

การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุตามแนวอภิธานิยธรรม
Political participation of the Elderly along the lines of
Aparihaniyadhamma

ณรงค์ศักดิ์ บัวอ่อน, วัชรมน จันรอง

Narongsak Bua-on, Watcharamon Chanrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chaiyaphum College

E-mail narong.bua@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ (Received) : 18 กรกฎาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 21 สิงหาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 21 สิงหาคม 2567

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันสังคมไทยยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้นโดยมองว่าผู้สูงอายุคือขุมทรัพย์ของสังคมมิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่า ผู้สูงอายุเปรียบดังร่มโพธิ์ร่มไทรเป็นที่พึ่งพิงทางใจและเป็นที่เคารพนับถือของบุตรหลาน ปัจจุบันสังคมไทยยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้น มองว่าผู้สูงอายุคือขุมทรัพย์ของสังคมเพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมด้วยประสบการณ์สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเข้ากับวัยอื่นๆ ได้มิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่าของสังคม เปรียบได้ว่าผู้สูงอายุเป็นเสาหลักของครอบครัวและเป็นคลังทางปัญญาที่ทรงพลังในการถ่ายทอดมรดกทางสังคมให้คงอยู่ชั่วลูกชั่วหลาน

การมีส่วนร่วมทางการเมืองตามแนวอภิธานิยธรรมของผู้สูงอายุมี 3 ประการ 1) ด้านการลงคะแนนเสียงเลือกตั้งตามหลักอภิธานิยธรรม ผู้สูงอายุควรยอมรับกฎกติกาในการเลือกตั้งทั้งให้ความเคารพต่อความเห็นต่างของผู้ลงคะแนนเสียงเลือกตั้งท่านอื่น ผู้สูงอายุควรเลือกลงลงคะแนนเสียงเลือกตั้งให้กับผู้สมัครที่ไม่กระทำความผิดกติกา หรือกฎหมายของบ้านเมืองเป็นสำคัญ 2) ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการรณรงค์หาเสียงตามหลักอภิธานิยธรรม ผู้สูงอายุควรร่วมรณรงค์ให้บุคคลอื่นหรือเพื่อนบ้านเคารพและรับฟังความคิดเห็นรวมถึงความเห็นต่างของบุคคลอื่นที่ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง 3) ด้านการร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือองค์กรทางสังคมตามหลักอภิธานิยธรรม ผู้สูงอายุควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคารพกฎหมาย กฎเกณฑ์ของสังคม ผู้สูงอายุควรมีส่วนร่วมในการเสนอข้อบังคับของชุมชนเกี่ยวกับการคุ้มครองป้องกันให้กับคนในพื้นที่ในการไปใช้สิทธิเลือกตั้ง

คำสำคัญ : การมีส่วนร่วมทางการเมือง, ผู้สูงอายุ, อภิธานิยธรรม

ABSTRACT

At present, Thai society is more accepting of the abilities of the elderly, viewing the elderly as a treasure for society, not as a worthless old person. Elderly people are like the Bodhi tree, the banyan tree is a source of emotional support and respect for their children. Currently, Thai society is more accepting of the abilities of the elderly. View that

the elderly are a treasure for society because they are people full of experiences and can connect their experiences with those of other ages. Not being an old person who is worthless to society. It can be said that the elderly are the pillars of the family and are a powerful source of wisdom in passing on social inheritance to future generations.

Participation in politics according to Aparihaniyadhamma of the elderly, there are 3 things 1) For election voting according to Aparihaniyadhamma, Elderly people should accept the election rules and respect the different opinions of other voters. Elderly people should choose to vote for candidates who do not break the rules. or the laws of the country are important. 2) For participating in campaign activities according to Aparihaniyadhamma, Elderly people should join in campaigning for other people or neighbors to respect and listen to the opinions and different opinions of other people who exercise their right to vote. 3) For joining communal activities or social organizations according to Aparihaniyadhamma, Elderly people should participate in activities that promote respect for the law. Rules of society Elderly people should participate in proposing community regulations regarding protection for local people in exercising their right to choose.

Keywords: Political participation, Elderly, Aparihaniyadhamma

บทนำ

ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองเมื่อ พ.ศ. 2475 มาจนถึงการประกาศใช้รัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2560 ในระบอบประชาธิปไตย ประชาชนทุกคนมีสิทธิทางการเมืองที่จะแสดงความคิดเห็นต่อรัฐบาลตลอดจนการเข้าร่วมทางการเมืองโดยการไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง หรือการรับสมัครรับเลือกตั้งหรือทางใดทางหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางการเมืองอันเป็นสิทธิ และหน้าที่ของคนที่พึงกระทำต่อสังคม เพื่อประโยชน์ของส่วนรวมทำให้ประชาชนเกิดความสำนึกรับผิดชอบ และมีความตื่นตัวที่จะใช้สิทธิของตนเองในทางการเมืองอันเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมในทางการเมือง (แสวงรัตน์มงคลมาศ, 2516 : 2-3) อนึ่งเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2560 ที่มุ่งเน้นให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารกิจการบ้านเมืองโดยตรงมากขึ้น โดยการส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพของประชาชน ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองและตรวจสอบการใช้อำนาจรัฐเพิ่มขึ้น ระบบราชการต้องยอมรับและปรับให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วม ในการเสนอแนะความคิดเห็น และการตรวจสอบผลการดำเนินงาน ตลอดจนปรับปรุงโครงสร้างทางการเมืองให้มีเสถียรภาพและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งก่อนการปฏิรูปการเมืองนั้นมีปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่เรียกว่า “การเมืองของนักการเมือง” (ธานินทร์ กรัยวิเชียร, 2518 : 18)

