

การใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมืองเชียงใหม่:
การศึกษาแบบผสมวิธี

IMPLEMENTATION OF THE PUBLIC SPACES AMONG URBAN ELDERLY
IN CHIANG MAI: A MIXED- METHODOLOGY STUDY

อิทธิพงษ์ ทองศรีเกตุ*
Ittipong Thongsrikate

Received: 2021-09-13

Revised: 2021-12-19

Accepted: 2021-12-31

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพรรณนาการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed- Methodology Research) เริ่มจากการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตกับผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่ รวมจำนวนทั้งสิ้น 15 คน และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ตามด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่ จำนวน 370 คน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองเชียงใหม่ใช้พื้นที่สาธารณะประเภทสถานที่ ประเภทลานกิจกรรม และประเภทเส้นทางจราจรในชุมชน ส่วนใหญ่เลือกใช้พื้นที่สาธารณะที่ไม่ไกลจากที่พักของตนเอง สามารถเดินทางเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะได้อย่างสะดวกด้วยรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ โดยมีช่วงเวลาที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะไม่แน่นอน มีการใช้พื้นที่สาธารณะอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในช่วงวันธรรมดาสาเหตุที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะเนื่องจากมีความสะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆโดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ปัญหาของการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับการเดินทางที่ต้องเผชิญกับการจราจรที่ติดขัด พื้นที่จอดรถมีไม่เพียงพอ และผู้สูงอายุในเขตเมืองมีความคาดหวัง/ความพึงพอใจกับพื้นที่สาธารณะในเขตเมืองเชียงใหม่อยู่ในระดับมาก ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดการปัญหาจราจร และเพิ่มเติมพื้นที่จอดรถ ตลอดจนคอยอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะ

คำสำคัญ: พื้นที่สาธารณะ, ผู้สูงอายุในเขตเมือง, การศึกษาแบบผสมวิธี, เชียงใหม่

* อาจารย์ประจำกลุ่มสหวิทยาการสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, เบอร์โทร: 081-9846778,

E-mail:Thongsrikatei@mail.com

ABSTRACT

The purpose of this article is to describe and analyze the implementation of public space among the urban elderly in Chiang Mai, Chiang Mai province. The study employed sequential mixed-methodology research. For the qualitative approach, in-depth interviews and observation were conducted with 15 key informants, including a community leader and the elderly who live in Chiang Mai municipality. Content analysis was applied for qualitative analysis. A quantitative approach was conducted by interviewing 370 urban elderly people. The obtained data was analyzed by using descriptive statistics.

The results found that the types of public space for the urban elderly place public space, open public space, and transformational public space in the community. Most of them choose to use public spaces not far from their residences. Cars or motorcycles with easy access to public areas. The use time of public areas is uncertain. Public areas are used on weekdays at least twice a week. The reason for using public space is convenient activities, especially related activities. The reason for using public spaces is because of the convenience of doing various activities, especially karmic activities related to health care both physically and mentally. The problems and obstacles in the use of public space for the elderly include traffic congestion and limited parking spaces. The satisfaction expected in the public area of Chiang Mai is at a high level. Therefore, the relevant departments have more traffic management and parking lots. In addition, it is convenient for the elderly to use public space.

Keywords: Public spaces, Urban elderly, Mixed- Methodology Research, Chiang Mai

1. บทนำ

สังคมชนบทไทยได้เข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมชนบทยุคใหม่ที่ได้รับเอาความทันสมัยของระบบการผลิต การตลาด การค้า การบริโภค เทคโนโลยีการสื่อสาร ปรับเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต และได้เปลี่ยนแปลงให้การใช้ชีวิตในสังคมชนบทไทยสมัยใหม่ มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับสังคมเมืองมากขึ้น ทั้งนี้เขตเมือง (Urban Area) มีบริบทต่างกันไปตามขนาดของเมือง ขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่ ซึ่งประเทศไทยได้วัดจากขอบเขตพื้นที่ จำนวนประชากร เศรษฐกิจ ความพร้อมของระบบสาธารณูปโภคและอื่นๆ โดยมีการจัดตั้งขึ้นเป็นเขตเทศบาล ตั้งแต่ระดับเทศบาลเมืองไปจนถึงเทศบาลนคร¹ เทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเขตเมืองที่อยู่ในระดับเทศบาลนคร ซึ่งเป็นรูปแบบการปกครองในเขตพื้นที่เมืองที่มีขนาดใหญ่ที่สุด

¹ สานิตย์ หนูวิลและกนกวรรณ พวงประยงค์, บัณฑิตที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ในชนบทไทย, วารสารพัฒนาสังคม, ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 (ตุลาคม 2562): 176-195.

ความเป็นสังคมเมืองได้ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้คน รวมทั้งผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยในเมืองมีความเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้น² ตลอดจนสามารถเขียนประวัติศาสตร์ให้กับชีวิตตนเองพร้อมกันไปด้วย³ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมืองขนาดใหญ่อย่างเทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้สูงอายุเหล่านี้อาจมีโอกาสดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากหลายของผู้สูงอายุ ความเป็นเมืองทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าถึงบริการต่างๆ เช่น โรงพยาบาล โรงภาพยนตร์ พิพิธภัณฑ์ รวมถึงสถานที่สาธารณะ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงการรับบริการทางสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคม⁵⁶ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “พื้นที่สาธารณะ” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาทำกิจกรรมที่ตอบสนองกับความต้องการของตนเองได้

พื้นที่สาธารณะ (Public Area) เป็นสถานที่ที่ทุกคนสามารถเข้าไปใช้ประโยชน์ในยามว่างของพื้นที่สาธารณะ เป็นตัวแทนของการรวมตัวและความสนใจโดยรวมที่ปราศจากการแบ่งแยกความหลากหลายของผู้คน และพื้นที่สาธารณะยังมีคุณประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมและจิตใจ เพราะช่วยบรรเทาชีวิตในเมืองที่เคร่งเครียด หรือรีบเร่ง เป็นต้น ขณะเดียวกันพื้นที่สาธารณะยังทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างคนและกิจกรรมในพื้นที่ส่วนตัวให้ได้พบปะและสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกัน⁷ และการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุก็อาจเป็นช่องทางหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับทุกคนในสังคมได้อย่างเท่าเทียม งานวิจัยของณัฐธิดา จงรักษ์และณัฐธิดา นวพันธ์⁸ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะอย่างสวนสาธารณะในเขตเมืองก็เพื่อให้ตนเองได้ทำกิจกรรมในลักษณะที่ผ่อนคลาย (Passive Recreation) เช่น การนั่งพักผ่อนบนม้านั่ง หรือคนรู้จัก มากกว่าบุคคลในครอบครัวอาจเพราะการได้พูดคุยกับคนในกลุ่มวัยเดียวกัน เป็นต้น หรือใช้พื้นที่สาธารณะสำหรับจับกลุ่มพูดคุยกันเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเหงา⁹

การทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดี การสร้างสภาพแวดล้อมอย่างพื้นที่สาธารณะนั้นไม่ได้ทำให้เกิดการพัฒนาเพียงแค่สภาพแวดล้อมทางกายภาพของเมืองให้ดีขึ้น แต่ยังสามารถส่งเสริม

² ศุทธิดา ชนวนันท์ กาญจนนา เทียนสาย และปัญวัฒน์ เกื้อนกลิ่น, รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยในเขตเมืองเพื่อสนับสนุนการมีที่อยู่อาศัยและการดูแลที่เหมาะสม, (กรุงเทพมหานคร :สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, 2563)

³ Giddens Anthony, **Sociology**, (Cambridge and Oxford: Polity Press, 2000).

⁴ อธิวิเศษ ทองศรีเกตุ ดุษฎี อายุวัฒน์ และเสาวลักษณ์ ชัยทวีป, การย้ายถิ่นในกลุ่มผู้สูงอายุ: การเปลี่ยนแปลงชีวิตจากชนบทเข้าสู่เมือง, **วารสารสังคมศาสตร์**, ปีที่ 29 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2560): 103-134.

⁵ Smith Allison E. **Ageing in urban neighborhoods: place attachment and social exclusion**, Bristol: Policy Press, 2009.

⁶ Power A, Mumford K, **The slow death of great cities? : urban abandonment or urban renaissance**, York Publishing Services-Joseph Rowntree Foundation, 1999.

⁷ Habermas Jurgen. **The structural transformation of the public sphere: An inquiry into a category of bourgeois society**, Cambridge: MIT Press, 1989.

⁸ ณัฐธิดา จงรักษ์และณัฐธิดา นวพันธ์, ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางกายภาพของพื้นที่ว่างสาธารณะกับรูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสวนสาธารณะในพื้นที่เมือง จังหวัดพิษณุโลก, **วารสารวิชาการคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง**, ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2562): 27-39.

⁹ บรรลุ ศิริพานิช, “สังคมไทยกับการสร้างพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุ.” [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/QoI/ViewNews.aspx?NewsID=9520000048071> [25 มีนาคม 2560].

คุณภาพชีวิตของคนในเมืองได้เป็นอย่างดี¹⁰¹¹ โดยเฉพาะการพัฒนาชุมชนในเมือง สิ่งสำคัญคือการจัดให้มีพื้นที่สาธารณะที่เหมาะสม เพื่อใช้ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น ต้องมีสวนสาธารณะเพื่อให้คนได้ออกกำลังกาย ได้วิ่ง ได้เดิน หรือใช้พื้นที่สวนสาธารณะทำกิจกรรมเชิงสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น ขณะเดียวกันพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ในเขตเมืองบางแห่งอาจไม่สามารถตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุสำหรับการทำกิจกรรม ดังนั้นบทความนี้จึงมีความสนใจเกี่ยวกับการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อที่จะได้เห็นถึงกลุ่มของผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะ การเข้าถึงการทำกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุ ปัญหาและอุปสรรคในการใช้พื้นที่สาธารณะ ตลอดจนประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการใช้พื้นที่สาธารณะ อันที่จะช่วยส่งเสริมหรือ ให้องค์กรใน พื้นที่ได้นำข้อค้นพบจากการวิจัยไปปรับปรุงพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่ ให้สามารถรองรับกับการใช้งานของผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในเขตเมืองเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-Method Research) ในรูปแบบเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory Design) มีลักษณะการดำเนินงานวิจัยเป็นสองระยะ (Sequential) โดยในระยะแรกผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลระดับลึกเกี่ยวกับการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสังเกต (Observation) กับผู้นำชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนบวกวาศ แขวงนครพิงค์ เทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 10 คน ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก (Inclusion Criteria) คือ 1) เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 2) อาศัยอยู่ในชุมชนมาแล้วอย่างน้อย 1 ปี 3) ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และ 4) มีความเต็มใจในการให้ข้อมูล รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น จำนวน 15 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) หลังจากนั้นได้นำผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพไปกำหนดตัวแปรในแบบสัมภาษณ์ในส่วนของการวิจัยเชิงปริมาณซึ่งเป็นการวิจัยในระยะที่ 2

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อให้ได้ผลการวิจัยในภาพกว้างของการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในแขวงนครพิงค์ เทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 4,417 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้มาจากการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Krejcie and Morgan¹² ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 336 คน อย่างไรก็ตามเพื่อป้องกันการตกหล่นของข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บ

¹⁰ Liyod Kathleen and Auld Christopher. Leisure, public space and quality of life in the urban environment, **Urban Policy and Research**, 2003 21(4) pp. 339-356.

¹¹ Madanipour Ali. **Public and Private Spaces of the City**, London: Routledge, 2003.

¹² Krejcie Robert V and Morgan Daryle W. Determining, Sample Size for Research Activities, **Educational and Psychological Measurement**, 1970 30 (3) pp. 607- 610.

รวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นจำนวน 370 คน ที่มีเกณฑ์การคัดเลือกเช่นเดียวกับการวิจัยในระยะที่ 1 และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two-Stage Random Sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ด้วยการแบ่งจำนวนผู้สูงอายุในแขวงนครพิงค์ออกเป็นชั้นภูมิ (Stratified Sampling) และใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน

วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เอกสาร/งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและผลการวิจัยในระยะที่ 1 โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็นแบ่ง 3 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปทางประชากรของผู้สูงอายุในเขตเมือง ส่วนที่ 2 ข้อมูลทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุในเขตเมือง และส่วนที่ 3 การใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง ทั้งนี้แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.843

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อนึ่งการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เลขที่ HE-101-2020 ลงวันที่ 30 กันยายน 2563

4. ผลการวิจัย

ผลการศึกษาแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) คุณลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุในเขตเมือง 2) เศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุในเขตเมืองและ 3) การใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง โดยมีรายละเอียดของผลการศึกษาแต่ละส่วน ดังนี้

1) คุณลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุในเขตเมือง

ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมีทั้งผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิงและผู้ชาย และมีช่วงอายุที่แตกต่างกันออกไปตามเกณฑ์ในการจำแนกผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60-69 ปี) ผู้สูงอายุตอนกลาง (อายุ 70-79 ปี) และผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) และยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 54.6 และร้อยละ 45.4 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น คือมีอายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปีมากที่สุด ร้อยละ 83.2 อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 65 ปี ในส่วนสถานภาพสมรสนั้น ผู้สูงอายุในเขตเมืองที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันออกไป มีทั้งสถานภาพสมรสแบบแต่งงานและสถานภาพสมรสแบบหย่า หย่า แยกย้ายกันอยู่ สอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองส่วนใหญ่ยังคงมีสถานภาพสมรสแบบแต่งงาน ร้อยละ 70.8 ในประเด็นการศึกษานั้นผู้สูงอายุในเขตเมืองส่วนใหญ่พบว่า ตัวผู้สูงอายุได้รับการศึกษาก่อนข้างสูงนั้นคือ ได้รับการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป โดยสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาสูงถึงร้อยละ 47.8 มีเพียงร้อยละ 17.8 เท่านั้นที่สำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษา

2) คุณลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุในเขตเมือง

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ว่างเว้นจากการทำงาน หรือทำงานที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเป็นผู้ที่เกษียณอายุราชการ และมีเวลาเพียงพอในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองด้วยการออก

กำลัง ทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ให้แก่ชุมชน และสังคม ขณะเดียวกันก็ยังคงมีผู้สูงอายุอายุบาง คนทำงานที่ก่อให้เกิดรายได้ โดยการประกอบอาชีพค้าขาย เย็บผ้า เป็นต้น ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุหญิง รายหนึ่งได้เล่าให้ฟังถึงการทำงานของตนเองให้ฟังว่า

“...แม่ (ผู้สูงอายุ) ก็รับจ้างเย็บผ้า เย็บรับจ้างเขามา เย็บง่าย ๆ ติดชิป แก่ ง่าย ๆ แม่ไม่ได้เรียนถึงขั้นที่ว่าเปิดร้านใหญ่ใจ แถวบ้านอะไได้เป็นรายวัน วันละ 100 กว่าบาทคะ...”

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 65 ปี)

ขณะเดียวกันรายได้ของผู้สูงอายุในเขตเมืองส่วนใหญ่มาจากเงินที่ได้รับจากภาครัฐ สมาชิกใน ครอบครัว และจากการทำงาน จำนวน 5,000-7,000 บาทต่อเดือน เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัย เชีงปริมาณที่พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีทั้งผู้ที่ยังคงประกอบอาชีพและไม่ได้ประกอบอาชีพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบอาชีพส่วนตัว เช่น ค้าขาย บริการซักเสื้อผ้า เย็บผ้า เป็นต้น ร้อยละ 27.6 รองลงมา ประกอบอาชีพบริการ ร้อยละ 23.8 และไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 22.7 ตามลำดับ มีรายได้ต่อเดือนส่วน ใหญ่ 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 40.5 โดยผู้สูงอายุในเขตเมืองส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่รวมกันกับสมาชิกใน ครัวเรือนในลักษณะของครอบครัวขยาย มีสมาชิกในครัวเรือนให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น การดูแลเรื่อง ค่าใช้จ่าย การดูแลผู้สูงอายุด้านอาหารการกิน การทำกิจกรรม เป็นต้น สอดคล้องกับการวิจัยเชิงปริมาณที่ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองอาศัยอยู่ร่วมกับสมาชิกในครัวเรือน 4-5 คน ร้อยละ 47.6

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทาง ประเพณีปฏิบัติ การเข้าร่วมงานมงคลและอวมงคล ตลอดจนกิจกรรมที่เป็นงานอาสาสมัคร ผู้สูงอายุในเขตเมือง มีการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่บ้าง หรือเป็นบางครั้ง ขึ้นอยู่ความสะดวกของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย เชีงปริมาณพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชนอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 50.5

การดำเนินชีวิตประจำวันและพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง การดำเนิน ชีวิตประจำวันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการพักผ่อน และทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ เช่น การทำสวน การทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น หากมีเวลาว่างหลังจากทำกิจกรรมที่ทำเป็นประจำแล้ว ผู้สูงอายุก็ใช้เวลาใน การดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

“...ออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ พอดีว่ากะซื้อที่ออกกำลังกายสวิงมา แต่ว่า งานบ้านก็ยังทำ จึก ๆ จึก ๆ คือบ่ค่อยได้หยั่ง คือต้องรับผิดชอบในบ้าน ได้ออกกำลัง กายไปด้วย...”

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 67 ปี)

ขณะเดียวกันก็มีความระมัดระวังเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายกับสุขภาพของ ตนเอง เช่น การรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย และรับประทานอาหาร อาหารครบทั้ง 3 มื้อ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ชา หรือกาแฟ ซึ่งมีผลต่อการนอนหลับและระบบขับถ่าย

รวมทั้งนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น โดยเฉพาะเรื่องของการรับประทานอาหารผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเลือกรับประทานอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย โดยเฉพาะอาหารพื้นเมือง หรือของกินคนเมืองที่นิยมรับประทานอาหารประเภทผักพื้นบ้าน น้ำพริก ผักต้ม ผักนึ่ง ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุรายหนึ่งได้เล่าให้ฟังว่า

“...อาหารก็กินทั่วไปนะของคนเมือง คนเมืองส่วนมากกินน้ำพริก ไม่ค่อยเห็นหนักไปทางเนื้อทางหยง จิ้น (เนื้อสัตว์) นี่ก็กินอยู่นะเจ้า แต่ว่าคนเมืองนี่ชอบกินข้าวกับน้ำพริกกับผักหนึ่งผักต้ม คนเมืองนี่จะเป็นอย่างนี้จะเจ้า คนเฒ่าป็นจะกินน้ำพริก บัดเดียนี่บ่ค่อยดี ถ้าเป็นโบราณนี่จะดีกว่า เพิ่นจะกินแบบผักตามฤดูกาล ไกลจะหน้าหนาวมาเพิ่นจะกินดอกแคร์ เพิ่นฮ้องว่ากินเป็นยาหัวลมนี้เหอะ...”

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 69 ปี)

เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการนอนหลับพักผ่อนเป็นประจำ ร้อยละ 44.1 รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ เป็นประจำ ร้อยละ 53.2 นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ (อย่างน้อย 8 ชั่วโมง) ในแต่ละวัน ร้อยละ 53.2 และผู้สูงอายุในเขตเมืองส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์เลย ร้อยละ 62.4

3) การใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง

พื้นที่สาธารณะในความหมายของผู้สูงอายุที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า พื้นที่สาธารณะก็คือพื้นที่ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงและใช้พื้นที่เหล่านี้ได้ พื้นที่สาธารณะอาจเป็นสวนสาธารณะ ไร่หลวง ถนนให้ชุมชน ลานวัด เป็นต้น ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุที่กล่าวถึง ความหมายของพื้นที่สาธารณะได้เล่าให้ฟังว่า

“...พื้นที่สาธารณะเป็นพื้นที่ทั่วไปที่สามารถใช้ทำกิจกรรมได้ ไม่ว่าจะเป็นหน้าบ้าน ตรอก ซอก ซอย ถนนที่อยู่ในชุมชนก็ใช้ออกกำลังกายได้...”

(ผู้สูงอายุชาย อายุ 76 ปี)

เช่นเดียวกับผู้สูงอายุอีกคนที่กล่าวถึงในประเด็นเดียวกันว่า

“...พื้นที่สาธารณะ แม้แต่นอกถนนออกจากบ้านเราไปนี่ก็สาธารณะแล้ว ก็เหมือนที่ออกกำลังกายก็พื้นที่สาธารณะ หรือวัดนี่ก็เขาวัดเหมือนกับสาธารณะอะคะ...”

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 61 ปี)

การใช้พื้นที่สาธารณะ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองใช้พื้นที่สาธารณะตั้งแต่พื้นที่บริเวณหน้าบ้านของตนเอง บริเวณถนน ลานวัด จนกระทั่งสวนสาธารณะที่ต้องอยู่ใกล้กับชุมชน ซึ่งลักษณะของพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุในเขตเมืองเข้าไปใช้นั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ พื้นที่สาธารณะประเภทสถานที่ เช่น วัด ศาสนาสถานที่ตั้งอยู่ในชุมชน เช่น บริเวณลานวัดที่ตั้งอยู่ในละแวกของชุมชน

ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนมีการเข้ามาใช้พื้นที่บริเวณลานวัดสำหรับออกกำลังกาย การเข้าร่วมประชุมทำกิจกรรมในชุมชน เป็นต้น พื้นที่สาธารณะประเภทนี้ได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพร่างกาย มีโอกาสในการพบปะพูดคุย และร่วมกิจกรรมทางศาสนาและประเพณี ถัดมาเป็นพื้นที่สาธารณะประเภทลานกิจกรรมและพื้นที่โล่งในละแวกชุมชน ได้แก่ พื้นที่แนวคูเมือง พื้นที่บริเวณนี้ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่บริเวณริมถนนที่มีการจราจรค่อนข้างหนาแน่น และมีพื้นที่จำกัด การใช้งานในพื้นที่ของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆจึงถูกจำกัดไปด้วย เช่น การใช้พื้นที่เพื่อนั่งพักผ่อน เดินเล่น ยืดเส้นยืดสาย เป็นต้น และพื้นที่สาธารณะประเภทเส้นทางจราจรในชุมชน เช่น ตรอก ซอย ทางเท้า บริเวณริมรั้วหน้าบ้าน ริมถนน เป็นต้น โดยผู้สูงอายุได้ใช้พื้นที่สาธารณะประเภทนี้ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การออกไปซื้อของในตลาด ห้างสรรพสินค้า หรือการเดินทางเพื่อไปทำกิจกรรมที่จัดขึ้นภายในชุมชน ขณะเดียวกันก็อาศัยพื้นที่บริเวณหน้าบ้าน หรือบริเวณถนนที่ติดกับบ้านที่อยู่อาศัยเพื่อใช้สำหรับเดินออกกำลังกาย หรือพูดคุยกับเพื่อนบ้าน

ในขณะที่ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า พื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุในเขตเมืองเข้าไปใช้บริการ โดยเฉพาะพื้นที่สาธารณะประเภทเส้นทางจราจรในชุมชน เช่น ตรอก ซอย ทางเท้า บริเวณริมรั้วหน้าบ้าน ริมถนน เป็นต้น เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้บริการสูงสุด ร้อยละ 55.9 รองลงมา เป็นพื้นที่สาธารณะประเภทสถานที่ เช่น วัด ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ร้อยละ 52.2 และพื้นที่สาธารณะประเภทลานกิจกรรม เช่น แนวคูเมือง ช่วงประตูท่าแพ ช่วงประตูเชียงใหม่ ลานอนุสาวรีย์ เป็นต้น ร้อยละ 35.7 อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่าพื้นที่สาธารณะประเภทลานกิจกรรม เช่น แนวคูเมือง ช่วงประตูท่าแพ ช่วงประตูเชียงใหม่ ลานอนุสาวรีย์ สามกษัตริย์ เป็นต้น ซึ่งเป็นพื้นที่สาธารณะที่มีความเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ ความเป็นมาของเมือง หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ผู้สูงอายุในเขตเมืองไม่ได้เข้าไปใช้บริการสูงถึงร้อยละ 64.3 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1: ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการใช้พื้นที่สาธารณะในเขตเมือง

ประเภทพื้นที่สาธารณะ	จำนวน (ร้อยละ)	
	ใช้	ไม่ใช้
1.พื้นที่สาธารณะประเภทสถานที่ เช่น วัด ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ เป็นต้น	193 (52.2)	177 (47.8)
2.พื้นที่สาธารณะประเภทลานกิจกรรม เช่น แนวคูเมือง ช่วงประตูท่าแพ ช่วงประตูเชียงใหม่ ลานอนุสาวรีย์สามกษัตริย์ เป็นต้น	132 (35.7)	238 (64.3)
3.พื้นที่สาธารณะประเภทเส้นทางจราจรในชุมชน เช่น ตรอก ซอย ทางเท้า บริเวณริมรั้วหน้าบ้าน ริมถนน เป็นต้น	207 (55.9)	163 (44.1)

เมื่อพิจารณาถึงการเข้าถึงการใช้พื้นที่สาธารณะ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลือกมาใช้พื้นที่สาธารณะที่อยู่ในบริเวณใกล้กับที่พักของตนเอง มีระยะทางไม่ไกลจากที่พักมากนัก เพราะมีความสะดวกในการเดินทาง การเดินทางมาใช้บริการพื้นที่สาธารณะ เช่น สวนสาธารณะ ผู้สูงอายุเดินทางมาด้วยตนเองทั้งการเดินทางเท้าเข้ามาใช้บริการและเดินทางโดยใช้รถยนต์และรถจักรยานยนต์ส่วนบุคคล อย่างไรก็ตามหากต้องเดินทางไปใช้สวนสาธารณะอื่นๆที่อยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่และมีระยะทางที่ไกลออกไป ผู้สูงอายุกล่าวให้ฟังว่าไม่สะดวกใน

การเดินทาง และเกรงว่าจะเกิดอันตรายกับตนเอง โดยเฉพาะหากต้องขับขี่รถจักรยานยนต์ในช่วงเวลาเย็น จนกระทั่งคำ ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

“...มันจะมีโรงบาลแม่และเด็ก(สวนสาธารณะ) เจ็ดร้อยปี (สนามกีฬาเจ็ดร้อยปี) นี่มันไกลบ้าน พอไกลบ้านขี่รถเครื่องไป ไปกลับลำบาก มืดแล้วไม่ค่อยเห็น แล้ว เวลาใส่หมวกกันน็อคมืดไม่ค่อยเห็นละ ด้วยความสูงอายุของเรา แล้ววัยรุ่นมันเยอะ...”

(ผู้สูงอายุชาย อายุ 67 ปี)

ผู้สูงอายุในเขตเมืองเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 – 3 วัน ขึ้นอยู่กับเวลาว่างและความสะดวกของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่ามีผู้สูงอายุบางคนที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะอย่างสวนสาธารณะเป็นประจำ เนื่องจากมีกลุ่มเพื่อน หรือบุคคลที่รู้จักมาใช้พื้นที่สาธารณะเป็นประจำเช่นกัน ช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุใช้ในการออกกำลังกายคือ ช่วงเช้า (06.00-08.00 น.) และช่วงเย็น (16.00-19.00 น.) ผู้สูงอายุที่มามีออกกำลังกายในตอนเช้าในเหตุผลว่าเป็นช่วงเวลาที่ตนเองเพิ่งตื่นจากนอนและมีเวลาว่างพอที่จะทำกิจกรรมทางกายด้วยการเดินยืดเส้นยืดสาย เป็นช่วงเวลาที่คนมาใช้บริการสวนสาธารณะค่อนข้างน้อยทำให้มีความสะดวกในการเดิน หรือใช้เครื่องเล่น ขณะเดียวกันผู้สูงอายุบางส่วนที่ใช้สวนสาธารณะทำกิจกรรมในช่วงเย็นนั้นให้เหตุผลว่า เป็นเวลาที่เว้นว่างจากการทำงานช่วยเหลือดูแลสมาชิกในครอบครัว หมดภาระการงานที่ตนเองต้องรับผิดชอบ และเว้นว่างจากการพักผ่อน จึงใช้เวลาที่เหลืออยู่ในช่วงเย็นมาทำกิจกรรมในสวนสาธารณะ มีอุปกรณ์เครื่องเล่นที่สามารถใช้ออกกำลังกายที่หลากหลาย สามารถเลือกเล่นหรือใช้ได้ตามความต้องการทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับพลกำลังของตนเองด้วยว่าเล่นอุปกรณ์ออกกำลังกายชนิดใดถึงจะเหมาะสม เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า ระยะทางจากที่บ้านมายังพื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระยะทางต่ำกว่า 1 กิโลเมตร ร้อยละ 42.4 ผู้สูงอายุเดินทางมายังพื้นที่สาธารณะด้วยรถจักรยานยนต์และรถยนต์ส่วนบุคคล ร้อยละ 41.4 รองลงมาเดินทางมาโดยสมาชิกในครอบครัวมาส่ง ร้อยละ 23.2 ตามลำดับ โดยเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะในเขตเมืองสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ร้อยละ 55.7 ส่วนใหญ่มีเวลาที่ใช้พื้นที่สาธารณะที่ไม่แน่นอน ร้อยละ 31.1 และมาใช้พื้นที่สาธารณะในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ร้อยละ 61.1 ในส่วนสาเหตุ/เหตุผลในการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะเพราะมีความสะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆ ร้อยละ 80.5 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2: ร้อยละของผู้สูงอายุในเขตเมือง จำแนกตามการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง

การใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง	จำนวน	ร้อยละ
ระยะทางจากบ้านที่อยู่อาศัยมายังพื้นที่สาธารณะ		
1.ระยะทางต่ำกว่า 1 กิโลเมตร	157	42.4
2.ระยะทางระหว่าง 1.1 – 2 กิโลเมตร	61	16.5
3.ระยะทางมากกว่า 2.1 กิโลเมตรขึ้นไป	152	41.1
รวม	370	100.0

วิธีการเดินทางมายังพื้นที่สาธารณะ		
1.เดินมาด้วยตนเอง	71	19.2
2.รถจักรยาน	60	16.2
3.รถจักรยานยนต์และรถยนต์ส่วนบุคคล	153	41.4
4.สมาชิกในครอบครัวมาส่ง	86	23.2
รวม	370	100.0
จำนวนการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง		
1.ทุกวัน	101	27.3
2.สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	206	55.7
3.เดือนละครั้ง	63	17.0
รวม	370	100.0

ตารางที่ 2: ร้อยละของผู้สูงอายุในเขตเมือง จำแนกตามการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง (ต่อ)

การใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุในเขตเมืองเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะ		
1.ตั้งแต่เช้า – 09.00 น.	61	16.5
2.09.00 น.-16.00 น.	87	23.5
3.16.00 น.-18.00 น.	93	25.1
4.หลังเวลา 18.00 น.	14	3.8
5.ไม่มีเวลาที่แน่นอน หากมีเวลาว่างก็จะมาใช้	115	31.1
รวม	370	100.0
วันที่ผู้สูงอายุในเขตเมืองมาใช้พื้นที่สาธารณะ		
1.วันธรรมดา	226	61.1
2.วันเสาร์ อาทิตย์หรือวันหยุด	144	38.9
รวม	370	100.0
สาเหตุ/เหตุผลในการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุ		
1.มาใช้พื้นที่สาธารณะเพราะมีความสะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆ	370	80.5
2.มาใช้พื้นที่สาธารณะเพราะเป็นสถานที่ที่มีอุปกรณ์ เครื่องมือในการออกกำลังกาย	36	19.5
รวม	370	100.0

ผู้สูงอายุในเขตเมืองใช้พื้นที่สาธารณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่สาธารณะประเภทสถานที่ เช่น สวนสาธารณะ ในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น เดิน หรือวิ่งออกกำลังกาย นั่งพักผ่อน ชมบรรยากาศการทำกิจกรรมของผู้ที่เข้ามาใช้บริการ เป็นต้น การออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วน

ใหญ่เป็นการเดินออกกำลังกายมากกว่าการวิ่ง เนื่องจากสภาพร่างกายและกำลังของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปช่วงวัยที่สูงขึ้น ผู้สูงอายุบางคนใช้เครื่องออกกำลังกายบางชนิดที่ติดตั้งอยู่ในสวนสาธารณะควบคู่ไปกับการเดิน ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุชายคนหนึ่งที่ใช้สวนสาธารณะเป็นประจำเล่าให้ฟังถึงการออกกำลังกายให้ฟังว่า

“...ออกกำลังกายด้วยการเดิน ตอนเย็นทุกวันถ้าฝนไม่ตกนะ เครื่องเล่นส่วนใหญ่ผม(ผู้สูงอายุ)ไม่ค่อยเล่นนะ ผมเล่นเป็นบางโซน บางอย่างเราเล่นไม่ได้ อย่างยกน้ำหนักนี่มันจะมีเขาจะมาเล่นยกน้ำหนัก ต้องดูสภาพร่างกาย...”

(ผู้สูงอายุชาย อายุ 65 ปี)

ผู้สูงอายุเห็นว่าการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นสิ่งที่ดี เพราะการมีสุขภาพไม่ว่าจะเป็นร่างกายจิตใจ และสังคมที่ดีเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรมี ฉะนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจะได้ไม่เป็นภาระกับสมาชิกในครอบครัว ขณะเดียวกันการมาใช้พื้นที่สาธารณะทำให้ตนเองได้เกิดความผ่อนคลายจากความวิตกกังวลและมีโอกาสในการพบเจอเพื่อนฝูง เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะเพื่อเดินเล่น วิ่ง ออกกำลังกาย ร้อยละ 42.2 รองลงมาเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะเพื่อนั่งพักผ่อน อ่านหนังสือ ดูผู้คนทำกิจกรรม ชมวิวทิวทัศน์ ร้อยละ 24.9 และพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง หรือผู้ที่มาใช้พื้นที่สาธารณะ ร้อยละ 19.2 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3: ร้อยละของผู้สูงอายุในเขตเมือง จำแนกตามกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ใช้พื้นที่สาธารณะในเขตเมือง

กิจกรรมของผู้สูงอายุในเขตเมืองที่ใช้พื้นที่สาธารณะ	จำนวน	ร้อยละ
1.เดินเล่น วิ่ง ออกกำลังกาย	156	42.2
2.พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง หรือผู้ที่มาใช้พื้นที่สาธารณะ	71	19.2
3.ทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์	14	3.8
4.นั่งพักผ่อน อ่านหนังสือ ดูผู้คนทำกิจกรรม ชมวิวทิวทัศน์	92	24.9
5.พาหลานมาเดินเล่น หรือป้อนข้าวหลาน	25	6.8
6.พาสัตว์เลี้ยงมาเดินเล่น	12	3.2
รวม	370	100.0

ปัญหา หรืออุปสรรคในการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าพื้นที่สาธารณะในเขตเมืองค่อนข้างที่จะมีความพร้อม มีระบบในการดูแลสุขภาพปลอดภัยค่อนข้างดี และเอื้อให้กับผู้สูงอายุเข้ามาใช้ในการทำกิจกรรม แต่ก็ยังพบปัญหาอยู่บ้างเช่น ด้วยสภาพบริบทที่เป็นเขตเมืองจึงทำให้มีการจราจรที่หนาแน่น ติดขัดเป็นบางเวลาโดยเฉพาะช่วงเช้าและช่วงเย็น ซึ่งเป็นเวลาที่ผู้สูงอายุนิยมมาออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุบางคนหันมาออกกำลังกายในพื้นที่บริเวณบ้านหรือหน้าบ้านของตนเองแทนที่จะเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะ ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

“...ในความคิดของแม่ที่ว่าบ่ค่อยมาที่นี้เพราะว่ามันมีควันรทหนัก (มาก) อยู่ที่บ้านนี้ คือ มันเป็นที่อยู่อาศัยเหอะ มันบ่มีรถเจ้า ถ้าเดินนี้จากปากซอย มาถึงบ้านก็ประมาณห้าสิบบเมตรเอี้ย ห้าสิบบเมตรเดินไปกลับพ่อง เดินในซอยมันก็มีบ้าน มีควันรท คนหลากหลาย ก็เลยทำให้เหม็นจจะ มา มาเล่นเครื่องเล่น แล้วก็มาดูเขาเดินเวลาเขาเหื้อยเราก็ดูเขาเดินก็ม่วน (สนุก) ดี...”

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 67 ปี)

ประกอบกับมีผู้เข้ามาใช้บริการค่อนข้างเยอะ แม้ว่าพื้นที่สาธารณะเหล่านั้นจะมีคนดูแลหรือผู้รับผิดชอบ เช่น สวนสาธารณะหนองบวกหาด ซึ่งเป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ของเมืองเชียงใหม่ อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของเทศบาลนครเชียงใหม่ มีเจ้าหน้าที่ดูแล ปิด-เปิด ประตู และมีการบำรุงรักษาอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถพบเห็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย หรือเก้าอี้ที่ชำรุด รวมทั้งปริมาณขยะที่มีจำนวนมากในแต่ละวัน ที่เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบอาจดูแลไม่ทั่วถึง ทั้งนี้ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบอาจต้องมีการสำรวจและซ่อมแซมอยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัยของผู้ที่เข้ามาใช้งาน สอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า พื้นที่สาธารณะส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา ร้อยละ 29.5 มีปัญหา ร้อยละ 70.5 การจราจรที่หนาแน่นเป็นบางช่วงเวลา ร้อยละ 27.8 มีพื้นที่จอดรถจำนวนจำกัดและที่จอดรถไม่เพียงพอ ร้อยละ 9.5 มีความสกปรก มีขยะและกลิ่นเน่าเหม็น ร้อยละ 7.0 และมีเก้าอี้ หรือที่นั่งพักผ่อนไม่เพียงพอ ร้อยละ 6.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 4: ร้อยละของผู้สูงอายุในเขตเมือง จำแนกตามปัญหาที่ผู้สูงอายุในเขตเมืองพบเจอเมื่อเข้าไปใช้พื้นที่สาธารณะ

ปัญหาที่ผู้สูงอายุในเขตเมืองพบเจอเมื่อเข้าไปใช้พื้นที่สาธารณะ	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มีปัญหา	109	29.5
2. สถานที่มีความสกปรก มีขยะและกลิ่นเน่าเหม็น	26	7.0
3. ผู้คนเข้ามาใช้พื้นที่จำนวนมากและแออัด	18	4.9
4. รถติด การจราจรหนาแน่นบางช่วงเวลา	103	27.8
5. พื้นที่จอดรถจำนวนจำกัดและที่จอดรถไม่เพียงพอ	35	9.5
6. เก้าอี้ หรือที่นั่งพักผ่อนไม่เพียงพอ	24	6.5
7. ห้องน้ำไม่เพียงพอ	20	5.4
8. โรคโควิด-19	15	4.1
9. ไม่มีทางลาดหรือราวบันไดให้กับผู้สูงอายุ	14	3.8
10. อุปกรณ์เครื่องเล่นไม่เพียงพอ	6	1.6
รวม	370	100.0

ความคาดหวัง/ความพึงพอใจที่มีต่อพื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมือง ผู้สูงอายุกล่าวถึงประเด็นนี้ว่า พื้นที่สาธารณะเหล่านั้นต้องเอื้ออำนวยให้กับการเข้าไปใช้งานของผู้สูงอายุ มีความสะดวกสบาย

เช่น มีที่จอดรถ มีทางลาดสำหรับใช้ในการเดิน มีราวสะพานให้จับ มีช่องว่างหรือทางเดินสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ แสงสว่างที่เพียงพอ และอุปกรณ์ที่มีความปลอดภัย เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจและปลอดภัยเมื่อเข้าไปใช้งาน นอกจากนี้พื้นที่สาธารณะได้จัดให้มีลักษณะทางกายภาพ เครื่องมือ อุปกรณ์ที่มีความปลอดภัยกับผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุยังคาดหวังว่าพื้นที่สาธารณะควรเป็นพื้นที่ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ เป็นพื้นที่ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย ความสุขจากการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะเหล่านี้ ขณะเดียวกันพื้นที่สาธารณะก็ช่วยให้ผู้สูงอายุมีเครือข่ายทางสังคม (Social Network) จากการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะไปพร้อมกันด้วย เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคาดหวัง/ความพึงพอใจพื้นที่สาธารณะในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 เมื่อพิจารณาารายด้านของความคาดหวัง/ความพึงพอใจที่มีต่อพื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมืองพบว่า ผู้สูงอายุมีความคาดหวัง/ความพึงพอใจต่อพื้นที่สาธารณะที่เปิดโอกาสในการพบปะกับผู้คนอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 พื้นที่สาธารณะทำให้ตนเองมีคุณค่าสามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง คุณแลตนเองได้อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และคาดหวังว่าพื้นที่สาธารณะที่ทุกคนสามารถเข้ามาใช้บริการได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4: ค่าเฉลี่ยของผู้สูงอายุในเขตเมือง จำแนกตามความคาดหวัง/ความพึงพอใจที่มีต่อพื้นที่สาธารณะ

ความคาดหวัง/ความพึงพอใจที่มีต่อพื้นที่สาธารณะ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับการแปลผล
1.ที่จอดรถสะดวกสบายและเพียงพอ	2.81	0.59	มาก
2.การเข้าถึงโดยระบบขนส่งสาธารณะ	2.78	0.65	มาก
3. มีที่นั่งเพียงพอ	2.92	0.71	มาก
4. มีห้องน้ำให้บริการ	2.75	0.75	มาก
5.ทางเดินมีทางลาด และมีราวบันได	2.74	0.78	มาก
6. มีอุปกรณ์ที่ท่านสามารถทำกิจกรรมได้ตามความต้องการ	2.67	0.70	มาก
7.เสียง ความสงบ	2.58	0.69	มาก
8. ความปลอดภัย	2.73	0.69	มาก
9.มีความเรียบร้อย และมีการดูแลรักษา	3.00	0.57	มาก
10.ทุกคนสามารถเข้ามาใช้บริการได้	3.17	0.59	มาก
11.เปิดโอกาสในการพบปะกับผู้คน	3.40	0.62	มากที่สุด
12.ทำให้ตนเองมีคุณค่า สามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง คุณแลตนเอง	3.25	0.58	มาก
รวม	2.90	0.36	มาก

5. อภิปรายผลการวิจัย

การใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุในเขตเมืองเชียงใหม่ ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปี หรือผู้สูงอายุตอนต้น ซึ่งผู้สูงอายุในช่วงวัยนี้เป็นผู้สูงอายุที่ยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีพลังกำลังที่ช่วยเหลือตนเองได้ ส่วนใหญ่ยังคงมีสถานภาพสมรสแบบแต่งงาน และสำเร็จการศึกษาในระดับสูงกว่าประถมศึกษาขึ้นไป อาศัยอยู่ร่วมกับสมาชิกในครัวเรือน 4-5 คน มีการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชนระดับต่ำ ทั้งนี้การเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชนอาจมีสาเหตุมาจากลักษณะของสังคมเมืองที่มีความเป็นปัจเจก ต่างคนต่างอยู่อาศัย ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นปัจจัยสำคัญในการสูงวัยอย่างมีพลังที่จะนำไปสู่การมีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น งานวิจัยของภัทรดา อุ่นกมล¹³ พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลในชุมชนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุช่วยบริหารจัดการผลกระทบบที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว ส่วนการดำเนินชีวิตประจำวันและพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง ผู้สูงอายุใช้เวลาในการพักผ่อน และทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ หากมีเวลารว่างหลังจากทำกิจกรรมที่ทำเป็นประจำแล้ว ผู้สูงอายุก็ใช้เวลาในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเช้าทั้ง 3 มื้อ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 ชั่วโมงในแต่ละวัน ขณะที่งานวิจัยของสามารถ ใจเตี้ยและดาร์ธัน จำเกิด¹⁴ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองไม่ได้สนใจภาวะสุขภาพของตนเองมากนัก เมื่อเจ็บป่วยจะหาแนวทางในการรักษาด้วยตนเองเมื่อไม่หายก็จะไปรักษาที่โรงพยาบาล นอกจากนี้ยังมีการบริโภคเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ กาแฟ และเครื่องดื่มเสริมสุขภาพบางโอกาสที่บุตรหลานนำมาให้

ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีการใช้พื้นที่สาธารณะใน 3 ลักษณะได้แก่ พื้นที่สาธารณะประเภทสถานที่ที่สาธารณะประเภทลานกิจกรรม และพื้นที่สาธารณะประเภทเส้นทางจราจรในชุมชน โดยเฉพาะพื้นที่สาธารณะที่อยู่ใกล้กับที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถเดินทางหรือเข้าถึงพื้นที่สาธารณะเหล่านั้นได้โดยง่ายด้วยการเดินเท้า ใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ส่วนบุคคล ส่วนใหญ่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยมีช่วงเวลาที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะไม่มีเวลาที่แน่นอน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พันธพัฒน์ บุญมา¹⁵ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะกวันพระเยอะส่วนใหญ่อยู่ในพื้นที่จังหวัดพะเยา อยู่อาศัยเป็นคู่สามีภรรยาและเป็นผู้เกษียณอายุราชการ วางงานและทำงานบ้าน มาให้พื้นที่ 3-5 วันต่อสัปดาห์ และมาใช้พื้นที่สาธารณะในช่วงเย็น การเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะผู้สูงอายุเห็นว่าพื้นที่สาธารณะมีความพร้อมทั้งด้านทัศนียภาพ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดูแล

¹³ ภัทรดา อุ่นกมล, การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรับรู้คุณค่าของตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเขตจตุจักรกรุงเทพมหานคร, วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปีที่ 22 ฉบับที่ 1 (ตุลาคม 2562): 125-136.

¹⁴ สามารถ ใจเตี้ยและดาร์ธัน จำเกิด, พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง, ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร, ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2555):107-112.

¹⁵ พันธพัฒน์ บุญมา, แนวทางการปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ บริเวณพื้นที่สาธารณะริมกว๊านพะเยาเพื่อรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ, วารสารวิชาการ ศิลปะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2563):31-48.

สุขภาพร่างกายของตนเองให้ยังคงเป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรง ด้วยการเดิน การเล่นเครื่องเล่นที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ตลอดจนการใช้พื้นที่สาธารณะในการผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จากการมีโอกาสได้พบปะกับเพื่อนฝูง หรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มาใช้พื้นที่สาธารณะด้วยกัน แสดงให้เห็นว่าความสำคัญของพื้นที่สาธารณะนั้นไม่ได้อยู่ที่โครงสร้าง หรือความสวยงามของสถานที่ แต่อยู่ที่กระบวนการสร้างให้พื้นที่นั้นมีชีวิตชีวาขึ้นมาได้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้คน โดยเฉพาะมนุษย์ที่เป็นสัตว์สังคม มีความต้องการสื่อสารกับคนอื่น ไม่ว่าคนนั้นจะเป็น เพื่อนบ้าน ญาติ หรือแม้แต่คนแปลกหน้า โดยการสื่อสารในลักษณะนี้มีมาตั้งแต่อดีต ที่เกิดขึ้นในสถานที่ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ใจกลางหมู่บ้าน ศาลาวัด โบสถ์ ศาลาชุมชน ร้านกาแฟ ผับและบาร์ จนพัฒนามาเป็นศูนย์การค้าและลานกิจกรรมในปัจจุบัน¹⁶

ปัญหา หรืออุปสรรคในการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาในเรื่องของการเดินทางมายังพื้นที่สาธารณะจากการจราจรที่หนาแน่นในเขตเมือง มีพื้นที่จอดรถไม่เพียงพอ แก้อีสำหรับนั่งพักไม่เพียงพอ เป็นต้น ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นนี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายอยู่ที่บ้านมากกว่าการเดินทางเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะ ในประเด็นนี้วิจัยของวิโรจน์ เจริญลักษณ์และเกศปรกรณ์ แสงเงิน¹⁷ ได้กล่าวถึงการอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมอันไม่พึงประสงค์ในเขตเมืองอาจเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ เนื่องจากพื้นที่ในเขตเมืองบางส่วนอาจทำให้ผู้สูงอายุเข้าไปใช้บริการได้ลำบาก เช่น พื้นที่ทางเดินไม่เรียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ อาชญากรรม ที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม พฤติกรรมการต่อต้านสังคม เป็นต้น ขณะที่งานวิจัยของปรารถนา ศิริเบญจรัตน์¹⁸ ก็เน้นย้ำในประเด็นการจัดการพื้นที่สาธารณะว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการให้ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ในพื้นที่สาธารณะและแหล่งท่องเที่ยว โดยเฉพาะเรื่องความสะดวกสบายและความปลอดภัย เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุรรัตน์ จำปาเงิน¹⁹ ที่เสนอว่าพื้นที่ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุควรเริ่มต้นจากการเป็นสวนสาธารณะที่ดีและได้มาตรฐานก่อนที่จะพัฒนาเป็นพื้นที่สวนสาธารณะที่เอื้อสำหรับผู้สูงอายุและมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อรองรับความต้องการและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้อย่างสะดวก มีความปลอดภัย และช่วยเตรียมความพร้อมทางสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

ความคาดหวัง/ความพึงพอใจที่มีต่อพื้นที่สาธารณะ ผู้สูงอายุเห็นว่าพื้นที่สาธารณะได้เปิดโอกาสให้ตัวผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้คน เห็นว่าตนเองยังเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า จากการที่ทำกิจกรรม หรือดูแลตนเองได้ สะท้อนเห็นว่าผู้สูงอายุมีความคาดหวัง/พึงพอใจในพื้นที่สาธารณะที่ไม่ใช่มิติของโครงสร้าง หากแต่เป็นมิติทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการเข้าไปใช้พื้นที่สาธารณะเหล่านั้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สามารถใช้พื้นที่สาธารณะใน

¹⁶ Oldenburg Ray, **Celebrating the third place: inspiring stories about the great good places at the heart of our communities**. New York: Marlowe & company, 2001.

¹⁷ วิโรจน์ เจริญลักษณ์และเกศปรกรณ์ แสงเงิน, แนวทางการพัฒนาบริการขนส่งสำหรับผู้สูงอายุในเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร, **Veridian E-Journal Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, ปีที่ 11 ฉบับที่ 1(มกราคม-เมษายน 2561): 3032-3047.

¹⁸ ปรารถนา ศิริเบญจรัตน์, “รูปแบบการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญในเขตเทศบาล จังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาการประการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศิลปากร), 2563.

¹⁹ สุรรัตน์ จำปาเงิน, “แนวทางการพัฒนาสวนสาธารณะที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมเมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2559.

การออกกำลังกาย จับกลุ่มพูดคุยกันเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเหงา และพื้นที่สาธารณะนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดการพัฒนาแค่สภาพแวดล้อมทางกายภาพของเมืองให้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนในเมืองได้เป็นอย่างดี อาจกล่าวได้ว่าการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยในเขตเมืองเชียงใหม่ ไม่ได้จำกัดเฉพาะโครงสร้างของพื้นที่สาธารณะเท่านั้น แต่พื้นที่สาธารณะได้สร้างผู้ที่เข้ามาใช้พื้นที่เหล่านี้มีโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายรวมทั้งจิตใจของตนเองให้มีความแข็งแรง ซึ่งหน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถใช้พื้นที่สาธารณะทั้งทางกายภาพและเครือข่ายของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะประเด็นการสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ จากพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ในเขตเมืองให้เกิดประโยชน์สูงสุด

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานภาครัฐ หรือหน่วยงานท้องถิ่นในพื้นที่ เช่น เทศบาลนครเชียงใหม่ ต้องดำเนินการปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุ เช่น การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง จัดหาพื้นที่จอดรถ แก้อัศจรรย์สำหรับนั่งพักผ่อนให้กับผู้สูงอายุอย่างเพียงพอ เป็นต้น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้พื้นที่สาธารณะเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง และอาจเป็นช่องทางหนึ่ง ที่ช่วยให้ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ตลอดจนช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active Ageing)

7. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ข้อมูลในการวิจัย และขอขอบคุณทุนสนับสนุนการวิจัย ภายใต้โครงการทุนนักวิจัยรุ่นใหม่ ของสำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีงบประมาณ 2563

เอกสารอ้างอิง

ณัฐริดา จงรักษ์และนักวิจัย นวพันธ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางกายภาพของพื้นที่ว่างสาธารณะกับรูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสวนสาธารณะในพื้นที่เมือง จังหวัดพิษณุโลก. วารสารวิชาการคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2562): 27-39.

บรรลุ ศิริพานิช. สังคมไทยกับการสร้างพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.manager.co.th/QoI/ViewNews.aspx?NewsID=9520000048071> [25 มีนาคม 2563]

ปรารถนา ศิริเบญจรัตน์. "รูปแบบการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญในเขตเทศบาล จังหวัดนครปฐม". วิทยานิพนธ์ ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการประกอบการ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2563.

- พันธ์พัฒน์ บุญมา. แนวทางการปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ บริเวณพื้นที่สาธารณะริมกว๊านพะเยา เพื่อรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการ ศิลปะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย นครสวรรค์. ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2563): 31-48.
- ภัทรธาดา อุ่นกมล. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรับรู้คุณค่าของตนเองและความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุเขตจตุจักรกรุงเทพมหานคร. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปีที่ 22 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2562): 125-136.
- วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ และเกศปกรณ แสงเงิน. แนวทางการพัฒนาบริการขนส่งสำหรับผู้สูงอายุในเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. **Veridian E-Journal Silpakorn University** ฉบับภาษาไทย สาขา มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ. ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2561): 3032-3047.
- ศุทธิดา ชวนวัน กาญจนลา เทียนลาย และปัญญวัฒน์ เกื้อนกลิ่น. รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยในเขต เมืองเพื่อสนับสนุนการมีที่อยู่อาศัยและการดูแลที่เหมาะสม. กรุงเทพมหานคร สำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2563.
- สานิตย์ หนูนิลและกนกวรรณ พวงประยงค์. ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ในชนบทไทย, **วารสารพัฒนาสังคม**. ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 (ตุลาคม 2562): 176-195.
- สามารถ ใจเตี้ยและดารารัตน์ จำเกิด. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง. **ราชภัฏ เพชรบูรณ์สาร**, ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม -ธันวาคม 2555): 107-112.
- สุรรัตน์ จำปาเงิน. “แนวทางการพัฒนาสวนสาธารณะที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมเมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต.สาขาวิชาสถาปัตยกรรม**. บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2559.
- อิทธิพงษ์ ทองศรีเกิด ดุษฎี อายุวัฒน์ และเสาวลักษณ์ ชายทวีป. การย้ายถิ่นในกลุ่มผู้สูงอายุ: การ เปลี่ยนแปลงชีวิตจากชนบทเข้าสู่เมือง. **วารสารสังคมศาสตร์**. ปีที่ 29 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม- ธันวาคม 2560): 103-134.
- Giddens Anthony. **Sociology**. Cambridge and Oxford: Polity Press, 2000.
- Habermas Jurgen. **The structural transformation of the public sphere: An inquiry into a category of bourgeois society**. Cambridge: MIT Press, 1989.
- Krejcie Robert V and Morgan Daryle W. Determining Sample Size for Research Activities. **Educational and Psychological Measurement**. 1970 30 (3) pp.607- 610.
- Liyod Kathleen and Auld Christopher. Leisure. public space and quality of life in the urban environment. **Urban Policy and Research**. 2003 21(4) pp. 339-356.
- Madanipour Ali. **Public and Private Spaces of the City**. London: Routledge, 2003.
- Oldenburg Ray. **Celebrating the third place: inspiring stories about the great good places at the heart of our communities**. New York: Marlowe & company, 2001.
- Power Anne and Mumford Katharine. **The slow death of great cities? urban abandonment or urban renaissance**. York Publishing Services-Joseph Rowntree Foundation, 1999.

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2564)

Smith Allison E. **Ageing in urban neighborhoods: place attachment and social exclusion**. Bristol:
Policy Press, 2009.