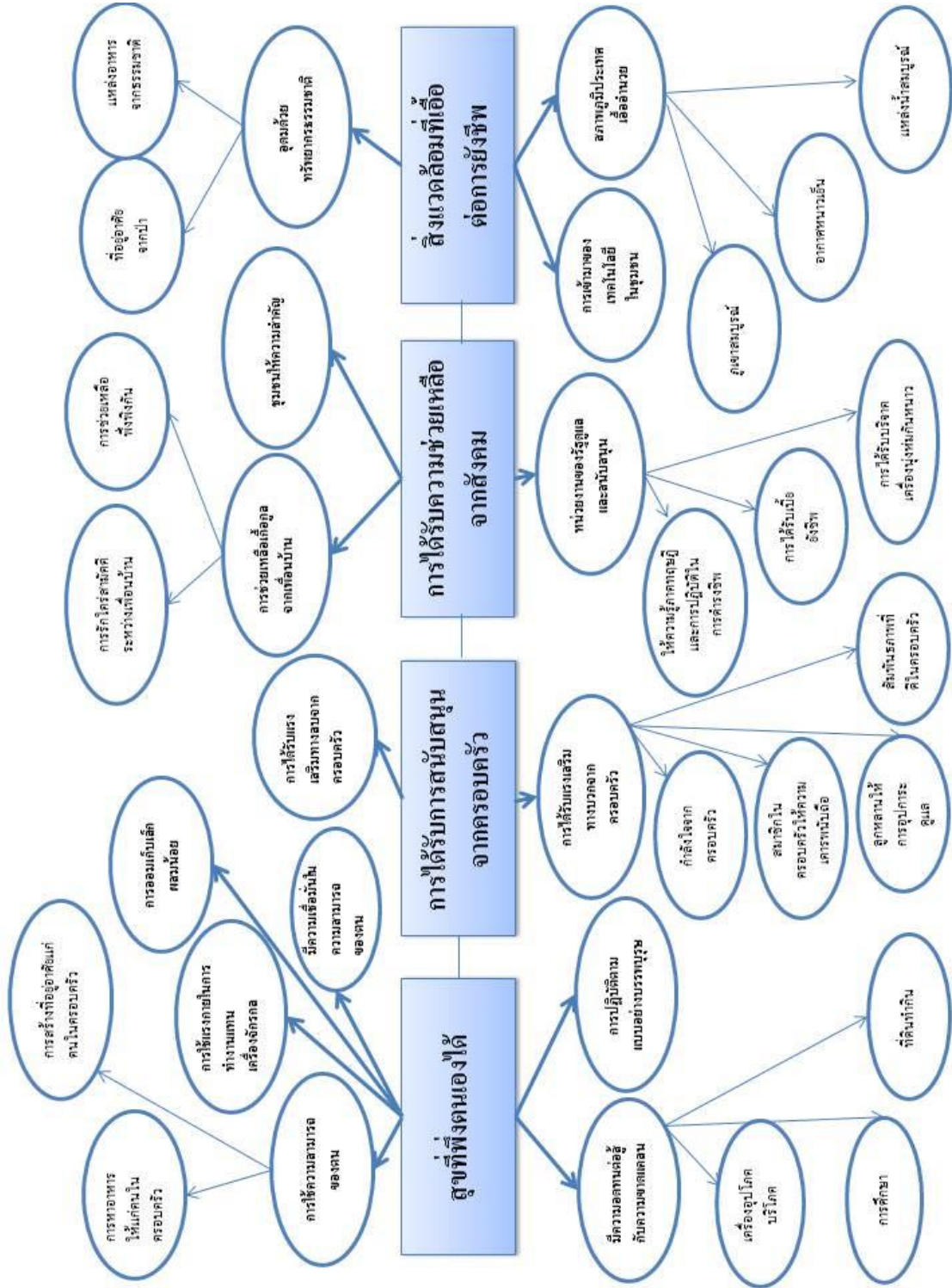
บรรทัด	ID	ตัวอย่างการสัมภาษณ์	ถอดรหัสข้อความ
15	Q	ความสุขในอดีตของท่านคืออะไร เป็นอย่างไร	
16	A1	การได้ใช้ชีวิตอยู่แบบธรรมชาติ พอเพียง มีอาหาร การกินตามธรรมชาติ หาเองได้ไม่ต้องซื้อ ทำอะไรก็ไม่ ต้องใช้สารเคมี ทำให้ไม่เจ็บไม่ป่วย ทำงานก็ใช้ แรงงานของตัวเองไม่ต้องจ้าง ไปช่วยเพื่อนบ้าน เพื่อนบ้านก็มาช่วย เงินทองไม่คอยจำเป็น ไม่มีการ ลักขโมย ผูกวัวไว้ในป่าก็ไม่หาย	1. 2 3. 1. 2 1. 6
17	Q	ปัจจัยอะไรที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนให้ท่าน พึ่งตนเอง	
18	A1	วัฒนธรรมที่ดำเนินชีวิตที่เห็นมาตั้งแต่ ปู่ ย่า ตา ยาย	1. 6 <i>วัฒนธรรมของชุมชน</i>
19	Q	ในอดีตที่ผ่านมาเคยมีปัญหาหรือไม่ ถ้ามีท่านแก้ไข ปัญหาอย่างไร	
20	A1	ปัญหาก็มีบ้าง ส่วนมากเป็นเรื่องฝนฟ้าอากาศ เวลาปลูกพืชที่ไรฝนปีไหนฝนไม่ค่อยตก แห้งแล้ง ผลผลิตก็ได้้น้อย ปีไหนได้เงินน้อยหน่อย ก็ขายวัว หรือควาย กินอยู่ที่ประหยัดอยู่แล้ว ฤดูหนาวก็ปลูก ผัก ใก้ก็เลี้ยงไว้กินเอง	1. 3
21	Q	การพึ่งตนเองของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร	
22	A1	ไปดูไร่ที่ลูกสาวและลูกเขยทำบ้าง อะไรที่ช่วยได้ก็ ช่วยทำ ปลูกผักไว้กินเอง ฝัง ขา ตะไคร้ ผักหวาน ขี้เหล็ก ผักกาด ไม่ได้ซื้อ มีลูกสาวซื้อมาไว้ในตู้เย็น ให้ด้วย ภรรยาเป็นคนทำกับข้าว เดินออกกำลังกาย ไปรดน้ำผักทุกวันเช้าเย็น มีเบี้ยยังชีพที่ได้จาก อบต. เดือนละ 700 บาท มีรายได้จากค่าหมอประกอบ พิธีกรรมพราหมณ์เดือนละ 300-700 บาท ต่อครั้ง เดือนหนึ่งก็ 2-3 ครั้ง	1. 1. 1 <i>จิตอาสา</i> 3. 3. 3