อีกหนึ่งความท้าทายของทั่วโลกในปัจจุบันคงหนีไม่พ้นสังคมผู้สูงอายุ ที่กำลังเกิดขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาที่มีอัตราเร่งของผู้สูงวัยที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว จากข้อมูลพบว่า ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ผู้สูงอายุหรือผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

สังคมผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อในวงกว้างทั้งในแง่ของความเป็นอยู่ สังคมและเศรษฐกิจของประเทศ ประเทศไทยเองได้กำหนดนโยบายเพื่อการวางแผนรองรับสังคมผู้สูงอายุตามร่างยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี กล่าวถึงสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยที่จะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดในปี 2579 (บุญร่วม เทียมจันทร์, 2561 : 5) ผู้สูงอายุในปัจจุบันทั่วโลกมี 542 ล้านคนและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 เน้นการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และสังคม มีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงเป็นพลังในการพัฒนาสังคม ในปัจจุบันสังคมไทยยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้นโดยมองว่าผู้สูงอายุคือขุมทรัพย์ของสังคมมิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่า การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจิตใจของผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีทัศนคติในการดำรงชีวิตที่ดีซึ่งแสดงออกถึงความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงเป็นพลังในการพัฒนาสังคมซึ่งมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทยซึ่งได้เปรียบผู้สูงอายุว่า เปรียบดั่งร่มโพธิ์ร่มไทรเป็นที่พึ่งพิงทางใจและเป็นที่เคารพนับถือของบุตรหลาน ปัจจุบันสังคมไทยยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้นมองว่าผู้สูงอายุคือขุมทรัพย์ของสังคมเพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมด้วยประสบการณ์สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเข้ากับวัยอื่นๆ ได้มิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่าของสังคม เปรียบได้ว่าผู้สูงอายุเป็นเสาหลักของครอบครัวและเป็นคลังทางปัญญาที่ทรงพลังในการถ่ายทอดมรดกทางสังคมให้คงอยู่ชั่วลูกชั่วหลาน (พระครูศรีเมธาภรณ์ (ประภาส สายแก้วดี) และคณะ, 2565 : 441-442)

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิ และวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้ว แต่ท่านก็ยังพร้อม และสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ผู้สูงอายุบางท่าน ยังช่วยหุงหาอาหารต่างๆ ช่วยทำงานเล็กๆ น้อยๆ ตามกำลังของท่านได้ นอกจากนั้น ยังช่วยให้คำแนะนำปรึกษาในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว ด้านสังคม และอื่นๆ ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะในวิชาชีพบางด้าน เช่น ช่างไม้ ช่างแกะสลัก ทำอาหารไทย ขนมไทย เย็บปักถักร้อย ดอกไม้ คนตรี ฯลฯ ท่านก็จะถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน และผู้ที่สนใจเพื่อดำรงวิชาชีพนั้นสืบไปในสังคมไทย ถึงแม้บุตรหลานแต่งงานมีเหย้ามีเรือนไปแล้ว ก็ยังนิยมอยู่ในครอบครัวเดียวกันกับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น บุตรธิดานอกจากจะได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่แล้ว ยังได้รับการดูแลจากปู่ย่า ตายาย ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว โอกาสที่เด็กจะไปเกร หรือประพฤติผิดนอกกลุ่มนอกทางจึงมีน้อยมาก ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สามารถช่วยส่งเสริม อบรมเลี้ยงดูกล่อมเกล่าบุตรหลานให้เป็นพลเมืองดี เด็กๆ จะได้เรียนรู้ทั้งจากโรงเรียน และที่บ้านที่บ้านเด็กๆ จะได้รับการอบรม โดยเฉพาะในเรื่องความประพฤติ ขนบธรรมเนียม ประเพณีต่างๆ ผู้สูงอายุจะคอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาทุกๆ เรื่อง ความสัมพันธ์ของครอบครัวไทย แต่ดั้งเดิมได้หล่อหลอมความรัก ความเคารพแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุนั้น มีต้องการเพียงแต่จะเป็นฝ่ายรับ จากบุตรหลานหรือจากสังคมเท่านั้น อันที่จริงท่านพยายามที่จะช่วยตนเองมากที่สุด เท่าที่ท่านจะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ รายได้ ความเป็นอยู่ ท่านจะอาศัยพึ่งพาลูกหลาน ต่อเมื่อท่านทำไม่ไหวแล้วเท่านั้น แม้กระนั้นก็ตาม ท่านก็ยังยินดีที่จะช่วยเหลือครอบครัว ช่วยเหลือสังคมตามศักยภาพ ที่ท่านจะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย แรงสติปัญญา ทักษะฝีมือ คำแนะนำต่างๆ เท่าที่ท่านจะให้ได้ (กรมอนามัย, 2565 : 14)

ผู้สูงอายุในฐานะพลเมืองที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการเมืองการปกครองของประเทศ จึงต้องเรียนรู้ความรับผิดชอบต่อการมีส่วนร่วมทางการเมือง หากขาดความสามารถในการเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมือง ย่อมแสดงถึงการขาดความเป็นสมาชิกสังคมอย่างเต็มตัว การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุจะเป็นการแสดงออกถึงสิทธิ เสรีภาพทางการเมือง การส่งเสริมความมั่นคงและความสงบเรียบร้อย รวมทั้งการรักษาผลประโยชน์ในฐานะพลเมืองอาวุโสของชาติ การศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมทางการเมืองเป็นหัวข้อหนึ่งของการวิจัยที่ดำเนินการกันอย่างแพร่หลายในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่าการศึกษา การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุยังมีอยู่ค่อนข้างจำกัดและไม่เฉพาะเจาะจง แต่ก็พบว่าผู้สูงอายุมีส่วนร่วมทางการเมืองค่อนข้างต่ำกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ อย่างไรก็ตามการวิจัยที่ผ่านมายังไม่ได้ข้อสรุปที่ชี้ชัดได้ว่าอะไรเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุเป็นเพียงการคาดคะเนและวิเคราะห์โดยใช้หลักเหตุผลมากกว่าการเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยข้อจำกัดของการศึกษาการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุที่พบจึงเป็นประเด็นสำคัญที่การศึกษาครั้งนี้ ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทางการเมืองของผู้สูงอายุ (อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต, 2554 : 36-39)

