



การวิเคราะห์และการสรุปผล

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงกระบวนการให้ความหมายของผู้ที่อยู่ในวัยทองหรือวัยกลางคน โดยสาเหตุของคน “วัยทอง” คือวัยที่เป็นผลจากการที่ร่างกายประสบกับภาวะการณในการสร้างฮอร์โมนทางเพศลดลงอันส่งผลต่อการเสื่อมถอยทางร่างกายเป็นหลัก ในบทนี้จะเลือกใช้คำว่าวัยกลางคนในการกล่าวถึงคนกลุ่มนี้ศึกษา

กระบวนการให้ความหมายของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนเป็นเรื่องเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนในบทนี้จะวิเคราะห์โดยใช้แนวคิดโลกทัศน์ แนวคิดบุคลิกภาพที่ว่าบริบททางสังคมมีการให้ความหมาย สร้างขอบเขต และให้คุณค่าต่อวัยกลางคน อันนำไปสู่ลักษณะที่ปรากฏของวัยกลางคนในรูปแบบพฤติกรรมเตรียมตัว ปรับตัว โดยสัญลักษณ์ที่ใช้ต่างมีนัยยะต่อการสร้างความหมายใหม่ ที่พึงประสงค์ของวัยกลางคนภายใต้สังคมไทยในปัจจุบัน

โลกทัศน์และบริบททางสังคม วัฒนธรรม

โลกทัศน์หรือทัศนะของกลุ่มวัยกลางคนเป็นสิ่งที่ได้จากการปฏิสังสรรค์ ประสบการณ์และการเรียนรู้กับบุคคลอื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัวที่มีมาก่อน บุคคลเลือกใช้เป็นพื้นฐานให้เกิดการกำหนดแนวคิด แบบแผนความคิดและการปฏิบัติต่างๆ อันมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ออกมาในลักษณะคำพูด ท่าทาง และลักษณะของ ความหมายที่ซ่อนเร้น ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่เกิดขึ้นแต่ละอย่างมีความแตกต่างในรูปแบบ ระดับความเข้มข้นซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ที่วัยกลางคนมีต่อสิ่งนั้น

ความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อและทัศนคติที่มีทั้งด้านบวกหรือด้านลบขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนบุคคลที่กำหนดมาตรฐานไว้ในใจเป็นสำคัญ ในการศึกษาโลกทัศน์ของวัยกลางคนจึงไม่ได้เป็นสิ่งตายตัวภายในบุคคลแต่อาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามความรู้ ข้อเท็จจริง ความเป็นเหตุเป็นผล ความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อ ทัศนคติต่างๆที่ตามมาภายหลังได้ ซึ่งจะทำให้เข้าใจการกระทำตามลักษณะวัยกลางคนอย่างแน่นอน สำหรับแนวทางในการสรุปโลกทัศน์วัยกลางคนจากบริบทของชีวิตแบ่งออกเป็น 4 ด้าน

1. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเอง
2. โลกทัศน์เกี่ยวกับบุคคลรอบตัว

3. โลกทัศน์เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ

1. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเองและบริบททางสังคม

1. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเอง

กลุ่มวัยกลางคนที่ศึกษามีทัศนะการมองตนเองในด้านบวก ด้วยการประเมินการดำเนินชีวิตของตนจนถึงปัจจุบันในด้านครอบครัว การงาน สุขภาพ การแก้ไขปัญหาที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตจากคุณสมบัติของการมีจิตใจดี มีความรู้ความสามารถรวมถึงความเชี่ยวชาญที่สามารถพึ่งพาหรือให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้ การได้รับความนับถือจากบุคคลรอบข้างว่าเป็นผู้มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองในวัยสูงอายุหรือหลังปลดเกษียณ เนื่องจากการดำเนินชีวิตช่วงวัยปัจจุบันหรือช่วงวัยกลางคนที่ผ่านมา (กลุ่มที่ศึกษาผ่าน Life History) ได้เกิดแนวทางการดูแลตนเอง ปรับเปลี่ยนตนเองตามโอกาสต่างๆ และเตรียมพร้อมสำหรับอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้สิ่งที่ทำให้มีความคิดต่อตนเองเช่นนี้เพราะ

1. ประสบการณ์การปฏิสังสรรค์กับบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการดูแลร่างกายให้ห่างจากความเจ็บป่วย หรือสามารถชะลอภาวะเสื่อมถอยของร่างกายให้เป็นไปอย่างช้าๆ โดยสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง

2. ประสบการณ์สำรวจจิตใจตนให้อยู่ในความระมัดระวังต่อความไม่แน่นอนที่อาจเปลี่ยนแปลงกับชีวิตตลอดเวลา โดยการทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การตระหนักดูแลตนเองเพื่อสู่จุดหมายที่ต้องการ การประเมินคุณค่าจากการปรับเปลี่ยนความถูกต้องเหมาะสมกับตนเองของแต่ละบุคคล จนยึดเป็นมาตรฐานของตน และส่งผลต่อการสร้างความภูมิใจให้ตนที่รักษาสุขภาพร่างกายไม่ให้เสื่อมถอยตามกาลเวลาที่ล่วงเลย เท่ากับสามารถรักษาสถานภาพและบทบาทของตนที่กำลังดำเนินอยู่ขณะนั้น สืบเนื่องต่อการยอมรับแม้จะมีอายุที่เพิ่มขึ้น หรืออาจมีลักษณะที่ร่วงโรยตามวัน โดยส่วนใหญ่พฤติกรรมดูแลรักษาร่างกายและจิตใจที่แสดงออกในรูปแบบต่างๆ จะได้รับการยอมรับ สนับสนุนจากกลุ่มคนรอบข้าง จึงทำให้วัยกลางคนยึดมั่นต่อการดูแลปรับเปลี่ยน และปรับปรุงตนเองต่อไป

2. โลกทัศน์เกี่ยวกับบุคคลรอบตัว

บุคคลรอบตัวของกลุ่มวัยกลางคนแบ่งออกเป็นกลุ่มคนในครอบครัว กลุ่มเพื่อน คนรู้จัก และคนไม่รู้จัก หรือคนภายนอก

โลกทัศน์ที่มีต่อคนในครอบครัวมีความสำคัญมาก เพราะเกี่ยวข้องกับความสุขทางใจ การดำเนินชีวิตของคนวัยกลางคนส่วนมากเป็นผู้นำครอบครัวที่รับผิดชอบต่อทุกคนในครอบครัวมีอำนาจบริหารจัดการและตัดสินใจเป็นหลัก หน้าที่นี้ดำเนินเรื่อยมาจนถึงจุดหักเหที่นำไปสู่การลดบทบาทและหน้าที่เดิม โดยมีสาเหตุมาจากสุขภาพ ความเจ็บป่วย จึงทำให้เกิดการปรับปรุงตนเองให้กลับไปมีลักษณะความสามารถตามบทบาทหน้าที่เดิม เช่น หลังการเจ็บป่วยจะมีการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อสามารถทำหน้าที่ดังเดิมได้ ซึ่งบางคนอาจจะมีความบกพร่องที่แก้ไขไม่ได้ แต่ก็ได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนจะมีความพยายามละเลิกอย่างจริงจังขึ้น เนื่องจากพวกเขาตระหนักรู้ถึงภัยหรือผลลบที่จะตามมา และได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนและคนรู้จักให้ละเลิกต่อกิจกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่างๆ

โลกทัศน์ของวัยกลางคนต่อกลุ่มเพื่อนและคนรู้จัก ซึ่งกลุ่มวัยกลางคนส่วนมากจะสนิทสนมกับวัยเดียวกันหรือมีอายุต่างกันไม่มาก โดยจะมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน และกำลังเผชิญอยู่ในภาวะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมลงเหมือนกัน ทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับวัยที่เผชิญอยู่ ระมัดระวังต่อวัยที่กำลังใกล้เข้ามา ดูแลรักษาตนให้คงอยู่ในภาวะที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ความรู้จากการพูดคุยและการศึกษาเพิ่มเติมแล้วลองปฏิบัติ สังเกต และปรับให้เหมาะกับตน หากมีข้อขัดข้องหรือไม่บรรลุเป้าหมาย และติดขัดด้วยข้อจำกัดส่วนตัว ก็จะมีการแลกเปลี่ยนเพื่อนำมาปรับปรุงใหม่ หรือล้มเลิกวิธีการนั้นและหาวิธีการใหม่ทดแทนต่อไป

โลกทัศน์ของวัยกลางคนที่มีต่อคนภายนอกเป็นผลจากความคลุมเครือไม่ชัดเจนของลักษณะและวิถีชีวิตของวัยกลางคนที่คาบเกี่ยวส่งผลต่อเนื่องถึงวัยสูงอายุ คนภายนอกมองคนวัยกลางคนซ้อนทับกับภาพลักษณ์ของวัยสูงอายุ ลักษณะของผู้สูงอายุในสังคมไทยมีลักษณะถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว ต้องการการพึ่งพา ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เป็นภาระของสังคมที่ต้องรับผิดชอบดูแล เนื่องจากร่างกายเสื่อมถอย ไม่แข็งแรง เจ็บป่วย หรือความหมายที่กำลังจะไร้ประโยชน์ หรือหมดคุณค่าจากการงานเป็นส่วนใหญ่ ความคิดเช่นนี้ทำให้เกิดการปฏิเสธต่อข้อด้อยดังกล่าว และแม้จะยอมรับถึงความเป็นจริงของวัยที่เผชิญอยู่เป็นการส่งต่อถึงวัยสูงอายุ ในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแต่มิได้รวมถึงความสามารถและศักยภาพที่มีอยู่มากขึ้นหรือเท่าเดิม จึงนำไปสู่การสร้างรูปลักษณ์และบุคลิกภาพที่สังเกตได้อย่างชัดเจน

การมีรูปร่างที่สมส่วน บุคลิกภาพผิวพรรณดี การแต่งกายที่สวยงามเหมาะสม สดชื่น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และความสามารถในการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งจากบุคลิกที่แจ่ม

ใไล การรักษาความก้าวหน้าและประสิทธิภาพในการทำงาน คุณสมบัติเหล่านี้พวกเขายืนยันความสามารถในการปฏิบัติได้เพราะวัยกลางคนมีโลกทัศน์ว่าเขาไม่ได้เป็นผู้สูงอายุที่มีลักษณะสายเกินแก้หรือแก่เกินเรียน การปฏิบัติเป็นสิ่งที่ง่ายเพราะสอดคล้องกับวัยวุฒิ และคุณวุฒิที่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีประสบการณ์หรือมีอายุมากกว่า วัยวุฒิและคุณวุฒินี้เป็นข้อดีที่นำมาใช้ในวัยที่มากขึ้น โดยนำมาสร้างประโยชน์ให้ตนเพื่อให้ได้รับการยอมรับและเป็นบุคคลที่พึงปรารถนาของสังคม

3. โลกทัศน์เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ

ในการศึกษากลุ่มวัยกลางคนที่มีต่อศาสนาที่นับถือ ความเชื่อและคติในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล พบว่าโลกทัศน์ที่มีต่อศาสนาถูกใช้ในด้านการ

การประยุกต์หลักคำสอนเพื่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเป็นหลัก นำมาใช้ควบคุมสภาพจิตใจของตนเป็นสำคัญ อันจะทำให้สำนึกว่าตนกำลังปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่หรือไม่ควรทำ

1. ศาสนาถูกใช้ในด้านที่เป็นมงคลด้วยภาษาทางศาสนา (เช่น ภาษาบาลี สันสกฤต ภาษาอิสลาม ภาษาญี่ปุ่นของพุทธมหายาน) สร้างความสุขใจด้วยการสวดมนต์ (เชื่อว่าเป็นภาษาสูงทำนองที่ภาษาสวดเป็นภาษาของเทพ ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์)

2. ศาสนาถูกใช้ในด้านเสริมสัมพันธ์กับบุคคลวัยเดียวกันและต่างวัย ในด้านการแลกเปลี่ยนกับรุ่นเดียวกัน วัยเดียวกัน และด้านการแนะนำต่อวัยที่ต่ำกว่าลงมา (ส่วนมากเป็นเด็ก เป็นลูกหลาน) ส่งผลให้เกิดความน่าเชื่อถือ น่านับถือ

นอกจากนี้กลุ่มวัยกลางคนมีความเห็นว่า เรื่องของการฝึกฝนตามหลักศาสนา สำหรับศาสนาพุทธเป็นศาสนาไม่ใช่เป็นเรื่องของการไปวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม แต่เป็นเรื่องของการมีสติ มีสมาธิเป็นสำคัญ และมีเรื่องเฉพาะของผู้สูงอายุหรือผู้มีทุกข์เท่านั้น การเรียนรู้ฝึกฝนจะก่อประโยชน์ได้กับทุกวัย

ดังนั้นวัยกลางคนที่ยอมรับตนเองถึงชีวิตปัจจุบันและอายุที่เพิ่มขึ้น ส่วนมากจะเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ ฝึกฝนตามคำสอนทางศาสนา เพื่อพื้นฐานการดำเนินชีวิตปัจจุบันที่มีสติ ไม่ทุกข์หรือวิตกกังวล ร้อนรนตามอารมณ์ที่ถูกกระทำเมื่อเทียบกับวัยที่ผ่านมามาของตน อาจเรียกว่า “รู้จักพอ รู้เท่าทันตนเอง”

ผลการศึกษาหลายแนวทางของศาสนา ความเชื่อ และคติของแต่ละบุคคลที่มีการปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนกับพวกหรือกลุ่มเดียวกัน นำไปสู่การค้นหาความสุขใจจากคำสอน ความเชื่อส่วนบุคคลที่ลึกซึ้ง นำไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองที่สร้างความน่าเชื่อถือ เป็นที่ยอมรับต่อคนวัยเดียวกันรวมถึงคนต่างวัยว่า มีความเข้าใจและยอมรับความไม่แน่นอน สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิต เพราะกลุ่มคนที่ขาดการเรียนรู้ และขาดการปฏิบัติตามแนวทางปรัชญาหรือศาสนาองวิถีชีวิตของตนในสังคมเมืองที่อยู่นี้ มีความเร่งรีบ แข่งขัน เอาวัดเอาเปรียบ ขาดความเมตตา ขาดความสงบที่แท้จริง และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ซ้ำซาก จำเจ เป็นความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ

4. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเองในบริบททางสังคมปัจจุบัน

ในการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยกลางคนในงานศึกษาชิ้นนี้ ได้เลือกใช้กลุ่มศึกษาที่มีความหลากหลายจากคุณสมบัติ รูปแบบในการดำเนินชีวิต วัยกลางคนเหล่านี้มีความเหมือนกันในการดำรงชีวิตในสังคมเมือง ที่เป็นพื้นฐานสำคัญนำไปสู่การปรับตัวในการดำเนินชีวิต สร้างแบบแผนการดำเนินชีวิตเฉพาะของตน และนัยยะของการเตรียมตัวสู่การที่จะมีอายุมากขึ้น โดยประเด็นของเมืองเกี่ยวข้องกับงานศึกษาชิ้นนี้คือ ความเป็นเมืองประกอบด้วย 3 ด้านที่ส่งเสริมอัตลักษณ์ที่มาจากภายนอกตัวตนสร้างความหมายและเป็นที่มาของวัยกลางคนที่เกิดขึ้นจริงในสังคมกรุงเทพฯ ประกอบกับโลกทัศน์ ความต้องการและสัญลักษณ์ที่มีความหมายดังนี้

เมืองในความหมายที่มีวิถีการดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์กับการทำงานนอกภาคเกษตรกรรม การประกอบอาชีพจึงประกอบด้วยภาครัฐ ภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการเป็นหลัก นำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ให้ความสำคัญกับมูลค่าจากการแลกเปลี่ยน ลักษณะนี้ได้ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ค่านิยม และพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่มีความหลากหลาย

เมืองในฐานะที่เป็นศูนย์กลาง มีความสำคัญในด้านที่เป็นประตูทางเข้าของสินค้า ความคิดและวัฒนธรรมจากที่อื่น วัฒนธรรมของเมืองจึงมีสถานะที่หลากหลายเสมอ เช่น ระบบสังคม ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมืองและการปกครอง ระบบการบริหารจัดการ ระบบข่าวสารข้อมูล ฯลฯ

เมืองในฐานะที่เป็นผลผลิตของระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่สามารถทำให้การผลิต การบริโภค การติดต่อสื่อสาร การเสนอข่าว การศึกษา การคมนาคมขนส่ง แบบแผนในการดำรง

ชีวิตและค่านิยมหลายด้านต่อชีวิตและสังคม กลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในแทบทุกสังคมบนพื้นโลก แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้หมายความว่าโลกจะต้องเหมือนกันในทุกเรื่อง เนื่องจากปัจจัยภายในแต่ละสังคมไม่เหมือนกัน

ที่มาของบริบททางสังคมดังกล่าวจึงเป็นสิ่งสำคัญที่วิทยกลางคนได้ผ่านการรับรู้ เข้าใจ มีการให้ความหมายในวิถีชีวิตประจำวัน ได้ส่งเสริม สนับสนุนการแสดงเอกลักษณ์ความเป็นวิทยกลางคน ประกอบกับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของแต่ละบุคคลในหัวเรื่องดังนี้

ความเป็นตัวตนและบริบททางสังคมวัฒนธรรม

1. ภาพลักษณ์ของร่างกาย

ภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลการประเมนจากร่างกาย สุขภาพเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต (คุณภาพชีวิตที่ดีครอบคลุมการมีลักษณะที่สังเกตได้จากร่างกายมนุษย์) สุขภาพจะดีมากน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพ โดยปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมาจากโภชนาการ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการรักษาสุขภาพจิต ดังนั้นการที่วิทยกลางคนให้ความสำคัญกับสุขภาพที่ดีได้นั้น วิทยกลางคนจึงต้องให้ความสำคัญกับร่างกายของตนเองที่มีความมั่นใจว่าผู้ที่เป็นเจ้าของร่างกาย สามารถบริหารจัดการให้ดีได้ด้วยการเลือกใช้ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้น คือ รูปแบบการบริโภคและรูปแบบการออกกำลังกาย

รูปแบบการบริโภคซึ่งกลุ่มวิทยกลางคนมีแนวทางหรือชนิดของการบริโภคที่พบการศึกษานี้คือ หลักการบริโภคตามหลักโภชนาการหรือสารอาหาร การเสริมอาหาร อาหารเจ อาหารชีวจิต อาหารมังสวิรัต อาหารตำรับไทย (สมุนไพร) อาหารปลอดสารพิษ อาหารปลอดสารเคมีปนเปื้อน การจำกัดปริมาณการบริโภค ซึ่งการเลือกชนิดการรับประทานขึ้นอยู่กับความพอใจ ความสะดวกและความรู้ความเชื่อของแต่ละบุคคล

1. น้ำต้อย : “ผลิตภัณฑ์ที่มีการโฆษณาขาย มีคุณสมบัติมากมายไม่รู้ว่าใครจะยืนยันได้ แต่สำหรับอาหารประเภทที่มาจากธรรมชาตินั้นเราได้เห็นรูปร่างและสีสัน เห็นแล้วรู้สึกสบายใจกว่าถ้าจะต้องเลือกรับประทาน”

2. คุณวิ : “ไวตามินที่ท่านเข้าไปแค่ช่วยเสริม จริงๆพยายามทานอาหารให้เพียงพอในแต่ละวัน เหตุที่ท่านพวกเสริมอาหารเพราะกลัวว่าร่างกายจะได้ไม่ครบจึงทานแค่วันละเม็ดเท่านั้น พอทานแล้วรู้สึกสบายใจว่าร่างกายได้สารอาหารครบแล้ว”
3. คุณเล็ก : “อาหารที่ท่านส่วนมากเป็นพวกสมุนไพร เป็นตัวแทนที่มาจากธรรมชาติมีทั้งรสขม รสฝาดก็ดีนี่เป็นทั้งอาหารและเป็นยา ไม่ต้องกลัวมีพิษสะสม”
4. คุณสงบ : “ผักที่ผมเลือกมาจากการใช้เกษตรธรรมชาติเพราะค่าสอนชี้แนะให้เคารพต่อธรรมชาติอันเป็นที่มาของทุกชีวิต มนุษย์ชอบมาปรุงแต่งจนสิ่งเหล่านั้นกลายเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับพวกเขาไป”
5. พ่อพัฒน : “ช่วงหลังหมอแนะนำให้กินแคลเซียม พวกแคลเซียมอื่นๆก็มี เราก็กินบ้าง ไม่กินบ้างเพราะลูกเขาซื้อมาให้ แต่จริงๆพ่อกินยาลูกกลอนมาตั้ง 40 ปีแล้วเป็นยาอายุวัฒนะซึ่งพ่อเป็นคนปรุงเอง บั่นเอง”
6. คุณถาวร : “ผมกินกระเทียมแคลเซียมมาเกือบ 6 ปีเพราะได้ผลดี อาหารจากธรรมชาติบางอย่าง ผมต้องห้ามตนเองเพราะกลัวมีกรดยูริกมากเกินไป ธรรมชาติดั้งเดิมดีแต่หากนำมาปรุงและแปลงบ้างก็สะดวกดีกว่า เพราะช่วงที่ป่วยหนักกินยาจีนต้มรู้สึกทรมานในการกินมาก”
7. พี่เล็ก : “อาหารจากธรรมชาติก็ดีอยู่แล้ว แต่หากบางอย่างนำมาศึกษาให้เกิดประโยชน์ที่เหนือกว่าได้ เช่นชาที่พี่ดื่มนี้เป็นชาที่เก็บช่วงตี 2 ตี 3 เวลานี้เป็นเวลาที่ดียอดชายังไม่คายพิษ ทำให้เราได้บริโภคชาที่มีคุณสมบัติ”

นอกจากนี้การมีหลักในการบริโภคทำให้วัยกลางคนที่ปฏิบัติ รู้ถึงสภาพร่างกายของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพราะหากบริโภคของต้องห้ามบางอย่าง ก็จะทำให้รู้สึกไม่สบายหรืออาจมีผลข้างเคียงต่อร่างกาย การมองเห็นถึงร่างกายที่ดีของตนได้ส่งผลต่อความสบายใจต่อสุขภาพของตน และส่งผลต่อศักยภาพและคุณภาพชีวิตที่พึงปรารถนาได้

สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายนั้น กลุ่มวัยกลางคนที่ศึกษาให้ความสำคัญต่อร่างกาย 2 ด้าน คือการออกกำลังกายเพื่อคุ้มกัน และการออกกำลังกายเพื่อรูปร่างที่สมส่วนที่ตอบสนองเชิงอารมณ์ของบุคคล ที่มีหมายถึงความมีเสน่ห์ ดึงดูดความสนใจจากคนรอบข้าง สำหรับผู้หญิงและผู้ชายที่มีการดูแลรักษารูปร่างด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีความพึงพอใจกับ

การมีรูปร่างที่สมส่วนโดยให้เหตุผลคือ ทำเพื่อสร้างศักยภาพของตน สร้างบุคลิกภาพนอกจากนี้ ้วยกลางคนทำเพื่อแสดงความสามารถของตนทำนองแข่งขันหรือการมีความคิดทันสมัยนิยม (ตาม แฟชั่น) และ้วยกลางคนทำเพื่อดึงดูดเพศตรงข้ามด้วย (คนในครอบครัวคือ สามี)

2. บุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ และจิตใจ

เรื่องของจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกเป็นเรื่องที่มีอยู่ใน้วยกลางคนทั้งอารมณ์บีบิตินดี โกรธแค้น โศกเศร้าเสียใจ อาลัยอาวรณ์ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเป็นผลมาจากการที่มี สิ่งเร้ามาสู่ประสาทสัมผัสและนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ กลุ่ม้วย กลางคนที่ศึกษามองเรื่องอารมณ์ความรู้สึกด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท คือไม่ปลดปล่อย อารมณ์ไปตามความรู้สึกนึกคิด โดยพยายามมีสติเพื่อให้เกิดความนิ่ง ความสงบ ซึ่งทุกคนยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอารมณ์ โดยอิงกับคำสอนทางศาสนาหรือความเชื่อที่ตนเองนับถือ

การยอมรับต่อคำแนะนำของ้วยกลางคนเกิดขึ้นได้ จากการทำบุคคลอื่นยอมรับ นับถือ จากบุคลิกและ ความน่าเชื่อถือส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อผู้ที่ถูกแนะนำ การแสดงออกถึงการเป็นผู้ มีจิตใจที่ดีได้ส่งเสริมให้ได้รับการยอมรับในความเป็นรุ่นพี่ อาวุโส หรือผู้ใหญ่ที่เหมาะสมแก่การ เคารพนับถือ

วิธีการที่ได้เรียนรู้ฝึกฝนจิตใจของตนเองให้มีบุคลิกภาพเฉพาะ โดยเริ่มต้นเรียนรู้ ฝึกฝน จากกลุ่มหรือองค์กร เช่นจากสถานที่ปฏิบัติทางศาสนิกกิจต่างๆต่อมาจึงมีการพัฒนา แลกเปลี่ยน เพื่อยกระดับตนเองให้อยู่ในภาวะที่สูงขึ้น เป้าหมายของ้วยกลางคนอยู่ที่การจัดการกับการดำเนิน ชีวิตปัจจุบันให้มีความสุขเรียบร้อยด้วยดี ในขั้นการเริ่มต้นในการพัฒนาจิตใจของ้วยกลางคนมี ความคิดเห็นที่ต่างไปจากเดิม ที่ไม่ใช่การไปทำบุญที่วัด ฟังเทศน์ฟังธรรม หรือปล่อยสิ่งมีชีวิตเพื่อ ไซคลาก นอกจากนี้้วยกลางคนมองว่าบางครั้งองค์กรทางศาสนาอาจมีลักษณะดาบ 2 คม ที่ให้ คุณและโทษได้ซึ่งพบเห็นได้จากการเสื่อมโทรมขององค์กรสงฆ์

สำหรับงานศึกษานี้มีกรณีศึกษาที่เป็นมุสลิมซึ่งการปฏิบัติศาสนกิจของมุสลิม เป็นส่วนที่ เกี่ยวเนื่องกับหลักในการดำเนินชีวิตเป็นหลัก สำหรับคุณจำนงค์หลังจากไปร่วมฮัจญ์กลับมาแล้วมี ความตั้งใจ และพยายามอย่างมากที่จะไม่ผิดดบาปอีก เพราะเชื่อว่าร่างกายและจิตใจสะอาด และพร้อมสำหรับการไปอยู่กับพระเจ้าในชีวิตหลังการตาย สิ่งนี้ไม่ได้สำคัญมากเท่ากับการที่คุณ

จำนงค์พยายามทำปัจจุบันโดยไม่ละเมิดต่อบทบัญญัติข้อห้าม ตั้งตนในกรอบที่เป็นไปตามหลักปฏิบัติที่ทำแล้วมีความภูมิใจ

นอกจากการฝึกฝนในส่วนจิตใจของตนเองยังขยายเรื่องของจิตใจไปถึงการให้ต่อสังคมหรือสาธารณะประโยชน์ ให้การสนับสนุนองค์กรที่ต่างไปจากศาสนา เช่น การสงเคราะห์ผู้ด้อยโอกาสในสังคม ในรูปอาหาร เงินสนับสนุน หรือของใช้

3. ภาพลักษณ์ด้านอำนาจในสังคม

การที่วัยกลางคนมีการระมัดระวังรักษาตนเองทั้งกายให้มีความแข็งแรง แข็งแรง และภายนอกที่สร้างบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับกลไกทางสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อการดำเนินชีวิตปัจจุบัน และจุดมุ่งหมายรองคือหวังผลในอนาคตอันหมายถึงวัยสูงอายุหรือวัยหลังปลดเกษียณ ชีวิตในปัจจุบันของวัยกลางคนมีสถานภาพและบทบาทมาจากความสัมพันธ์ในครอบครัว คนใกล้ชิด และจากกลุ่มอาชีพการงาน วัยกลางคนระลึกรถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนเองที่ทุกวันนี้มีอายุเพิ่มขึ้น หน้าที่การงานที่จะลดลงเพราะมีคนรุ่นใหม่เข้ามาแทนที่ ความสำคัญของตำแหน่งในหน้าที่การงาน ที่นอกจากจะต้องแสดงความสามารถรับผิดชอบ ยังมีผลประโยชน์จากการมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ได้รับขณะดำเนินสถานภาพทางสังคม ดังนั้นการสูญเสียหรือหมดสถานภาพที่เคยมี เคยเป็น จึงหมายถึงรวมถึงผลประโยชน์ที่เคยได้รับจะหายไปด้วย ซึ่งมีทั้งมูลค่าทางวัตถุ และคุณค่าทางจิตใจ การกลัวหรือความต้องการที่จะเป็นเจ้าของในระยะเวลานาน จึงทำให้ต้องสะสมทุนที่สำคัญ คือ ร่างกายที่ยังสามารถแสวงหาได้ รวมทั้งการไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตที่ต้องมีการเก็บออมไว้เสมอ เพื่อป้องกันเหตุร้ายหากมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้น

กระบวนการรับรู้ ปรับตัวเพื่อความหมายแก่วัยกลางคนของตนเอง

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งยอมรับกับตนเองว่าอยู่ในวัยใดนั้น มาจากการเข้าใจต่อเรื่องอายุ ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และลักษณะความสัมพันธ์ทางสังคมที่สืบเนื่องจากการเรียนรู้กับบุคคลที่อยู่รอบตัวและบุคคลอื่นในสังคม บางครั้งการเปลี่ยนแปลงของอายุกลุ่มวัยกลางคนที่เพิ่มขึ้นอาจไม่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในด้านที่เริ่มเสื่อมถอย เพราะขึ้นอยู่กับภูมิหลังและประสบการณ์ในการเลี้ยงดู การปลูกฝังพฤติกรรมต่างๆ เช่น การระมัดระวังในการบริโภค พฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วย รวมถึงโอกาสในการประกอบ

อาชีพ เช่น อาชีพการงานที่ใช้แรงงานเป็นหลักกับอาชีพการงานที่ใช้ความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาเฉพาะ สามารถสร้างลักษณะที่ปรากฏต่อสังคมในรูปลักษณะที่ต่างกันแม้จะมีอายุเท่ากัน

นอกจากนี้การเรียนรู้ว่าตนเองมีลักษณะของวัยกลางคนเป็นอย่างไรนั้นจะเรียนรู้โดยการติดต่อสื่อสารกับคนอื่นทั้งด้านร่างกาย และการกระทำรู้ว่าลักษณะการแสดงออกด้านพฤติกรรม บุคลิก ท่าทางที่แสดงออกผ่านการกระทำ และจิตใจที่เป็นไปได้ในวัยนั้นๆ มีอะไรบ้างที่ควรทำ และอะไรบ้างที่ไม่ควรทำ เช่น วัยกลางคนที่มีครอบครัวจะแสดงบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลบุคคลในครอบครัว ให้ความรักความอบอุ่นทางจิตใจรวมถึงบทบาทในการทำงานที่ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน แต่หากวัยกลางคนนั้นละเลยการแสดงหน้าที่ หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับบทบาทของตน เช่น เที่ยวเตร่ เฮฮากับเพื่อนฝูง ทำให้ครอบครัวเดือนร้อนและเกิดความเสียหายในหน้าที่การงาน วัยกลางคนนั้นก็ได้รับการลงโทษจากสังคม ดังนั้นวัยกลางคนจึงต้องทำความเข้าใจในเรื่องการมองตนเอง การให้ความหมายแก่ตนเอง และเป้าหมายต่อชีวิตตนเองอย่างไร

จากการศึกษาพบว่ากระบวนการรับรู้ ปรับตัว และให้ความหมายแก่วัยกลางคนของตนเองมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน
2. ขั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเลือกรูปแบบ
3. ขั้นเตรียมสู่วัยสูงอายุ

1. ขั้นการรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน

ในขั้นการให้ความหมายแก่ตนเองของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมาจากการที่พวกเขารับรู้และยอมรับต่อความเปลี่ยนแปลงของวัย อายุที่เพิ่มขึ้นและร่างกายที่เริ่มมีการเสื่อมถอย

สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนที่ศึกษาพบว่า ขาดความชัดเจนในเรื่องอายุที่เริ่มต้นวัยกลางคน เพราะเป็นช่วงที่อยู่ระหว่างวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ประกอบกับภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ การงานที่มีมาก จึงทำให้มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในจุดเริ่มต้นที่เวลาต่างกัน สิ่งที่ทำให้กลุ่มวัยกลางคนที่ศึกษาเป็นจุดเปลี่ยนของวัยมีความต่างกัน คือการมีภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วยของตน ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน ความรับผิดชอบต่อครอบครัว การมีปัญหาสุขภาพหรือความเปลี่ยนแปลงจากบุคคลใกล้ชิดด้วยเรียงลำดับความสำคัญ สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้

จากประสบการณ์ตรงของตน และประสบการณ์อ้อมของผู้อื่นที่พวกเขาปฏิบัติด้วย กล่าวคือ วัยผู้ใหญ่ช่วงต้นของตนเองเริ่มมีขอบเขตไม่ชัดเจน และกำลังเข้าสู่การเป็นผู้ที่มีอายุเพิ่มขึ้น แต่ทั้งนี้ได้นึกว่าเป็นผู้สูงอายุ จากประสบการณ์ที่รับรู้ด้วยตนเองและจากสังคมรอบข้างทำให้เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต และค้นหาว่าตนเองควรปฏิบัติตนอย่างไร

จะเห็นว่าจากตาราง 1-4 พบว่าการรับรู้จุดเปลี่ยนวัยของแต่ละบุคคลมีความต่างกัน นอกจากมีการรับรู้ด้วยตนเองแล้วยังมีการยืนยันรูปแบบอื่นๆ มาสนับสนุนข้อสังเกตของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดการยอมรับการปรับเปลี่ยนวัยของตน ที่มีความเสื่อมถอยจากร่างกายและจากอายุที่เพิ่มขึ้น และแตกต่างกันตามลักษณะของบุคคล

1. คุณถาวร : “ผมคงอยู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เพราะถ้าอายุ 65 จึงจะเป็นคนสูงอายุ”
2. อาจารย์นิติย์ : “การเป็นวัยกลางคนและวัยสูงอายุคงให้ความหมายอายุที่แน่นอนไม่ได้ ต้องแล้วแต่บุคคล สำหรับผมจะมองและปฏิบัติกับอีกฝ่ายในแบบที่เป็นเขา ไม่ใช่ว่าเขาอายุเท่าไรเป็นสำคัญ”
3. พี่เล็ก : “รู้ว่าตัวเองเริ่มวัยกลางคนแล้วแต่ยังไม่มีอาการหมดประจำเดือน หรือร้อนวูบๆ น่าจะเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่า”
4. พ่อพัฒน์ : “วัยกลางคนอยู่ช่วงชีวิต 10,000 – 20,000 วัน เป็นช่วงของการทำงานที่ต้องรับผิดชอบเป็นสำคัญ”
5. คุณชนะ : “วัยกลางคนคือช่วงที่ทำงานเพื่อสร้างความมั่นคง”
6. คุณศรี : “ครั้งแรกที่เด็กใหม่มาทำงาน แล้วมาเรียกว่าป้าศรี ฟังแล้วไม่ค่อยชอบ เพราะตอนอายุแค่ 40 เองยังไม่ได้แก่เลย”

จากการที่ผู้ศึกษาได้พูดคุย สัมภาษณ์ มีกิจกรรมร่วมกับกลุ่มศึกษาวัยกลางคนและบุคคลใกล้ชิดของพวกเขาพบว่า การให้นิยามความหมายของช่วงต่อระหว่างผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เรียกว่า ผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ใหญ่วัยตอนกลาง และที่สำคัญไม่สามารถเรียกว่าวัยใดได้ เพราะไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเป็นวัยใด แต่เน้นที่เป็นตัวตนที่มีวิถีชีวิตแบบที่เป็นอยู่ และเน้นที่ความรับผิดชอบต่อการงาน และความสัมพันธ์กับบุคคล เช่น น้ำ อา ป้า ลุง เพื่อนสนิท คนรู้จัก คนข้างบ้าน ฯลฯ นอกจากนี้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกไม่ชอบ รังเกียจการถูกทำให้เป็นผู้สูงอายุ หรือคนแก่อย่างมาก จากคำเรียกเช่น ป้า ลุง ตา ยายเหล่านี้ ทำให้วัยกลางคนรู้สึกว่าตนกำลังเป็นผู้สูงอายุหรือคนแก่ (อันมีความหมายแฝงถึงกลุ่มคนพึ่งตนเองไม่ได้ เป็นภาระ และไม่ค่อยมีคุณค่าต่อคนในครอบครัว หรือลูกหลานเป็นสำคัญ)

ข้อสังเกตจากการศึกษาในกลุ่มวัยกลางคนที่มีการดูแลตนเอง มีพฤติกรรมการเตรียมตัวทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ และมีการปรับตัวจากการยอมรับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากการมีอายุเพิ่มขึ้น และ(หรือ)ยอมรับต่อการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุของวัยกลางคน มาจากชุดความรู้ต่อวัยกลางคนที่เปิดกว้างในสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงการตื่นตัวต่อการปฏิเสธช่วงชีวิตแบบผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ การเป็นภาระต่อผู้อื่นจากรูปแบบการบริโภค รูปแบบการออกกำลังกาย รูปแบบการยึดหลักแนวทางศาสนา ความเชื่อ และปรัชญาในการดำเนินชีวิต และรูปแบบการเตรียมกิจกรรมพิเศษในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา (อาจารย์นิติย์ ลุงมิ่ง น้ำต้อย คุณวิ คุณถาวร คุณแสง จำนงค์ คุณสงบ คุณศรี คุณหม่อง พี่เล็ก อาซิม)

การแสดงออกทางบุคลิกภาพของกลุ่มศึกษาวัยกลางคน ที่เดิมมีแบบแผนบุคลิกภาพในช่วงวัยรุ่น วัยหนุ่ม วัยสาว และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นของตน เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยกลางคนจะมีบุคลิกภาพที่ต่างไปจากเดิม เช่นรูปร่าง สุขภาพ (ภาวะความเป็นหนุ่มสาวที่คล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง) การแต่งกาย ความสวยงามในด้านที่น้อยลงและลักษณะนิสัยจุกจิก เจ้าระเบียบ ขี้นบ้นมากขึ้น ทำให้ถูกล้อเลียนจากบุคคลรอบข้าง จึงทำให้กลุ่มศึกษาต้องระมัดระวังในการรักษาบุคลิกภาพที่ดี สง่างามของตนเองไว้

1. น้ำต้อย : “หลังมีลูกโดยมากผู้หญิงจะอ้วนง่าย หากทะเลาะหุนก็จะเสีย ใสเสื้อผ้าไม่สวย บุคลิกมีดูดีเพราะดูเซ็กซี่ ดูโฉบเฉี่ยว”
2. คุณถาวร : “พออายุเริ่มมากร่างกายที่เคยแข็งแรงกำยำก็ลดลง ยิ่งผมเป็นโรคเก๊าท์ยิ่งต้องรักษาไม่ให้อ้วนเดี๋ยวโรคความดันสูง คลอเลสโตรอลสูงและโรคหัวใจจะถามหา”
3. คุณเล็ก : “ชอบที่ตนเองมีหุ่นเล็กๆเหมือนสาว ๆ เคยอ้วนแล้วรู้สึกอึดอัดทั้งตัวทั้งใจ ดูตัวเองอึดอัดไม่สบายตัว”
4. คุณหม่อง : “กับหลานๆที่อยู่ด้วยกัน บางทีอดบอกรอดพูดไม่ได้ รู้ว่าบางทีก็จู้จี้มาก ก็ต้องยอมผ่อนกับเขาบ้างไม่งั้นเราจะเป็นคนน่าเบื่อสำหรับหลานๆ”
5. อาซิม : “อายุจะ 70 แล้ว แต่อ๊วก็ยังรักษาหุ่น กลัวเป็นก๊อตซิล่า ยังมีโรคภัยแยะ อ๊วชอบแต่งหน้า แต่งตัวให้ดูดี สดใสเหมือนสมัยสาว ๆ”
6. คุณศรี : “การพูดกันมากๆ ชำรุดน่าเบื่อเหมือนคนแก่ พอรู้ตัวบางทีก็หยุดได้”

กลุ่มศึกษาวัยกลางคนได้ยืนยันโดยแยกแยะ ชี้ชัดถึงการเป็นวัยสูงอายุหรือวัยชรา โดยให้ลักษณะเด่นดังนี้ คือบุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นภาระต่อลูกหลานจากความเจ็บป่วย

สำหรับผู้ที่ยังช่วยตนเองได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและอายุมากกว่า 70 ปี อาจถือว่าเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุได้

1. คุณแสง : “รู้ว่าเข้าวัยสูงอายุหลังเกษียณ และยอมรับได้เพราะรู้ว่าสุขภาพไม่แข็งแรงสมบูรณ์เหมือนเดิม ต้องระวังโรคต่างๆจำเป็นต้องออกกำลังกายเสมอๆ”
2. ป้าสุ : “คนสูงอายุเป็นเรื่องปกติ เพราะทุกๆวันเราก็อายุเพิ่มขึ้น แต่สำหรับคนแก่คือคนที่ป่วยต้องการผู้ดูแล แต่คนแก่บางคนแม้จะ 80 ปีก็ยังทำงานเองได้จึงเป็นลักษณะของแต่ละบุคคลมากกว่า”
3. ลุงจ๋านงค์ : “วัยกลางคนน่าจะมีอายุประมาณ 50 ปี แต่วัยสูงอายุควรเป็นอายุ 60 ปี สูงอายุแบบมีโรคและไม่มีโรคก็ได้”
4. พ่อพัฒน์ : “แม้ตอนนี้อายุ 70 แล้วแต่ยังไม่อยากเรียกว่าตนเองสูงอายุเพราะยังทำงานได้ดี คุณภาพดังเดิม เพียงแต่ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าเดิมนั่น”
5. อาจารย์นิศย์ : “การแก่เป็นโรค แต่อายุที่เพิ่มขึ้นก็ยังคงใช้ชีวิตเหมือนเช่นทุกวันที่ผ่านมาได้”
6. ลุงมิ่ง : “คนสูงอายุควรเริ่มอายุ 60 ปีหรือเกษียณแต่ไม่ได้แปลว่าชราหรือแก่ เพราะชราหรือแก่มีแนวโน้มจะมีนิสัยจู้จี้ ขี้บ่น และเจ้าระเบียบมากเกินไป”

2. ชั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเลือกรูปแบบ

หลังจากยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยและสร้างความหมายแก่ตนเองแล้ว ทำให้เกิดการพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตช่วงชีวิตถัดไป ความเป็นไปได้ที่จะเกิดผลลบหรือด้านร้ายและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตที่ตามมา ในขณะที่เดียวกันความเป็นจริงที่ดำเนินอยู่กับวัยของตนมิได้เป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขไม่ได้ จึงนำไปสู่การแสวงหาแนวทางเพื่อรักษาตนเอง ชะลอความเสื่อมให้ช้าลง และการแสวงหาความรู้ต่อวัยกลางคน ส่วนมากความรู้มาจากกลุ่มเพื่อนร่วมงานญาติพี่น้อง โดยอาศัยการแลกเปลี่ยนพูดคุยจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นำไปสู่ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในลักษณะลองผิดลองถูก จนสามารถเลือกแบบแผนหรือแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองได้

1. อาจารย์นิศย์ : “ความรู้การบริโภคส่วนมากมาจากการอ่านนิตยสารกลุ่มสุขภาพ โดยผมรับเป็นสมาชิก ความรู้ต่างๆเป็นไปตามเหตุผลของวิทยา

ศาสตร์ บางอย่างที่ทำก็มีการเปลี่ยนแปลงบ้าง ขึ้นอยู่กับความ
รู้ที่สั่งสมมา”

2. น้ำต้อย : “เพื่อนแนะนำให้รับประทานถั่งหอยซึ่งเป็นยาบำรุงของจีน ต่อมาเลิกรับ
ประทาน เพราะมีราคาแพง ไม่คุ้มค่า ได้เปลี่ยนมารับประทานธัญพืช
แทน เพราะรู้ว่า มีประโยชน์มากเช่นกัน แม้จะมีคุณสมบัติบางอย่าง
ต่างกัน”
3. คุณถาวร : “เริ่มจากออกกำลังกายด้วยการเดินทุกวัน เห็นว่าสุขภาพดีขึ้นๆ ก็มาเริ่ม
วิ่งแบบมินิมาราธอน ร่างกายก็ดีขึ้นอีก”
4. ป้าสุ : “ช่วงแรกดูแลตนเองด้วยการแอโรบิกทุกวัน ต่อมาต้องใช้ท่าที่เบาๆ สุดท้ายก็
ปรับมาวิ่งเหยาะๆ ในช่วงเข้ามีดแทน”
5. คุณสงบ : “หลังจากเข้าสู่การปฏิบัติตามรูปแบบโยเร ทำให้รู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติ
อะไรบ้าง มีวิธีการที่ชัดเจนในการสร้างกุศล เช่นไหว้พระ โยเร ไป
เยี่ยมศาสนิก”
6. คุณหม่อง : “ช่วงไหนที่ไม่สบายแล้วหยุดว่ายน้ำสุขภาพยิ่งจะไปกันใหญ่ หายป่วย
ยากต้องทำเป็นประจำและต่อเนื่อง”

นอกจากนี้ชีวิตที่มีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรอบตัวในด้านการแสดงรูปแบบพฤติกรรมหรือวิถี
ชีวิตแบบวัยกลางคน ได้มาจากสังคมรอบนอกและบุคคลอื่นที่มีความคาดหวังต่อการแสดงออก
ของบุคลิกภาพ คำพูด ภาษา ท่าทางจากวัยกลางคน ทั้งคนวันเดียวกันและต่างวัย (อายุมาก
กว่าและอายุน้อยกว่า) ทำให้เลือกแสดงบทบาทต่อบุคคลต่างกันตามความเหมาะสม และปฏิเสธ
สิ่งที่ไม่เหมาะสมกับตนเองหรือเห็นว่าไม่มีคุณค่าเพียงพอโดยพิจารณาจากข้อจำกัดของแต่ละ
บุคคล ทั้งนี้กลุ่มศึกษาวัยกลางคนสามารถยอมรับต่อสิ่งใดได้นั้น ต้องผ่านการปฏิเสธสรรค์ซ้ำๆ
หลายครั้ง และลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ทำให้มีแนวทางยึดถือในการแสดงพฤติกรรม บุคลิก
ภาพแบบวัยกลางคน และมีความหมายต่อตนเองอย่างชัดเจน

1. ลุงมิ่ง : “การเป็นหัวหน้าต้องใจเย็น ทำงานกับลูกน้องจะเครียดหรือให้ได้ตั้งใจก็เสีย
เปล่าๆ”
2. คุณวิ : “แต่ก่อนลูกยังไม่โตจะจัดให้ทุกอย่าง เรียนพิเศษ กิจกรรม กีฬา ดนตรีจัด
ให้ทุกคนแต่พอเขาโตต้องปล่อยให้พวกเขาคิด เขาเลือกกันเอง จะมีก็ให้
คำปรึกษาเมื่อเขาขอ”
3. คุณเล็ก : “ทุกคนมีปัญหาอยู่แล้ว เราจะไปบอกเขาทำไม ปล่อยให้เวลาค่อยๆจัด

การกับปัญหาจะดีกว่า เครียดไปก็มีแต่เสีย”

4. พี่เล็ก : “เราเป็นคนพูดตรง แต่ไม่ได้ไม่รักษาน้ำใจใคร ทำอะไรก็ทุ่มเทก็เลยได้รับการนับถือเป็นที่ยอมรับจากชุมชน”

จากการศึกษากลุ่มวัยกลางคนความชัดเจนของการเปลี่ยนวัยส่วนมากเป็นเพียงร่างกายเท่านั้น สำหรับความเปลี่ยนแปลงของจิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้น กลุ่มที่ศึกษาบอกว่ามีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ การเปลี่ยนแปลงของจิตใจและอารมณ์ของวัยกลางคนจะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ได้เต็มที่ เนื่องจากความไม่เหมาะสมในการแสดงออก เช่น อารมณ์โกรธ อุนเฉียว สาเหตุที่กลุ่มวัยกลางคนให้เหตุผลในเรื่องความไม่เหมาะสมที่จะมีพฤติกรรมตามอารมณ์สืบเนื่องจากการมีแบบแผนทางวัฒนธรรมที่คาดหวังให้ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมีการควบคุมอารมณ์ ในแบบของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงทัศนคติเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ที่เข้มแข็ง (ความเป็นผู้ใหญ่) ว่าผู้ที่เข้มแข็งจะไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึกให้ผู้อื่นรับรู้ คุณสมบัติอื่นที่พึงปรารถนาของบุคคลอื่นคือ ด้านความจริง (ทั้งคำพูดและการกระทำ) ด้านความเป็นคนตรง และด้านการรู้จักปรับตัวตามโอกาส ซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรมมาจากการได้รับการขัดเกลาอบรมสั่งสอนและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่กลุ่มศึกษาวัยกลางคนประเมินคุณค่าว่าเป็นคุณสมบัติทางบวกนอกจากนี้วัยกลางคนเคยมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมาก่อนแล้ว

3. ชั้นเตรียมสู่วัยสูงอายุ

ขั้นตอนสุดท้ายคือการเตรียมวัยสูงอายุหรือการเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุ ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนได้ต่อย้ำพฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายจนเกิดความแน่ใจ เชื่อว่าการดูแลตนเองตามรูปแบบหรือแนวทางต่างๆ ได้ส่งผลดีต่อทั้งร่างกายในด้านชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายให้ช้าลง และผลดีต่อจิตใจ ก่อให้เกิดความหวังในการดูแลตนเองเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ มีความสมเหตุสมผล นำมาซึ่งประเมินตนเองต่อวัยสูงอายุที่กำลังเข้ามา ทำให้เกิดแนวคิดและการเตรียมตัวที่ต่อเนื่องต่อไป โดยคาดหวังต่อผลที่ตามมาจะเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการระวัง รักษาตนเองในช่วงวัยกลางคน ความภูมิใจที่มีต่อตนเองในการจัดรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ตนต้องการ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นแม้จะมีการสูญเสียบทบาททางสังคม ด้านอาชีพการงาน และบริบททางสังคม วัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับการให้ความหมายแก่ตน และส่งผลต่อบุคลิกภาพ

ในงานศึกษาชิ้นนี้พบว่าผู้ที่เข้าสู่อการเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุ คือ อาจารย์นิติย์ ลุงมิ่ง ป้าสุ ลุงสงบ พ่อพัฒน์ โดยสังเกตจากความมั่นคงทางจิตใจ รู้จักปล่อยวาง ลดความยึดมั่นในตนเอง ฉลาดเท่าทันโลกและชีวิต (เข้าใจความหมายของการดำเนินชีวิต มีความสำนึกรู้ตัว รู้เท่าทันอดีต พร้อมต่อความไม่แน่นอน เอาชนะความรู้สึกไร้ค่า)

สรุปที่มาของการดูแลตนเอง : ความไม่แน่นอน

การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตมากกว่า 45 ปี เป็นที่มาของการสั่งสมประสบการณ์การเรียนรู้ของชีวิตที่อยู่ภายในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากสถานภาพที่เป็นผู้อุปถัมภ์แก่ครอบครัวหรือการงาน เปลี่ยนแปลงมาสู่การเป็นผู้ถูกอุปถัมภ์ครอบครัว และผู้ร่วมงานตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป ความรุ่งเรือง ความสุข ความสะดวกสบายของชีวิตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับความเสื่อม ความทุกข์ยาก ความลำบาก ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองโดยตรงหรือกับคนใกล้ตัวของวัยกลางคน สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยกลางคนต้องเคร่งครัดกับการดำเนินชีวิตของตนเอง และต้องพึ่งตนเองเป็น หลักเนื่องจากวิถีชีวิตของสังคมเมืองเป็นเรื่องของการแข่งขัน และแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ต่างๆ ระวังกัน

นอกจากนี้ภาวะการณ์ตื่นตัวตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงภายในสังคมต่อความรู้เรื่องของการพึ่งตนเองและการรักษาสุขภาพตนด้วยรูปแบบต่างๆ ที่มาจากพลังของทุนนิยมและพัฒนาการของความรู้ทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ในการดูแลสุขภาพร่างกายมนุษย์ที่เปิดกว้าง ได้เข้ามาสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของวัยกลางคน อันนำไปสู่การดูแลตนเอง

การเข้ามาของชุดความรู้ต่อการดูแลจัดการสุขภาพร่างกายในรูปแบบที่อิงกับวิทยาศาสตร์ ความเป็นเหตุเป็นผลที่น่าเชื่อถือ ได้สร้างความแน่นอนขึ้นต่อผู้ที่มีความไม่แน่นอนของชีวิตหรือความเหนือธรรมชาติ ที่ความสามารถของมนุษย์ไม่สามารถเข้าควบคุมได้ ให้มาอยู่ในลักษณะคู่ขนานที่จะขัดแย้งได้ ต่อสู้ได้ หรือต่อรองได้บ้าง ทำให้วัยกลางคนยึดมั่นและให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง เตรียมตนเองด้วยการอาศัยแบบแผนต่างๆ ที่ได้จากการค้นคว้าศึกษาหรือได้จากประสบการณ์ของตนเองและประสบการณ์จากคนรอบข้าง โดยมีความหวังที่จะยืดเวลาของการสูญเสียให้ถอยออกไปจากชีวิตของตนเองให้นานที่สุด

ข้อเสนอแนะ



ผลจากการศึกษากลุ่มวัยกลางคนในการให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในการดูแลตนเองในปัจจุบันและมีแนวโน้มไม่คาดหวังให้ใครมาดูแลตนเอง ต้องการดูแลตนเองหรือคิดว่าตนเองสามารถพึ่งพา ดูแลตนเองได้มากขึ้น เพราะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตในเมืองที่มีอิสระ มีความยึดมั่นในความสามารถของตนในฐานะปัจเจกชน และความเป็นเมืองเป็นศูนย์กลางที่สำคัญที่ส่งเสริมการให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตนที่ชัดเจนขึ้น ประเด็นที่สำคัญที่ส่งเสริมให้ตัวตน หรือบุคคลยึดมั่นในแนวทางการเตรียมตัวในกิจกรรมต่างๆ มาจากการได้รับความรู้เรื่องความเปลี่ยนแปลงของวัยที่สามารถส่งผลต่อความเป็นอยู่ในปัจจุบันและอนาคต กลุ่มวัยกลางคนที่เป็นกรณีศึกษาส่วนมากยังขาดความรู้ที่ชัดเจนในเรื่องความเปลี่ยนแปลงต่อวัย แต่ที่มีพฤติกรรมในลักษณะการดูแลตนเองมากขึ้นเพราะมีสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสนับสนุน เช่น เห็นผลที่ดีจากบุคคลรอบข้าง ทำตามกระแสสังคมหรือแฟชั่นจากการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการส่งเสริม เผยแพร่ความรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยและส่งเสริมแนวทางในการเตรียมตัวที่หลากหลายในสังคมตั้งแต่ระยะวัยกลางคน มิใช่เพียงการเผยแพร่ความรู้ให้มีการเตรียมตัวเมื่อวัยสูงอายุเท่านั้น

ประเด็นที่น่าสนใจในด้านการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ในเรื่องค่านิยมที่มีต่อผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มศึกษาที่ดูแลตนเองมากขึ้นเนื่องจาก เกรงว่าในวัยสูงอายุจะไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้และเป็นภาระพึ่งพิงต่อครอบครัว เนื่องจากการลดบทบาทและหน้าที่ทางสังคม วัฒนธรรม ดังนั้นเพื่อส่งเสริมความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ควรมีการกระตุ้นให้สถาบันครอบครัวได้ตระหนักถึงการส่งเสริม สนับสนุน เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความภูมิใจในการเป็นผู้สูงอายุที่ได้มีความหมายไปในทางเสื่อมลงเท่านั้น แต่การเป็นผู้สูงอายุคือที่มาสำคัญของการสั่งสมประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญที่สามารถถ่ายทอดและเป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลังต่อไป