



การตีความชีวิตและความตายของผู้สูงอายุที่ทำงานหลังเกษียณ:

การวิเคราะห์ผ่านพุทธปรัชญาและปรัชญาอสังคมาภวิทยา*

THE INTERPRETATION OF LIFE AND DEATH FROM THE PERSPECTIVE
OF ELDERLY PEOPLE WHO CONTINUE TO WORK AFTER RETIREMENT:
AN ANALYSIS THROUGH BUDDHIST PHILOSOPHY AND NON-ESSENTIALISM

นครินทร์ กลั่นบุศย์, อิศรา ศิรมณีรัตน์*

Nakarin Klanbut, Issara Siramaneerat*

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ประเทศไทย

Rajamangala University of Technology Thanyaburi, Thailand

*Corresponding author E-mail: issara_s@mutt.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชีวิตและความตายในมุมมองของผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณ โดยใช้แนวคิดทางปรัชญาเป็นกรอบในการวิเคราะห์และตีความ โดยเฉพาะแนวคิด อสังคมาภวิทยา (Non-essentialism) และพุทธปรัชญา ซึ่งเน้นหลักความไม่เที่ยง (อนิจจัง) และการหลุดพ้นจากการยึดติด ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน 7 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ควบคู่กับการค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า:

ทัศนะการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุสะท้อนถึงการมองว่า การทำงานคือคุณค่าและความภูมิใจ ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงการหารายได้ แต่ยังเป็นการยืนยันตัวตน การสร้างความหมายในชีวิต และเป็นหนทางในการพึ่งพาตนเอง รวมถึงการไม่เป็นการต่อครอบครัว ทัศนะต่อความตายและโลกหน้าของผู้สูงอายุส่วนใหญ่แสดงออกถึงความสงบและการปล่อยวาง โดยมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พวกเขาไม่ยึดติดหรือคาดหวังผลตอบแทนที่แน่นอนจากโลกหน้า แต่ให้ความสำคัญกับการทำความดีและสะสมบุญในชีวิตปัจจุบัน



การอภิปรายเชิงปรัชญา สรุปได้ว่า มุมมองเหล่านี้สอดคล้องกับปรัชญาอสารัตถนิยม (Non-essentialism) ที่เห็นว่าเป็นแนวคิดทางปรัชญาที่ปฏิเสธความเชื่อว่า สิ่งต่าง ๆ มีแก่นแท้ (essence) ที่ตายตัวและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ กล่าวคือทุกอย่างลื่นไหล เปลี่ยนแปลงได้ และถูกสร้างขึ้นจากบริบททางสังคมวัฒนธรรมของมนุษย์ และยังเป็นไปในทางเดียวกับหลักธรรมในพุทธปรัชญาอย่างชัดเจน โดยไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ในอนาคต ทักษะของผู้สูงอายุเหล่านี้จึงเป็นการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาอสารัตถนิยมและพุทธปรัชญาอย่างเป็นรูปธรรมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในช่วงบั้นปลาย

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุที่ทำงานหลังเกษียณ, ชีวิตและความตาย, พุทธปรัชญา, อสารัตถนิยม, คุณค่าในชีวิต

ABSTRACT

This qualitative research aims to study life and death from the perspective of elderly individuals who continue to work after retirement, utilizing philosophical concepts as a framework for analysis and interpretation, specifically the concepts of Non-essentialism and Buddhist Philosophy, which emphasize the principles of impermanence and freedom from attachment. The researcher selected 7 elderly individuals who continue to work after retirement in the Bangkok Metropolitan Region, using Purposive Sampling and collecting data through In-depth Interviews, along with a review of relevant documents.

The study findings reveal that:

The life view of the elderly reflects the notion that work constitutes value and pride. Work is not merely a source of income, but also serves as self-affirmation, meaning-making, and a path toward self-reliance, preventing them from becoming a burden on their families. The perspectives of the elderly regarding death and the afterlife predominantly express calmness and letting go (non-attachment), viewing death as an inevitable part of life that should not be feared. They do not cling to or expect definitive rewards from the afterlife but focus on doing good deeds and accumulating merit in the present life.

These perspectives are consistent with the philosophical doctrine of non-essentialism, which rejects the belief that entities possess a fixed and immutable essence. Instead, it posits that all phenomena are fluid, subject to change, and socially and culturally constructed within human contexts. Moreover, this viewpoint clearly aligns with key principles in Buddhist philosophy particularly the concepts of Anatta (non-self/non-attachment to identity), Anicca (acceptance of





uncertainty and change), and Dukkha (viewing death as a natural occurrence). These principles enable the elderly to live peacefully and happily in the present, without worrying about things they cannot control in the future. Thus, the perspectives of these elderly individuals represent a concrete application of Non-essentialism and Buddhist Philosophy in managing the changes encountered during the latter stages of life.

Keywords: Working After Retirement, Life and Death, Buddhist Philosophy, Non-essentialism, Meaning of Life

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการรณรงค์ด้านสุขภาพ ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น โดยเฉพาะในประเทศที่มีระบบการดูแลสุขภาพที่ดีและการเข้าถึงเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย ซึ่งช่วยให้การรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคมะเร็งมีประสิทธิภาพมากขึ้น การพัฒนาด้านการป้องกันโรค เช่น วัคซีนและการตรวจสุขภาพที่ครอบคลุม รวมถึงการส่งเสริมโภชนาการและการออกกำลังกายที่ดี ทำให้เกิดการเติบโตของประชากรสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศไทยที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงอายุ ซึ่งจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมดในปี 2580 และในปี 2590 จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นเป็น 22.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 34.2 ของประชากรทั้งหมด ขณะที่ประชากรเด็กลดลงเหลือเพียงร้อยละ 11.3 การเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลกระทบต่อการวางแผนด้านสวัสดิการสังคม การให้บริการสุขภาพ และการดูแลผู้สูงอายุ ในอนาคต (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2565; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563; กุสาวดี เมื่อนันทน์ และคณะ, 2566)

การอยู่ตามลำพังของผู้สูงอายุถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในด้านสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะอาจนำไปสู่ภาวะเหงาและซึมเศร้าที่เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และภาวะสมองเสื่อม โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียวมักขาดการสนับสนุนทางสังคมที่จำเป็นในการรับมือกับความเครียดและปัญหาสุขภาพ การขาดการดูแลจากคนใกล้ชิดยังส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การทานยา การตรวจสุขภาพตามนัด หรือการปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์ นอกจากนี้ยังทำให้ขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ส่งผลให้รู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการเชื่อมโยงกับสังคม การแก้ไขปัญหาจึงจำเป็นต้องมีการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และการสร้างเครือข่ายการดูแลที่มีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและเผชิญกับความท้าทายในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2563; กระทรวงสาธารณสุข, 2564; ศูนย์วิจัยสังคมสูงวัย, 2563; มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2565, 2566)





ในด้านปรัชญา ความหมายของชีวิตและความตายเป็นประเด็นที่มนุษย์ให้ความสนใจมาอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถอธิบายผ่านแนวคิดทางปรัชญาตะวันตกกลุ่มปรัชญาอสารัตถนิยม (Non-essentialism) ที่เห็นว่ามนุษย์และสรรพสิ่งไม่ได้มีความหมายที่ถูกกำหนดแน่นอนตายตัว หากแต่ความหมายดังกล่าวอาจถูกปรับเปลี่ยนตามบริบทของชีวิตมนุษย์และสังคม ดังตัวอย่างเช่น “ลัทธิอนิฮิลิซึม” (Nihilism) ของ Friedrich Nietzsche ซึ่งมองว่าชีวิตไม่มีความหมายแท้จริง (Nietzsche, 1974) “ลัทธิอัตถิภาวนิยม” (Existentialism) ของ Jean-Paul Sartre ที่เน้นว่ามนุษย์สามารถสร้างความหมายให้กับชีวิตได้ด้วยตนเอง (Sartre, 2007) และ “ลัทธิอภิปริศนาความไร้เหตุผล” (Absurdism) ของ Albert Camus ที่อธิบายถึงความขัดแย้งระหว่างความพยายามแสวงหาความหมายของมนุษย์ในโลกที่โหดร้ายและทำลายความหมายของการมีชีวิต (Camus, 1991)

อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้มิได้จำกัดอยู่เพียงกรอบคิดแบบตะวันตกเท่านั้น แต่ยังบูรณาการแนวคิดเชิงพุทธปรัชญาเข้ามาใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะแนวคิดเรื่อง “ความไม่เที่ยง” (impermanence) และ “การไม่ยึดติด” ซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกับแนวคิดอสารัตถนิยม (non-essentialism) ที่มองว่าไม่มีแก่นสารหรือความหมายที่ตายตัวในสิ่งทั้งปวง การเชื่อมโยงระหว่างสองกรอบแนวคิดนี้ช่วยให้เกิดมุมมองที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ ขณะที่ปรัชญาตะวันตกมุ่งอธิบาย “วิกฤตของความหมาย” และการต่อสู้ของมนุษย์ในการสร้างความหมายชีวิต พุทธปรัชญากลับเสนอแนวทาง “การปล่อยวางความยึดติดในความหมาย” ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งในการทำความเข้าใจและรับมือกับชีวิตและความตาย

การบูรณาการกรอบแนวคิดทั้งสองแนวทางนี้จึงช่วยให้สามารถวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ยังทำงานได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น กล่าวคือ กลุ่มปรัชญาอสารัตถนิยม (Non-essentialism) ดังเช่น แนวคิดลัทธิอนิฮิลิซึม (Nihilism) ช่วยตั้งคำถามถึงภาวะความว่างเปล่าที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต ลัทธิอัตถิภาวนิยม (Existentialism) อธิบายการสร้างความหมายด้วยตนเองภายใต้ข้อจำกัดของชีวิต และลัทธิอภิปริศนาความไร้เหตุผล (Absurdism) สะท้อนความตึงเครียดระหว่างความพยายามแสวงหาความหมายกับความไร้สาระของโลก ขณะที่พุทธปรัชญาช่วยอธิบายการยอมรับความไม่เที่ยงและการปล่อยวางจากความยึดติดในความหมายดังกล่าว การผสมผสานกรอบแนวคิดนี้จึงทำให้การศึกษาสามารถอธิบายทั้ง “การแสวงหาความหมาย” และ “การปล่อยวางความหมาย” ในชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างสมดุลและรอบด้าน

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจความหมายของชีวิตและความตายในมุมมองของผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานหลังเกษียณ โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ “กระบวนการสร้างความหมายของชีวิต” (meaning-making) และการรับมือกับความตายภายใต้บริบทของการดำรงบทบาททางสังคมผ่านการทำงาน ทั้งนี้ การศึกษาจะใช้กรอบแนวคิดกลุ่มปรัชญาอสารัตถนิยม (Non-essentialism) ดังเช่น ได้แก่ แนวคิด “ลัทธิอนิฮิลิซึม” (Nihilism) ของ Friedrich Nietzsche “ลัทธิอัตถิภาวนิยม” (Existentialism) ของ Jean-Paul Sartre และ “ลัทธิอภิปริศนาความไร้เหตุผล” (Absurdism) ของ Albert Camus บูรณาการเข้ากับแนวคิดทางพุทธปรัชญาเพื่ออธิบายประสบการณ์เชิงลึกของผู้สูงอายุในช่วงปลายชีวิตอย่างรอบด้าน





การเลือกศึกษาผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณมีนัยสำคัญ เนื่องจากกลุ่มนี้มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากผู้สูงอายุทั่วไป กล่าวคือ ยังคงมีบทบาททางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความจำเป็นทางเศรษฐกิจที่ผลักดันให้ดำรงชีวิตผ่านการทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มแรงงานรับจ้างทำความสะอาดซึ่งมักเผชิญข้อจำกัดทั้งด้านสุขภาพและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ บริบทดังกล่าวส่งผลให้การรับรู้ความหมายของชีวิตและการเผชิญความตายมีความเข้มข้นและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงการต่อรองระหว่างภาวะไร้ความหมาย การสร้างความหมายด้วยตนเอง และความขัดแย้งเชิงอัตถิภาวะในชีวิตประจำวัน ดังนั้น กลุ่มผู้สูงอายุที่ยังทำงานจึงเป็นกรณีศึกษาที่สำคัญในการทำความเข้าใจความหมายของการดำรงชีวิตและความตายในมิติที่ลึกซึ้งและหลากหลายยิ่งขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความหมายของชีวิต (Meaning of Life) หมายถึง การรับรู้ การตีความ และการให้คุณค่าต่อการดำรงอยู่ของตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ชีวิต บทบาททางสังคม และบริบทแวดล้อม โดยอาจสะท้อนทั้งมุมมองที่เห็นว่าชีวิตมีหรือไม่มี ความหมายในตัวเองตามแนวคิดของกลุ่มปรัชญาอสังกรัตถนิยม (Non-essentialism) ได้แก่ ลัทธิอนิฮิลิซึม (Nihilism) ซึ่งมองว่าชีวิตไร้ความหมายโดยพื้นฐาน ลัทธิอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ที่เน้นการสร้างความหมายผ่านการเลือกและการกระทำของปัจเจกบุคคล และลัทธิอภิปริศนาความไร้เหตุผล (Absurdism) ซึ่งอธิบายการดำรงอยู่ท่ามกลางความขัดแย้งระหว่างความต้องการความหมายของมนุษย์กับโลกที่ไร้ความหมายรวมถึงการยอมรับความไม่เที่ยงและการปล่อยวางตามแนวคิดพุทธปรัชญา

ความหมายของความตาย (Meaning of Death) หมายถึง การรับรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อความตายในฐานะส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งครอบคลุมทั้งการยอมรับ การเตรียมความพร้อม และการให้ความหมายต่อความสิ้นสุดของชีวิต โดยกลุ่มปรัชญาอสังกรัตถนิยม (Non-essentialism) ได้แก่ ลัทธิอนิฮิลิซึม (Nihilism) มองความตายในฐานะสิ่งที่ไร้ความหมาย ดังนั้นมนุษย์จึงควรสร้างความหมายต่อความตายด้วยตัวเอง สอดคล้องกับลัทธิอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ที่มองความตายว่าทำให้มนุษย์ให้ความหมายกับเวลาที่เหลืออยู่ของชีวิตมากขึ้น มนุษย์ควรตระหนักในผลลัพธ์ของการดำรงอยู่ที่มนุษย์ต้องเผชิญขณะมีชีวิต และลัทธิอภิปริศนาความไร้เหตุผล (Absurdism) เห็นว่าชีวิตมนุษย์ล้วนทนทุกข์และตายไปโดยที่โลกไม่สนใจเราเลย มนุษย์จึงควรเป็นขอบต่อโลกที่ไร้เหตุผลนี้ด้วยการเลือกใช้ชีวิตอย่างมีความหมายแทน หรือการเป็นกระบวนกรตามธรรมชาติที่สอดคล้องกับหลักความไม่เที่ยงและการไม่ยึดติดในพุทธปรัชญา ซึ่งสะท้อนวิธีที่ผู้สูงอายุทำความเข้าใจและรับมือกับช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ





วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้กำหนดขอบเขตเชิงเนื้อหาโดยมุ่งสำรวจชีวิตและทัศนคติของผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานหลังเกษียณ โดยเน้นการทำความเข้าใจความหมายของชีวิตและความตายในบริบทสังคมร่วมสมัยผ่านกรอบแนวคิดเชิงปรัชญาอรรถนิยม (non-essentialism) ซึ่งมองว่าความหมายและคุณค่าของชีวิตมิได้มีลักษณะตายตัว หากแต่ถูกสร้างขึ้นจากประสบการณ์และการตีความของมนุษย์เอง ควบคู่กับการประยุกต์ใช้แนวคิดทางพุทธปรัชญาที่อธิบายความไม่เที่ยง(impermanence) และการปล่อยวางจากความยึดติด เพื่อช่วยให้เข้าใจมุมมองเกี่ยวกับชีวิตและความตายในมิติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในช่วงปลายชีวิตที่ผู้สูงอายุอาจเผชิญกับคำถามเชิงอัตถิภาวะมากขึ้น

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และยังคงทำงานหลังเกษียณในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ปทุมธานี และจังหวัดใกล้เคียง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกอย่างชัดเจน ได้แก่ 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 2) ยังคงประกอบอาชีพหลังเกษียณอย่างต่อเนื่อง เช่น งานบริการทำความสะอาด งานค้าขาย หรือเกษตรกรรม 3) มีความสามารถในการสื่อสารและให้ข้อมูลได้อย่างชัดเจน 4) มีสภาพจิตใจปกติและยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และ 5) มีประสบการณ์การทำงานหลังเกษียณไม่น้อยกว่า 1 ปี เพื่อให้สามารถสะท้อนประสบการณ์ชีวิตได้อย่างมีความหมาย

ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล (Demographic Characteristics of Key Informants)

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้มีจำนวนทั้งสิ้น 7 คน เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยมีอายุเฉลี่ย 78.5 ปี ประกอบด้วยเพศชาย 3 คน และเพศหญิง 4 คน ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา (6 ใน 7 คน) และมีเพียง 1 คนที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาในด้านเศรษฐกิติ ผู้ให้ข้อมูลทุกคนยังคงพึ่งพารายได้จากสวัสดิการของรัฐ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยผู้พิการ และบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ควบคู่กับรายได้จากการทำงานหลังเกษียณ โดยลักษณะงานมีความหลากหลาย เช่น งานแม่บ้าน งานค้าขาย งานรับจ้างทั่วไป และงานเกษตรกรรม ในด้านโครงสร้างครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลมีทั้งผู้ที่อาศัยอยู่กับครอบครัว และผู้ที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ซึ่งสะท้อนบริบททางสังคมที่แตกต่างกัน สำหรับด้านสุขภาพ พบว่าผู้ให้ข้อมูลบางส่วนมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองและดำรงชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพในระดับ พื้นฐาน เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายเบื้องต้น และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญ ซึ่งสะท้อนมิติทางสังคมและจิตใจที่มีบทบาทต่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ

2. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาชีวิตและทัศนคติต่อความตายของผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณ ประกอบด้วย



1) การค้นคว้างานเอกสาร (Documentary Research) เช่น งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ แนวทางเชิงปรัชญาอสารัตถนิยม (non-essentialism) แนวทางเชิงปรัชญาพุทธปรัชญา และงานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุและความตาย

2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณ โดยใช้เครื่องมือสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง พร้อมข้อมูลภูมิหลังของผู้สูงอายุ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา แหล่งที่มาของรายได้ในแต่ละเดือน และสถานภาพสมรส การดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตและความตาย

3. การพิทักษ์สิทธิ

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน วิทยาลัยเทคโนโลยีการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก (หมายเลขการอนุมัติ KMPHT-68010002 ออกเมื่อวันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2568 ระยะเวลาในการอนุมัติการศึกษานี้กำหนดไว้เป็นระยะเวลา 1 ปี

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในส่วนของ การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Thematic Analysis) โดยเริ่มจากการถอดเทปคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim transcription) จากนั้นดำเนินการอ่านทบทวนข้อมูลหลายรอบเพื่อทำความเข้าใจภาพรวม ก่อนทำการเข้ารหัสข้อมูล (coding) โดยการกำหนดรหัสเริ่มต้นจากประเด็นสำคัญที่ปรากฏในข้อมูล และจัดกลุ่มรหัสที่มีความสัมพันธ์กันเป็นหมวดหมู่ (categories) และพัฒนาเป็นประเด็นหลัก (themes) ที่สะท้อนความหมายของชีวิตและความตายในมุมมองของผู้ให้ข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ดังกล่าวมีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลผ่านการเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างผู้ให้ข้อมูล (data triangulation) และการตีความภายใต้กรอบแนวคิดเชิงปรัชญา เพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่มีความน่าเชื่อถือและลึกซึ้งในเชิงอธิบาย

ผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชีวิตและความตายในมุมมองของผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณ โดยใช้มิติทัศน์ทางปรัชญาเป็นกรอบในการวิเคราะห์และตีความ โดยเฉพาะแนวคิด อสารัตถนิยม (Non-essentialism) และพุทธปรัชญา ซึ่งมีผลการศึกษา ดังนี้

1. ภาพสะท้อนชีวิตรายบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 7 คนในการศึกษานี้ เป็นผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานหลังเกษียณภายใต้บริบทของชีวิตที่มีข้อจำกัดทั้งด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ และโครงสร้างครอบครัว โดยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในภาคแรงงานนอกระบบ เช่น แม่บ้าน พนักงานทำความสะอาด งานรับจ้างทั่วไป ค้าขายขนาดเล็ก และเกษตรกรรม ซึ่งเป็นงานที่ใช้แรงงานและมีรายได้ไม่แน่นอน สะท้อนถึงความจำเป็นในการทำงานเพื่อยังชีพมากกว่าการทำงานเพื่อความสมัครใจ ในด้านบริบทชีวิต ผู้ให้ข้อมูลบางรายอาศัยอยู่กับครอบครัวหลายรุ่นและยังคงมีบทบาทในการสนับสนุนสมาชิกในครัวเรือน ขณะที่บางรายอาศัยอยู่เพียงลำพังภายหลังการสูญเสียคู่ชีวิตหรือการแยกครอบครัวของบุตรหลาน สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อมุมมองต่อชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับมือกับความโดดเดี่ยวในช่วงวัยสูงอายุ





ด้านสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งมีโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือปัญหาข้อเข่าเสื่อม แต่ยังคงทำงานและดำรงชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง โดยมีการดูแลสุขภาพในระดับพื้นฐาน เช่น การควบคุมอาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา โดยเฉพาะการทำบุญ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการยึดเหนี่ยวจิตใจ บริบทดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางความไม่มั่นคงและข้อจำกัดหลายด้าน แต่ยังคงพยายามรักษาบทบาทและคุณค่าในชีวิตผ่านการทำงานและความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสามารถสรุปรายละเอียดแยกตามบุคคลดังนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์ P1: หญิงอายุ 62 ปี อาศัยอยู่กับลูกสาวและหลาน ทำงานเป็นแม่บ้านมานานกว่า 30 ปี แม้จะมีปัญหาไขมันในเลือดสูงและอาการปวดเข่าเล็กน้อย แต่ยังคงทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว ชีวิตประจำวันของเธอเรียบง่าย เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการทำบุญเป็นหลัก สำหรับเธอ การมีงานทำไม่เพียงหมายถึงรายได้ แต่ยังเป็นเครื่องยืนยันว่าตนเองยัง “มีคุณค่า” และไม่เป็นภาระของลูกหลาน

ผู้ให้สัมภาษณ์ P2: หญิงอายุ 65 ปี อาศัยอยู่เพียงลำพังภายหลังการสูญเสียคู่ชีวิต และลูกได้แยกครอบครัวไปแล้ว เธอยังคงทำงานแม่บ้านและรับจ้างทั่วไป พร้อมทั้งดูแลสุขภาพด้วยการปั่นจักรยานทุกวัน แม้จะมีความดันโลหิตสูงเล็กน้อย ชีวิตของเธอสะท้อนความเข้มแข็งและการพึ่งพาตนเอง โดยมองว่าการทำงานคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตยัง “เดินต่อไปได้” ท่ามกลางความโดดเดี่ยว

ผู้ให้สัมภาษณ์ P3: ชายอายุ 67 ปี อาศัยอยู่กับลูกสาวและหลาน ทำงานขายของชำที่บ้าน แม้จะมีโรคประจำตัว ได้แก่ เบาหวานและความดันโลหิตสูง แต่ยังคงพยายามดูแลสุขภาพด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายเบื้องต้น เขามองว่าการทำงานช่วยให้ชีวิตมี “จังหวะ” และทำให้ยังรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและชุมชน

ผู้ให้สัมภาษณ์ P4: ชายอายุ 70 ปี อาศัยอยู่กับภรรยา ประกอบอาชีพค้าขายในตลาดนัด มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับกระดูกและข้อ แต่ยังคงทำงานเพื่อหารายได้เสริม ชีวิตของเขาสะท้อนความพยายามในการรักษาความมั่นคงทางเศรษฐกิจในช่วงปลายชีวิต เขาให้ความสำคัญกับการเข้าถึงบริการสุขภาพ และมองว่าการมีงานทำช่วยให้อยู่ “ยืนหยัดได้” ในสังคม

ผู้ให้สัมภาษณ์ P5: หญิงอายุ 61 ปี อาศัยอยู่กับสามีและบุตรชาย ทำงานรับจ้างทั่วไปและทำสวน มีสุขภาพแข็งแรงและไม่มีโรคประจำตัว เธอมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเลือกอาหาร สำหรับเธอ การทำงานไม่เพียงเป็นรายได้ แต่ยังเป็น “ความภาคภูมิใจ” ที่ยังสามารถพึ่งพาตนเองได้

ผู้ให้สัมภาษณ์ P6: มีโรคประจำตัว ชีวิตของเขาเกี่ยวพันกับธรรมชาติและวัฏจักรของการทำงานในไร่ นา เขามองว่าชีวิตเป็นเรื่องของการ “ดำเนินไปตามสภาพ” มากกว่าการวางแผนระยะยาว และสะท้อนความเรียบง่ายในการมองชีวิตและอนาคต

ผู้ให้สัมภาษณ์ P7: หญิงอายุ 78 ปี อาศัยอยู่เพียงลำพังและยังคงทำงานด้านเกษตรกรรม แม้จะอยู่ในวัยสูงอายุแต่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี เธอให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ





ในระดับพื้นฐานและมีมุมมองต่อชีวิตในลักษณะของการยอมรับความเป็นไปตามธรรมชาติ โดยเฉพาะในเรื่องของความแก่และความตาย ซึ่งเรามองว่าเป็นสิ่งที่ “หลีกเลี่ยงไม่ได้” และควรเผชิญอย่างสงบ

เมื่อพิจารณาในเชิงความหมายของชีวิต ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สะท้อนมุมมองที่เห็นว่าการทำงานไม่ใช่เพียงแหล่งรายได้ แต่เป็นกลไกสำคัญในการสร้างความรู้สึกรับคุณค่าในตนเอง การคงอยู่ของบทบาททางสังคม และการไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น ขณะเดียวกัน ยังปรากฏมุมมองที่หลากหลายต่อชีวิตและความตาย ตั้งแต่การพยายามสร้างความหมายให้ชีวิต การดำรงอยู่ตามสภาพของชีวิต ไปจนถึงการยอมรับความไม่เที่ยงและความตายอย่างสงบ โดยสรุป ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 7 รายสะท้อนให้เห็นถึงการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่ยังทำงานภายใต้เงื่อนไขของความไม่แน่นอน แต่ยังคงแสวงหาและต่อรองความหมายของชีวิตผ่านการทำงาน ความสัมพันธ์ และการยอมรับความเป็นจริงของชีวิตในช่วงปลายวัย ซึ่งเป็นบริบทสำคัญในการทำความเข้าใจมิติของชีวิตและความตายในเชิงลึกต่อไป

2. ความหมายของชีวิตและความตายในผู้สูงอายุที่ทำงานหลังเกษียณ

ความหมายของชีวิต (Meaning of Life) ของผู้สูงอายุที่ทำงานหลังเกษียณ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณมีการตีความ “ความหมายของชีวิต” ผ่านหลายมิติสำคัญ ได้แก่ มิติของการทำงาน มิติของความพึ่งพาตนเอง และมิติของการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย โดยแต่ละมิติมีความเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตและบริบททางสังคมของผู้ให้ข้อมูล

1) มิติการทำงาน: แหล่งของคุณค่าและความภาคภูมิใจในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนอย่างชัดเจนว่าการทำงานในช่วงวัยสูงอายุไม่ได้มีความหมายจำกัดอยู่เพียงการสร้างรายได้เพื่อการดำรงชีพเท่านั้น หากแต่เป็นกลไกสำคัญในการสร้างคุณค่าในตนเองและความภาคภูมิใจในชีวิตที่ช่วยให้พวกเขาทราบว่าตนเองยังคงมีบทบาท มีศักยภาพ และมีความหมายต่อครอบครัวและสังคมโดยรอบ การทำงานจึงเป็นเสมือนพื้นที่ที่ทำให้ผู้สูงอายุยังสามารถแสดงออกถึงความสามารถ ความรับผิดชอบ และประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมา

“ทำงานเพื่อเลี้ยงตัวเองค่ะ ลูกก็ช่วยตัวเองแล้วค่ะ” (P1, หญิง, 62 ปี)

คำกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพึ่งพาตนเอง (self-reliance) ซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับความรู้สึกมีศักดิ์ศรีในชีวิต (dignity) ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้มองตนเองในฐานะผู้พึ่งพิง แต่เป็น “ผู้ให้” ที่ยังสามารถดูแลตนเองและลดภาระของครอบครัวได้

“ผมทำงานที่มหาวิทยาลัยมา 30 ปีแล้วครับ...เราต้องทำงานให้ดีที่สุด” (P4, ชาย, 70 ปี)

กรณีนี้สะท้อนมิติของ “ความผูกพันกับบทบาทการทำงาน” (work identity) ซึ่งไม่ได้สิ้นสุดลงตามอายุเกษียณ แต่ยังคงดำรงอยู่ในฐานะส่วนหนึ่งของตัวตน การทำงานจึงไม่ใช่เพียงหน้าที่ แต่เป็นความต่อเนื่องของอัตลักษณ์ชีวิตที่สร้างความภาคภูมิใจและความหมาย





“วันนี้เราไม่เป็นคนชั่วต่อคนอื่น” (P7, หญิง, 78 ปี)

คำกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าการทำงานยังเชื่อมโยงกับคุณค่าทางศีลธรรม (moral value) โดยผู้ให้ข้อมูลมองว่าการทำงานสุจริตและการไม่เอาเปรียบผู้อื่นเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายในเชิงจริยธรรม ไม่ใช่เพียงในเชิงเศรษฐกิจ

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายยังสะท้อนว่าการทำงานช่วยลดความรู้สึกว่างเปล่าและไร้คุณค่าที่อาจเกิดขึ้นหลังการเกษียณ การมีงานทำทำให้ชีวิตมีโครงสร้าง (structure) และมีจังหวะ (rhythm) ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การตื่นเช้า การมีหน้าที่รับผิดชอบ และการมีเป้าหมายในแต่ละวัน สิ่งเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในวัยสูงอายุ ในภาพรวมการทำงานสำหรับผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้จึงมีใช้เพียงเครื่องมือทางเศรษฐกิจ แต่เป็นพื้นที่ของการดำรงอยู่เชิงความหมายที่เชื่อมโยงทั้งมิติของการพึ่งพาตนเอง อัตลักษณ์ชีวิต และคุณค่าทางศีลธรรม การทำงานจึงทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยืนหยัดตัวตนของตนเอง และดำรงชีวิตในช่วงปลายวัยได้อย่างมีศักดิ์ศรีและความหมาย

2) มิติความพึ่งพาตนเอง: การไม่เป็นภาระและการจัดการชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการพึ่งพาตนเอง ทั้งในด้านเศรษฐกิจและการดำรงชีวิตประจำวัน โดยมองว่าการยังคงทำงานหลังเกษียณเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้สามารถดูแลตนเองได้ และไม่กลายเป็นภาระต่อครอบครัวหรือผู้อื่น การพึ่งพาตนเองในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงความสามารถในการหารายได้เท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงความสามารถในการจัดการชีวิต การตัดสินใจ และการควบคุมวิถีชีวิตของตนเองในช่วงปลายวัย

“ป้าก็ทำงานไปเรื่อย ๆ ค่ะ ไม่มีปัญหาอะไร” (P1, หญิง, 62 ปี)

คำกล่าวนี้สะท้อนถึงทัศนคติของการดำรงชีวิตแบบ “เรียบง่ายและต่อเนื่อง” โดยการทำงานกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมั่นคง และสามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก

“เงินเดือนมันไม่มากครับ แต่ก็อยู่ได้ ใช้จ่ายตามความจำเป็น” (P3, ชาย, 67 ปี)

ในกรณีนี้ แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการจัดการทรัพยากรอย่างพอเพียง ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้มุ่งเน้นการมีรายได้จำนวนมาก แต่ให้ความสำคัญกับการใช้จ่ายอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ซึ่งสะท้อนแนวคิดของการดำรงชีวิตแบบพอประมาณและการปรับตัวตามเงื่อนไขของชีวิต

“ถ้าเราไม่ทำงาน ก็ไม่พอใช้” (P7, หญิง, 78 ปี)

คำกล่าวนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นเชิงโครงสร้างที่ทำให้ผู้สูงอายุยังต้องทำงานต่อไป อย่างไรก็ตาม ภายใต้ความจำเป็นดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลกลับตีความการทำงานในเชิงบวกว่าเป็นหนทางในการรักษาความเป็นอิสระและศักดิ์ศรีของตนเอง มากกว่าการมองว่าเป็นภาระหรือข้อจำกัด

นอกจากนี้ การพึ่งพาตนเองยังเชื่อมโยงกับความอิสระในการใช้ชีวิต (autonomy) อย่างชัดเจน ผู้ให้ข้อมูลหลายรายสะท้อนว่าการมีรายได้ของตนเองในระดับเล็กน้อยช่วยให้สามารถตัดสินใจ





เกี่ยวกับชีวิตประจำวันได้ เช่น การเลือกใช้จ่าย การดูแลสุขภาพ หรือการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่ต้องรอหรือพึ่งพาการสนับสนุนจากผู้อื่น สิ่งนี้ส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกมีอำนาจในการควบคุมชีวิต (sense of control) และความมั่นคงทางจิตใจ ในอีกมิติหนึ่ง การไม่เป็นภาระต่อครอบครัวยังเป็นคุณค่าทางสังคมที่ฝังรากลึกในผู้ให้ข้อมูลหลายราย ซึ่งสะท้อนผ่านความพยายามในการดูแลตนเองทั้งด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ เช่น การทำงานต่อเนื่อง การประหยัดค่าใช้จ่าย และการดูแลร่างกายเท่าที่สามารถทำได้ การกระทำเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดภาระของครอบครัว แต่ยังช่วยรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อยู่บนพื้นฐานของความเกื้อกูลมากกว่าการพึ่งพิงฝ่ายเดียว

โดยสรุป มิติของความพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุที่ทำงานหลังเกษียณไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของรายได้ แต่เป็นกระบวนการสำคัญในการรักษาความอิสระ ศักดิ์ศรี และอำนาจในการกำหนดชีวิตของตนเอง การทำงานจึงทำหน้าที่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความหมาย ภายใต้เงื่อนไขของข้อจำกัดทางกายภาพและเศรษฐกิจในช่วงปลายชีวิต

3) มิติการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายและการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนทัศนคติต่อชีวิตในลักษณะของ “ความเรียบง่าย” และ “ไม่ซับซ้อน” โดยให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน มากกว่าการยึดติดกับอดีตหรือกังวลต่ออนาคตที่ไม่แน่นอน ลักษณะการดำรงชีวิตดังกล่าวไม่ได้เกิดจากการขาดทางเลือกเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็น “กระบวนการปรับตัวทางความคิด” ที่สั่งสมจากประสบการณ์ชีวิตยาวนาน จนก่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของชีวิตในช่วงปลายวัย

“ก็เรื่อย ๆ ค่ะ ไม่มีอะไรต้องคิดมาก ทุกวันทำงานไปค่ะ” (P2, หญิง, 65 ปี)

คำกล่าวนี้สะท้อนการใช้ชีวิตแบบ “อยู่กับปัจจุบัน” (present-oriented living) โดยไม่แบกรับความกังวลที่เกินจำเป็น ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะดำเนินชีวิตไปตามจังหวะของวันต่อวัน ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดทางจิตใจและสร้างความสงบในชีวิตประจำวัน

“ถ้ามีอะไรหนัก ๆ ก็จะทำใจรับมือไปค่ะ ไม่คิดอะไรมาก” (P5, หญิง, 61 ปี)

กรณีนี้แสดงให้เห็นถึง “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” (psychological flexibility) และความสามารถในการเผชิญปัญหาอย่างไม่ต่อต้านหรือหลีกเลี่ยง แต่เลือกที่จะยอมรับและปรับตัวตามสถานการณ์ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุที่ต้องเผชิญกับข้อจำกัดหลายด้าน

“ชีวิตก็เดินไปตามสภาพ” (P6, ชาย, 66 ปี)

คำกล่าวนี้สะท้อนมุมมองเชิง “ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต” โดยไม่พยายามควบคุมหรือฝืนต่อสิ่งที่เกินอำนาจของตนเอง เป็นการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทและเงื่อนไขที่มีอยู่นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายยังแสดงให้เห็นถึงการลดทอนความคาดหวังในชีวิต (reduced expectation) โดยไม่ยึดติดกับความสำเร็จทางวัตถุหรือสถานะทางสังคม แต่ให้คุณค่ากับสิ่งพื้นฐาน เช่น การมีสุขภาพที่พอใช้ได้ การมีรายได้เพียงพอ และการได้ใช้ชีวิตอย่างสงบ การลดทอนความคาดหวังนี้ไม่ได้หมายถึงการยอมจำนนต่อชีวิต แต่เป็นการเลือกให้คุณค่าใหม่ที่สอดคล้องกับช่วงวัยและข้อจำกัดของตนเอง





ในอีกมิติหนึ่ง การดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายยังเชื่อมโยงกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย สังคม และบทบาทชีวิต ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงการเสื่อมถอยตามวัย การเปลี่ยนแปลงของครอบครัว และความไม่แน่นอนของอนาคต แต่เลือกที่จะไม่ต่อต้านหรือวิตกกังวลเกินไป การยอมรับดังกล่าวช่วยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบ (inner peace) และลดความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง

โดยสรุป มิติการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายและการยอมรับความเปลี่ยนแปลงสะท้อนถึงกระบวนการปรับตัวเชิงลึกของผู้สูงอายุ ที่เปลี่ยนจากการแสวงหาความสำเร็จภายนอก ไปสู่การสร้างความสุขภายใน การใช้ชีวิตอย่างไม่ยึดติด ไม่คาดหวังเกินจำเป็น และยอมรับความเป็นจริงของชีวิต กลายเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในช่วงปลายวัยได้อย่างสงบ มั่นคง และมีความหมาย

3. การตีความชีวิตในมิตินิยาม (Non-essentialism)

ผู้ให้ข้อมูลหลายรายสะท้อนมุมมองต่อชีวิตในลักษณะของ “การไม่ยึดติด” ทั้งต่ออัตลักษณ์ของตนเอง (self-identity) และต่ออนาคตที่ยังมาไม่ถึง โดยมองว่าชีวิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาและไม่สามารถกำหนดหรือควบคุมได้อย่างสมบูรณ์ ทักษะดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดอนิยาม (Non-essentialism) ที่มองว่า “ไม่มีแก่นแท้ถาวรของตัวตน” และความหมายของชีวิตไม่ได้ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า แต่เกิดจากการรับรู้และการดำรงอยู่ในแต่ละช่วงเวลา ตัวอย่างเช่น

ในแนวคิดทางปรัชญาอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ของ Jean-Paul Sartre เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนรวมถึงผู้สูงอายุก็ยังคงสร้างความหมายชีวิตได้ (Sartre, 2007) ดังกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้ง 7 ท่านแม่เข้าสู่วัยชรา พวกเขาก็ยังมีความสามารถในการ “นิยามตัวเอง” ไม่ได้ถูกลดทอนให้เป็นเพียง “ผู้รอความตาย” กล่าวคือ แม้อยู่ในวัยหลังเกษียณพวกเขาเลือกที่จะทำงานที่ตนชอบหรือทำมาตลอดอยู่เพราะมีความรักในงานนั้น นอกจากนี้เขาเลือกที่จะไม่เป็นภาระของลูกหลานเป็นผู้สูงอายุที่มีเกียรติมีศักดิ์ศรีสามารถพึ่งพาตนเองได้

ด้านลัทธิอนิฮิลิซึม (Nihilism) ของ Friedrich Nietzsche เห็นว่ามนุษย์ต้องกล้าท้าทายความหมายแบบเดิมของความแก่และความตายที่โครงสร้างทางสังคมไม่เอื้อต่อการมีชีวิตที่มีความสุขกายสบายใจ เป็นสังคมที่ด้อยค่าผู้สูงอายุว่าไม่มีแรงงาน ต้องพึ่งพาลูกหลาน ซึ่งลัทธิอนิฮิลิซึมเห็นว่าเป็นแนวคิดที่สังคมตราหน้าผู้สูงอายุแบบไม่มีความเป็นธรรม การหลงไปตามแนวคิดดังกล่าวเป็นสิ่งไม่พึงกระทำ (Nietzsche, 1974) ดังนั้นผู้สูงอายุต้องสร้างนิยามความหมายของชีวิตที่ดีขึ้นมาเสียใหม่ ไม่ยอมรับแนวคิดใดที่ลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้สูงอายุคือพวกเขาเลือกทางเดินใหม่ที่จะกล้ายืนหยัดและได้ปรากฏแล้วว่า การไม่ย่อท้อต่อการทำงานและการมีศักดิ์ศรีที่จะพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุทั้ง 7 ท่านสามารถทำได้จริง

ส่วนลัทธิอภิปริศนาความไร้เหตุผล (Absurdism) ของ Albert Camus นั้นเห็นว่าคุณสมบัติที่ต้องยอมรับความตาย แต่ก็ยังยิ้มได้ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Camus, A., 1991) กล่าวคือแนวคิดนี้เห็นว่าชีวิตไม่มีความหมายโดยกำเนิด และความตายเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่มนุษย์เรา



สามารถ “ยอมรับ” และ “ใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี” ในโลกที่ทุกข์ยากนี้ต่อไปได้ ดังตัวอย่างผู้สูงอายุ ทั้ง 7 ท่านที่ร่างกายอ่อนแรงตามวันเวลาที่เปลี่ยนไป สภาพสังคมเปลี่ยนไปสู่ยุคบริโภคนิยมที่แย่งกันกินแย่งกันใช้ แย่งกันหาเงิน ใครมีแรงน้อยก็หาเงินหาทองได้น้อยแทบไม่พอกิน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าพวกเขาต้องเผชิญความทุกข์ยากใดแต่ก็ไม่สิ้นหวัง พวกเขายังต่อสู้ทำงานเพื่อตนเองและคนที่รักเสมอ และรู้ว่าเวลาในโลกใบนี้ของพวกเขาอยู่ไม่นานก็ไม่คิดขออยู่สบายในช่วงเวลาที่เหลือของชีวิต การได้ทำงานทำให้พวกเขายอมรับนับถือตนเอง และได้รับการยอมรับนับถือจากลูกหลานและคนอื่นด้วย

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์เชิงลึกอื่นที่เกี่ยวข้อง

“ไม่กลัวค่ะ ป้าพร้อมแล้วค่ะ ถ้ามันจะเป็นยังไงก็ช่างเถอะ” (P2, หญิง, 65 ปี)

คำกล่าวนี้สะท้อนถึงการยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตและอนาคตอย่างเปิดกว้าง โดยไม่ได้พยายามควบคุมหรือคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้น แต่เลือกที่จะ “อยู่ร่วมกับความไม่แน่นอน” อย่างสงบ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการปล่อยวางทางความคิด (cognitive letting go)

“ป้าไม่เคยคิดถึงตรงนี้เลยคะ ถ้าเกิดใหม่ก็ไปตามทางของมัน” (P2, หญิง, 65 ปี)

ในกรณีนี้ ผู้ให้ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงการไม่ยึดติดแม้กระทั่งแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายหรืออนาคตระยะยาว โดยมองว่าสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของมันเอง การไม่พยายามกำหนดหรือคาดหวังอนาคตเช่นนี้ ช่วยลดความวิตกกังวลและเปิดพื้นที่ให้กับการใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่

“เราไม่ต้องคิดว่าเราจะต้องมีมากกว่านี้” (P7, หญิง, 78 ปี)

คำกล่าวนี้สะท้อนการลดทอนความยึดติดกับความต้องการหรือความคาดหวัง (detachment from desire) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบ โดยไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นหรือกับมาตรฐานทางสังคม นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังแสดงให้เห็นถึงการคลายความยึดติดกับ “บทบาท” และ “สถานะ” ของตนเองในสังคม เช่น การไม่ยึดติดว่าตนต้องเป็นผู้นำครอบครัว ต้องมีรายได้สูง หรือประสบความสำเร็จในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเหมือนในอดีต การยอมรับว่าตนเองอยู่ในช่วงชีวิตที่แตกต่างออกไป และไม่จำเป็นต้องยึดโยงกับตัวตนเดิม เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยลดความขัดแย้งภายในจิตใจ ในอีกมิติหนึ่ง การไม่ยึดติดกับอนาคตยังเชื่อมโยงกับการ “อยู่กับปัจจุบัน” อย่างมีสติ ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะให้คุณค่ากับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การดูแลสุขภาพ หรือการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย มากกว่าการวางแผนระยะยาวที่ไม่แน่นอน การดำรงชีวิตลักษณะนี้ช่วยให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และลดความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวังที่เกินจริง

โดยสรุป การไม่ยึดติดกับตัวตนและอนาคตในผู้สูงอายุที่ทำงานหลังเกษียณ สะท้อนถึงกระบวนการปรับตัวทางความคิดที่ลึกซึ้ง ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงการยอมรับสถานการณ์ชีวิตเท่านั้น แต่เป็นการปล่อยวางต่อความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ความคาดหวัง และผลลัพธ์ในอนาคต การดำรงอยู่





ในลักษณะนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในช่วงปลายวัยได้อย่างสงบ เป็นอิสระทางจิตใจ และมีความหมายในแบบที่สอดคล้องกับบริบทของตนเอง

4. การตีความความตายของผู้สูงอายุที่ทำงานหลังเกษียณ

1) มิติการยอมรับความตาย

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อความตายในลักษณะของ “การยอมรับอย่างสงบ” (peaceful acceptance) โดยไม่ได้แสดงความหวาดกลัวหรือวิตกกังวลต่อการสิ้นสุดของชีวิต แต่กลับมองว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่ทุกคนต้องเผชิญ

“ไม่กลัวค่ะ ป้าพร้อมแล้วค่ะ” (P2, หญิง, 65 ปี)

คำกล่าวนี้สะท้อนถึงความพร้อมทางจิตใจ ในการเผชิญกับความตาย ซึ่งไม่ได้เกิดจากการยอมจำนน แต่เป็นผลจากการทำความเข้าใจชีวิตและความตายอย่างลึกซึ้ง ผู้ให้ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงการปล่อยวางต่อความไม่แน่นอน และไม่พยายามควบคุมสิ่งที่ยอยู่นอกเหนืออำนาจของตน

“มันก็เป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต” (P6, ชาย, 66 ปี)

ในกรณีนี้ ผู้ให้ข้อมูลมองความตายในฐานะ “ความจริงของชีวิต” (existential reality) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติหรือน่าหวาดกลัว การรับรู้เช่นนี้ช่วยลดความตึงเครียดและความกลัวที่มักเกี่ยวข้องกับความตายในมิติทั่วไป นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายยังสะท้อนว่าการยอมรับความตายเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา โดยเฉพาะการเผชิญกับความสูญเสีย ความเจ็บป่วย และการเปลี่ยนแปลงตามวัย ซึ่งค่อย ๆ หล่อหลอมให้เกิดความเข้าใจในความไม่เที่ยงของชีวิต การตระหนักถึงข้อจำกัดของร่างกายและช่วงเวลาชีวิตที่เหลืออยู่ ทำให้ผู้สูงอายุมิแนวโน้มยอมรับความตายอย่างมีสติ มากกว่าการต่อต้านหรือหลีกเลี่ยง

อีกทั้งการยังคงทำงานในช่วงปลายชีวิตยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้สึกพร้อม ต่อความตาย กล่าวคือ การได้ทำงาน การได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และการยังสามารถพึ่งพาตนเองได้ ช่วยลดความรู้สึกค้างคาใจหรือความเสียดายชีวิต (unfinished business) ผู้ให้ข้อมูลจึงมองว่าตนเองได้ “ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่แล้ว” ในบริบทของตน ซึ่งส่งผลให้สามารถยอมรับความตายได้อย่างสงบ

ในอีกมิติหนึ่ง การไม่ยึดติดกับความตายยังสะท้อนผ่านการไม่หมกมุ่นคิดถึงช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เลือกที่จะให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน มากกว่าการกังวลถึงความตายที่ยังมาไม่ถึง การดำรงชีวิตเช่นนี้ช่วยให้เกิดสมดุลทางอารมณ์ และลดความกลัวที่อาจเกิดจากการคาดการณ์อนาคต

โดยสรุป มิติการยอมรับความตายในผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณ เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการเรียนรู้และปรับตัวทางจิตใจที่ยาวนาน ซึ่งประกอบด้วย การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การปล่อยวางความยึดติด และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในปัจจุบัน การยอมรับความตายจึงไม่ได้เป็นเพียงการรับรู้ถึงจุดสิ้นสุดของชีวิต แต่เป็นการดำรงอยู่กับความจริงของชีวิตอย่างสงบ มีสติ และปราศจากความหวาดกลัวอย่างมีนัยสำคัญ



2) มิติตามความเชื่อเรื่องบุญกรรมและโลกหน้า

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังคงยึดถือความเชื่อเรื่อง “บุญ-กรรม” ในฐานะกรอบอธิบายชีวิตและความตาย อย่างไรก็ตาม ลักษณะของความเชื่อดังกล่าวมิได้เป็นไปในเชิงยึดติดหรือคาดหวังผลตอบแทนในโลกหน้าอย่างเข้มข้น หากแต่เป็นความเชื่อที่ถูก “ปรับให้สอดคล้องกับประสบการณ์ชีวิต” และใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตในปัจจุบันมากกว่า

“ป่าเชื่อในเรื่องบุญกรรม ทำดีได้ดีค่ะ” (P1, หญิง, 62 ปี)

คำกล่าวนี้สะท้อนถึงความเชื่อพื้นฐานในหลักเหตุและผลทางศีลธรรม โดยการทำความดีถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำในตัวเอง ไม่ใช่เพียงเพื่อหวังผลตอบแทนในอนาคต ความเชื่อเรื่องบุญกรรมจึงทำหน้าที่เป็น “หลักยึดทางจิตใจ” ที่ช่วยกำกับพฤติกรรมและการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน

“สุดท้ายเอาไปไม่ได้ เอาไปได้แต่บุญกับบาป” (P7, หญิง, 78 ปี)

คำกล่าวนี้แสดงให้เห็นถึงการตระหนักถึงความไม่จีรังของทรัพย์สินและความสำเร็จทางวัตถุ พร้อมทั้งให้ความสำคัญกับคุณค่าทางนามธรรม เช่น ความดี ความเมตตา และการกระทำที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งถูกมองว่าเป็นสิ่งที่มีความหมายมากกว่าสิ่งที่จับต้องได้ นำสังเกตว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่ได้เน้นการทำความดีเพื่อ แลกเปลี่ยนกับผลตอบแทนในโลกหน้า เช่น การไปสวรรค์หรือการเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีขึ้น แต่ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ทางจิตใจในปัจจุบัน เช่น ความสบายใจ ความสงบ และความรู้สึกที่ว่าตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม การทำบุญหรือการช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นการกระทำที่ตอบสนองต่อความหมายของชีวิตในปัจจุบัน มากกว่าการลงทุนเพื่ออนาคตหลังความตาย ในอีกมิติหนึ่ง ความเชื่อเรื่องบุญกรรมยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถ อธิบายและยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตได้ เช่น ความเจ็บป่วย ความยากลำบาก หรือความสูญเสีย ถูกมองว่าเป็นผลของเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องต่อต้านหรือโทษตนเองหรือผู้อื่น การรับรู้เช่นนี้ช่วยลดความทุกข์ทางจิตใจ และเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาอย่างสงบ

นอกจากนี้ ยังพบว่าความเชื่อเรื่องบุญกรรมมีบทบาทในการเชื่อมโยงผู้ให้ข้อมูลกับสังคมและชุมชน เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปันหรือการมีน้ำใจต่อคนรอบข้าง ซึ่งไม่เพียงเป็นการสร้าง “บุญ” ในเชิงความเชื่อ แต่ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน โดยสรุป มิติตามความเชื่อเรื่องบุญกรรมและโลกหน้าของผู้สูงอายุที่ทำงานหลังเกษียณมีลักษณะเป็นความเชื่อเชิงปฏิบัติ (pragmatic belief) ที่เน้นการนำมาใช้ในการดำรงชีวิตจริง มากกว่าการยึดถือในเชิงนามธรรม ความเชื่อนี้ช่วยสร้างความหมายให้กับชีวิตในปัจจุบัน เสริมความสงบทางจิตใจ และสนับสนุนการยอมรับความตายอย่างไม่หวาดกลัว โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาความคาดหวังต่อโลกหน้าเป็นศูนย์กลางของการดำรงชีวิตในอนาคต

เมื่อพิจารณาความหมายของชีวิตและความตายร่วมกัน พบว่าทั้งสองมิติมีความเชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่นในประสบการณ์ของผู้สูงอายุ กล่าวคือ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายผ่านการทำงาน การพึ่งพาตนเอง และการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความตาย





ได้อย่างสงบ ขณะเดียวกัน การไม่ยึดติดกับตัวตน ความคาดหวัง และอนาคตที่ไม่แน่นอน นำไปสู่ การลดความหวาดกลัวต่อความตาย นอกจากนี้ การยึดถือการทำความดีในปัจจุบันในฐานะคุณค่าหลักของชีวิต ยังช่วยให้ผู้สูงอายุไม่วิตกกังวลต่อโลกหน้าหรือผลลัพธ์หลังความตาย ด้วยเหตุนี้ ความตายจึงมิได้ถูกมองว่าเป็นจุดสิ้นสุดที่น่ากลัว หากแต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการดำรงชีวิต ที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ และยอมรับอย่างมีสติและความสงบในช่วงปลายของชีวิต

ตารางที่ 1 สรุปการตีความความหมายของชีวิตและความตาย

ประเด็นหลัก	มิติย่อย	ความหมายที่สะท้อน	ตัวอย่างคำพูด
ความหมายของชีวิต	การทำงาน	สร้างคุณค่าและยืนยันตัวตน	“ทำงานเพื่อเลี้ยงตัวเองค่ะ” (P1)
	ความพึ่งพาตนเอง	ความเป็นอิสระ ไม่เป็นภาระ	“เงินเดือนมันไม่มาก แต่ก็อยู่ได้” (P3)
	การยอมรับชีวิต	อยู่กับปัจจุบัน ไม่ยึดติด	“ชีวิตก็เดินไปตามสภาพ” (P6)
ความหมายของความตาย	การยอมรับความตาย	ความตายเป็นธรรมชาติ	“ไม่กลัวค่ะ ป้าพร้อมแล้วค่ะ” (P2)
	บุญกรรม/โลกหน้า	ทำดีเพื่อปัจจุบัน ไม่หวังผล	“เอาไปได้แต่บุญกับบาป” (P7)
การบูรณาการ	ชีวิต-ความตาย	ใช้ชีวิตดี-ยอมรับความตายได้	สะท้อนจากทุกกรณี

อภิปรายผล

การอภิปรายผลในการศึกษาครั้งนี้สามารถจัดเรียงให้สอดคล้องกับประเด็นผลการวิจัยได้อย่างเป็นระบบ โดยเชื่อมโยงทั้งกรอบทฤษฎีปรัชญาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. มิติการทำงาน: แหล่งของคุณค่าและความภาคภูมิใจในชีวิต ผลการศึกษาพบว่าการทำงานของผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือในการหารายได้ แต่เป็นกระบวนการสร้าง “ความหมายของชีวิต” และ “คุณค่าในตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Ageing) ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) เสนอว่า การมีส่วนร่วมทางเศรษฐกิจและสังคมช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ (WHO, 2015) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานศึกษาของ Kellehear ที่ชี้ว่าการมีบทบาททางสังคมในช่วงปลายชีวิตช่วยลดความรู้สึกว่างเปล่าและเสริมสร้างความหมายของการดำรงอยู่ ผลการศึกษานี้จึงยืนยันว่าการทำงานในวัยเกษียณเป็นพื้นที่ทางสังคมที่ผู้สูงอายุใช้ยืนยันตัวตนและศักดิ์ศรีของตนเอง (Kellehear, 2007)

2. มิติความพึ่งพาตนเอง: การไม่เป็นภาระและการจัดการชีวิต ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตนเองและการไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Knodel ในบริบทไทยที่พบว่าการไม่เป็นภาระลูกหลาน เป็นคุณค่าหลักของผู้สูงอายุไทย และยังสอดคล้องกับแนวคิดทางวัฒนธรรมเอเชียที่เน้นศักดิ์ศรี (dignity) และความรับผิดชอบต่อตนเอง ผลการศึกษานี้จึงสะท้อนว่าการทำงานไม่เพียงตอบโจทย์เศรษฐกิจ แต่ยังเป็นกลไกในการรักษา

อำนาจในการกำหนดชีวิตตนเอง (self-agency) ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพทางจิตใจในวัยสูงอายุ (Knodel et al., 2013)

3. มิติการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายและการยอมรับความเปลี่ยนแปลง ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายและยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธปรัชญาเรื่อง “อนิจจัง” (Anicca) และงานของ Pargament ที่ชี้ว่าความเชื่อทางศาสนาช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและวิกฤตชีวิตได้อย่างสงบ (Pargament, 1997) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยด้านจิตวิทยาผู้สูงอายุที่พบว่า การยอมรับ (acceptance) เป็นกลไกสำคัญในการปรับตัวในช่วงปลายชีวิต ผลการศึกษานี้จึงสะท้อนให้เห็นว่าความเรียบง่ายไม่ใช่เพียงวิถีชีวิต แต่เป็น “ยุทธศาสตร์ทางจิตใจ” ในการจัดการกับความไม่แน่นอน

4. มิติอสังขัตถนิมิต: การไม่ยึดติดกับตัวตนและอนาคต ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุจำนวนมากมีลักษณะของการ “ปล่อยวาง” และไม่ยึดติดกับตัวตนหรืออนาคต ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “อนัตตา” (Anatta) และ “ปฏิจจสมุปบาท” (Dependent Origination) ในพุทธศาสนา ที่มองว่าตัวตนเป็นเพียงผลของเหตุปัจจัยและไม่ใช่อะไรที่ถาวร ขณะเดียวกัน แนวคิดนี้ยังสามารถเชื่อมโยงกับอสังขัตถนิมิต (Non-essentialism) ในปรัชญาตะวันตก ที่มองว่าความหมายไม่ได้มีอยู่โดยเนื้อแท้ แต่ถูกสร้างขึ้นตามบริบท (Sartre, 1943) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้แตกต่างจากแนวคิดนิฮิลิสม์ (Nihilism) ตรงที่ผู้สูงอายุไม่ได้มองว่าชีวิตไร้ความหมาย แต่กลับสร้างความหมายผ่านการใช้ชีวิตประจำวันและการทำดี

5. มิติการยอมรับความตายและความเชื่อเรื่องบุญกรรม ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อความตายในลักษณะยอมรับและไม่หวาดกลัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความตระหนักรู้ความตาย (death awareness) ของ Yalom ที่เสนอว่าการยอมรับความตายช่วยให้มนุษย์ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น ขณะเดียวกัน ความเชื่อเรื่องบุญกรรมของผู้สูงอายุไทยมีลักษณะเฉพาะคือเชื่อแต่ไม่ยึดติด กล่าวคือ ยังเชื่อในกรรมและการทำดี แต่ไม่ได้คาดหวังผลตอบแทนในโลกหน้า (Yalom, 1980) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในสังคมไทยที่พบว่าศาสนาพุทธทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตใจในการลดความกลัวความตาย และสร้างความสงบในชีวิต (Kellehear, 2007)

ข้อจำกัดของการวิจัย

แม้ว่าผลการศึกษาจะให้ความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับความหมายของชีวิตและความตายในผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณ แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่ (1) ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนจำกัด (7 คน) ซึ่งไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ในระดับทั่วไปได้ (2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นแรงงานระดับล่าง เช่น แม่บ้าน เกษตรกร และผู้ค้ารายย่อย จึงอาจไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุในกลุ่มวิชาชีพหรือชนชั้นอื่น (3) พื้นที่ศึกษาอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ทำให้ขาดความหลากหลายเชิงพื้นที่ และ (4) การใช้กรอบพุทธปรัชญาเป็นหลัก อาจทำให้การตีความโน้มเอียงไปในมิติทางศาสนา มากกว่าการเปรียบเทียบกับกรอบปรัชญาตะวันตกอย่างเต็มรูปแบบ





องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะสหวิทยาการ โดยเชื่อมโยงมิติทางสังคมของผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณเข้ากับกรอบคิดทางปรัชญา ได้แก่ แนวคิดอสารัตถนิยม (Non-essentialism) และพุทธปรัชญา ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า “การทำงานหลังเกษียณ” มิได้มีความหมายตายตัวเพียงในฐานะบทบาททางเศรษฐกิจ หากแต่เป็นกระบวนการสร้างความหมายของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบท ประสบการณ์ และการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดอสารัตถนิยมที่มองว่าอัตลักษณ์ของมนุษย์มิได้หยุดนิ่งหรือถูกกำหนดด้วยแก่นแท้ถาวร

องค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญ คือ การอธิบายการทำงานของผู้สูงอายุในฐานะพื้นที่แห่งความหมายและจิตวิญญาณ (meaningful-spiritual space) ซึ่งทำหน้าที่มากกว่าการสร้างรายได้ โดยเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้ยืนยันคุณค่าในตนเอง รักษาศักดิ์ศรี และดำรงความเชื่อมโยงกับสังคม ในขณะที่เดียวกันก็เป็นกระบวนการเรียนรู้การ “ปล่อยวาง” ตามหลักพุทธปรัชญา กล่าวคือ ผู้สูงอายุยังคงทำงาน แต่ไม่ได้ยึดติดว่าการทำงานเป็นสาระสำคัญสูงสุดของชีวิต หากมองว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระแสความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของชีวิต นอกจากนี้ งานวิจัยยังนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ในประเด็นการรับรู้ความตายเชิงปฏิบัติของผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างจากการมองความตายในฐานะสิ่งที่น่าหวาดกลัวหรือเป็นเป้าหมายของการสะสมผลบุญเพื่อโลกหน้า ผู้สูงอายุในงานวิจัยมีแนวโน้มมองความตายอย่างสงบ ในฐานะกระบวนการตามธรรมชาติของชีวิต โดยไม่ยึดติดกับความหมายเชิงนามธรรมที่ตายตัว แนวคิดดังกล่าวสะท้อนการบูรณาการระหว่างอสารัตถนิยมกับพุทธปรัชญาอย่างชัดเจน กล่าวคือ ความหมายของชีวิตมิได้ตั้งอยู่บนผลลัพธ์ในอนาคตหรือโลกหน้า แต่ตั้งอยู่บนการกระทำในปัจจุบัน ผ่านการทำความดี การไม่เบียดเบียน และการดำรงชีวิตอย่างพึงพาตนเอง

โดยสรุป องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษานี้ช่วยขยายความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสังคมไทยในมิติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ยังทำงานหลังเกษียณมิได้เป็นเพียงแรงงานสูงวัย แต่เป็นผู้สร้างความหมายชีวิตที่ดำรงอยู่ท่ามกลางความไม่แน่นอนของชีวิต ด้วยการผสมผสานระหว่างการทำงาน การปล่อยวาง และการยอมรับความตายอย่างมีสติและศักดิ์ศรี

สรุป

ทัศนะของผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานหลังเกษียณในกลุ่มตัวอย่างนี้สะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับหลักพุทธปรัชญาอย่างชัดเจน โดยเฉพาะการไม่ยึดติดกับตัวตน การปล่อยวางจากความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตและโลกหน้า และการให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ผู้สูงอายุเหล่านี้มิได้มุ่งทำความดีเพื่อหวังผลตอบแทนภายนอก หากแต่ทำเพื่อความสบายใจและคุณค่าในตนเองในขณะปัจจุบัน การยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตและการไม่หวาดกลัว





ต่อความตายสะท้อนถึงความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ปรากฏการณ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ผ่านหลัก “ไตรลักษณ์” ได้แก่ อนัตตา (ความไม่มีตัวตนถาวร) อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และทุกขัง (สภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) ซึ่งทำหน้าที่เป็นกรอบคิดสำคัญในการตีความและจัดการกับประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงปลายชีวิต ส่งผลให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบ มีความหมาย และมีความสุข โดยไม่ยึดติดกับสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ทั้งในมิติของชีวิตและความตาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรกำหนดนโยบายการจ้างงานผู้สูงอายุอย่างมีความหมาย (Meaningful Ageing Work Policy) โดยสนับสนุนรูปแบบงานที่ยืดหยุ่น (Flexible Work) เช่น งานพาร์ทไทม์ งานตามทักษะเฉพาะ หรือกิจกรรมสาธารณประโยชน์ พร้อมทั้งกำหนดมาตรการจูงใจภาคเอกชน เช่น การลดหย่อนภาษีสำหรับองค์กรที่จ้างผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ควรพัฒนาศูนย์ส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุระดับชุมชน เพื่อเป็นพื้นที่กลางในการจับคู่ทักษะกับโอกาสการทำงาน รวมถึงการจัดอบรมทักษะใหม่ (Reskilling/Upskilling) ให้สอดคล้องกับบริบทเศรษฐกิจปัจจุบัน

2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน และภาคประชาสังคม ควรนำผลการวิจัยไปออกแบบโมเดลกิจกรรมผู้สูงอายุแบบบูรณาการที่เชื่อมโยง 3 มิติ ได้แก่ (1) การทำงานหรือกิจกรรมสร้างรายได้ (2) การเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ เช่น การเป็นวิทยากรชุมชนหรือครูภูมิปัญญา (3) การพัฒนาจิตใจ เช่น กิจกรรมสมาธิ การทำบุญ หรือการสะท้อนความหมายชีวิต (life reflection) โดยสามารถจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเชิงคุณค่าที่มีโปรแกรมรายสัปดาห์/รายเดือนอย่างเป็นระบบ และมีการติดตามผลด้านคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง

3. หน่วยบริการสุขภาพควรบูรณาการมิติความหมายชีวิตและการยอมรับความตายเข้าไปในระบบดูแลผู้สูงอายุ เช่น การพัฒนาโปรแกรมการเตรียมความพร้อมสู่บั้นปลายชีวิต (End-of-life preparation program) ที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงการฝึกอบรมบุคลากรด้านสาธารณสุขให้มีทักษะในการสื่อสารเรื่องความตาย (death communication) และการดูแลแบบประคับประคอง (palliative care) ที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย

4. ควรส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของสังคมผ่านสื่อและการศึกษา โดยจัดทำสื่อสาธารณะที่นำเสนอภาพผู้สูงอายุในฐานะผู้มีคุณค่าและผู้สร้างความหมายชีวิต ไม่ใช่เพียงผู้พึ่งพิง พร้อมทั้งส่งเสริมกิจกรรมระหว่างวัย (Intergenerational Programs) เช่น โครงการพี่เลี้ยงข้ามวัย (mentorship) หรือกิจกรรมครอบครัว ชุมชน เพื่อสร้างความเข้าใจและลดช่องว่างระหว่างวัยอย่างเป็นรูปธรรม





ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการต่อยอดงานวิจัยโดยขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมผู้สูงอายุในบริบทที่หลากหลาย เช่น ผู้สูงอายุในภาคชนบท กลุ่มวิชาชีพ หรือผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงานหลังเกษียณ รวมถึงการพัฒนาเครื่องมือวัดความหมายชีวิตและการยอมรับความตายที่เหมาะสมกับบริบทไทย เพื่อใช้ประเมินผลลัพธ์ของนโยบายและกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นรูปธรรม
2. ควรมีการศึกษาต่อยอดเชิงปรัชญาและวัฒนธรรม โดยเปรียบเทียบมุมมองเรื่องชีวิตการทำงาน และความตายของผู้สูงอายุในบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เช่น ระหว่างสังคมไทยกับสังคมเอเชียอื่น หรือสังคมตะวันตก เพื่อทำความเข้าใจบทบาทของกรอบคิดทางวัฒนธรรมและศาสนาในการกำหนดความหมายของการมีชีวิตอยู่ในช่วงปลายชีวิต
3. โครงสร้างทางประชากรของสังคมไทยกำลังเปลี่ยนผ่านไปสู่อายุผู้สูงอายุซึ่งจะเป็นคนส่วนใหญ่ในอีก 10-20 ปีข้างหน้า การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมความหมายของการมีชีวิตของผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และการตายอย่างมีความสุขภายใต้ความบีบคั้นทางเศรษฐกิจและสังคมยุคใหม่จึงน่าจะเป็นการศึกษาวิจัยที่สังคมต้องการอย่างมาก เช่น กิจกรรมที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเลือกชีวิตของตนเอง เช่น จะอยู่กับครอบครัว ทำงานต่อหรือใช้ชีวิตสงบ เป็นกิจกรรมสร้างความหมายและคุณค่าในตัวผู้สูงอายุเอง หรือกิจกรรมที่เปลี่ยนความหมายของวัยชราเป็นวัยเก๋า วัยแห่งประสบการณ์ที่มีคุณค่า ก็จะมีผลก่อกำเนิดแนวคิดการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในอนาคต เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2564). การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กุสวาที เมลียงนนท์ และคณะ. (2566). ระบบการดูแลระยะยาวแบบต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุ: การทบทวนวรรณกรรมแบบกำหนดขอบเขต. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 17(1), 149-162.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2565). การเติบโตของประชากรสูงอายุในประเทศไทยและการตอบสนองในอนาคต. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2566). นโยบายและการจัดการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2565). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์วิจัยสังคมสูงวัย. (2563). การประเมินผลกระทบของสังคมสูงวัยในประเทศไทยต่อระบบสวัสดิการและการดูแลสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยสังคมสูงวัย.





- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.). (2563). การศึกษาผลกระทบของสังคมสูงอายุในประเทศไทย: ทิศทางและแนวทางการพัฒนา. กรุงเทพฯ: สกว.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). การคาดการณ์ประชากรไทย: 2020–2040. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- Camus, A. (1942). *The myth of Sisyphus*. Gallimard.
- Camus, A. (1991). *The Myth of Sisyphus*. Vintage Books. (Original work published 1942)
- de Beauvoir, S. (1947). *The ethics of ambiguity*. Citadel Press.
- Kellehear, A. (2007). *The theory and practice of end of life care*. Routledge.
- Knodel, J., Prachuabmoh, V., & Chayovan, N. (2013). *The changing well-being of Thai elderly: An update from the 2011 Survey of Older Persons in Thailand*. Population Studies Center, University of Michigan.
- Nietzsche, F. (1887). *On the genealogy of morals*. Oxford University Press.
- Nietzsche, F. (1974). *The Gay Science*. Vintage Books. (Original work published 1882).
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Sartre, J. P. (1943). *Being and nothingness*. Gallimard.
- Sartre, J.-P. (2007). *Existentialism Is a Humanism*. Yale University Press. (Original work published 1946).
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. WHO.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