ผู้เขียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันสังคมไทยยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้นโดยมองว่าผู้สูงอายุคือขุมทรัพย์ของสังคมมิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่า การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จิตใจของผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีทัศนคติในการดำรงชีวิตที่ดีซึ่งแสดงออกถึงความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงเป็นพลังในการพัฒนาสังคมซึ่งมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทยซึ่งได้เปรียบผู้สูงอายุว่า “เปรียบดั่งร่มโพธิ์ร่มไทรเป็นที่พึ่งพิงทางใจและเป็นที่เคารพนับถือของบุตรหลาน” ปัจจุบันสังคมไทยยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้น มองว่าผู้สูงอายุคือขุมทรัพย์ของสังคมเพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมด้วยประสบการณ์สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเข้ากับวัยอื่นๆ ได้มิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่าของสังคม เปรียบได้ว่าผู้สูงอายุเป็นเสาหลักของครอบครัวและเป็นคลังทางปัญญาที่ทรงพลังในการถ่ายทอดมรดกทางสังคมให้คงอยู่ชั่วลูกชั่วหลาน ผู้เขียนจึงสนใจศึกษา การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุตามแนวอภิธานิธรรม เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุอันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน สังคม และประเทศชาติ ต่อไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ “การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุตามแนวอภิธานิธรรม” ผู้เขียนได้รวบรวมทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุจากนักวิชาการที่ได้นิยามไว้ดังต่อไปนี้ คือ

1. ทฤษฎีทางจิตวิทยา การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น อารมณ์และจิตใจก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจพิจารณาความสามารถเหล่านี้ ได้แก่ ความจำ การเรียนรู้ สถิติปัญญา ความชำนาญ ความรู้สึกแรงจูงใจและอารมณ์ ผู้ที่มีอายุจะมีลักษณะน้อยใจง่าย ไม่ยอมรับรู้ ยึดมั่นความคิดตัวเองเป็นหลัก ไม่ค่อยยอมรับความรู้ใหม่ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง จู้จี้ ขี้บ่น หงุดหงิดง่าย รวมทั้งวัยผู้สูงอายุนี้เป็น

วัยที่ ต้องหยุดทำงาน ผู้สูงอายุจะรู้สึกกลัวความว้าเหว่ กลัวการสูญเสียความสำคัญ กลัวการถูกทอดทิ้ง เกรงว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ตลอดจนผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

2. ทฤษฎีสังคมวิทยา การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะต้องประสบกับสภาพที่ถูกลดบทบาทหน้าที่การงานหรือหยุดการกระทำลง เพราะข้อจำกัดทางด้านร่างกาย สัมพันธภาพทางสังคมขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้น การยอมรับทางสังคมต่อความมีอายุมักเป็นไปทางลบ เพราะสังคมจะประเมินความสามารถในแง่ปฏิบัติ และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน นอกจากนี้ การรับรู้ของคนรุ่นใหม่อาจคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนมีความคิดล้าหลัง ไม่ทันต่อเหตุการณ์ เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการให้ความเคารพ ยอมรับจากบุตรหลานในครอบครัว แต่เดิมที่ผู้สูงอายุเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่ให้การดูแลและหาเลี้ยงครอบครัวต้องปรับบทบาทมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ มีการเปลี่ยนแปลงของรายได้โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ครบเกษียณ ต้องออกจากการทำงาน ต้องลดบทบาทเกี่ยวกับสังคมทำให้ ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี รู้สึกว่าตนเอง หมดความหมาย ไร้คุณค่า และ คิดว่าตนเองเป็นปัญหาและภาระสังคม

3. ทฤษฎีทำลายตัวเอง ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการเป็นผู้สูงอายุเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติ น้อยลงพร้อมกับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองมากขึ้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันปกติที่น้อยลง มีผลให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมน้อยลงก่อให้เกิดการเจ็บป่วยง่าย ๆ (สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554 : 9-10)

4. ทฤษฎีความปราดเปรื่อง ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุมีความปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ต้องมีความสนใจศึกษาค้นคว้าอยู่ตลอดเวลาเป็นผู้ใฝ่รู้และเป็นผู้มีสุขภาพดีตลอดจนเป็นผู้ที่มีเศรษฐกิจดี (พระครูศรีเมธากรณ์ (ประภาส จิตตมโม), 2664 : 31)

5. ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขผลกระทบ ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นผลเนื่องมาจากผลกระทบของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวกพฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็ลดลงหรือยุติในอนาคต

6. ทฤษฎีปล่อยวาง วิธีการปรับตัวยามสูงวัย คือ การปล่อยวาง ผู้สูงอายุควรลดบทบาทต่างๆ ทางสังคม เพราะวิธีนี้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย นอกจากนั้นแล้วกิจกรรมการทำงานและ กิจกรรมสังคมก็ได้รับการละวางแล้ว ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ไปยุ่งวุ่นวายกับการกิจทางสังคมและ ครอบครัวมากนัก เมื่อผู้สูงอายุมีความต้องการและเกี่ยวข้องกับทางสังคมน้อย วิธีนี้จะเป็นวิธีจะรักษาสุขภาพ แห่งชีวิต อารมณ์ จิตใจและร่างกาย