บรรทัด	ID	ตัวอย่างการสัมภาษณ์	ถอดรหัสข้อความ
23	Q	ท่านมีความสุขกับปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร	
24	A1	มีความสุข พอใจกับสภาพความเป็นอยู่สบายใจ ไม่มีเรื่องทุกข์ใจให้คิด ไม่ทำให้ผู้อื่นลำบาก ทนสมัย คิดถึงใครก็โทรหาได้ ลูกสาวลูกเขยก็ขยันทำมาหากินไม่หว่างละ หลานสาวก็ไม่เกเรขยันเรียน กลางวันถ้าไม่ได้ไปประกอบพิธีกรรมพราหมณ์ หรือไปช่วยงานเพื่อนบ้าน ก็นั่งฟังเพลงจากวิทยุอยู่กับภรรยา มีเพื่อนบ้านมาพูดคุยด้วยเป็นบางวัน วันพระก็ได้ไปทำบุญวัด มีเงินซื้อรูปเทียนไปวัดก็พอแล้ว ปัจจุบันไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เพราะคิดว่าอายุเริ่มมากแล้ว ไปซื้อยาเส้น (บุหรี่ที่ยังไม่พันกระดาษ) ที่เขาขายมาสูบก็โอ ก็เลยเลิกสูบบุหรี่ ปัจจุบันเลิกทั้งเหล้าและบุหรี่	<p>⊕ นิสัยดีด้วย</p> <p>2.1.1.1</p> <p>2.1.1.2</p> <p>3.1.1</p> <p>3.1.2</p> <p>3.2.1</p>
25	Q	ปัจจัยที่ส่งหรือสนับสนุนให้ท่านสามารถพึ่งตนเองมีอะไรบ้าง	
26	A1	สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สบายใจ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ลูกหลานไม่ได้สร้างภาระให้ ตัวเองก็ไม่มีหนี้สิน ไม่มีเรื่องให้ทะเลาะกันในครอบครัว อบต. เดือนละ 700 บาท มีรายได้จากค่าหมอบประกอบพิธีกรรมพราหมณ์เดือนละ 300-700 บาท รัฐบาลมีบัตรประกันสุขภาพให้สูงอายุ เจ็บป่วยไม่เสียค่ายา ค่ารักษา อบต.แจกผ้าห่มในฤดูหนาว และดูแลเรื่องถนนหนทาง น้ำใช้ สำนักงานเกษตรเข้ามาสอนในเรื่องการประกอบอาชีพ การทำเกษตรและปลูสดักว ทางอำเภอเข้ามาดูแลในเรื่องการห้ามการบุกรุกป่า การปลุกป่า	<p>สนับสนุน</p> <p>2.2.4</p> <p>3.3.3</p> <p>5.1.1</p> <p>บรรณานุกรม</p>

บรรทัด	ID	ตัวอย่างการสัมภาษณ์	ถอดรหัสข้อความ
27	Q	ถ้าปัจจุบันให้ท่านให้คะแนนความสุข 10 ท่านให้ คะแนนเท่าไร อะไรคืออุปสรรค/ปัญหา/สิ่งขัดขวาง แก่ใจอย่างไร อะไรติดขัด ถ้าเจอปัญหาแก่ใจอย่างไร ความรู้สึกก่อนแก่ใจปัญหา หลังแก่ใจปัญหาเป็น อย่างไร ถ้าแก้ปัญหามิได้ทำอย่างไร ปรึกษาใคร ใครช่วย	
28	A1	ให้คะแนน 8 คะแนน อีก 2 คะแนน ที่หายไปคือ คะแนนแรกอยากมีเงินมากกว่านี้ อีก 1 คะแนนที่ หายไปคือ รู้สึกไม่ค่อยสบายตัว เนื่องจากมีอาการ แสบที่เอวเนื่องจากเป็น โรคนุสัจด์ เมื่อ 1 เดือนที่ผ่านมา มา ยังรู้ว่าจะไม่ค่อยให้สนิท ไปหาหมอแล้วหมอบอก ว่าจะค่อยๆ หายไปเอง	
29	Q	ท่านวางเป้าหมายในการพึ่งตนเองหรือความสุข อย่างไร อยากเพิ่มหรือลดอะไร	
30	A1	จะดูแลสุขภาพให้ดี ไม่ให้เจ็บป่วย ไม่อยากแก่มาก ไปกว่านี้ จะได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน ช่วยเป็นที่พึ่ง ทางใจให้ลูกหลานนานๆ และอยากช่วยงานเพื่อน บ้าน ไปนานๆ ทั้งงานทำบุญแจกข้าว งานสู่ขวัญ ไป จนไปไม่ไหว	1.5 1.6 9 ทั้งหมด 10 คน สรุป 3.2.1.1

บรรทัด	ID	ตัวอย่างการสัมภาษณ์	ถอดรหัสข้อความ
31	Q	ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง มีข้อดีอะไรบ้างจากการฟังตนเองได้และมีความสุข	
32	A1	การได้ชีวิตและการได้ช่วยเหลือตนเองไม่เป็นภาระให้คนอื่น ตัวเองสบายใจ ภรรยาสบายใจ ลูกหลานสบายใจ เพื่อนบ้านสบายใจ คนเราควรใช้แรงของตนเองในการทำมาหากิน ด้วยความอดทนและไม่เห็นแก่ตัว	1.1 , 1.2 , 1.5 13
33	Q	ท่านคิดว่าท่านได้ช่วยเหลือ หรือเป็นแบบอย่างหรือท่านสร้างประโยชน์อะไรให้กับครอบครัว ชุมชนหรือไม่ อย่างไร	
34	A1	ทำอะไร ทำการเกษตร ไม่สร้างความเดือนร้อนให้ใคร ช่วยงานในหมู่บ้าน เช่น เป็นที่ปรึกษา เป็นผู้เอาใส่ไปวัดทุกวันพระ เป็นแบบอย่างให้ลูกหลาน	1.5

2. ขั้นตอนการจัดกลุ่มข้อมูลตามลักษณะที่มีความหมายคล้ายคลึงกันให้เป็นหมวดหมู่ (categories) และการจัดเป็นประเด็นย่อย (sub themes)



ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	มนทิรา จันดาหาร
วัน เดือน ปีเกิด	3 มิถุนายน 2523
สถานที่เกิด	อำเภอนาแก้ว จังหวัดเลย
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 2558
สถานที่ทำงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย
ตำแหน่ง	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน