

ชื่อโครงการ การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

ชื่อผู้วิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ (หัวหน้าโครงการวิจัย)
2. รองศาสตราจารย์สมประสงค์ นวมนบุญลือ (ผู้ร่วมวิจัย)
3. ดร.นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ (ผู้ร่วมวิจัย)
4. นางสาววรรณภา แสงวัฒนะกุล (ผู้ร่วมวิจัย)
5. นางสาวกิตติมา พระคัมภีร์ (ผู้ร่วมวิจัย)

หน่วยงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

แหล่งทุนอุดหนุนการวิจัย งบประมาณแผ่นดินประจำปี พ.ศ. 2558
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีที่เสร็จ พ.ศ. 2559

ประเภทการวิจัย การวิจัยประยุกต์

สาขาวิชา (อ้างอิงตาม วช.) การศึกษา

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน และเพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยศึกษาสภาพความสุขของผู้สูงอายุในด้านการทำงาน ด้านวัฒนธรรม และด้านการสร้างความสุข วิธีดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการโดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะชนบทอย่างเร่งด่วน (Rapid – Rural Appraisal – RRA) สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ 6 ประเทศ ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม ไทย จำนวน 239 คน และให้สิ่งคิโปร์เป็นพื้นที่กรณีศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเสนอข้อมูลทั่วไปโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน มีดังนี้
 - 1) ความสุขจากการทำงาน (4R) การทำงานทำให้ผู้สูงอายุในอาเซียนมีความสุขมากที่สุดคือ การได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) ได้ติดต่อผู้คน ได้ทำงานอยู่กับลูกหลาน รองลงมาคือ การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) ซึ่งอาจเป็นรายได้จากการทำงานหรือ

ผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน การได้รับการยอมรับ (Recognition) เช่น การพึ่งตนเองได้ ยอมรับในฝีมือ ได้รับการนับถือ และการได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) จากการได้ทำงานที่สนุกและ กิจกรรมอื่น ๆ ตามใจปรารถนา

2) ความสุขจากวัฒนธรรม (ABCDE) วัฒนธรรมทำให้ผู้สูงอายุในอาเซียนมีความสุขมากที่สุด คือการได้ทำตามความเชื่อ (Belief) ความศรัทธา ทำกิจกรรมทางศาสนา รองลงมาคือพื้นที่ (Area) ที่ทำให้ได้มาพบปะกันระหว่างลูกหลานและคนในชุมชน การมีเพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน การสื่อสาร (Communication) คือ การที่ผู้สูงอายุสามารถสื่อสารกับผู้อื่นให้เข้าใจกันได้ การพัฒนา (Development) เป็นการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลาน และการเสพสุข (Enjoyment) เป็นความรู้สึกละลานเพลิดเพลิน

3) ความสุขจากการใช้ชีวิต (SFS) ผู้สูงอายุในอาเซียนมีความสุขที่เกิดจากครอบครัว (Family) คือ การได้รับการดูแลหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันมากที่สุด รองลงมาคือความสุขที่เกิดจากตนเอง (Self) คือ การมีงานทำ การรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ และสามารถพึ่งตนเองได้ และความสุขที่เกิดจากสังคม (Society) คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

2. แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ องค์ประกอบชีวิตของผู้สูงอายุ และแนวทางการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ องค์ประกอบชีวิตของผู้สูงอายุ (S IS SEE) ประกอบด้วย 1) ความมั่นคง (Security) 2) ความเป็นอิสระ (Independence) 3) การพึ่งตนเอง (Self-reliance) 4) ความพอเพียง (Sufficiency) 5) ความรักสนุก (Enjoyment) และ 6) ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) และแนวทางการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ (SMILEY) ประกอบด้วย 1) การใช้ชีวิตเรียบง่าย (Simple life) 2) การทำกิจตามความเชื่อ (Merit making) 3) การแสดงออกต่อกันทางสังคม (Interacting socially) 4) การมีอารมณ์ขันและความภูมิใจ (Laughing and being appreciated) 5) การออกกำลังกายกับการทำงานสมวัย (Exercising and working properly) และ 6) การมองชีวิตอย่างสดใส (Young at heart)

สรุป มิติของความสุขมี 3 ด้าน คือ สุขในตน (Pleasant Life) คืออยู่อย่างพอเพียง สุขนอกตน (Good Life) คืออยู่อย่างเรียบง่าย และสุขเหนือตน (Meaningful Life) คือเป็นอยู่อย่างเข้าใจชีวิต ซึ่งนำไปสู่จุดหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ อาเซียน การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า การทำงาน วัฒนธรรม การสร้างความสุข

Research Title	The Study of Approaches to Promote Fruitful and Happy Life of the Older People in ASEAN	
Researchers	1. Asst. Prof. Kiriboon Jongwutiwes, Ph.D. (Research Project Leader) 2. Assoc. Prof. Somprasong Nuambunlue, M.Ed. (Co-Researcher) 3. Niran Jongwutiwes, Ph.D. (Co-Researcher) 4. Wannapa Sangwattanakul, M.Ed. (Co-Researcher) 5. Kittima Prakoomraksa, B.Ed. (Co-Researcher)	
Office	Faculty of Education, Silpakorn University	
Research Grants	Fiscal Year 2015 Research and Development Institute, Silpakorn University	
Year of completion	2016	
Type of research	Applied research	
Subjects (based NRCT)	Education	

ABSTRACT

The objectives of the research on approaches to promote fruitful and happy life of the older people in ASEAN were 1) to study the profile of fruitful and happy life of the older people in ASEAN and 2) to propose the approaches to promote fruitful and happy life of the older people in ASEAN. The research aimed to study the conditions of work, culture, and happiness. Methodology used was qualitative research with the Rapid Rural Appraisal (RRA) technique. The sample groups were older people in 6 ASEAN countries: Cambodia, Laos, Malaysia, Myanmar, Vietnam and Thailand. Singapore was selected as the best practice case study in promoting older people. Content Analysis, frequency and percentage were used to analyze the data.

The research findings were;

1. The profiles of fruitful and happy life of the older people in ASEAN were: happiness through work, happiness in culture, and happiness from living.

1) Happiness through work (4R), in descending order, were the relationship with others, such as, friends or descendants; the rewards from work, such as, income or nonprofit-making; the recognition to their value or ability; and the relaxation from joyful work or leisure.

2) Happiness in culture (ABCDE), in descending order, were happiness to do whatever they belief, such as, temple-going; happiness from area of proximity, such as, meeting among relatives and friends; happiness from communication, such as, ability to comprehend each others; happiness from development, such as, creating something useful for the next generation; and happiness from enjoyment of happiness, such as, impression, indulgence or sentimentality of things done.

3) Happiness from living (SFS), in descending order, were the happiness from their family, such as, family care and joining family activities; happiness from self, such as, self-respect, ability to work and self reliance; and happiness from society, such as, social interaction and joining social activities.

2. The approaches to promote fruitful and happy life of the older people in ASEAN were of 2 parts: the components of life and the approaches to live life. The components of life were composed of were composed (S IS SEE) of 1) Security, 2) Independence, 3) Self-reliance, 4) Sufficiency, 5) Enjoyment, and 6) Enthusiasm. And the approaches to live life (SMILEY): 1) Simple life, 2) Merit making, 3) Interacting socially, 4) Laughing and being appreciated, 5) Exercising and working properly, and 6) Young at heart.

In conclusion, happiness had 3 dimensions: the pleasant life, i.e., live sufficiently; the good life, i.e., live simply; the meaningful life, i.e., live successfully; which led to the aim of fruitful and happy life.

Keywords: Older People, ASEAN, Fruitful Life, Working, Culture, Happiness