7. ทฤษฎีกิจกรรม เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่า หากผู้สูงอายุละสังคมโลกและสังคมก็จะละทิ้งเขา โดยเชื่อตามความ เป็นจริงในส่วนของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเองถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ความสุขในยามสูงวัยตัดสินได้จากความสามารถผู้สูงวัยทำอะไรๆ ให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร ถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, : 549-551)

จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุมี 7 ประการ ได้แก่ 1) ทฤษฎีจิตวิทยา อธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความจำเสื่อมลง จิตใจไม่มั่นคง 2) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพของผู้สูงวัยจากผู้ที่เคยช่วยเหลือคนอื่นกลับต้องให้คนอื่นมาช่วยเหลือดูแลแทน คือ ลดบทบาททางสังคมที่เคยเป็นทุกอย่างลงไป 3) ทฤษฎีทำลายตัวเอง อธิบายว่า สภาพร่างกายของผู้สูงวัยมีแต่โรคจะเข้ามารุมทำร้ายขณะเดียวกันก็มีภูมิคุ้มกันน้อยลงไปด้วย 4) ทฤษฎีความปรารถนา อธิบายว่า ผู้สูงวัยยังคงมีความเชื่อวางใจในสิ่งที่ตนได้กระทำมา 5) ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไข ผลกรรม อธิบายว่า เป็นการร่วมกันจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมแก่ผู้สูงอายุโดยมีแรงกิจกรรมที่กระทำเป็นแรงบวก 6) ทฤษฎีปล่อยวาง อธิบายว่า เป็นการทำให้จิตใจหรือการรู้จักปล่อยวางภาระหน้าที่ต่างๆ ของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมของตนเอง และ 7) ทฤษฎีกิจกรรม อธิบายว่า เป็นทฤษฎีที่เน้นเรื่องการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอยและมีผลกระทบต่อตัวบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุนั้นมีดังต่อไปนี้

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย อวัยวะต่างๆ ของผู้สูงอายุเกิดความเสื่อมถอยนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ แม้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุคือแบบแผนในการดำเนินชีวิต หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเป็นประจำนั่นเอง ซึ่งปัจจัยนี้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดและควบคุมได้ (จรัสวรรณ

เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ, 2536 : 67-68) ในวัยของผู้สูงอายุจะพบการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพต่างๆ ของร่างกาย โดยมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1.1) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้อมีการเหี่ยวฝ่อ มีเยื่อพังผืดมากขึ้นกล้ามเนื้ออ่อนกำลังทำให้ สูญเสียความแข็งแรงของกระดูกและการทรงตัวที่ดี กระดูกจะบางลงและหักง่าย หมอนรองกระดูกสันหลังจะเหี่ยวเสียความยืดหยุ่น ทำให้ตัวเตี้ยลง 1 เซนติเมตร ทุก 20 ปี ข้อมือเสื่อมตามวัย ปวดตามข้อ และทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างเคลื่อนไหวได้ง่าย

1.2) ระบบสัมผัสมีการเสื่อมลง ได้แก่ การเห็นเสื่อมลง เลนส์ตาเกิดต้อกระจก สายตายาวขึ้น กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม การปรับสายตาช้า ทำให้เวียนหัวได้ง่าย ประสาทรับเสียงเสื่อมทำให้หูตึง ได้ยินเสียงต่ำหรือเสียงสูงกว่าธรรมชาติ มีการเสื่อมของหูที่เกี่ยวกับระบบการทรงตัวทำให้ ผู้สูงอายุเดินโซเซได้ จมูกมีประสาทรับกลิ่นเลวลง ลิ้นรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลงทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นต้น

1.3) ผิวหนังจะบางและเหี่ยวยุ่น สีของผิวหนังน้อยลง ทำให้ เกิดจุดด่างขาว แต่บางครั้งเกิดตกกระจากการมีสีเพิ่มขึ้น ต่อมไขมันบนผิวหนังน้อย ทำให้ผิวแห้งคัน ต่อมเหงื่อซึ่งเหงื่อได้น้อยลง ส่วนผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีขาว

1.4) ระบบหายใจ ปอดมีสมรรถภาพลดลง ความจุและความยืดหยุ่นของปอดลดลง เลือดจับออกซิเจนขณะผ่านปอดได้น้อยลงทำให้เหนื่อยง่าย นอกจากนี้กลไกการไอทำงานได้น้อยลงทำให้มีเสมหะสะสมภายในปอดมากขึ้น

1.5) ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เยื่อผนังด้านในของหัวใจหนาขึ้นและมีคอเลสเตอรอลแทรกในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น การไหลเวียนของเลือดช้าลงทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะ และหัวใจวายได้ง่าย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีการหนาตัวของผนังหลอดเลือดได้ง่ายขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคของร่างกาย

1.6) ระบบประสาทสมอง มีขนาดเล็กลงเสื่อมหน้าที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวช้า มีอาการสั่นตามร่างกายได้จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยากแก้ปัญหามากๆ ได้ไม่ดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเสี่ยงต่อการล้มโดยเฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบันแต่สามารถจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดี

1.7) ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ฟันจะหัก ต่อม น้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อยลงทำให้ปากแห้ง การผลิตน้ำย่อยน้อยลง การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ช้าลงทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอกจากนี้การดูดซึมอาหารไปสู่เซลล์ต่างๆ ทำได้น้อยลงจึงทำให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหารได้ง่าย

1.8) ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เกิดการเสื่อมหน้าที่ ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลง ถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง อาจปัสสาวะขัด โดยเฉพาะผู้ชายจากต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเพราะคลอดลูกหลายคน

1.9) ระบบขับถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุมักจะท้องผูกจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ และร่างกายมีกิจกรรมต่างๆ น้อยลง

1.10) ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อลดลง ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้น้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

1.11) ระบบภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุ จะมีภูมิคุ้มกันเสื่อมลงทำให้ความต้านทานโรคต่ำเกิดภูมิแพ้ได้มากขึ้น และมีโอกาสเกิดมะเร็งได้ นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ แล้ว ผู้สูงอายุยังมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้น (ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2538 : 23)

2. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมมีผลต่อโดยตรงต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตหรือญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจากบุตร หลานแยกย้ายกันไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล และความคับข้องใจในทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากการถูกปลดเกษียณต้องหยุดรับผิดชอบงานต่างๆ ทั้งที่ผู้สูงอายุบางรายยังไม่พร้อมที่จะหยุดทำงานจึงมีผลกระทบต่องานของผู้สูงอายุนั้นเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุนั้นไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้หมดสมรรถภาพในการทำงาน แต่สังคมกำหนดให้เป็นเช่นนั้น ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างระบบครอบครัว จากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวจึงเป็นสาเหตุหนึ่งจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรือบางรายก็ถูกบุตรหลานทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังขาดการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นอยู่ดีกินดีจึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพและจิตใจ เพราะบางครั้งบุตรหลานเห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระความรับผิดชอบที่เกินความสามารถของครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา และมีปัญหาทางจิตใจ เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิตด้วย ถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตวัยต้นประสบความสำเร็จจะเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็นยอมรับวัยสุดท้ายด้วยความรู้สึกที่ดี ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในชีวิตวัยต้นจะมีชีวิตในทางตรงกันข้าม จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นี้ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอารมณ์ไม่มั่นคง เมื่อถูกกระทบ กระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้เสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธง่าย แต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลง ว่าต้องมีการ

เปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้แนะนำ หรือบางครั้งต้องเป็นผู้รับการดูแล เพราะข้อจำกัดของร่างกายจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักสกัดกั้นอารมณ์ และแสดงออกในทางที่ดีขึ้น ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความ ว้าเหว่ ช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า หรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และอาจมีผลไปถึงความไม่สบายใจ และเพิกเฉยต่อ กิจกรรมทางสังคม โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพราะความเสื่อมของระบบ อวัยวะทั้งหลายล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของ ผู้สูงอายุ ได้แก่

2.1) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นกระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสนหงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

2.2) ความหวาดเหว่เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุจากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่างๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้งและความกระทบกระเทือนใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย

2.3) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่างๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการรับรู้ หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นหาดด้วยเทคนิคใหม่

2.4) สถิติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์และการวิเคราะห์จะค่อยๆ ลดลงแต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีตของผู้สูงอายุนั้น จะช่วยให้สามารถแก้ไข ปัญหาต่างๆ ได้ (เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, 2548 : 80-82)

3. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านความคิด มีความเชื่อกันว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ เขานั้นจะไม่มีมีการเจริญเติบโตทางความคิดและ สถิติปัญญาอีกต่อไป เรียนรู้อะไรก็ได้ยากแล้ว ที่ร้ายแรงไปกว่านั้นก็คือ ผู้สูงอายุมีความเสื่อมทาง สถิติปัญญาลักษณะเสื่อมมีหลายประการ เช่น ชี้หลงชี้ลืม บ้าๆ เป๋ๆ คิดนึกดัดสันใจเข้า ไม่เข้าใจภูมิ ปัญญาของคนรุ่นใหม่หรือวิทยาการใหม่ๆ ฯลฯ คำกล่าวและความเชื่อข้างต้น เป็นภาพทางด้านลบเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดในยามสูงวัย ลักษณะดังกล่าวอาจเป็นจริงและมีความจริงสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มในปัจจุบันและในอดีต แต่มีการศึกษาทางชีววิทยาที่ได้ทำกันมากมายเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดของผู้สูงวัยในปัจจุบัน ได้รับรายงานผลการศึกษามีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคม จนถึงกับมีคนพูดว่า ยิ่งแก่ยิ่งเก่ง ยิ่งแก่ยิ่งฉลาดเฉลียว ยิ่งแก่ยิ่งมีเมตตา (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549 : 573-574)

4. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมี ฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะ ของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคม

เดิมที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการ ยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว้าเหวได้ การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบจากผู้ที่ยังมีมือทำงานใช้ความคิดกลายเป็นผู้คอยรับ ค่าปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชน ให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาด ความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุ ก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย ดังนั้น กิจกรรมต่างๆ ในวัยผู้สูงอายุจึงลดลง ความสัมพันธ์กับคนอื่น ก็ลดลง และหยุดตามไปด้วย ลูกหลานต่างโตขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป สำหรับผู้สูงอายุบางรายคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับ คนอื่น ที่ยังมีอยู่ก็ค่อยๆ ขาดหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย แยก ย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ ๆ ขึ้นมา เพราะผู้อื่นจะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ทำได้คนเดียวไม่ได้ ทำให้เกิด ความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และไม่ถูกปฏิเสธจากสังคม ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการ สูญเสียในด้านต่างๆ ได้แก่

4.1) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิต เสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

4.2) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาการทำงานทำให้ผู้สูงอายุหมดภาวะติดต่อทางด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรือเคยทำอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ เกียรติยศ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตัวเอง (Self Esteem) รู้สึก หมดหวังขาด เสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

4.3) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยก ออก ไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน บทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง (อาภา ใจงาม, 2539 : 288)

5. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจ วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลงหรือเกษียณอายุการทำงานทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง ในขณะที่เดียวกันสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีวางแผนการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบ เพื่อที่จะได้ ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจ กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุควรวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจ (บรรลุ ศิริพานิช, 2538 : 58)

จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกาย เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลต่อด้านจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตก กังวล ว้าเหว ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับเกิด การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทาง สังคม และการสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว เนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดู อีกทั้งมีรายไม่แน่นอน ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้ เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางท่าน ที่ขาดความ มั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้ จึงต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือ

องค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับการสงเคราะห์ใน สถานสงเคราะห์คนชรา และการขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ เป็นต้น

หลักอภิธานิธรรม1)

หลักอภิธานิธรรมเป็นหลักการสำหรับการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมทางการเมืองให้เห็นเป็นรูปธรรม เพราะการมีส่วนร่วมที่อธิบายตามหลักอภิธานิธรรม เป็นหลักการอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว ประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่

1. หมั่นประชุมกันเนื่องนิത്യ การประชุมกันเนื่องๆ เป็นการทำงานรวมกันของคนในสังคมที่จะต้องมีการพบปะประชุมปรึกษาหารือกันสม่ำเสมอ เพื่อแก้ไขปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับในเหตุผลที่ถูกต้องที่เป็นประโยชน์ เพื่อความเข้าใจที่ดีต่อกันของคนในสังคมที่มีความเจริญ ไม่เกิดความเสื่อมในทุกกรณี ฉะนั้นการประชุมจึงเป็นกลไกที่สำคัญของการพัฒนาทั้งในแง่ของการทำงาน และการได้กลุ่มบุคคล คือ ถ้าจัดบรรยากาศการประชุมดีจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนพัฒนาศักยภาพของคนในกิจการบางอย่าง แม้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีตามหลักอภิธานิธรรม คือ ธรรมอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว สำหรับหมู่ชนหรือผู้บริหารบ้านเมือง หากหมั่นประชุมกันเนื่องนิത്യ ย่อมมีแต่ความเจริญ แต่มีข้อแม้ว่าในการประชุมนั้นต้องรับฟังความคิดเห็นของบุคคลที่มีความเห็นแตกต่างด้วย หากต่างฝ่ายต่างมุ่งประชุมเพื่อมุ่งหวังถึงผลประโยชน์ตนและหวังถึงการได้มาซึ่งอำนาจ การประชุมนั้นก็วนวาย เพราะหาบทสรุปที่ถูกต้องเหมาะสมไม่ได้

2. ความสามัคคีในการเข้าร่วมประชุม และเลิกประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน การทำงานทุกอย่างในชุมชนหรือหมู่บ้าน หากจะหวังความสำเร็จในการปฏิบัติงาน ทุกอย่างจะต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายชาวบ้าน ฝ่ายผู้ใหญ่ กำนัน ฝ่ายองค์กรท้องถิ่น ฝ่ายข้าราชการ ตำรวจ ทหาร รวมไปถึงฝ่ายภาคเอกชนในการเข้าร่วมกันปรึกษาหารือเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในสังคม ดังนั้นความพร้อมเพรียงกัน ประชุมพร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการทำงานในทุกๆ องค์กรให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า “ดูกรอานนท์ พวกเจ้าวัชชีจักพร้อมเพรียงกันประชุม จักพร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และจักพร้อมเพรียงกันทำกิจที่เจ้าวัชชีพึงกระทำอยู่เพียงใด พึงหวังได้ซึ่งความเจริญอย่างใดไม่มีเสื่อมเพียงนั้น” (ที.ม. (ไทย) /10/136/81-83)

3. การไม่สร้าง กติกา ระเบียบ และกฎหมายที่ไม่จำเป็นขึ้นมาใหม่ และไม่ยกเลิก กฎหมาย กติกา ระเบียบที่สามารถรักษาความสงบเรียบร้อยให้กับสังคม การปฏิบัติตามกฎหมายจะต้องไม่สร้างเงื่อนไขที่ไม่จำเป็น หรือพยายามหลีกเลี่ยงกฎหมาย และละเว้นการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการทำงาน เพราะบางคนอาจจะอ้างว่ากฎหมายข้อนี้ยังเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน จึงเสนอให้มีการปรับเปลี่ยน ส่วนคนอื่นก็อาจเสนอว่าข้อกฎหมายข้อนั้นก็ทำให้กลุ่มเราไม่สามารถปฏิบัติงานได้เช่นกัน จึงเสนอการแก้ไข หากเป็นเช่นนี้อยู่ร่ำไปกฎหมายที่วางเอาไว้จะถูกแก้ไขไม่สิ้นสุด เพราะมัวแต่มุ่งในการปรับเปลี่ยนกฎข้อบังคับนั่นเอง นอกจากการสร้างเงื่อนไข หรือการบัญญัติกฎหมาย กติกา ระเบียบขึ้นมาใหม่ บางครั้งจะอาจมีความ เหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน แต่หากบัญญัติกฎหมายใหม่ออกมาอยู่เรื่อยๆ ก็จะทำให้ประชาชนขาดความสนใจ และไม่ทราบถึงกฎหมาย กฎระเบียบต่างๆ ที่ออกมา ดังนั้นการยอมรับในตัวบทกฎหมายที่ได้วางไว้แล้ว และไม่สร้างเงื่อนไขใหม่ๆ จึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการทำงานด้านสิ่งแวดล้อม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “การไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติไว้ ไม่ถอนสิ่งที่ได้บัญญัติไว้แล้ว

สมาทานประพตติอยู่ในธรรมตามที่บัญญัติไว้แล้วอยู่เพียงใด พึงหวังได้ซึ่งความเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเพียงนั้น” (ที.ม. (ไทย) 10/68/77-78)

4. การให้ความเคารพต่อผู้นำ หรือประธานในสถานทีนั้น รวมทั้งการเป็นต้นแบบ และแบบอย่างที่ดีของภาวะผู้นำ การเป็นผู้นำเชิงพุทธใช้ว่าจะทำตามอำนาจความพอใจของตนเองเป็นใหญ่ ควรคำนึงถึงผู้ติดตาม หรือผู้ใต้บังคับของเราด้วย หากเมื่อใดผู้นำเดินทางผิดพลาดหรือออกคำสั่งที่ผิดพลาดไปย่อมทำให้ความศรัทธา ความเชื่อมั่นลดลง หรือองค์กรอาจประสบปัญหาหรือ อุปสรรคต่างๆ อีกด้วย

5. การปกป้อง คัมครองบรรดาสตรีทั้งหลาย การไม่ข่มเหงล่วงเกินสตรี และให้ความคุ้มครองปกป้องสตรีซึ่งเป็นหลักธรรมข้อที่ 5 ของอภิธานียธรรม เป็นการให้ความสำคัญแก่บทบาทสตรีในฐานะผู้ก่อกำเนิดชีวิต โดยจะต้องให้ความคุ้มครอง ปกป้อง ดูแลแก่บรรดาสตรีทั้งหลาย ซึ่งในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ทำให้บทบาทสตรีแตกต่างจากสมัยก่อน (ที.ปา. (ไทย) 11/269/214)

6. การให้เคารพสักการบูชาเจดีย์ในชุมชนหรือในองค์กรนั้นๆ การให้ความเคารพ สักการบูชาต่อสถานที่สำคัญ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นหลักธรรมข้อที่ 6 ของอภิธานียธรรม โดยเฉพาะสถานที่ที่ประชาชนในพื้นที่นั้นๆ เคารพนับถือ โดยคนไทยส่วนใหญ่เชื่อว่าสถานที่ต่างๆ ทั้งที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยเฉพาะชาวพุทธจะมีความเชื่อต่อเจดีย์ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามี 4 ประการ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้อง ที่เคารพบูชาสถานที่เตือนใจให้ระลึกถึง ในที่นี้หมายถึง สถานที่หรือสิ่งที่เคารพบูชาเนื่องด้วยพระพุทธเจ้าหรือพระพุทธศาสนา

7. การให้ความอารักขา คัมครอง ป้องกัน อันชอบธรรม แก่ผู้มีศีลธรรมทั้งหลาย การจัดให้ความอารักขา คัมครองป้องกันอันชอบธรรมแก่พระอรหันต์ (ผู้มีศีล) ทั้งหลายเพราะการต้อนรับ การรักษาคนดี และการจัดให้ความอารักขา คัมครอง ป้องกัน อันชอบธรรมแก่บรรดาพระสงฆ์ผู้มีศีลทั้งหลาย รวมถึงบุคคลากรทางพระพุทธศาสนา เช่น สามเณร แม่ชี และผู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาทั้งหมด (สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ปฏิบัติหน้าที่สำนักงานเลขาธิการสภานิติบัญญัติแห่งชาติ 2560 : 23)

จะเห็นได้ว่า หลักอภิธานียธรรมปรากฏในมหาปริณิพพานสูตร คัมภีร์ที่มณิกาย มหาวรรค ได้กล่าวถึงหลักอภิธานียธรรม 7 ประการ 5 หมวด ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายในสมัยใกล้จะดับขันธปรินิพพาน มี 2 ประเภท คือ ราชอภิธานียธรรม และภิกษุอภิธานียธรรม ประกอบไปด้วย 1) หมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์ 2) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม 3) การไม่สร้าง กติกา ระเบียบ และกฎหมายที่ไม่จำเป็นขึ้นมาใหม่ และไม่ยกเลิก กฎหมาย กติกา ระเบียบที่สามารถรักษาความสงบเรียบร้อยให้กับสังคม 4) ท่านผู้ใดเป็นผู้ใหญ่มีประสบการณ์ยาวนาน ให้เกียรติเคารพนับถือท่านเหล่านั้น 5) ให้เกียรติและคุ้มครองกุลสตรี มิให้มีการข่มเหงรังแก 6) เคารพสักการบูชาเจดีย์ ปูชียสถาน อนุสาวรีย์ ประजाชาติ 7) จัดให้ความอารักขา บำรุง คัมครอง อันชอบธรรม แก่บรรพชิตผู้ทรงศีลทรงธรรมบริสุทธิ์

บทสรุป

ในปัจจุบันสังคมไทยยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้นโดยมองว่าผู้สูงอายุคือขุมทรัพย์ของสังคมมิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่า การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จิตใจของผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีทัศนคติในการดำรงชีวิตที่ดีซึ่งแสดงออกถึงความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงเป็นพลังในการพัฒนาสังคมซึ่งมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทยซึ่งได้เปรียบผู้สูงอายุว่า “เปรียบดั่งร่มโพธิ์ร่มไทรเป็นที่พึ่งพิงทางใจและเป็นที่เคารพนับถือของบุตรหลาน” ปัจจุบันสังคมไทยยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้น มองว่าผู้สูงอายุคือขุมทรัพย์ของสังคมเพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมด้วยประสบการณ์สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเข้ากับวัยอื่นๆ ได้มิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่าของสังคม

เปรียบได้ว่าผู้สูงอายุเป็นเสาหลักของครอบครัวและเป็นคลังทางปัญญาที่ทรงพลังในการถ่ายทอดมรดกทางสังคมให้คงอยู่ชั่วลูกชั่วหลาน ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุมี 7 ประการ ได้แก่ 1) ทฤษฎีจิตวิทยา อธิบายว่า การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจ เช่น ความจำเสื่อมลง จิตใจไม่มั่นคง 2) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพของผู้สูงวัยจากผู้ที่เคยช่วยเหลือคนอื่นกลับต้องให้คนอื่นมาช่วยเหลือดูแลแทน คือ ลดบทบาททางสังคมที่เคยเป็นทุกอย่างลงไป 3) ทฤษฎีทำลายตัวเอง อธิบายว่าสภาพร่างกายของผู้สูงวัยมีแต่โรคจะเข้ามารุมทำร้ายขณะเดียวกันก็มีภูมิคุ้มกันน้อยลงไปด้วย 4) ทฤษฎีความปรารถนา อธิบายว่า ผู้สูงวัยยังคงมีความเชี่ยวชาญในสิ่งที่ตนได้กระทำมา 5) ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขพฤติกรรม อธิบายว่า เป็นการร่วมกันจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมแก่ผู้สูงอายุโดยมีแรงกิจกรรมที่กระทำเป็นแรงบวก 6) ทฤษฎีปล่อยวาง อธิบายว่า เป็นการทำให้จิตใจหรือการรู้จักปล่อยวางภาระหน้าที่ต่างๆ ของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมของตนเอง และ 7) ทฤษฎีกิจกรรม อธิบายว่า เป็นทฤษฎีที่เน้นเรื่องการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

การมีส่วนร่วมทางการเมืองตามแนวอภิปรัชญาธรรมของผู้สูงอายุมี 3 ประการ 1) ด้านการลงคะแนนเสียงเลือกตั้งตามหลักอภิปรัชญาธรรม ผู้สูงอายุควรยอมรับกฎกติกาในการเลือกตั้งทั้งให้ความเคารพต่อความเห็นต่างของผู้ลงคะแนนเสียงเลือกตั้งท่านอื่น ผู้สูงอายุควรไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้งอย่างสม่ำเสมอ และการลงคะแนนเสียงเลือกตั้งทำตามวันเวลาที่กำหนดไว้ ผู้สูงอายุควรเลือกลงลงคะแนนเสียงเลือกตั้งให้กับผู้สมัครที่ไม่กระทำผิดกติกา หรือกฎหมายของบ้านเมืองเป็นสำคัญ 2) ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการรณรงค์หาเสียงตามหลักอภิปรัชญาธรรม ผู้สูงอายุควรร่วมรณรงค์ให้บุคคลอื่นหรือเพื่อนบ้านเคารพและรับฟังความคิดเห็นรวมถึงความเห็นต่างของบุคคลอื่นที่ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง ผู้สูงอายุควรมีส่วนร่วมในการชักชวนบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นให้ไปใช้สิทธิเลือกตั้งตามวันเวลาที่กำหนดไว้ ผู้สูงอายุควรร่วมรณรงค์ให้ทุกคนให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่กดขี่ข่มเหงกันโดยเฉพาะการให้เกียรติสตรี เคารพต่อกฎหมาย และสถานที่เลือกตั้ง 3) ด้านการร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือองค์กรทางสังคมตามหลักอภิปรัชญาธรรม ผู้สูงอายุควรเข้าไปมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ หรือชุมชนในการไปใช้สิทธิเลือกตั้งตามวันเวลาที่กำหนดไว้ ผู้สูงอายุควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคารพกฎหมาย กฎเกณฑ์ของสังคม ส่งเสริมให้คนในชุมชนเคารพสถานที่สำคัญของชุมชน ผู้สูงอายุควรมีส่วนร่วมในการเสนอข้อบังคับของชุมชน เกี่ยวกับการคุ้มครองป้องกันให้กับคนในพื้นที่ในการไปใช้สิทธิเลือกตั้ง

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมอนามัย. (2556). **คู่มือแนวทางการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. (2548). **การรักษาสภาพในวัยผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ. (2536). **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการพัฒนาตำราสาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2538). **สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ศุภนิชการพิมพ์.

- ธานินทร์ กรัยวิเชียร. (2518). **ระบอบประชาธิปไตย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมแผนที่ทหาร.
- บุญร่วม เทียมจันทร์. (2561). **ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580 พร้อมหัวข้อเรื่องทุกมาตรา ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : THE LAW GROUP.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). **คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บวรศักดิ์ อุวรรณโณ และคณะ (2548). **ประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วม**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพระปกเกล้า.
- พระครูศรีเมธากรณ์ (ประภาส สายแก้วดี) และคณะ. (2565). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม”. **วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 มีนาคม-เมษายน.
- พระครูศรีเมธากรณ์ (ประภาส จิตธมโม). (2564). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร”. **ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิตสาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาธีระยุทธ ชานโรโต (รักสกุล). (2565). “การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง”. **สารนิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย : วัยรุ่น-วัยสูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง”. **รายงานการวิจัย**. คณะครุศาสตร์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ปฏิบัติหน้าที่สำนักงานเลขาธิการสภานิติบัญญัติแห่งชาติ. (2560). **รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2560 มาตรา 79**. กรุงเทพมหานคร : สำนักการพิมพ์สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- แสวง รัตนมงคลมาส. (2516). “พฤติกรรมในการใช้สิทธิเลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาล พ.ศ. 2510 : ศึกษากรณี เทศบาลเมืองขอนแก่นและมหาสารคาม”. **รายงานการวิจัย**. ทุนอุดหนุนจากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อุบลรัตน์ เพ็งสิดิต. (2554). **จิตวิทยาผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย